

٢٠٠ رصاصة

في صدر النرجسي

حقوق الطبع محفوظة

اسم الكتاب: ٢٠٠ رصاصة في صدر النرجسي

تأليف: فاطيما صلاح القطع: 14*20

مراجعة لغوية: هنا أشرف سنة النشر: 2025

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 2025 / 25547

الترقيم الدولي (ISBN): 6 - 661 - 844 - 977 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم/ ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com

ISBN 978-977-844-661-6



9

789778

446616

٢٠٠ رصاصة
في صدر النرجسي

تأليف

فاطيما صلاح

إهداء

إلى من نادى عليّ ذات ليلةٍ وقال لي بصوتٍ لن أنساه:

«هؤلاء لا يشبهونك... ابتعدي عنهم».

أجبتّه يومها وأنا كاذبة، مترددة، محاصرةٌ بحبي لهم..

«حاضر... سأمضي بعيداً لاتقلق..».

لكن الحقيقة أني لم أمضِ.. غير أن كلماته ظلّت تلاحقني كجرس إنذارٍ داخلي حتى تدخلت الأقدار وعرفت حقيقتهم الشيطانية فتحولت نصيحتة إلى صفة أيقظتني ويد انتشلتني من هوةٍ حالكة الظلام

إهداء خاص إليك...

لأنك لم ترفي ضحية، بل أيقظت بطلة كانت تأثيراً من تأثير التفاحة المسمومة

...

وأما من خدعوني وما خدعتم إلا أنفسكم فشكراً لكم! فأنتم من صنعتم من قلبي شيئاً لأظهر به الحق، ومن خذلاني قوة لتدعسكم، ومن صبري بداية ميلاد جديد. لا أذكركم الآن لتخلد ذكراكم بين صفحات كتابي.. بل لتكونوا عبرة لكل من تسول له نفسه أن يمضي في نفس طريقكم..

وأما أنا... فقد خرجت من بين حطامكم شامخة، ولست ضحية بل بطلة لأكتب شهادتي على هذه الأرض: أن لكل ظالم نهاية، وأن كل جرح عميق يولد منه بطل جديد فلتكن أنت التالي ...

فاطيمة صلاح

المؤخرة

نعم، "المؤخرة" قد يبدو العنوان لأول وهلة صادمًا وغير مألوف، لكنه الأصدق في التعبير عن حال النرجسي المختل؛ فالنرجسي له عقل مقلوب يسير بلا منطقي، يتقدم بالوهم ويُؤخر الحقيقة، يرفع القشور إلى الصدارة ويذج بالجوهر في الخلف حيث المؤخرة، وليست الحقيقة فقط هي التي يُجج بها في المؤخرة، بل مشاعر من حوله، واحتياجاتهم، وراحتهم النفسية، ومسؤوليته تجاههم أيضًا في المؤخرة، "مؤخرة اهتماماته".

اخترتُ أن أبدأ كتابي من المؤخرة لا من المقدمة؛ لأن النرجسية لا تكشف عن نفسها في مقدمة العلاقة، بل تعيش في الظل لنكتشفها مؤخرًا، ومن هنا جاءت الفكرة أن يكون المدخل صادمًا وغريبًا ليكشف المسكوت عنه.

أثناء رحلة مواجهتي للنرجسي في هذا الكتاب، تحدثتُ بالعربية الفصحى تارة لمزيد من الجدية والعمق، وباللكنة المصرية تارة، مضيئةً لذلك بعض العبارات التهكمية الساخرة حتى أكون ضيقًا خفيًا على قلوبكم أثناء تلك الرحلة، حيث يجد القراء أنفسهم قريبين من بعضهم البعض وكأنهم وأنا بداخل جلسة بـ "بيت العائلة"، حيث نجلس بين أهلنا في جلسة دفء بها صدق ومصارحة، مواجهون لعيوبهم وأخطائهم ومخاوفهم، حيث اعتمدت في صياغته على المصادر العلمية في علم النفس من خلال أبحاث ودراسات ونظريات، بالاستعانة بالشواهد التاريخية التي كشفت أثر النرجسية في مجريات الأمم، كما استشهدت

أيضًا بالقرآن الكريم والسنة النبوية، وأضفت عليها روجي الخاصة مع بعض التجارب من أرضِ الواقعِ المؤلم، مما يجعل التجربة حيةً وملموسة.

وجعلت هذا البناء قائمًا على مائتي سؤال، اعتبرتُ كل سؤالٍ فيهم بمثابة طلقة من بين عدة طلقات متتابعة موجهة في صدر النرجسي والنرجسية، أكشفُ بها أَلَاعِيْبِهِ، وأضع للضحايا آليات دفاع تحميهم من السقوط في فخ الهلاك النفسي بداخل مقبرته النرجسية المظلمة.

كما أوضح لك عزيزي القارئ: عندما أقولُ "نرجسي"؛ فأنا أعني الرجل والمرأة معًا، وعندما أقول "ضحية"؛ فإنني أعني الذكر والأنثى على حدٍ سواء، كما أن هذا الكتاب ليس تنظيرًا جافًا، بل هو رحلةٌ حقيقية حية من أرض الواقع المؤلم، قصيرة الجمل، عميقة المعنى، تختصر الطريق إلى الفهم والتحرر ورفع درجة الوعي الذاتي ودرجة الاستحقاق، حيث إنه أشبه بمرآة صادقة تكشفُ الوجه الآخر للنرجسي والنرجسية بلا أقنعة، وتفتح أمام القارئ أبواب الوعي والثقة بالنفس والمواجهة دون خوفٍ أو خضوع.

الفصل الأول:

طبيعة النرجسي

النرجسي ليس مجرد شخصية معقدة فحسب، بل هو كيانٌ قائمٌ على الوهم، يتزيّن بالأقنعة، قناع تلو الآخر ليخفي داخله خواءً وهشاشة لا تنتهي، في هذا الفصل سأفتح الستار لأكشف لكم ملامح هذه الطبيعة الملتوية، حيث يقدم النرجسي نفسه بصورة براقة تسر الناظرين، بينما تكمن وراءها أنانية مفرطة ومخاوف دفينّة يخشى أن يواجهها، كما أسلط الضوء على الأقنعة الزائفة المخادعة التي يرتديها كلُّ من النرجسي والنرجسية، معتقدين أنهم يخدعون الضحايا، بل لأنفسهم خادعون.

﴿يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ﴾
[البقرة: ٩]

لذلك حاولتُ أن أجيب على معظم الأسئلة التي تواجهني يوميًا، لئلا نقع في فخ تصديقهم مرةً أخرى، ولنعرف كيف نفرق بين الحقيقة والادعاء، كما نتناول أيضًا مخاوفه الخفية التي يحاول التستر عليها، والتي يمكن أن تجعلها الضحية لاحقًا نقطة قوة لديها حتى تستطيع أن تفلت من سيطرته، وتكوّن آلية دفاع قوية تحميها من الذل والانكسار.

إدًا، هذا الفصل هو بمثابة المرآة الأولى التي نضعها في وجه النرجسي لنجعله يرى صورته الحقيقية الهشة المزيفة دون غش، لتسقط الأقنعة واحدًا تلو الآخر، ويدخل ضوء الشمس في قلب الضحية، لتبدأ مستقبلًا جديدًا مشرقًا، تعرف فيه قيمة نفسها وما هي عليه فعلاً دون تزييف.

السؤال الأول: مَن هو النرجسي؟

هو الشخص الذي يحمل اضطراب الشخصية النرجسية
(Narcissistic personality Disorder (NPD)

حيث يُعرف الاضطراب على أنه حالة نفسية معقدة تتميز بشعورٍ مبالغ فيه بأهمية الذات، والحاجة المستمرة للإعجاب بصورة مفرطة مع نقص واضح جدًا في القدرة على التعاطف مع الآخرين، حيث يعاني الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب من صعوبة تكوين علاقات عميقة، صحية، ومتوازنة، حيث يعلب عليهم السلوك الاستغلالي والتلاعب العاطفي، وعدم القدرة على تقبل النقد، أو الفشل، تلك السمات تجعل التعامل معهم تحدّيًا كبيرًا سواء كان داخل الأسرة، أو بيئات العمل، أو العلاقات الاجتماعية والعاطفية.

"جزء من بحث رسالة الماجستير الخاصة بي."

فالنرجسي ليس كما يبدو للعيون؛ فخلف بريقه الزائف يكمن فراغ داخلي عميق جدًا، بمعنى "إنه شخصية هشّة تبني لنفسها جدارًا عازلاً من العظمة لا لتعلو به، بل لتحجب الخزي الكامن في الداخل"، حيث يظهر للآخرين متفوقًا، واثقًا، وساحرًا، لكنه في أعماقه طفل جريح يعاني من صدمات الطفولة، يخاف الهجر، ويرتعب من أن يكشف ضعفه للناس؛ لذلك يعيش حياته كلها في حرب موجهة نحو السيطرة وحصد الإعجاب، سواء كان يستحق ذلك فعلاً أم لا، وكأن أنفاسه لا تستمر إلا بهذا الوقود:

(الذي يستمدّه من الضحية "Narcissistic Supply" الوقود النرجسي)

فجده يتلون كما يتلون الماء في الإناء، حيث يبدل أفنعتة بحسب الشخص الذي أمامه ومصالحته منه، فإن جلس مع البسطاء تظاهر بالتواضع، وإن جلس مع أهل العلم ادّعى الحكمة، وإن وقف في محراب الدين ألبس نفسه ثوب التقى النقي الصالح، كل ذلك لا لشيء سوى أن يحصد ويثبت لنفسه أنه موجود، وحين تسقط هذه الأقنعة، ينكشف داخله الموحش فيثور غضبًا (Narcissistic Rage).

كما أنه بارع في قلب الحقائق، بحيث يُسقط عيوبه على الآخرين ويجعلهم يشكون، في ذاكرتهم وحكمهم من خلال (Gaslighting) فيتحكم في إدراكهم قبل أن يتحكم في سلوكهم، فهو لا يكتفي بأن يعظّم نفسه ويقلل من غيره، بل يعيش في دائرة متكررة تبدأ بالانبهار الذي يقدقه على ضचितه حتى تسحر به، ثم ينزع عنها قيمتها تدريجيًا ليضعفها، فإذا حاولت الهرب عاد إليها بعود زائفة وبراقة وكلمات منمقة ومغناطيسية، ليمتص منها ما تبقى من طاقتها.

في تعريف "سيغموند فرويد" مؤسس التحليل النفسي: أن النرجسية هي تحويل الحب والاهتمام من الآخرين نحو الذات بشكل مفرط، حيث تصبح "الأنا" مركز الكون؛ أما "كارل يونغ" فقد اعتبرها انغلاقًا على الذات يعيق نمو الشخصية المتكاملة، ويجعل الفرد سجين صورته المتوهمة عن نفسه.

ويقول "إريك فروم": إن النرجسية ليست حبًا حقيقيًا للذات، بل هي تعلق مرضي بالذات يمنع الإنسان من رؤية الواقع أو التعاطف مع الآخرين، كما يوضح التصنيف الحديث لعلم النفس بما ورد في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5) :

أن النرجسية عبارة عن "نمط ثابت من العظمة (في الخيال أو السلوك) مع وجود حاجة مفرطة للإعجاب وانعدام التعاطف مع الآخرين."

فهي حالة مرضية من الغرور والتضخيم الذاتي، حيث يرى نفسه أكبر من كل نقدٍ وأحقّ من كل تقدير، وكأن الحياة كلها مسرح لا يُسلط الضوء فيه إلا عليه فقط، ولا ننسى أن النرجسي ليس رجلًا فحسب، بل قد تكون امرأة أيضًا ترتدي نفس ثوب النرجسي، حتى وإن اختلفت الوسائل، فكلاهما يجتمعان على أن الآخر "الضحية" مجرد وسيلة لتثبيت صورة داخلية مشوهة، ومهما بلغت درجة غرورهم وثقتهم بأنفسهم، لن يصلوا للسماء.

قال تعالى في سورة الإسراء:

﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَأَنْتَ أَخْرَقَ الْأَرْضَ وَلَئِنْ تَبَلَّغَ الْجِبَالَ طُولًا﴾
[الإسراء: ٣٧]

فمهما كان غرورهم، فإن الجوهر واحد: خواء داخلي وضعف مُعطى بطلاء براق، فكن واعيًا بطبيعته حتى لا تنزلق في فخهم.

السؤال الثاني: هل النرجسية وراثية أم مكتسبة؟

في الواقع، اضطراب الشخصية النرجسية ليس ناتجًا عن سبب واحد محدد، بل هو نتيجة تفاعل معقد بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية والتربوية. تشير الدراسات الحديثة إلى أن الاستعداد الوراثي قد يلعب دورًا كبيرًا في تطور النرجسية، حيث يُقدَّر أن من ٤٠٪ إلى ٦٠٪ من احتمالية الإصابة باضطراب الشخصية النرجسية ترجع إلى الوراثة، وهذا يعني أن بعض الأفراد قد يولدون ولديهم قابلية بيولوجية لتطوير هذا النوع من الاضطراب، خاصة إذا كان أحد الوالدين أو الأقارب يعاني من سمات نرجسية.

وبالرغم من ذلك، يعتبر العامل الوراثي وحده غير كافٍ؛ فالنرجسية غالبًا ما تتشكل نتيجة التربية القائمة على الإفراط في التدليل، أو النقد الدائم، والقسوة لم تتوقف التربية على التدليل والقسوة فقط، بل أيضًا على غياب الأمان العاطفي، والمعاملة المشروطة بالإنجاز، أو النشأة في بيئة يتكرر فيها التحقير أو التمييز بين الإخوة.

الخلاصة:

قد يُولد الإنسان بميل وراثي للنرجسية، لكن البيئة هي التي تلعب دورًا كبيرًا جدًا في نضوج هذا الميل الوراثي أو ببطئه، فالوراثة تحمل السلاح، والبيئة تضغط على الزناد، لكن يبقى للبيئة والأسلوب التربوي والتجارب الحياتية دورٌ محوري في تحويل هذا الاستعداد الوراثي إلى اضطراب فعلي.

السؤال الثالث:

ما هو العمر العقلي للشخص النرجسي؟

العمر العقلي للشخص النرجسي مش بيتقاس بعدد السنين اللي عاشها، لأ خالص، ده بيتقاس بمدى نضجه العاطفي، وهنا المفارقة اللي تخليك فعلاً تقول: "سبحان الله!"

يعني ممكن تشوفه من الخارج سواء كان رجل أو امرأة، شكلهم بيكون حاجة تفتح النفس.

لو كان رجل هتلاقيه دايماً مهندم، لبسه متقن وأنيق، شعره منسق، وريحته/عطره تسبق خطواته.

وهي كمان بنلاقيها أنيقة، جذابة، كاريزما، ماشية بثقة تخلي الناس تبص عليها، حتى ضحكتها بتبقى مرسومة بحرفية وإتقان.

فناحظ إن الاتنين عندهم حضور قوي، ونظرة فيها مزيج من التحدي والإغواء والثقة بالنفس، بيكونوا قمة الأناقة، الكاريزما، وممكن يكونوا ماسكين مناصب ثقيلة ومحترمة، بس أول ما تقرب من دواخلهم هتكتشف إن جواهرهم طفل صغير، ما كملش حتى ١٢ سنة! تنتقده يثور، تمدحه يفرح.

وطبعاً، أول ما تحصل مصيبة، هتلاقيه بيهرب من المسؤولية بسرعة، ويبدأ يرمي كل التهم على اللي حوالية (قلب الطاولة)، وكأنه بيصرخ من جواه: "أنا مش غلطان أنتم اللي غلطانين!"

ويبدأ في حالة من الغضب والصراخ وكأنه طفل اتأخذت منه لعبته، وكل ردود الفعل دي مش مجرد طبع؛ لأ دا نتيجة لحالة نفسية حقيقية، اسمها "توقّف في النمو العاطفي" بتحصل غالباً في الطفولة المبكرة (فرويد) وتفضل ملازمه لحد ما يبقى كبير شكلاً، لكن ما زال بداخله طفل متمرد.

كما أثبتت الدراسات العلمية الحديثة في مجلتي " Personality and Individual Differences & Journal of Psychiatric Research".

الدراسات دي وضّحت إن الشخص النرجسي غالبًا بيظهر عليه خصائص عاطفية وسلوكية تتطابق مع طفل عنده ما بين ٦ ل ١٢ سنة: بما تحويه تلك المرحلة من اندفاع، قلة تعاطف، احتياج مَرَضِي للتقدير، والحساسية المفرطة لأي نقد، وعشوائية التفكير وتضاد الأفكار. يعني النرجسي ببساطة... هو طفل صغير عالق في جسم كبير، لسه ما اتعلمش يحب من غير شروط، ولا يسامح من غير دفتر حساب، ولا يقول "أنا غلطان" من غير ما عقله حتى يفكر إنه كان السبب في الغلط دا.

السؤال الرابع: هل النرجسي يعرف الحب؟

قبل ما أجابكم على السؤال، هشرح لكم بطريقة علمية التركيبة الدماغية للشخصية النرجسية، هنلاقي حاجات مهمة جدًا بتفسر لنا هو بيتصرف ليه كده؟

حيث أثبتت دراسات تصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي (fMRI) إنه يوجد خلل في مناطق معينة في دماغ النرجسين، خصوصًا المناطق المرتبطة بالتعاطف واتخاذ القرار والانفعالات وتكوين العلاقات.

زي القشرة الجبهية الأمامية (Prefrontal Cortex)، ودي مسؤولة عن التفكير المنطقي، التحكم في الدوافع، وفهم مشاعر الآخرين - بتكون أقل نشاطًا ومختلفة في تركيبها مقارنةً بالشخص الطبيعي (السوي).

كما يوجد أيضًا منطقة الـ "insula" و"anterior cingulate cortex"، والتي ليهم علاقة مباشرة بالإحساس بمشاعر الناس والتعاطف معاهم، بيكون فيهم نشاط منخفض.

يعني ببساطة النرجسي مش قادر يحس بيك؛ لأن دماغه لا تُعطيهِ الإشارات بشكل طبيعي مثل بقية الأسوياء، يعني تقدر تتخيل النرجسي مثل الراديو اللي بيقلب كل القنوات إلا قناة واحدة بس عطلانة مش شغالة أو فيها تشويش، والقناة دي اسمها (الناس حاسة بايه؟)

بمعنى إن النرجسي بيُفهم المشاعر بعقله مش بقلبه، وده اللي بيخليه يعرف يمثل التعاطف ولكن لا يستطيع أن يشعر به.

ومن ضمن المناطق الدماغية التي يوجد بها خلل أيضًا "Amygdala"، ودي مسؤولة عن الاستجابة العاطفية والخوف والتهديد، فإما يستجيب بانفعال مفرط لأي نقد بسيط أو مشكلة تافهة، أو يتحوّل فجأةً لشخص بارد جدًا عندما يتألم أحد أمامه.

وده يثبت لينا إن سلوكياته دي ليها تفسير "تشريحي"، مش بس التربية أو الظروف المحيطة، وأن دماغه مبرمجة إنها تحمي "الأنا بتاعه" بأي تمن، حتى لو على حساب مشاعر الآخرين، يعني بيدخل العلاقة مش علشان بيحب لأ، دا علشان يثبت لنفسه إنه يستحق الحب.

وأخيرًا أكيد عرفتم إجابة السؤال: إنه مستحيل يحب أو يعرف معنى الحب.

السؤال الخامس:

ماهي المفاهيم التي تُسيطر على رأس النرجسي/ة؟

هلخص المفاهيم على هيئة نقاط بسيطة جدًا علشان توصل لكم بسهولة وكأنه بيوصف بنفسه ليكم أفكاره اللي متحكمة فيه.

- أنا أستحق كل شيء دون مقابل.
- أنا بحس أن الكون كله مَدِين ليا بمجرد وجودي في الحياة.
- أنا مركز الكون كله، وكل شيءٍ يجب أن يدور حولي.
- أنا مصدر كل شيء يحدث للضحية، أو المحيطين بي، والمتحكم أيضًا في مشاعرهم من حزن، فرح، ألم، تفاؤل، تشاؤم، وعدم أمان... إلخ
- لو كان بيدي أتحكم في شروق الشمس وغروبها لفعلت.

هذا المفهوم الثالث ذكرني بفرعون عندما قال لقومه:

"أنا رَبُّكُمْ الأعلى" (النازعات ٢٤)

"أليس لي ملكٌ مصرَ وهذه الأنهارُ تجري مِن تحتي" (القصص ٥١)

إيه رأيكم في وجه التشابه؟

هترك لكم الرد والمقارنة بين طريقة التفكير.

- أنا دائمًا على حق.
- أنا إذا اعترفت بالخطأ، فهذا سيهدد صورتي الوهمية المثالية التي تعبت في الحفاظ عليها أمام الناس.
- أنا فوق النقد.
- وأي ملاحظة تُعتبر هجومًا على شخصي، ولازم فورًا أَدافع عن نفسي بأي طريقة حتى لو قلت عنك حاجات مش فيك أو شوهدت سمعتك،

ولو ما قدرتش بلجاً للانتقام أو التخطيط إني أسبب لك أذى نفسي
تعيش عمرك كله مش ناسيه.

- أنا مميز ولا أحد مثلي.
- أنا أرى نفسي كيان فريد لا أقارن بأحد.
- أنا أتحكم في كل من حولي لأن من خلال دا هقدر أبرمجهم وأسيطر عليهم. (احتفظت بكلمة "أسيطر عليهم" لكن عدلت صياغة طفيفة لتوافق الإملاء)
- أنا دايماً بشوف التعاطف ضعف.
- وبحتقر جدًا لغة المشاعر، لكن ممكن أستخدمها كسلاح لجذب الضحية ويني أظهر بشكل مثالي أمام الناس والمجتمع، يعني من الآخر ممكن أظهر التعاطف (تمثيل) كأداة لاصطياد ضحيتي.
- الناس أدوات لخدمتي وخدمة مصلحتي.
- بقيم الناس بالشيء اللي ممكن يقدموه ليا سواء كان مادي أو معنوي بصرف النظر عن أخلاقهم أو ثقافته، أما بقى لو كانوا أصحاب مناصب عليا أو مكانة اجتماعية ومادية مرموقة؛ فأنا بعمل المستحيل علشان أتقرب منهم واستغلهم وبعطيهم قيمتهم لغاية ما تخلص مصلحتي منهم.
- أنا بجد المتعة في التقليل والتحقير من الآخرين خصوصًا اللي بشوفهم أحسن مني؛ لأن بحس إني بالتنمر والتحقير بعوض النقص اللي جوايا.
- أخيرًا من لا يُعجب بي؛ سأعاديه وأحاربه بكل ما أوتيت من قوة؛ لأن صورتي أهم من حقيقتي، الأفضل ألا تحاول.

السؤال السادس:

النجسية مرضٌ عقلي أم نفسي؟

النجسية ليست مرضًا عقليًا، بل اضطراب نفسي في الشخصية، يتمثل في نمط ثابت من التفكير والسلوك المشوّه يجعل الشخص يبالغ في تقدير نفسه، ويفتقر للتعاطف مع الآخرين، ويسعى للسيطرة والتفوق على الآخرين حتى لو كان على حساب مشاعر الآخرين، ودمارهم النفسي وعدم استقرارهم الداخلي. فالشخص النرجسي يكون واعيًا جدًا بأفعاله، لكنه يُبررها دائمًا ولا يشعر بالذنب، مما يجعله مؤذيًا دون أن يشعر أنه مخطئ.

أما الأمراض العقلية، فهي حالات أعمق تؤثر على إدراك الإنسان للواقع، مثل: الفصام، الاضطراب الوهمي، الاكتئاب الذهاني، وقد تتضمن هلاوس سمعية، بصرية أو ضلالات، وفيها غالبًا يفقد المريض وعيه الكامل بأفعاله أو تواصله المنطقي مع الواقع.

الفرق الجوهرى أن النرجسي يدرك تمامًا ما يفعله بالإضافة للتخطيط المسبق لأي كلمة أو سلوك يظهر عليه لكنه لا يعترف بأثره، بينما المريض العقلي قد لا يعي ما يفعله أصلًا.

السؤال السابع:

هل النرجسي مستعد للتنازل؟

النرجسي مستحيل يتنازل، ممكن يتراجع خطوة إذا احتاج أن يكسبك ويكسب تعاطفك، ثم يعود بعدها ويسترد ما أعطاه أضعافاً، أو ما تنازل عنه بوسائل مؤلمة جداً وعنيفة؛ لأن التنازل الحقيقي يحتاج تعاطف ومرونة ووعي وكلها صفات يفتقدها النرجسي.

وده هيخليني أسأل نفسي سؤال تاني:

- إيه الطرق اللي بيرسم فيها النرجسي إنه تنازل للضحية أو للمحيطين به؟
 - ابتزاز عاطفي مُغلف بلطف.
 - فخ مموه بلغة رومانسية.
 - صمت وعدم الدخول في جدال أو تبرير بمعنى هدنة مؤقتة قبل جولة جديدة من السيطرة والتحكم.

السؤال الثامن:

ما هي الأشياء التي تُسعد النرجسي؟

- الانبهار بيه بشكل مبالغ مع تعظيمه ومدحه وتفخيمه ومعاملته كأنه شخصٌ خارق، أو كائن فضائي هبط إلينا من كوكب المريخ، يعني نقدر نلخص الجملة الأولى ونقول (ننفخه).
- لما ينجح في السيطرة على مشاعر وأفعال كل اللي حواليه.
- إنه يكون دايماً مركز الاهتمام من كل اللي حواليه.
- يشعر بالمتعة الشديدة لما يحس إنه مرغوب جسدياً؛ لذلك نجد أن معظم الضحايا يعانون من طلبهم للعلاقة الجنسية بشكل مباشر أو غير مباشر وإنه من النادر إنه يبدأ بطلبها.
- لما يكسر ثقة الآخرين فيه ويشوفهم بيتألّموا، بيحس بالقوة والسعادة إنه كان مصدر في آذاهم.
- النجاح اللي يغيب بمعنى إنه مش بس ينجح، لكن يحب نجاحه يكون شوكة في ظهر حد تاني أو سبب في خسارته؛ هنا نجاحه بيكون أكثر لذة واستمتاع.
- السخرية من الآخرين بشكل حقير جداً لدرجة ممكن توصل للتمنر، بيشعر ساعتها براحة كبيرة وأنه عوّض النقص اللي جواه بالسخرية والتقليل والتحقير من الآخرين.
- الانتقام الهادئ: لما ياخذ حقه (أو اللي شايفه إنه حقه) من غير ما يظهر في الصورة بيحس إنه انتصر بذكاء.
- لما ينجح في إنه يخبي أي نقطة ضعف قدام الناس.
- لما يسير بسياسة "فَرْق تسد" ويوقع بين شخصين كانوا بيحبوا بعض وييحترموا بعض.
- لما يعرف ياخذ الإمداد النرجسي سواء كان سلمي أو إيجابي (وده اللي هشرحه بعدين).

السؤال التاسع:

ماذا عن قوة النرجسي؟

النرجسي يظهر قدام الناس كأنه جبل ما يهزّوش ريح، واثق من نفسه، صوته عالي، نظرتة ثابتة، مش بيطلب المساعدة، وكأنه دايماً ماسك زمام الأمور، اللي يشوفه من بعيد يقول: "يا سلام! يا قوة قلبه، ده ثابت وواضح ومسيطر"، لكن الحقيقة اللي تكمن خلف الستار غير كده خالص.

مش القوة اللي ظاهر بيها دي قوة مزيفة، ما فيهاش راحة ولا اتزان وعدم استقرار نفسي؛ هو بيحاول يقنع نفسه قبل الناس إنه كبير ومهم، علشان ما يضطرش يواجه الفراغ اللي جواه، هو عنده رعب آه والله، أنتم متخيلين رعب من إن حد يعرفه على حقيقته، بل رعب من الرفض، رعب من إنه يبقى زيه زي أي حد.

علشان كده لازم دايماً يلبس القناع: قناع القوة، قناع الغرور، وقناع اللي فوق النقد والبطولة المطلقة.

لو تعمقنا بداخل النرجسي، سنجد القوة التي يرسمها نوع من أنواع الهروب الذي يهرب به من ضعفه؛ فيُبالغ في قوته أمام الناس، ويهرب من احتياجه للناس بأنه يجعلهم محتاجين له، ويهرب من حقيقة نفسه بأنه يخلق لنفسه صورةً خيالية يعيش فيها ويُجبر الكل يصدقها معاه.

خلاصة الأمر: أن تمثيل القوة هو اللي راسم شخصيته، ولو انكشف الأمر وقوته اتعرفت إنها مزيفة؛ هتنهار حياته كلها.

السؤال العاشر:

هل النرجسي يستطيع أن يتعاطف؟

أظن جاوبت على السؤال دا قبل كده، لكن لم يكن تفصيلًا كما سأذكره الآن، دا كان جزء من وصف طبيعة الشخصية النرجسية، وقلت إن فيه مناطق في المخ مسؤولة عن التعاطف بها خلل يعني هو فعلاً غير قادر مطلقًا على التعاطف.

لكن يُؤسفني أن أقول لكم: النرجسي ممكن يمثّل التعاطف من أجل جذب الضحية، ويثبت لنفسه أنها محتاجة حُضنه، وممكن يستخدم موقف التعاطف المزيف دا معاها ويعايرها بيه بعد كده.

لذلك التعاطف الحقيقي حضور وإخلاص ومجموعة من المشاعر الصادقة، أما تعاطف النرجسي فخدعة ملفوفة بمنديل ورق، أول ما تبعدى عنه يرمي المنديل في المياه؛ فيذهب الزيتُ وتبقى الخدعة (شخصيته الحقيقية).

السؤال الحادي عشر: هل النرجسي صادق؟

النرجسي لا يعرف الصدق؛ حياته كلها مبنية على الكذب، النرجسي لا يكذب ليهرب، بل يكذب ليملك، ليجمّل نفسه، ليقلب الطاولة على كل من يجرؤ على كشفه، ليخطط، ليؤذي، ليُدمر، ليخرب العلاقات. حتى نفسه بيكذب عليها، ومعيشها الوهم إنه البطل الفريد الذي لم يأتِ الزمان بمثله.

الكذب عند النرجسي مش مجرد كلام خاطئ وخلص؛ دا كذب مُمنهج مُتقن، ممكن يوصلك بكذبه إنك تشك في نفسك وفي اللي حواليك وتصدقه.

النرجسي بيساعده كذبه إنه يلبس ١٠٠ وش فوق بعض مصنوعين بحرص شديد جدًّا يستحيل كشفه، يعني من قدامك وش ومن خلفك وش وقدام الناس وش، وكل وش من دا بيخدم مصلحته.

النرجسي يا جماعة الخير، لا يعيش إلا بالكذب؛ يتنفسه كما يتنفس الهواء ويشربه كالماء، بس مش دايماً بالكذب الواضح الي تقدر تمسكه بإيدك، لا، ده بيكذب بأسلوب مخادع جدًّا كما ذكرت سابقاً.

بمعنى ساعات يقول "نص الحقيقة"، وساعات يببالغ، وساعات يخفي، وساعات يلفّ ويدور، ويلبس الكذبة وش الحقيقة، علشان تصدقه وأحياناً علشان يدمرك، ويخلي الناس اللي حواليك تتعاطف معاه وتصدقه، ويكسبهم في صفه وتطلع أنت الظالم المسؤول عن كل شيء حصل، حتى الحرب العالمية الثانية، أنت كنت السبب فيها والأخطر إنه مصدق كذبه.

فَيَصُعبُ عليك إنك تمسك عليه دليل إنه كذاب، لكن بعد قراءتك للكتاب دا إن شاء الله هتكشفه وبسهولة كمان.

السؤال الثالث عشر:

هل النرجسي كريم؟

قد يبدو النرجسي كريمًا أحيانًا، لكنه في الحقيقة لا يعرف الكرم الحقيقي، هو لا يعطي من قلبه، بل يعطي من أجل أن يُقال عنه إنه كريم، أو ليحصل على إعجاب الناس وتقديرهم.

يعني بالعامية كده: "بيصرف قدام الناس، ويشدّ إيدّه لما الكاميرات تتقفل!" يعني كرمه قدام الناس عبارة عن مشهد تمثيلي، زي اللي بيكون في مشهد سينما.

وهذا ذكرني بمشهد في العصر العباسي، عندما كان الخليفة المتوكل يُظهر الكرم في بعض المناسبات، ويفزق الأموال في المجالس، لكن المؤرخين (السيوطي، جلال الدين) يحكون أنه كان يعطي؛ ليثبت قوته وسطوته، ليس حبًا في الناس، حيث كان يعطي الهبات والمكافآت، خصوصًا في المجالس العامة حيث تُبرز مكانته بين الناس.

بمعنى الكرم عنده كان جزءًا من العرض، وليس جزءًا من تكوينه. أخيرًا: "النرجسي لا يعرف الكرم؛ لأنه لم يعرف يومًا أن الحب الحقيقي هو عطاء بلا انتظار أو مقابل."

السؤال الرابع عشر: هل النرجسي بخيل؟

بُخل النرجسي... بين الجيب والقلب!

البُخل لدى النرجسي ليس مجرد نقص في الكرم، لا، إنه أسلوب حياة، هو بخيلٌ مادياً، وبخيلٌ عاطفياً، وبخيلٌ حتى في التعبير عن الامتنان، يعني لما تيجي ترفع سقف توقعاتك به، إياك تفتكر إنه هيصرف، أو هيحضن، أو هيقولك كلمة طيبة، هتلاقيه يرد بكلمة واحدة على كل دا: "ليه يعني؟"

- هات فلوس، محتاج مصاريف.

- ليه يعني؟!

- محتاج حضنك، محتاج أسمع منك كلمة حلوة.

- ليه يعني؟!

- أنت عمرك ما شكرتني على أي حاجة حلوة عملتها ليك.

- ليه يعني؟!

النرجسي عنده مبدأ في الحياة إنه ما يريحش اللي قدامه، وإرضائك مستحيل، فما تتوقعش منه المستحيل.

تعالوا نحلل بخل النرجسي في نقطتين:

الأولى "بُخله المادي":

النرجسي ممكن يكون معاه ملايين، لكنه يحسب عليكِ المصاريف كأنك بتشتغلي عنده في شركة محاسبة.

يشترى لنفسه أعلى حاجة، ولما تطلي حاجة بسيطة منه ويمنعها عنك، فيبرر ده بأنه: "اسمه تديبر مش بُخل!"

هو آه ممكن يصرف قدام الناس كما ذكرت لكم سابقاً، ويقعد يعدّ الجنيهاات لما الباب يتقفل عليه.

ولو قلت له: "إنت بخيل!"
يرد: "أنا بحافظ على النعمة، إنت اللي مش مقدّراها."
الثانية "بُخله العاطفي":

الأصعب مش كل اللي فات، الأصعب هو بُخل القلب، على فكرة مش عشان
مش بيعرف يقول كلمة حلوة، بالعكس بيعرف، والدليل قصف الحب اللي
كان بيعمله معاك في بداية العلاقة، بس بيستكثرها عليكِ وبيستكثر تعيشي
مرتاحة وفي أمان.

يعني يقدر يطبب، يضم، يسمع، بس بيشوف ده كله رفاهية إنتِ ما
تستحقيهاش.

ولما الكيل يطفح وتبدأ مشاعرك تفتقد الكلمة الحلوة، قبل ما تنتقل لمثاها
الأخير، فتجري عليه وتطلب دعم نفسي.

يقولك بكل برود: "هو أنا دكتور نفسي؟!"

تعالى أقولك على الخلاصة بجد علشان ما تحاولش تطلب شيء، وتنتظر منه
إنه يعطيه لك:

الرجسي يشوف الحب ضعفاً، والاحتواء تضییع وقت، والتقدير "مش من
اختصاصه"، حتى المشاعر قلة قيمة، والراحة والسلام النفسي للضحية فقد
سيطرة، حاطط إيد على جيبه وإيد على قلبه، يعني لا هيصرف ولا هيحن.

السؤال السادس عشر: هل النرجسي كائن اجتماعي؟

النرجسي لا هو كائن اجتماعي ولا حتى كائن فضائي، النرجسي يبدو اجتماعيًا في الوهلة الأولى أو في ظاهره، لكن قلبه لا يعرف دفء العلاقات، ولا لذة العطاء المتبادل في الأحاديث.

بمعنى: هو كائن اجتماعي عند التصوير وتسليط الضوء، أو عندما يكون لهذا التجمع هدف أو مصلحة، وانعزالي عند الإحساس الحقيقي أو عندما يكون بمفرده.

فقد تراه وسط الناس كثيرًا يتنقل من مجلس إلى آخر، يبتسم إلي هذا وذلك، ويصقق هنا وهناك، لكن لا تتخدعوا، فحضوره ليس من أجل الأناج والمودة والمشاركة، بل من أجل العرض ليحصل على انتباه وإعجاب وتقدير الجميع.

طيب دا هيخليني أسأل سؤال تاني: ماذا لو تحدّث أحد غيره في المجلس؟ هو لا يُجيد الاستماع (إلا إذا أعجبتة ضحية من الضحايا؛ فيحاول يركز أوي لمعرفة شخصيتها، ومنين وإزاي هي يعرف يدخل لها أو عندما يُغلق عليه باب واحد هو وضحيته).

النرجسي في المجلس ممكن ينتظر دوره في الحديث، ولو طال الصمت عليه، اختلق قصة، أو مقاطعة، أو حتى تنهيدة درامية أو حركة مفاجئة تجلب له الأضواء.

النرجسي في المجلس لا يقبل النقد؛ لأنه يعتبر الناس مرآة لتلميع أفكاره فقط، مش عقول واعية تناقشه.

النرجسي في المجلس يقول النكتة ويضحك قبل الجميع، يعني تقدر تقول إنه كائن اجتماعي مرح، مفوه وخلق ونجم السهرة عند اللقطة، كائن متعجرف وسليط اللسان وقت القرب.

السؤال السابع عشر:

هل النرجسي شخص مسؤول؟

وقبل ما أجاب على هذا السؤال، هيخليني أرجع لمقولة لعالم النفس الشهير (Otto Kernberg) والتي كان له دور كبير في بحث رسالة الماجستير، هو ومجموعة علماء آخرين، حيث قال:

"The narcissist suffers from an internal inability to bear moral or emotional responsibility. He evades blame and shifts the blame onto others as part of his basic psychological defenses".

"أي أن النرجسي يُعاني من عجز داخلي عن تحمّل المسؤولية الأخلاقية أو العاطفية، فهو يتهرب من اللوم، وينقل الذنب للآخرين كجزء من دفاعاته النفسية الأساسية."

بمعنى: قد يبدو النرجسي في ظاهره شخصًا مسؤولًا يحب أن يتولى القيادة، الوقوف في الصفوف الأولى، ويتحدث عن الإنجاز بلغةٍ واثقةٍ تصلح للمؤتمرات، لكنّ المسؤولية الحقيقية لا تُقاس بالمظهر، بل بالضمير.

وهنا سأصمت قليلاً وأضع تحت كلمة "الضمير" عددًا لا نهائيًا من الخطوط الحمراء، لأن النرجسي لا يملك الضمير، الضمير اللي بيقوله دا صح ودا غلط، وطبيعة النرجسي عدم الاعتراف بأي خطأ، فمن أين سيأتي هذا الضمير؟

ورقة وقلم وحاول تكتب الجمل دي، وتحفظها معايا وتكررها علشان ما ترفعش سقف توقعاتك أبدًا به:

- النرجسي ليس مسؤولًا، بل مُحبًا للسيطرة.
- النرجسي يحب أن يبدو قائدًا، لا أن يتحمل نتائج القيادة.
- النرجسي يستمتع بإصدار القرارات، لكنه يتهرب من الحساب ونتائج تلك القرارات.

- النرجسي يعيش الألقاب، لكنه يختنق من الواجبات.
 - النرجسي عندما يصنع الأزمة أو حين يقع فيها، يهرب فورًا.
- ولما تنتقده وتتهمه بالهروب وعدم تحمّل المسؤولية، ينقلب عليك ويتحول إلى مهاجم شرس، أو ضحية بريئة.

السؤال الثامن عشر:

هل النرجسي شخص يفى بوعدده؟

النرجسي بارع في إطلاق الوعود، وعود كبيرة وكثيرة، منها الوعد بالحب الذي لا نهاية له، بالاستقرار، بالتغيير، بالدعم، بالأمن والأمان، لكن الواقع: كلامه كثير وفعله قليل.

وعوده كالدخان، لها شكل لكن في مضمونها بلا وزن ولا قيمة.

يعني لا يرى الوعود كجانب ديني وأخلاقي يجب عليه تنفيذها، بل يراها أدوات لحظية يستخدمها للوصول إلى ما يريد، فإن حصل على مصلحته وغايته من ضحيته، نسى ما قاله، أو بمعنى أدق تناساه (نسيه متعمداً).

ولو جيت في يوم تسأله: فين وعودك؟

- "أنا لم أعدك بشيء."

أو: "ظروفي مش سامحة."

تعالوا نشوف علم النفس قال إيه في الموضوع دا، مثل: Dr. Craig Malkin: Narcissists often promise more than they fulfill. This is "because they view promises as a means of gaining attention and appreciation, not as a real commitment to be fulfilled. Narcissists only commit to things that enhance their image... As for things that require sacrifice or loyalty, they often postpone or cancel them".

"أي أن النرجسي غالبًا يعد أكثر مما يفعل، لأنه يرى الوعود كوسيلة لجذب الانتباه والتقدير، وليس كالالتزام حقيقي يجب الوفاء به، النرجسي لا يلتزم إلا بما يعزز صورته، أما ما يتطلب تضحية أو وفاء، فغالبًا يُؤجل أو يُلغى."

السؤال التاسع عشر: هل النرجسي شخص يُؤتمن؟

النرجسي لا يُؤتمن على سر، ولا مال، ولا قلب، ولا مشاعر، ولا حتى أي لحظة عابرة معه.

قد يبدو لك النرجسي أول وهلة أهلاً للثقة، كلامه منمق، حضوره واثق، وعوده وهي تقول: "أنا سندك."

يتعامل معاك بأسلوب الفراشة، وهذا تكتيك تتسم به الشخصيات السامة في علم النفس، حيث يُعطيك الطمأنينة أثناء حديثك معه، يشعرك بالأمان، يقول لك جزءًا بسيطًا جدًا من أسراره، وليكن ١٠٪، والباقي قصص مختلفة وغير حقيقية، دا بيشجعك إنك تقول كل اللي جواك، فتنتهي الحماسة معتقدًا إنه مخزن أسرارك.

لكن في الحقيقة، هو شخص لا يُؤتمن؛ لأنه ببساطة لا يرى خصوصيتك شيئًا مقدسًا، بل يراها "ذخيرة مؤجلة"، يحتفظ بها وأول ما يبجي اليوم اللي يستخدمها فيه ضدك لا يتردد ولو للحظة في معايرتك بها أو حتى تشويه سمعتك.

والكلام دا بيظهر عند أول خلاف:

بيطلع كل دفاترك القديمة، وأسرارك اللي كنت معتقد إنها في بير عميق، ويبدأ بيان وجهه الحقيقي، ويأخذ كل أسرارك اللي كان مستثمرها علشان يستخدمها كسلاح ضدك.

وكان للباحثة د. رماني كلمة مشهورة جدًا جدًا في الوثوق بالشخص النرجسي: "النرجسي غالبًا لا يُمكن الوثوق به في العلاقات، لأنه يرى الثقة شكلاً من أشكال السيطرة، وليس مسؤولية وجدانية، لذلك، هو إما يستغلها، أو يُفترط فيها، أو يستخدمها كسلاح لاحقًا."

من الآخر كده: لا تكن كتابًا مفتوحًا لأحد (أكرر: لأي أحد)، خصوصًا عندما تجد نفسك بداخل علاقة سامة، وحافظ على قلبك مغلقًا أمام من يجد ثقتك فرصة لا أمانة.

السؤال العشرون:

هل النرجسي يُعتبر شخصًا منافقًا؟

- نعم... النرجسي في جوهره يُمارس النفاق كسلوك متكرر، كأسلوب حياة، ليس لأنه فقط يكذب، بل لأنه يعيش حياة ذات وجهين:
- يقول ما لا يفعل.
 - يظهر ما لا يشعر.
 - يعد بما لا ينوي.
 - يضحك أمامك ويحتقرك في داخله.
 - يظهر حبه وهو لا يعرف الحب.
 - يغار عليك وهو في الحقيقة يموت من الغيرة منك.
 - يحدثك وهو كاذب.
 - تراه أمينًا وهو خائن.

أليس كل ما قلته يُذكرنا بحديثٍ أشرف خلق الله ﷺ عندما قال:
"آية المنافق ثلاث: إذا حدّث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أوّتمن خان" (رواه البخاري ومسلم).

كما قال تعالى (جل جلاله وسبق حديثه) في سورة البقرة عن المنافقين:
"وإذا قيل لهم لا تفسدوا في الأرض قالوا إنما نحن مصلحون"
"ألا إنهم هم المفسدون ولكن لا يشعرون" (البقرة: ١١-١٢).
ودي بالضبط طريقة النرجسي:

يفسد في العلاقات بين الناس، وينشر بينهم العداوة والبغضاء، ويسير بينهم بسياسة "فرق تسد"، يؤذي، ويكذب، ويشوه السمعة، ثم يقول: "أنا بحاول أصلح... أنا أكثر حد كويس هنا."

وبالرغم من كل دا، يؤمن دائماً أنه على حق، ويضع لنفسه هالة زائفة من المثالية، وفي داخله شيطان يحمل كمية حقد وغل لو وُزعت على الكون كله لأحرقته، والأغرب والأعجب أنه يصدق نفسه وأنه أتى إلى الكون لإنقاذ البشرية والتماسيح.

استنوا، لسه ما خلصتتش:

إياكم وإن تكفروا النرجسي وتقولوا، كما قالت الآية:

{إِنَّ الْمُتَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ وَلَنْ تَجِدَ لَهُمْ نَصِيرًا} (سورة النساء – الآية ١٤٥).

إذن: النرجسي منافق سلوگًا وليس شرعًا.

سلوگًا: وهو ما ذكرناه سابقًا.

أما شرعًا: فهو ليس كافرًا يُظهر الإسلام، وفي داخله يحقد عليه ويكفر بالله كافرًا غليظًا.

السؤال الحادي والعشرون: هل النرجسي قوي الشخصية؟

النرجسي لا يملك شخصية قوية، بل يملك أداءً مسرحيًا لولبيًا باذنجانيًا بارعًا. يبدو صلبًا وهو هش جدًا من الداخل، ويبدو قائدًا وهو تائه بين صراعاته وأفكاره، يعني: قوته دي مجرد ستارة سميكة تخفي قلبًا مهزورًا لا يحتمل الرفض أو الانتقاد.

حيث يقول الدكتور Craig Malkin، أستاذ علم النفس في جامعة هارفارد: "Narcissists have no real personal strength, but rather compensate for their inner emptiness by overestimating themselves and demanding constant admiration".

"أي أن النرجسيين لا يملكون قوة شخصية حقيقية، بل يعوضون فراغهم الداخلي بالمبالغة في تقدير الذات وطلب الإعجاب الدائم".

عايزة أقولكم إن قوة الشخصية الحقيقية تُبنى على الثبات الداخلي، الاتزان، احترام الذات والآخرين، أما النرجسي أيها السادة، فمن داخله هشّ، غير متزن، لا يحترم الآخرين، يصرخ لسمع صوته فقط، يتكبر ليخفي نقصه، ويهاجم بمنتهى الشراسة قبل أن يُكتشف ضعفه.

السؤال الثاني والعشرون: هل النرجسي ممكن يكون ضحية؟

- نعم، ربما يكون ضحية، قد تتعجبون من الرد أو تقذفوني بالحجارة أو ربما تكون لتلك الإجابة وجهة نظر أخرى.

النرجسي قد يكون ضحية في الأصل وتعرض لصدمات في الطفولة، لكنه لا يعيش كضحية، بل يتحول إلى جلاذ يضرب ولا يبالي بلا شفقة ولا رحمة، يستخدم كل أساليب التلاعب النفسي بالآخرين كآليات دفاع قوية تحميه من عدم التعرض لِمَا واجهه منذ أن كان طفلاً.

ففي كثير من الحالات، النرجسي لم يُولد نرجسيًا، بل أخذ جزءًا بالوراثة وتمكنت منه بفعل بيئة مليئة بالإهمال، أو التمييز، أو التعلق المشروط، طفل لم يُحتضن في ضعفه، أو تم تربيته على أنه مميز فوق الناس دائمًا، أو تم إهماله عاطفيًا ثم تم تعويضه ماديًا فقط، فتعلم أن يخفي ألمه خلف قناع من القوة الكاذبة، وأن ينتقم لاحقًا من كل شخص يُذكره بالماضي. يعني: ممكن أي حد تعرض لأذى أو جرح في الطفولة يتحول لنرجسي؟

- لأ طبعًا، في ناس كانت ضحية وبقت إنسانة أحن وبتحاول إن اللي حوالها ما يحسوش باللي حست بيه هي.

وفي ناس كانت ضحية وبقت "نرجسية" علشان ترد اعتبارها بالطريقة الغلط، الطريقة اللي كلها أذى، مكر، خداع، سيطرة مرضية، وهجر... إلخ. فكونه كان ضحية= نعم.

لكنه دلوقتي يؤذي الناس بإرادته= مسؤول عن تصرفاته.

وده لا يُعفيه من الحساب، لا أمام الله، ولا أمام المجتمع، ولا أمام الضحايا اللي بيتأذوا بسببه.

السؤال الثالث والعشرون: متى يعيش دور الضحية؟

١. كي لا تقعي في فخ الاستعطف الذي يجعلنا ننسى ما يفعله النرجسي/ة بنا. عند المواجهة:
- لما حد يواجهه بالحقيقة، أو بأخطائه سواء في بيئة العمل أو المجتمع، يهرب للدراما ويقول: "أنا أكثر واحد اتظلم في الدنيا دي!" ويا سلام بقى لو مع شوية دموع متبللة لمزيد من الحبكة الدرامية واستعطف اللي حواليه.
٢. عند فقد السيطرة:
- لو الشخص اللي بيأذيه النرجسي (الضحية) بدأ يصحى ويفوق، النرجسي يلبس دور الضحية علشان يكسب تعاطفه من تاني ويدخله في حياته مرة أخرى، وإذا دخل حياته يخلع قناع الضحية ويبدأ برسم الخطط وممارسة الألعاب للانتقام.
٣. أمام الناس:
- بيظهر قدام الآخرين أنه الطيب والمسكين، ويا سلام بقى لو شوية تشويه سمعة كده — الطبخة استوت والضحية الحقيقية تطلع في نظر الناس هي الجاني!
٤. بعد انكشافه:
- لما تنكشف ألعيبه، يحوّل القصة كلها إلى: "أنا كنت بعمل كده علشان أنا تعبان من زمان."
٥. عند الإحراج الاجتماعي:
- لو اتعرض للإهانة أو الفضح قدام ناس، بدل ما يعترف بخطئه، يشتكي ويقول: "هما بيحاربوني علشان أنا ناجح."
٦. التلاعب العاطفي:
- كوسيلة لابتزازه العاطفي واستقطاب مشاعر الناس وجعلهم يبذلون قصارى جهدهم لمساعدته ورفع الظلم عنه (الظلم المزيف).
- النرجسي ممثل بارع يُتقن تمثيل أي قناع يرتديه، حتى لو كان قناع الضحية.

السؤال الرابع والعشرون:

ما هي الأساليب التي يستخدمها النرجسي في التلاعب؟

١- تقنية قصف الحب (Love bombing):
في البداية، النرجسي يظهر كالحلم المنتظر كأنه العوض من الله، يغدق على الضحية بكثير من الحب والعاطفة والكلام الحلو المعسول؛ اهتمامه وقتها سيكون زائد عن الحد، يرسلك طول الوقت، يقول لك كلمات رائعة مثل:
"أنا ما شفتش حد زيك، إحنا روحين في جسد واحد، أنت عوض ربنا ليا، أنت المنقذ، أنت الحبيب والصديق، أنت رفيق العمر."
ساعتها عقلك هيظن إنه حب، لكن الحقيقة: "لقد وقعت في الفخ."
٢- تقنية التقليد (Mirroring):

كما نعلم أن الشخص النرجسي شخص فارغ من الداخل معدوم الهوية، كما قال عالم النفس كوهوت: "أن النرجسي لا يملك ذاتاً مستقرة... بل يعيش في محاولة دائمة لبناء هوية وهمية من خلال نظرتة إلى الآخرين."
حيث يبدأ بتقليد الضحية في كل شيء: اهتماماتك، طريقتك، كلامك، فتقول لنفسك: "ده صورتي بالضبط ده نفس روحي!" لكن في الحقيقة دا مش روحك الي قابلت روحك، دي خطة نفسية علشان يحسسك إنه توأم روحك، وده يسهل عليه تعلقك بيه.

٣- تقنية الارتباط المفرط السريع (Fast Emotional Attachment) أو الربط العاطفي القسري (Forced Bonding):
وهنا يسرع النرجسي بأي طريقة في عملية الارتباط السريع بمعنى يبدأ يدخل للضحية من مدخل: "إننا نعيش مع بعض" — "تيجي نتجوز" — "نفسى نجيب عيال بسرعة!" وكل ده مش لأنه بيحبك لأ، علشان يمتلكك قبل ما تكتشفي حقيقته.

٤- تقنية التلاعب بالاحتياج العاطفي أو نظرية الجذب بالدفع (Attraction by push):

عندما يتأكد النرجسي إنك قد تعلقتِ به بالفعل، يبدأ يلعب بالأمان — بمعنى أدق استقرار علاقتك معه، مرة يظهر، مرة يختفي، مرة يهتم، مرة يبرد؛ يمشي معاك بنظرية السخن والبارد بحيث يخليك دايماً مش واثق في حبه ليك من كتر ما بيجذبك له ويدفعك عنه، جعلك تسأل نفسك: "هو لسه بيحبني؟ هل أنا غلطت؟ هل أنا تغيرت؟"

5- تقنية التحطيم الهادئ:

يبدأ يجرحك على خفيف ويزود الجرعات شوية بشوية، لكن في شكل "مزاح" أو "نقد بناء":

"لبسك حلو، بس لو كنت خاسس شوية هيبقى أحلى."
"أنت ذكية، بس مراتي القديمة كانت أنضج منك شوية."
"صوتك حلو أوي يا بخت الأطرش!"

6- تقنية العزلة التدريجية (Gradual Isolation):

حيث يقوم بإقناعك أن أصحابك يغيرون منك، أهلك يتدخلون في شؤون حياتكم، ويبي بيّنك وبين العالم الخارجي كله سور كبير أكبر من سور الصين العظيم علشان تبقي أنت وهو وبس، ويصبح المسيطر الوحيد واللي بتحتمي فيه من مكر البشر الأشرار.

وأخطر تكتيك هو العزلة حيث مزيد من التحكم والسيطرة؛ فلا تشتكين منه لأحد، ولا تثقين في بشر، ولا تقارنين معاملته لك بأحد، قد تكتين له كل ثروتك ومالك لأنه جعلك مبرمجةً، لا أمان ولا ثقة إلا معه.

فانتبه: "كلامي موجهٌ لضحايا الجنسين من النرجسيين."

7- تقنية التثليث (Triangulation):

هو أسلوب نرجسي خفي وخطير، يستخدمه النرجسي؛ لكي يخلق مثلث توتر بدل العلاقة الثنائية الطبيعية، يعني بدل ما تكون العلاقة بينك وبينه مباشرة، يضيف طرف ثالث سواء كان شخصاً حقيقياً أو وهمياً، ويستخدمه كأداة ضغط، مقارنة، تحقير، تقليل، أو حتى إثارة الغيرة.

مثلاً: "صحباتي في الشغل قمة الجمال والأنوثة والذكاء، مش عارف ربنا بلاني بيك ليه؟"

أو يدخل طرف ثالث في مشاكلكم مثل أمه أو صديقة فيقول: "أمي قالت إنك هتفضلي دايمًا كده غبية."

أو يحجج بالعمل أنه دائمًا مش فاضي، وإن العمل أخذ كل وقته، فيجعلك دائمًا في حالة دفاع أو غيرة، يقلل ثقتك بنفسك ويشكك في أنوثتك، يخليك دائمًا مشغولة بـ "الطرف الثالث"، بدل ما تركزي على سلوكه هو، فيخلق جوًا من القلق والاضطراب العاطفي المزمن وربما تصلين إلى الاكتئاب.

٨- تقنية الصمت العقابي (Silent Treatment):

عندما يتوقف النرجسي عن الكلام معك، يتجاهلك، يختفي — يكون في الوقت ده عايز يعاقبك من غير ما يقولها صراحة، ما يتخانقش معاك، ما يزعقش... بس فجأة:

يسيب الرسائل بدون رد، يمشي من قدامك كأنك مش موجود، يتعامل مع وجودك كأنه "هواء"، فتتعدّي تقول لنفسك:

"أنا عملت إيه؟ هو ليه اتغير فجأة؟ يمكن أنا السبب، يمكن لازم أعتذر." هو عارف إن الصمت بالنسبة لك عقوبة أشد من الكلام، وعلشان كده بيستخدمه كسلاح نفسي طويل المدى له تأثير عميق على الضحية، إما ترفعي الراية البيضاء وترضخي لطلباته القهرية، إما تعيشي في حالة من عدم الاستقرار النفسي الفظيع، إما ترفعي راية الاستسلام وتذهبي لمصالحته حتى لو لم تكوني مخطئة.

أخيرًا: النرجسي لا يصمت لأنه تعب، بل يصمت لتتعي أنت، صمته ليس هدوءًا، بل عقوبة صامتة يجلدك بها دون صوت؛ حتى تركضي وراءه وتُقدمي له اعتذارًا عن جريمة لم ترتكبيها معه.

حيث قالت د/ شهيدة عربي: "الصمتُ العقابي يستخدمه النرجسي؛ لإرباك ضحيته وزرع الشعور بالذنب والذل دون أي مواجهة مباشرة."

السؤال الخامس والعشرون: هل النرجسي قد يكون شخصًا سارقًا؟

النرجسي لا يسرق أشياءً مادية فقط... بل يسرق أشياءً لا تسترد إلا بعد رحلة طويلة من الألم والوعي.
تعالوا في هذا السؤال نستمتع لضحايا فعلية على أرض الواقع من نساء ورجال كلهم وقعوا تحت براثن النرجسيين والنرجسيات.
ماذا قالوا؟

• سرق عمري...

تسلل إلى عالمي الصغير، عالم سمس المليء بالحب والنقاء والبراءة كضيفٍ ثقيل؛ لم أشعر بالزمن وهو يُسرق من بين يديّ، أخذ مني سنين عمري الأولى وأجملها، وجعلها تمر بلونٍ باهت، بلا طعم، ولا وهج — فقط انطفاء.

• سرق شبابي...

استنزف نضارتي، أطفأ لمعانَ عينيّ، وسرق حماسي للحياة، جعلني أكبر داخليًا آلاف السنين، وأنا لا زلتُ صغيرةً في أعين الناس؛ لكن بداخلي رجلٌ كهل يتعامل مع الزمن كأنه بقايا أيام قليلة تمر.

• سرق لحظاتي الجميلة...

كل لحظة فرح كان لا بد أن يُفسدها، إما بمروده، أو بتقليله من قيمتها، أو بتحويلها إلى لحظة لوم أو عقاب، ونكد وشد وجذب وصراخ، لم أستطع أن أحفظ بالفرحة كاملةً؛ كان شبحة يُراقبني من بعيدٍ حتى إذا بدأت أبتسم تبدأ رحلة العذاب.

• سرق مالي...

باسم الحب، وباسم الاحتياج، وباسم "أنت الأقرب لي" — لا أستطيع أن أمد يدي لأحدٍ، سرقه مني دون أن يخجل، تارة كنت أدفع عن قناعة لأن الحب عطاء، ولأن عاطفتي وقتها كانت هي المسؤولة عن تصرفاتي لا عقلي، وتارة كان يسرق أموالِي متعمدًا ويُجبرني على التنازل عن ميراثي وثروتي، وتارة يُخفي عني

مالي ثم يرجعه ثم يخفيه ثم يسرق نصفه ثم يرجعه مكانه مرة أخرى ثم يخفيه ولا يرجعه ليُشككني في نفسي بأنني أنا المُهملة.

لكن الحقيقة، هو كان يأخذ مني دون توقف، دون امتنان، دون أن أسمع منه كلمة شكر، وكأني أنا ومالي فقط تحت قدم مصلحته، وإذا طلبته منه كأني أطلب نقل أهramات الجيزة عندي تحت البلكونة، وكل ذلك ما كنت أدري أنه يفعل كل ذلك حتى لا أجد قرشًا واحدًا أستند عليه، وأن أظل تحت سيطرته، أمد يدي له في كل صغيرة وكبيرة.

• سرق الصحبة...

عزلتني عن كل من أحبهم: عن أهلي وأصدقائي وعن جيراني وزملائي بالعمل، حتى جعلوني أظن أنهم لا يفهموني، ولا يحبونني كما تحبني هي، تلك الشيطانة جعلتني أغلق أبوابي على نفسي، فبقيت معها في سجن، وكنت أظنه وطئًا.

• سرق ضحكتي...

كنت أضحك من قلبي... صرت أبتسم فقط لأتجنب أسئلته، ضحكتي صارت مراقبة، محسوبة بدقة، خوفًا من أن تُغضبه أو تُثير شكوكه، كنت أرى في ضحكتي أذى له وفي حزني فرحًا له، قررت أرثدي "قناع البوكر" حتى لا يرى من وجهي أي ملامح.

• سرق شغفي...

قتلت أحلامي الصغيرة، جعلتني أتخلي عن السفر وتحقيق أهدافي، وصادرت مشاريعي، وسخرت من طموحاتي، صرت لا أكتب، لا أبداع، لا أتحمس كما كنت من قبل، صرت أعيش فقط لأفهمها، وأبرر لها، وأصالحها وأصلح منها لكن لا حياة لمن تنادي، صرت أعيش لها ليس لي.

جمعت لكم ردودًا من أرض الواقع لضحايا النرجسيين من الجنسين حتى تكون الإجابة من منطلق تجربة لا من منطلق علمي، ولو جئنا نحللها من منطلق علمي، سنجد أنها كلها أساليب من أجل إحكام السيطرة على الضحية لتعيش بلا هدف، بلا قيمة، بلا روح داخل مقبرتهم النرجسية السوداء.

السؤال السادس والعشرون: هل النرجسي يغار؟

نعم... لكنه لا يغار حبًا، ولا يغار حرصًا، ولا حتى خوفًا من فقدانك، هو يغار امتلاكًا؛ يغار لأنك خرجت عن نطاق سيطرته، يغار لما تلمع، لما يمدحك الناس، لما تكون مرتاحًا نفسيًا من غيره، لما تضحك بصدق، لما تحب نفسك، لما تنجح؛ لأن نجاحك يبهدده، ويغار من استقلالك لأنه يهدد سلطته وسيطرته عليك، يغار حتى من علاقاتك الصحية لأنها تكشف له أنه مش مركز الكون زي ما كان فاكِر وتكشِفلك إن فيه ناس أحسن منه بكثير، هو كان محاطك بسور مخليك مش شايف حد غيره، ولو شافك فرحان، بيحس إن في "شيء غلط" — لازم يكسرك، يطقي فرحتك، يشككك في نفسك، لأنك ببساطة خرجت عن الدور اللي رسمه ليك:

دور الضحية، المعجب، الخاضع، والمستسلم.

من الآخر كده: النرجسي مش بيغير عليك، هو بيغير منك.

الغيرة عند النرجسي مرضية، مش بتنبع من حب، لكنها نتيجة شعوره الداخلي بالنقص والفراغ، حيث أن كل نجاح لغيره، خصوصًا لو كان شخص قريب منه، بيعتبره تهديدًا مباشرًا لـ "صورة العظمة" المزيفة اللي راسمها لنفسه.

الغيرة عند النرجسي مش دليل حب، بل دليل خوف من فقدان سلطته، وكل ما إنتِ تعلّي، هو بيتوجع أكثر؛ لأنك لم تعد تحت قدميه (تحت سيطرته).

السؤال السابع والعشرون: ما هي أنواع النرجسيين؟

إليكم:

١. النرجسي الضعيف
٢. النرجسي الضحية
٣. النرجسي المغربي
٤. النرجسي الكلاسيكي
٥. النرجسي الظاهري
٦. النرجسي الاجتماعي
٧. النرجسي المتدين
٨. النرجسس الإستعراضي
٩. النرجسي الخفي
١٠. النرجسي الخبيث
١١. النرجسي السيكوباتي
١٢. ثالوث الظلام.

تعالوا نشرح كل نقطة، وكيف يتعامل كل واحد منهم مع ضحيته.

• النرجسي الضعيف (Vulnerable Narcissist):

حساس جدًا للنقد، وعنده هشاشة داخلية وعدم ثقة بالنفس، لكن في نفس الوقت شايف نفسه أفضل الناس على الإطلاق.

مثال: لو الضحية قالت له رأي بسيط: "كان ممكن تعمل ده بشكل أفضل"،
ينفعل ويقول: "أنا أصلاً ما كنتش لازم أعمله، بس أنا اللي دايمًا بشيل
مسؤولية كل حاجة، ومحدث بيقدر."

• النرجسي الضحية (Victim Narcissist):

دائمًا شايف نفسه مظلومًا، والناس كلها تسبب له الأذى، ويفضل يشكي لغاية ما يثير مشاعرك ويستفز تعاطفك، ويحسسك بالذنب، فتبدأ أنت عملية الإنقاذ السريع من أجله، هنا تكون الضحية وقعت في الفخ.

مثال: تقول الضحية: "أنا تعبت ومحتاجك تدعمني." يرد وهو مطأطأ رأسه، شايل طاجن جدته، عيونه بها لمعة حزينة مصطنعة، صوت متقطع قائلاً لضحيتها: "أنا اللي دايماً بتأذي وبتعامل كأني مش موجود، يا ترى أنتِ كمان هتكوني زيهم!" هنا ينقل مركز الحوار من مأساة الضحية إلى مأساته الخاصة.

• النرجسي المغري (Seductive Narcissist):

يجذب الناس بجاذبيته وسحره، ثم يستخدم الحب أو الجنس كأداة للسيطرة. مثال: في البداية يقول للضحية: "عمري ما شفت حد زيك، ولا في جسمك ولا أنوثتك أنتِ حلبي اللي دايماً كنت بتمناه واتحقق." ثم بعد التعلق، يبدأ في الانسحاب أو المعاقبة بالصمت أو الجذب بالدفع حتى تخضع له تمامًا.

• النرجسي الكلاسيكي (Classic Narcissist):

النسخة التقليدية: غطرسة، حب سيطرة، احتياج دائم للإعجاب، ولا يعترف بالخطأ.

مثال: تقول الضحية: "اللي حصل امبارح زعلني." يرد قائلاً: "أنا ما عملتش حاجة غلط، أنتِ حساسة أوي، وكل حاجة بتزعلك." فيرمي اللوم بالكامل على الضحية.

• النرجسي الظاهري (Grandiose Narcissist):

شخص واثق جدًا من نفسه، متكبر، بيحب يكون محور الاهتمام، بيتكلم عن إنجازاته بإفراط، ودائمًا شايف نفسه الأفضل.

مثال: لما الضحية تحاول تحكي عن إنجاز ليها، يرد: "ده إنجاز؟ لما أنا كنت في سنك كنت محقق أكثر من كده ١٠ مرات." هدفه يقلل منها ويعلي من نفسه.

• النرجسي الاجتماعي (Communal Narcissist):

يظهر أنه يحب الخير للغير ويساعد الناس، خدوم جدًا، لكنه في الحقيقة يساعد علشان الناس تمدحه وتشوفه ملاك.

مثال: يقول للضحية: "أنا ساعدت فلانة تخرج من أزمته، ومحدث غيري كان هيقدر يعمل اللي انا عملته، لكن بصراحة، هي ما تستاهلش!" كلامه فيه خدمة، لكن هدفه مدح الذات.

• النرجسي الروحاني / المتدين (Spiritual Narcissist):

يتحدث بتعالى ديني، ويشوف نفسه الأقرب إلى الله، ويستخدم الدين أو الروحانيات في السيطرة، ودائمًا يوظف الآيات حسب الموقف ليخدم مصالحه وليس أكثر.

مثال حدث أرامي شخصيًا من أحد ضحايا النرجسيين حيث قالت له الضحية: "بالله عليك عايزة أود أُمِّي وأزور أخواتي، أنا بحب عائلتي بالله لا تقطع علاقتي بهم وأتق الله، ولا تكن قاطعًا للرحم." رد عليها قائلاً: "حاشا لله أن أكون قاطعًا للرحم، أنا منظم للرحم." (وجه ميت من الضحك ويبلطم).

مثال آخر: لما الضحية تكتشف ألعابه باسم الدين وتقرر تصمت، فيقول لها: "رنا بيحبني وبيكشف ليا نوايا الناس، وأنتِ نيتك من جوه مش صافية، حسيت بيها من أول مرة." هنا بيخوفها باسم الدين ويشككها في نفسها.

• النرجسي الاستعراضى (Exhibitionist Narcissist):

يعشق الظهور، يلبس بطريقة مبالغ فيها، يتحدث بصوت عالٍ، يسعى للشهرة والانتباه.

مثال: لو الضحية كانت في مناسبة مهمة، هيدخل يعمل شو علشان يخطف الأضواء وكأنه بيقول "أنا حضرت المناسبة دي مخصوص علشان الناس تعرف أنا مين." ويحوّل كل الأضواء لنفسه.

• النرجسي الخفي (Covert Narcissist):

هذا النوع اللي بيرتدي قناع الهدوء، التواضع، والطيبة الزائدة، لكنه في الحقيقة داخله إحساس عالي جدًا بالعظمة بس مش بيظهره بشكل مباشر زي النرجسي الظاهري، بيفضل يظهر في صورة الضحية أو الشخص الحساس والمظلوم، ودائمًا شايف إن العالم ما قدرش يقدره، بيعاني من حقد وغيره وحسد مخفيين؛ عنده غضب مكتوم ممكن يظهر في شكل "نكد دائم" أو "انسحاب صامت".

مثال: الضحية تقول له: "أنا مشغولة جدًا الأيام دي وحاسة إني مرهقة." فيرد: "أكيد، وأنا زي الزفت بس ما حدش بيفكر فيه ولا هيحس بيا." ويقلب الحوار كله نكد وكأنه ضحية مهملة.

• النرجسي الخبيث (Malignant Narcissist):

مزيج من النرجسية والعدوانية والبارانويا، يحب لغة التدمير والتخريب والأذى، وسيطر بمنتهى الغل والتخطيط والمكر والخداع، هنا كلمة الأذى تشمل كل شيء من تخريب علاقات وتشويه سمعة، الكذب وقول أشياء لم تحدث، كل شيء يحطم الضحية يفعله دون تردد.

مثال: يقول للضحية: "لو فكرت تمشي، هخلي حياتك جحيم، وهتشوفي مين هو أنا." يهدد ويستخدم العنف النفسي (وأحيانًا الجسدي).

• النرجسي السيكوباتي (Psychopathic Narcissist):

كل ما ذكر مسبقًا في صفات النرجسي الخبيث، لكنه يزيد عليه التعنيف الجسدي؛ لا يهدأ إلا لما يصيب ضحيته بآلام جسدية عميقة ويزداد هدوؤه عندما يرى دماء تسيل من جسد الضحية، وهي ملقاة على الأرض دون حراك ودون أن يشعر بالذنب إطلاقًا، ونلاحظ أن معظم حوادث القتل تكون من هذه الفئة المختلة التي لا ضمير لها ولا قلب.

معظم كلام السيكوباتي مع ضحيته يكون تهديدًا مثل:

- "دا أنا هخلي وشك شوارع."

- "هكب عليك مياه نار وهشو هك."

- "هقتلك لو فكرت تتركيني، أو تتجوزي غيري."

• ثالوث الظلام (The Dark Triad):

يشمل ثلاث صفات: النرجسية، الميكافيلية (Machiavellianism):
التلاعب الدهاء، السيكوباتية (Psychopathy)، وانعدام الرحمة.
مثال: شخص يستخدم الكذب، الغواية، والتهديدات والضرب وتشويه
السُّمعة، والخيانة... إلخ — يستخدمها كلها معًا ليحصل على ما يريد من
الضحية، سواء مال أو جسد أو خضوع واستسلام تام.
مثال: "لو مشيت من حياتي، هدمرك، وهخلي الناس تكرهك، وهخلي سيرتك
على كل لسان، وهقول لهم كل حاجة عنك، حتى لو كانت كذب."
أخيرًا أقول إن ثالوث الظلام ليس مجرد اضطراب، بل تحالف سام يجمع
بين النرجسية، والسيكوباتية، والميكافيلية؛ مزيج شيطاني يجسد شخصية بلا
ضمير، لا تعرف الرحمة، ولا تسعى إلا للهيمنة والتخريب؛ تسير بسياسة فرق
تسد، ولو كان الثمن تدمير كل من حولها.

السؤال الثامن والعشرون: هل النرجسي ثابت على قراراته؟

أولاً: قرارات النرجسي دائماً غير مستقرة لأنها مبنية على هوى، مش على مبدأ، بمعنى أدق قرار النرجسي تابع لصورته أمام الناس، مش لقيمة حقيقية، بمعنى لو قرر حاجة قدام الناس علشان يبان إنه "القوي، الحكيم، والمتمزن"، ممكن يغيرها بسرعة لو حس إنها تهدد صورته أو مصلحته.

"هنا سأصمت قليلاً وأقف ٦٠ ساعة حداد على ضميره."

ثانياً: مزاجه يتقلب حسب من يمدحه أو يعارضه، بمعنى النرجسي ممكن يوافق على قرار اليوم لأنه معجب بشخص، وبكره يعكسه تماماً لأنه الشخص ده خالفه أو لم يمدحه.

ثالثاً: لا يتحمل الشعور بالضعف أو الخطأ، بمعنى لو حس إن قراره هيكشف ضعفه أو هيكون سبباً في خسارته، يغيره فوراً ويقنعك إنه عمره ما قال كده أصلاً، وينكر الحقيقة بكل ثقة.

السؤال التاسع والعشرون: طبيعة النرجسي أثناء مرضه؟

النرجسي أثناء المرض يعيش حالة من التوتر النفسي الشديد لأنه يشعر وقتها بالضعف، وهو شيء لا يتحملة النرجسي لأنه يهدد صورته الذاتية المتضخمة، وكما ذكر سابقاً أن هناك أنواع كثيرة من النرجسيين، فمن الطبيعي جداً أن يكون لكل مجموعة منها طريقة سلوكيات خاصة بها أثناء المرض.

- فمنهم مثلاً من يضخم دور البرد كأنه مرض سرطان خبيث ويجب التعامل معه بمنتهى الحنان والحرص.
- ومنهم من يصبح ديكتاتوراً أثناء مرضه.
- ومنهم من يرفض أخذ الدواء.
- ومنهم من يُخفي طبيعة مرضه حتى لا يراه أحد ضعيفاً، أو لا يشمت به أحد!

- ومنهم من يطلب خدمة، وخدمة تجر خدمة تجر خدمة إلى أن يسحب النوم من أعين المحيطين به، ويستنفذ طاقتهم أيضاً.
- ومنهم من يقلب مرضه لدراما مثل "أنا هموت" أو "محدث حاسس بيا".
- ومنهم يتحول إلى كتلة من سلاطة اللسان غير العادية.
- يختلف سلوكه مع المرض حسب نوع نرجسيته.

السؤال الثالثون:

متى يتحول النرجسي من شخصٍ بارع في الحب إلى عدو فجأة؟

أنا اللي كتبت السؤال، وأنا بذات نفسي هحافظ عليه، هقولكم...
النرجسي مش بيتحول لعدوك فجأة — أنت عدوه بالفعل من أول يوم دخل
حياتك فيه — لكن أقصد "متى يخلع قناع الحب المزيف، ويبدأ في التكشير
عن أنيابه؟"

١. لما تحس بقيمة نفسك من غيره.
 ٢. عندما يفقد السيطرة عليك وتحكمه فيك مثل زمان.
 ٣. عند مواجهته بالحقيقة.
 ٤. لما تقول له: "آسف مش هقدر أكمل معاك."
 ٥. عندما تستخدم كلمة "لا" بدل "حاضر" و "نعم".
 ٦. لو خطفت الأضواء منه سواء في العمل أو أي مكان.
 ٧. عندما تأخذ مصلحة كانت تخصه.
 ٨. شعوره بالغيرة المرضية، وإن أي موقف يحصل يترجمه على حسب فلاتر
مخه، فيكون انتقامه ورد فعله السريع حاضر.
- أقدر ألخص كل اللي ذكرته في جملة واحدة: هو أن النرجسي يتحول إلى عدو
بمجرد أن يشعر أنك خرجت عن نطاق سيطرته النفسية، أو رفضت الخضوع
لحقيقته المزيفة.

السؤال الواحد والثلاثون: علاقة النرجسي بالنوم؟

• صعوبة في النوم:

لأن عقله لا يهدأ... دائماً يفكر في الانتقام، بداخله صراعاتٌ لا تنتهي، يفكر في مَنْ مدح ومَنْ تجاهل، فيمّن يحاربه في سوق العمل، فيمّن ترقى في الوظيفة وأصبح أعلى منه منصبًا، يفكر في كيف يبدو أمام الناس، ماذا سيفعل غدًا، بماذا يخطط، فيمّن سيؤذي، يفكر كثيرًا وكثيرًا يلف بأفكاره العالم كله شمالًا وجنوبًا شرقًا وغربًا حتى ينتهي به التفكير أخيرًا سائلًا نفسه: هل ضحيتي سيأتي عليها اليوم وأفقد السيطرة عليها، وتتركني وترحل؟! هُنا يبدأ في وضع الخطط وكيف يدير الدفة لصالحه ليدخلها في حالة نفسية يجعلها لا تصلح له ولا لغيره.

لكم أن تتخيلوا أن النرجسي ممكن يقعد يفكر في موضوع لغاية الفجر فقط بيتكلم ويرد على نفسه.

تعالوا أقولكم بيحصل إزاي:

أول ما بيحط رأسه على المخدة، عقله مش بيقوله: "نومًا هانئًا هادئًا مطمئنًا." لا... ده بيقوله:

"إزاي قالتلي الكلمة دي؟ طب أنا هرد إزاي؟ طب أنا لسه في الصورة ولا حد أخذ مكاني؟ والله لتشوف مني يوم منيل بستين نيلة بكرة!"

- وهناك مَنْ يهربون بالنوم لفترات طويلة جدًا.
- من كثرة تحكم أفكاره السوداوية في عقله اللا واعي، يجعله يحلم بكوابيس مفزعة تجعله يصحو في نص الليل.
- كما أن كثيرًا منهم يصحو مبكرًا غير نشط وكأنه لم ينم.

- يظل ينظر للضحية نظرات حقد وحسد وهي نائمة نظرات طويلة جدًا جدًا، قائلاً لنفسه: "كيف تنام كل ذلك الوقت، وهي هادئة مطمئنة وأنا أصرع النوم؟"
- وهناك مَنْ يظل مستيقظًا حتى يأتي الصباح أولًا ثم ينام، ودا لسببين: إما خائفًا من الموت أو قيام الساعة.

السؤال الثاني والثلاثون: ما هي أسباب اضطرابات النوم لديه؟

وكما ذكرنا في السؤال السابق، أن النرجسي غالبًا لا ينام نومًا طبيعيًا مثل باقي الناس، صحيح ممكن يبان إنه نايم عادي، لكن الحقيقة إن نومه مضطرب، وده يرجع لعدة أسباب نفسية، عصبية وبيولوجية. أولًا/ الأسباب النفسية:

ودي تقريبًا شرحتها سابقًا، لكن هكتبها مختصرة على هيئة نقاط:

- التفكير الزائد.
- الخوف من الرفض والهجر.
- الإدمان على السيطرة.
- الإدمان على المقارنة والمنافسة.
- للتفكير الانتقامي.
- الانشغال بالصورة الذاتية.
- الحقد والحسد والغيرة.
- الإحساس بالفراغ.
- يعاني من قلق دائم.
- الصراعات الداخلية.

ثانيًا/ الأسباب العصبية والبيولوجية:

١. اختلال في مادة السيروتونين والدوبامين:
النرجسي ممكن يعاني من اضطراب في كيمياء المخ، وده بيأثر على جودة النوم، خصوصًا مرحلة النوم العميق.

٢. قلة التعاطف:

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن انعدام التعاطف يؤثر على النوم. طيب تعالوا نشوف الدراسات العلمية قالت إيه في الموضوع ده:

١. دراسة: Narcissism and Sleep Disturbance

المصدر: Weinstein, L., & Campbell, W. K. (٢٠١٠).

وجدت أن الأشخاص أصحاب النزعة النرجسية يعانون من مشاكل في النوم؛ بسبب القلق المزمن المرتبط بالصورة الذاتية، وعدم الشعور بالأمان الداخلي، خصوصًا بعد "الجرح النرجسي".

٢. دراسة عن الرابط بين اضطراب الشخصية النرجسية والأرق:

Thomas, K. M., & Dormehl, S. J. (٢٠١٨).

حيث أشارت الدراسة إلى أن الأشخاص اللي عندهم صفات نرجسية عالية غالبًا ما يعانون من أرق؛ بسبب الانشغال المفرط بالتفكير في الذات، والتفكير الانتقامي تجاه الآخرين، وده يؤدي إلى نومٍ متقطع أو غير مريح.

٣. دراسة تربط اضطراب النوم بالمشاعر السلبية المزمنة:

Watson, D., & Clark, L. A. (١٩٩١).

حيث أثبتت أن النرجسيين يعيشون مشاعر مثل الحسد، الغضب، التنافس، والرفض، وده كله مرتبط بأرق وعدم جودة النوم.

٤. كتاب علم النفس الإكلينيكي (Clinical Psychology Handbook):

حيث يوجد فصل كامل يتحدث عن اضطرابات النوم النفسية، ومن ضمنها تأثير الشخصية النرجسية والحدّية على أنماط النوم.

٥. مراجعة من مجلة علم النفس الاجتماعي (Journal of Personality

and Social Psychology):

كانت فيه مقالة بعنوان: The price of narcissism: Vulnerability and emotional regulation

بتوضيح إزاي النرجسي بيدفع ثمناً كبيراً نفسياً وجسدياً، من ضمنه اضطراب النوم بسبب فشله في تنظيم مشاعره.

أخيراً يا جماعة الخير، عايزة أقولكم:

- النرجسي لا ينام كما ننام نحن... جسده يستلقي، لكن روحه تبقى في حالة استنفار.
- يُطارده ماضيه، ويُقلقه مستقبله، ويختنق بحاضره.
- فالنرجسية ليست درعاً تحميه من الألم، بل قيداً يمنعه من الراحة والهدوء والاستقرار والأمان والسلام النفسي الداخلي.
- بينما نحن نغفو وننام لنهرب من الحياة والوجع، هو يظل مستيقظاً لأنه يخشى أن تستيقظ الحقيقة.

السؤال الثالث والثلاثون: لماذا يشعر النرجسي بالملل؟

الشخص النرجسي غالبًا ما يشعر بالملل بسرعة، وده مش مجرد "مزاج متقلب" زي ما ناس كتير بتفتكر، لأ، ده له جذور نفسية عميقة ومثبتة بالأبحاث العلمية اللي هذكرها الآن على هيئة نقاط مختصرة جدًا لتفهموها بسهولة:

١- ضعف القدرة على تحمل التحفيز الداخلي، وده معناه إن النرجسي بيعتمد على العالم الخارجي بشكل كبير؛ علشان يحس بقيمته ويحس إنه عايش فعلاً، محتاج دايماً الضوء يبقى مسلط عليه، محتاج تصفيق، إعجاب، شغف علاقات جديدة، تحديات، تحفيزات، أفكار شاذة، وصراعات... وأول ما الوهج ده يقل أو يختفي، يبدأ النرجسي يشعر بفراغ داخلي كبير، ويظهر الملل كشبح يسيطر على أحداث يومه.

٢- ضعف "الوظيفة التنفيذية" للدماغ، حيث أثبتت الدراسات الحديثة (جامعة كاليفورنيا ٢٠١٦) أن النرجسيين عندهم نشاط أقل في مناطق الدماغ المسؤولة عن التخطيط طويل المدى والتأمل الذاتي، وده بيخليهم يزهقوا بسرعة؛ لأنهم مش بيعرفوا يركزوا على هدف داخلي معين، أو حتى يلاقوا متعة في الأشياء العادية.

٣- خلل في توازن هرمون الدوبامين، وده بيخليهم يسعوا للمكافآت الفورية دائماً.

أخيراً أقدر أقولكم إن النرجسي دايماً بيحب التجديد، التحدي، الدراما، لأن الإثارة بتحفظ جهاز المكافأة عنده، فلو حياته بقت روتينية؟ بيتدي يدور على بديل سريع: علاقة جديدة، مغامرة، مشكلة يخلقها من دون سبب، نكد، صراع، مناقشات دون جدوى، قصص كاذبة، بطولات مزيفة... من أجل خلق جو من الإثارة حتى لو كان على حساب الدمار النفسي لمن حوله.

السؤال الرابع والثلاثون: أشياء تسعد النرجسي؟

• الاهتمام الزائد (Excessive Attention):

لما الناس تركز عليه، تسمعه، وتتبعه، يحس إنه في مركز الكون، وده بيديله نشوة غير عادية ولكنها مؤقتة.

• المدح والثناء (Flattery):

كل ما تمدح فيه حتى لو مش مدح حقيقي، يحس بالانتصار، محتاج يسمع إنه "الأفضل، الأذكي، والأجمل".

• السيطرة على الآخرين (Control):

لما ينجح يتحكم في مشاعر الناس أو قراراتهم، يحس بالقوة والانتصار.

• التميز والانفراد (Superiority):

يسعد جدًا لما يحس إنه مميز عن الكل، وإنه "مش زيه حد"، حتى لو في تفاصيل بسيطة.

وده بيفكرني بموقف لما سألت نرجسي كنت بعالجه سلوكيًا:
مين هو قدوتك؟

رد قالي: "أنا بصراحة ما عنديش قدوة... أنا كنت دايمًا قدوة نفسي من وأنا عندي ٦ سنين."

هنا سألت نفسي: أيتها الحمقاء! وهل كنت تتوقعين ردًا غير ذلك؟ فلتذهبي إلى المطبخ، ولتصنعي القليل من اللحم ولتحتسي شوربته علشان تبلي بيها رده على سؤالك.

• المظاهر والشكليات (Image & Status):

يحب الظهور في صورة مثالية جدًا: لبس شيك، عربية فخمة، مناصب، قيادة، صيت ووزن اجتماعي؛ لأنه بيغذي غروره.

• النجاح العلني (Public Achievement):

مش مهم النجاح الحقيقي، مش مهم علمه ده هيستخدمه في إيه أو هيساعد بيه مين؟ المهم إن الناس تعرف إنه "نجاح"، ويمدحوه، وإنه إزاي هيدخل فلوس من ورا نجاحه ده، يعني الأمر مش نجاح إنساني بل هو مادي بحت.

• انبهار الآخرين بيه (Admiration):

كل ما يلاقي انبهار أو ذهول من الناس، يحس بنشوة نفسية قوية، حتى لو هيبيع شرفه وأخلاقه أو جسده، ما عندوش اعتراض إنه يعمل أي شيء مخل، لكن يشعر بنظرة الانبهار من الآخرين سواء علنًا عن طريق جذب الضحايا من على مواقع التواصل الاجتماعي، أو في الخفاء للحفاظ على صورته المثالية.

• إذلال الآخرين سرًا (Secret Superiority):

ساعات يسعد جدًا لما ينجح في كسر حد، أو يثبت إن حد أقل منه، خصوصًا لو كان بيحسده.

• الانتقام ممن عارضوه (Revenge Satisfaction):

يحس بفرحة خبيثة لما ينتقم من شخص كان رافض له أو كاشفه، يغتابه في الخفاء ويشوّه سمعته، ويقلب الدنيا عليه؛ ليجعله منبوذًا.

• إخفاء ضعفه (Masking Vulnerability):

لما يقدر يخبي ضعفه، وما حدش ياخذ باله إنه مجروح أو مكسور، يحس بالفوز.

• الاستحقاق الزائف (False Entitlement):

عندما يأخذ حقًا ليس حقه معتقدًا أنه الأولى بذلك، وأنه يستحق ذلك لا غيره، أو يترقى في وظيفةٍ كان غيره يسعى لها بمنتهى الشرف حيث سهر الليل في أبحاث ودراسات وعمل مشاريع من أجل الوصول إلى هذه المكانة، لكنه جاء فجأة، مغتابًا، كاذبًا، ومغتصبًا لأحلام صديقه ليركب على كتفيه للترقي، هنا يكون في قمة نشوته وسعادته وهو يبني أحلامه على آمال الآخرين.

السؤال الخامس والثلاثون: أشياء تُغضب النرجسي؟

- عندما تتجاهله أو تتجاهل وجوده لأنه عايش على الاهتمام، وأكثر حاجة "تحرق دمه" إن الناس ما تبصلوش، أو ما تسألش عنه.
- عندما تنتقده حتى لو كان نقد بسيط، أو قلت رأيًا صادقًا أو بناءً، يبشوفه إهانة، مش مجرد ملاحظة؛ لأنه شايف نفسه فوق النقد أساسًا.
- تفوق غيره عليه، أو حد تاني أخذ تقدير أكثر منه، أو ظهر في الصورة أكثر، يغلي دمه ويتجنن حرفيًا.
- عندما يتم فضحه، أو كشف حقيقته، أو حد شاف الوجه الحقيقي خلف القناع اللي لابسه، أو لمّح إنه ممثل، بيحس إن كيانه بينهار.
- عدم التصديق أو التشكيك في كلامه.
- يعني لو سألته: "أنت متأكد؟" أو "ده حقيقي؟"، بياخدها على إنها إهانة لذكائه وسلطته.
- عندما تستقل عنه ذاتيًا، معنويًا، ماديًا، روحيًا، وابتدت الضحية تبعد عنه، النرجسي يغضب جدًّا لأنه كده خسر سيطرته عليها.
- عدم المبالاة بمظهره أو نجاحه، أو حد قال له: "عادي يعني مش أول مرة نشوف حد ناجح"، هيحس إنه اتكشف قدام نفسه.
- عدم التصديق لمظلوميته.
- لما يحاول يستدر تعاطف، والناس ما تتفاعلش معاه، ينفجر غضبًا لأنه بيحس إنه فقد سلطته العاطفية.
- النرجسي بيغضب لما الناس تبص لنفسها أكثر ما تبص له.
- بيغضب لما حد يلمس غروره بكلمة صدق.
- وبيغضب أكثر لما يتقاله: "أنت غلطان."

السؤال السادس والثلاثون: لماذا يبدو النرجسي غامضًا؟

يبدو النرجسي غامضًا ليس لأنه عميق أو شديد الذكاء كما قد يتوهم البعض، بل لأنه يخشى أن يُكشف، يعيش النرجسي خلف قناع مصطنع من الثقة والتفوق، يخاف أن يرى الآخرون هشاشته الحقيقية، فيختبئ خلف ضباب من التناقضات والصمت والتلاعب بالكلمات، حيث لا يكشف الكثير عن نفسه، لا لأنه لا يملك ما يُقال، بل لأنه لا يحتمل فكرة أن يراه أحد كما هو دون تزييف.

الغموض بالنسبة للنرجسي ليس سلوكًا عفويًا، بل أداة من أدوات السيطرة، حيث يرى أنه كلما ازداد غموضًا، ازداد تأثيره على ضحيته، تلك التي تشغل طوال الوقت في محاولة فك طلاسمه، يتعمد أن يترك الأسئلة بلا إجابات، ويغيب نفسه فجأة، ويتغير بلا تفسير، كل ذلك ليبقى الآخر في حالة ارتباك نفسي دائم، في تلك الحالة من التوتر والحيرة، يشعر النرجسي بالقوة، ويزداد شعوره بالسيطرة، لأنك مشغولة به أكثر مما ينبغي.

والحقيقة أن النرجسي لا يُريد علاقةً حقيقية تقوم على الصدق والوضوح، لأن تلك العلاقات تتطلب التزامًا وشفافية ومحاسبة، أو على الأقل ضميرًا صاحبًا، وهي أمور لا يتحملها، فكلما اقترب منه أحد، انسحب إلى خلف ظله، وكلما طلبت منه التوضيح اختار المراوغة.

- إنه غامض لأنه خائف!
- غامض ليسيطر ويتحكم!
- غامض لأنه هش ومتناقض!
- غامض ليخفي صورة الكمال الزائفة التي يروج لها.

السؤال السابع والثلاثون:

ماذا يفعل النرجسي عندما يُنتقد؟

الزوج (بهدوء):

"يا عبير، البيت محتاج شوية ترتيب ونظام، أنا مش عارف ألاقي حاجة في مكانها، البيت يضرب يقلب؛ أولادك نازلين الشارع من غير نظافة!"
ردت زوجته النرجسية (بعصبية ممزوجة بسخرية):

"آه طبعًا، أنا طول النهار واقفة على رجلي في الشغل والبيت، وفي الآخر كل اللي شايفه إن البيت مش عاجبك؟! طب شوف نفسك، أنت عملت إيه؟"
الزوج (يحاول يهدّي):

"أنا مش بلومك، بس بنحاول نعيش براحة، أنا بحاول أساعدك على قد ما أقدر، إنِت كل يوم بترجي تلاقى الأكل جاهز، وواحد بالي من العيال."
الزوجة النرجسية (ترفع صوتها أكثر بغضب):

"والله كل واحد يبساعد زوجته ويعمل لها الأكل من غير ما يعايرها، ولا ينتقدها طول الوقت! وبالنسبة لعيالي فهم عيالك كمان، ولو مش عاجبك، خلّ هدومك وعيش في فندق يا إما آخذ هدومي وأروح عند بابا."

حببت أرد على السؤال بحوار واقعي حدث على أرض الواقع حين قام زوجها بانتقادها على إهمال واضح، مثل اتساخ البيت أو الفوضى التي أصبحت جزءًا من تفاصيل الحياة اليومية، لا تستقبل النقد كدعوة للإصلاح، بل كإهانة تمس كرامتها، تتحول في لحظة من متهمة إلى ضحية، وتبدأ في الهجوم العكسي وتتهمه بأنه لا يقدرها، وأنه لا يرى مجهودها، وربما تتهمه أنه غير نظيف ولا يستحق أن يتكلم، لا تعترف بالخطأ أبدًا بل تنكر، تبرر، تهاجم، أو تمثل دور المظلومة، بل وتكرر نفس الخطأ دون الاكتراث بعواقبه.

هنا يخرج الزوج من هذا الموقف متهمًا، مشتتًا، فاقداً للثقة في إحساسه، وكأن الخطأ لم يكن في البيت المتسخ والعيال الذين لم يقوموا بواجباتهم المدرسية، بل في نظرتة هو إليها.

يعني: "إزاي تشوفني كده؟"

أخيرًا: النرجسي لا يستطيع التعايش مع فكرة أنه مخطئ، أو أن هناك من يراه أقل من "المثالية" التي يسعى لإقناع العالم بها؛ فهو إما يُنكر النقد تمامًا، أو يحقر صاحبه، أو يحوله إلى مادة للهجوم المضاد، حتى النقد البناء الذي يُوجّه إليه بلطف قد يُستقبل عنده كطعنة، لأنه لا يفرق بين "نقد السلوك" و "نقد الذات"، ذاته هشّة، ومربوطة بصورة خارجية تحتاج للتمجيد فقط، لا للمراجعة أو التطوير.

ولذلك، التعامل مع النرجسي نقدًا أو توجيهاً هو كأنك تمشي فوق زجاج مكسور؛ مهما حاولت أن تكون لطيفًا، الألم واقع لا محالة — لكن ليس عليك... بل عليه.

السؤال الثامن والثلاثون: لماذا يُفضل النرجسي الخلوة؟

يحب النرجسي العزلة لا لأن الهدوء يريحه بل لأن الضجيج الذي في داخله لا يُطاق، حيث حين يختلي بنفسه يتوقف التصفيق، وتنطفئ الأنوار، ويصبح أمام الحقيقة التي يهرب منها طوال عمره حيث الفراغ الداخلي وأنه هشنّ ، وإن كل عظمتة المزعومة ليست سوى قشرة تحمي خواءه الداخلي.

فالعزلة بالنسبة له تشبه تلك اللحظة التي يسقط فيها الممثل خلف الكواليس بعد عرض طويل على خشبة المسرح؛ فالنرجسي يبدو لك ساكناً، لكن بداخله بركان يغلي، حيث يقع أسيراً بين صوتين متصارعين: صوت يصرخ "أنا عظيم" وصوت أعمق يهمس "أنت لا شيء" ، "انت حشره "

_تعتبر العزلة لدى النرجسي :

١. هو غرق النرجسي في صمته ليخفي به عجزه عن مواجهة الناس حين يقطعون الإمداده عنه.

٢. وربما يعتزل هروباً من الخجل والفضيحة الداخلية.

٣. أو ليُقنع نفسه أنه يحتاج وقت لإعادة التوازن، لكن في الحقيقة ما يفعله فعلاً هو ترميم صورته أمام ذاته، وصياغة خطة جديدة للعودة بشكل أقوى وأذكى.

٤. مدوامة التفكير المسموم حيث أنه لا يقوم أبداً بمراجعته أخطاءه كما يفعل الأصحاء بل يغوص في دوامة من التبرير والانتقام والتخطيط لأنه لم يستطع السيطرة عليهم كما يريد.

٥. تتحول العزلة إلى ساحة قصاص في رأسه حيث يُحاكم الجميع إلا نفسه، ليخرج منها أكثر قسوة وأكثر بعداً عن الإنسانية.

٦. يعيش بداخل عزلته لما تعرض له أثناء الطفولة من رفض وإذلال وربما هجر لما وضحته الكاتبة ليز بوريو في كتاب "جروح الروح الخمسة" حيث قالت إن جرح الرفض هو من أعمق الجروح التي تصنع قناع

“المتغطرس”، وهذا الجرح بالذات هو ما يحرك النرجسي نحو العزلة، فحين يرفضه الآخرون أو يشعر أنه لم يُقدَّر كما يستحق فتستيقظ ذاكرة الطفل المرفوض في داخله، فيعود إلى كهفه الداخلي ليحتمي فيه من وجع الرفض القديم.

٧. وربما ينعزل لمشاهده الأفلام الإباحية أو لتكوين الصداقات الشاذة الغير سوية ليثبت بها قوته الجنسيه المزيفه خلف الشاشة بخلاف واقعه المرير وأنه ضعيف جنسياً من خلال إدمانه للعادة السرية حتي وإن كان متزوجاً خمسه وخمسون إمراة .

أخيراً العزلة عند النرجسي هي الهروب من واقعه المرير اللى كله تمثيل في تمثيل، حيث الخروج من عالمه الممتلىء بالأقنعه المزيفه حيث النهاية البطيئة لروحه.

السؤال التاسع والثلاثون: هل للرجسي مميزات؟

قد يتعجب الكثير من هذا السؤال، لكنه حقًا يتمتع بمميزات كثيرة لكن ينقصها الصفاء والنية الصادقة.

• اللباقة في الكلام:

حيث يتقن فنون الحديث والتأثير اللفظي على من حوله — نسميه عندنا "مخرطة كلام".

• ثقة ظاهرية بالنفس:

يمتلك حضورًا قويًا جدًا لكنه غالبًا مصطنع.

• الذكاء الاجتماعي:

يعرف كيف يجذب الآخرين إليه، خاصة في البداية.

• الطموح العالي:

هناك نسبة عالية منهم تسعى دائمًا للتميز والتفوق في كل ما يُظهرونه للناس.

• الكاريزما:

قد يكون جذابًا وساحرًا بشكل كبير؛ نجده متألقًا في التجارة وخصوصًا حركة البيع والشراء.

• القدرة على التمثيل والتلاعب:

يستخدم مشاعر الآخرين لصالحه ببراعة.

• القدرة على القيادة:

يمتلك صفات تجعله يشغل مناصب قيادية (عسكرية، سياسية، وغيرها) مثل فرض السلطة بأسلوب قوي أحيانًا مخيف، لذلك ينجح جدًا في شغل هذه المناصب.

السؤال الأربعون: علاقة النرجسي بالشیطان؟

النرجسي رسول من الشيطان إلینا لِمَا يقوم به من أفعال تشابه أفعال الشيطان وتأثيرها على الإنسان، وسأشرح ذلك مستشهدًا بآیات من القرآن الكريم: أولًا/ يحب من أمامه أن يعيش في فقر: "الشَّيْطَانُ يَعِدُّكُمْ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ" (سورة البقرة: ٢٦٨). حيث يحرم ضحيته من العيش الهائئ المريح، وهو غني؛ يمنع عنها المال ويُشعرها بالفقر، وهو يلعب بالمال لعبًا: يتمتع بالبخل الشديد في حين أنه يُمتع نفسه ويصرف ببذخ أمام الآخرين. أما بالنسبة للشق الثاني من الآية، نعم، النرجسي يدفع ضحيته إلى الفحشاء أحيانًا؛ يجعلها سليطة اللسان، يدفعها لممارسة النواهي والمحرمات والرذائل، قد يجعلها تفطر في رمضان لطلب العلاقة الجنسية، يشجعها على قطع رحمها، وغيرها من الفواحش التي يجعل ضحيته تقع بها.

ثانيًا/ التزيين والخداع:

"فدلاهما بغرور..." (قصة إبليس وأدم - سورة الأعراف: ٢١-٢٢). الشيطان بدأ بنصيحة زائفة، وتدرج بخداع لطيف حتى أوقع آدم وحواء في المعصية، وهذا بالضبط ما يفعله النرجسي: يظهر كناصح، كحبيب، كمنقذ، ثم يتدرج في إفساد النفس والروح تدريجيًا. ثالثًا/ الكبر والغرور: "قال أنا خيرٌ منه..." (سورة الأعراف: ١٢).

هذا أول حوار يسجله القرآن لإبليس، ويبدأه بالكبر؛ أصل كل خطيئة، والنرجسي كذلك يرى نفسه أفضل، أحق، أعلى من الآخرين، يُقلل من شأن من حوله ويحتقرهم ويتعامل بمنتهى التكبر والغطرسة.

رابعًا/ التشكيك في النفس وتدمير الثقة:

قال النبي ﷺ: "إن الشيطان يأتي أحدكم فيقول: من خلق كذا؟

حتى يقول: من خلق ربك؟ فإذا بلغه فليستعذ بالله، ولينته." (صحيح البخاري).

الشیطان يتدرج في الوسوسة حتى يزرع الشك في أعماق النفس، حتى في الإيمان! وكذلك النرجسي: يبدأ بالتشكيك في قدراتك، ثم في قراراتك، ثم في كرامتك، ثم في قيمتك عند نفسك وعند الله، حتى تُصاب الضحية بما يُشبهه "الجنون".

خامسًا/ إيقاع الإنسان في الحزن واليأس:
"إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا..."
(سورة المجادلة: ١٠).

الشیطان هدفه إحزان القلب المؤمن، وكذلك النرجسي: لا يرتاح إلا حين يرى من حوله محطّمًا ومكسورًا من الداخل؛ الحزن هو سلاحه المفضل. سادسًا/ التدرج في الإفساد (سُنَّة شيطانية): قال ابن القيم: "فإنه (إبليس) لا يأتي العبد ويقول له اكفر، بل يبدأ بالمعصية الصغيرة."

والنرجسي نفس الأسلوب: لا يبدأ بالأذى من أول يوم، يبدأ بالحب، ثم يهمل، ثم يعيّرُك، ثم يعزلُك، ثم يحطّمُك، حتى تتوه عن نفسك وربك، كلاهما لا يُعادي علنًا بل يخدع في الخفاء.
"قَالَ فِيمَا أُغْوِيْتَنِي لَأَفْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَاطَكَ الْمُسْتَقِيمَ"
(سورة الأعراف: ١٦).

سابعًا/ التخويف:

"إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ..."

الشیطان بارع في التخويف وتضخيم العدو في عينيه، وتصغير نفسه في قلبه، وكذلك النرجسي: كم مرة خفت من "رد فعله" أكثر من خوفك من الله؟ كم مرة صدقت أن غضبه هو نهاية العالم؟ كم مرة هددك بتركك أو فضحك أو تشويه سمعتك حتى تملكك الخوف؟ لا يملك عليك سلطانًا حقيقيًا، لكنه يُجيد أن يُربي بداخلك فكرة أنك ضعيف، وأنك لن تنجو بدونه.

السؤال الواحد والأربعون: هل يستطيع النرجسي أن يعيش مع شخص مثله؟

نعم، ولكن بصعوبة شديدة جدًا، وغالبًا العلاقة دي بتكون سامة جدًا وتنتهي بانفجار أو صراع كبير — أنا شخصيًا أُسميها "غرام الأفاعي".

لماذا؟ لأن النرجسيين يحبون السيطرة والاهتمام المطلق، لا يقبلون النقد أو التنافس؛ كل واحد فيهم عايز يكون "النجم" الوحيد في العلاقة، واللاتنين بيحاولوا يسيطروا، ومفيش حد فيهم قابل يعيش دور الضحية أو التابع — يعني الاتنين عايزين يكونوا القائد، وده بيخلق معركة (الأنا).

وده هيخليهم يدخلوا في صراعات يومية مع بعض على مين الصح، ومين الغلط، وكل طرف بيتهم الثاني بالتقليل أو عدم الاحترام، بدل ما يكون فيه احترام أو تفاهم، بتبقى العلاقة ساحة حرب نفسية حرفيًا.

ولماذا يظنوا مع بعض رغم الحرب؟ ببساطة: كل واحد فيهم يريد من الآخر مصلحة، فيحاول جاهدًا أن يُبقيها مثاليةً أمام الناس رغم وجود تلك الحرب المشتعلة بينهم.

السؤال الثاني والأربعون: ما علاقة النرجسي بالجنس؟

في بداية العلاقة، يظهر النرجسي وكأنه العاشق المثالي: شغوف، حنون، حريص على إرضائك، وكأن بينكما تواصل من نوع خاص، لكنه في الحقيقة لا يرى العلاقة الجنسية كجسر للوصال، بل كأداة للسيطرة وسلاح ناعم ومصيدة، هو لا يمارس الجنس لأنه يحب، بل لأنه يريد أن يشعر أنه مرغوب وأنه الأقوى، وأنت في لحظة الضعف العاطفي أصبحت رهينة مشاعره، في لحظة اللقاء، هو يراقبك أكثر من أنه يشاركك النشوة؛ يسعى لمعرفة متى تستسلمين... لا متى تسعدين، وإذا شعر يوماً أنك بدأتِ تبتعدين، يُعيد تشغيل "جاذبيته المؤقتة" كوسيلة استرجاع، الجنس عنده ليس محبة بل صفقة نفسية.

الخطر أن الضحية كثيراً ما تشعر بالذنب، وتظن أنها هي السبب في هذا البرود أو التغيير؛ بينما في الواقع، النرجسي يستخدم الجنس كمكافأة أو عقوبة، فإذا أَرْضِيته اقترب، وإذا اختلفت معه وأظهرت له عيوبه اختفى.

السؤال الثالث والأربعون:

ما هي سلوكيات النرجسي في الجنس؟

قد يكون هذا أخطر سؤال، وكثير منا قد يتفاجأ بما سأذكره الآن، لكنها إجابات واقعية تتضمن عدة سلوكيات، كل نقطة أخطر من التي تليها لأنها تشمل سلوكيات تهز الفطرة.

قد تبدو العلاقة الحميمية في ظاهرها طبيعية، لكن حين يدخلها النرجسي تتحول إلى مساحة من الانحراف والصدمة والتعدّي على الحدود الدينية والإنسانية والأخلاقية، النرجسي لا يرى الجنس كوسيلة للتقارب الروحي، بل كأداة تفريغ، استعراض وتجريب، حتى لو كان الثمن كسر شريكته أو تخطي حدود الحرام، وإليكم بعض السلوكيات المنحرفة للنرجسي أثناء العلاقة:

ميول شاذة وغير سوية:

قد تظهر عند بعض الشخصيات النرجسية نزعات منحرفة، مثل الانجذاب للأطفال أو التفكير فيهم بطريقة جنسية، حتى لو كانوا أولاده، وإن لم يعبر عنها علناً، قد يُظهر تلميحات أو تعليقات مريضة، تدل على اضطراب داخلي وانفصال عن الفطرة السليمة.

٢. طلب أفعال مهينة أو محرّمة شرعاً:

كالإتيان من الدبر أو بعض الأفعال الشاذة بدافع الإثارة أو السيطرة، ولا يُراعي حرجها أو ألمها أو رفضها، بل يتهمها بالبرود، أو الجهل، أو يهددها بالحرمان.

٣. العلاقة في الأوقات المحرّمة:

قد يُصر النرجسي على العلاقة الجنسية في وقت الحيض، أو في نهار رمضان، أو حتى بعد شجار كبير — ليس بدافع الحب بل بدافع التحدي والاستخفاف، كأنه يتلذذ بكسر المحرّمات والحدود.

٤. ممارسات مؤلمة ومقصودة:

قد يتعمّد إيذاء شريكته أثناء العلاقة جسدياً أو نفسياً، وقد يُظهر سادية خفية أو علنية، وتعليقات لاذعة أو ضغطاً عنيفاً على الجسد، والأسوأ أن يتجاهل ألمها ويكمل كأنه لا يسمع ولا يرى.

٥. الاعتماد على المنشطات والمحفزات الجنسية لإخفاء الضعف:

رغم استعراضه الذكوري، بعض النرجسيين يعانون من ضعف جنسي لكن لا يعترفون بذلك، فيعتمدون على المحفزات والمنشطات ويحاولون تعويض النقص بالقسوة أو الأداء التمثيلي.

٦. إدمان الأفلام الإباحية والعزلة:

بدل أن يكون قريباً من زوجته، يفضل العزلة والصمت لشهور ومشاهدة الأفلام الإباحية وممارسة العادة السرية، ثم يترك زوجته في حرمان وذهول يصل لأسابيع وشهور، وإذا عاتبته لماذا كل هذا البعد يتهمها بالبرود، بينما هو غارق في انحرافه الخاص.

٧. استحضار شخصيات أثناء العلاقة:

دون الاكتراث بجروحها النفسية؛ يطلب منها ذكر شخصيات أخرى تقربه أو تقرب للضحية، هو لا يراهم بشراً من لحم ودم بل دُمى لإشباع رغباته.

٨. الميول المثلية لدى بعض النرجسيين:

بعض النرجسيين رغم زواجهم يحملون ميولاً مثلية خفية أو مكبوتة، وقد تظهر عبر طلباتهم أو تلميحاتهم أو المواد الإباحية التي يشاهدونها سراً، أو رغبتهم في ممارسات تعكس ذلك، المخيف أنهم لا يعترفون بل يعيشون ازدواجية سامة: يمارسون صورة "الرجل الكامل" أمام الناس، ويذلون أزواجهم أو زوجاتهم ويحرموهم من العلاقة الحميمة لممارسة شذوذهم.

(مثال حالة) حيث ذكرت لي حالة (س. ه) أثناء جلسة علاجية: "هو كان يقاطعي أسابيع وشهور، وعندما كنت أتألم من ذلك وأطلب حقي الشرعي كان يقول لي: "أنتِ أصلاً مقرفة، تغيرت، ما بقتيش تهتمي بنفسك زي زمان" وكان يبعد عن العلاقة بتبريرات مختلفة كل مرة، إلى أن جاء اليوم وأثناء تركه للهاتف تجرأت وفتحت الهاتف، وجدت له مقاطع كثيرة لرجال من نفس جنسه، هنا

كانت الصدمة؛ فقدت فيها النطق أسبوعًا كاملًا، بعدها ترجمت كل الرفض
اللي كان بيحصل دا... ليه؟"

٩. الدياثة النفسية والجنسية:

في أقصى درجات الانحدار قد يطلب النرجسي من زوجته ممارسات تمس
شرفها أو كرامتها — في البداية يلمح ولو بشكل غير مباشر برغبات فيها إذلال
أو ممارسة الجنس مع شخص غيره أمامه، هنا يكسر النرجسي كل الحدود التي
لا يقرها عقل ولا دين، حيث يكون في قمة استمتاعه ونشوته عندما يراها مع
غيره، هذا النوع يسمى في علم النفس *cuckold fantasy*، وهو سلوك
منحرف يدل على تفكك الهوية الجنسية وتشوه تصور الذات.

١٠. يطلب العلاقة الجنسية في الهاتف أو من خلال وسائل التواصل
الاجتماعي:

من أجل الهروب من ضعفه الجنسي، وقد يستغل فترة الصمت العقابي
وهجران الضحية في عمل ذلك وبشراهة.

تحذير: كل ما ذكرته أيها السادة ليس شهوات... هذه أمراض خفية، انحرافات
عقلية وفكرية مغلفة بالسلطة والأنانية.

السؤال الرابع والأربعون: ما علاقة النرجسي بالنظافة؟

النرجسي قد يظهر أمام الناس في صورة شخص شديد الاهتمام بالنظافة، لدرجة الوسواس أحياناً، لكن السؤال: هل هو فعلاً يهتم بالنظافة لأن النظافة غاية، أم من أجل الصورة؟
الجواب غالباً: من أجل الصورة.

النرجسي يهتم جداً بنظافته الشخصية، لبسه، شعره، رائحته، بيته... لكن ليس دائماً لأنه يحب الترتيب أو النظافة نفسها، إنما لكي يرى الناس أنه "راقي، شيك، منظم، ومختلف عن الباقين"، يعني قد تكون نظافته انتقائية: يكون نظيفاً جداً في أمور ظاهرية، ومهملاً تماماً في أمور أخرى، كاهتمامه بمظهره أمام الناس، لكن حجرتة من الداخل قد يكون ساكنها عفن السنين، متخلية عن نظافتها الشخصية ورائحتها السيئة، نتيجة انشغاله بـ "الاستحقاق" وأنه فوق أي التزام يلزمه بتنظيف روتين أو نظام، أو اهتمام حتى تجاه نفسه، وبما أن لكل قاعدة شواذ، سنجد القليل من النرجسيين يهتمون بنظافتهم الشخصية، ومن ثم منازلهم وحجرتهم.

السؤال الخامس والأربعون: ما علاقة النرجسي بالإدمان؟

الإدمان هنا مش شرط أن يكون إدمان مخدرات، أو كحوليات، أو شرب السجائر، لكن ربما يكون الإدمان في حالة النرجسي يتمثل في بعض النقاط الآتية:

- إدمان الجنس ومشاهدة الأفلام الإباحية والعادة السرية.
- إدمان السلطة والتحكم والسيطرة.
- إدمان الكذب والخداع والنفاق.
- إدمان التحقير والتقليل من قيمة الآخرين تحت عنوان "التنمر" أو "المزاح".
- إدمان العلاقات السامة والغير الصحية.
- إدمان الصراعات والمناقشات واختلاق المشكلات والنكد.
- إدمان الإعجاب والظهور والاهتمام.
- إدمان لبس ثوب الضحية والمظلومية.
- إدمان مصلحته وما يخدمها.

كما أنه يُدمن "الوهم" — أي المادة التي تقدمه له هروبًا من الواقع، الوحدة، قلة القيمة، والفشل؛ سواء كان مخدرًا، مشروبًا، حبة... كلها أدوات تهدئه مؤقتًا، لكنها تبعده أكثر عن الحقيقة التي يهرب منها والتي يحتاج أن يواجه بها نفسه، وربما يُجبر ضحيته على تعاطي تلك المواد معه من أجل المزيد من السيطرة على الضحية وطمس هويتها وشخصيتها، حيث يجعلها دائمًا مغيبّة عن الوعي غير متصلة بالواقع إلا واقعه المزيف والحقير فقط.

وقد يؤدي إدمانه لتلك المواد إلى اضطرابات عدة، منها:

- اضطراب ثنائي القطب.
- اضطراب الشخصية الحدية.
- اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، بارانويا.
- اكتئاب، دُهان، وسواس قهري.

وهذا يجعلني أقول إن النرجسي لما يتورط في الإدمان بشكل أعمق، مش بيخسر بس صورته المثالية المزيفة، ده بيخسر "وهم السيطرة على نفسه"، وساعتها... يبدأ يتحول من شخص مخادع إلى شخص "مكشوف"، مهزوم من داخله، وربما خطير على نفسه وعلى الآخرين.

السؤال السادس والأربعون: ما تأثير الإدمان على النرجسي؟

هو مش بيحب نفسه، هو بيحب الصورة اللي رسمها عنها. النرجسي ليس لديه حب ذات حقيقي، لكنه لديه هوس بصورة مثالية لنفسه؛ صورة خارقة، ساحرة، ناجحة، ودائمًا محبوبة ومقدّرة.

الصورة دي مش نابعة من ثقة، لكنها نابعة من خوف داخلي شديد من إنه يكون "ولا حاجة"، بمعنى: شايف نفسه عظيم فلازم الناس تشوف كده، عايش في صراع أزلي بينه وبين نفسه أن حد ممكن يكشفه ويكشف حقيقته، حيث لا يوجد لديه سلام داخلي.

مفصول داخليًا عن مشاعره الحقيقية، نقاط ضعفه، طفله الداخلي المكسور اللي دايمًا بيهرب منهم تحت قناع مزيف من التماسك والسلام النفسي والمثالية.

حيث كانت نتيجة العلاقة:

١. عنده صوت داخلي قاسٍ يجلدّه إذا فشل، ويجعله يدافع عن نفسه بالهجوم.
٢. ما يعرفش يحب نفسه بصدق، وذلك لأن الحب معناه تقبُّل النفس، وهو في الأساس يحتقرها ولا يقبلها كما هي.
٣. بيكره الضعف جواه، ويبشوفه عار، فيحاول يدوس عليه أو يُسقطه على غيره.

السؤال السابع والأربعون: ما تأثير الهدايا على النرجسي؟

الهدايا في عالم النرجسيين ليست مجرد رمز للمحبة أو التقدير، بل هي أداة قوية يحسنون استخدامها لخدمة أهدافهم الخاصة، كما أن النرجسي حين يهدي، لا يفعل ذلك بدافع الكرم الخالص، بل غالبًا بدافع الرغبة في أن يكون مركز الانتباه، قد تراه يقدم هدية أمام الجميع بابتسامة عريضة (من الأذن للأذن) وكلمات منمقة، والناس حواليه يقولوا: "يا سلام، إيه الكرم ده!" لكن الحقيقة أنه في داخله لا يبحث عن سعادتك أنت بقدر ما يبحث عن لحظة المجد التي يشعر بها حين تُسلط عليه الأضواء.

والأمر لا يقف عند حدود الاستعراض، بل إن الهدية عند النرجسي قد تحمل ديونًا خفية، هو ينتظر منك ردًا، ليس بالضرورة هدية أخرى، بل ربما طاعة، أو مجاملة، أو موقفًا يثبت ولاءك له، وكأن الهدية عقد غير مكتوب بينكما؛ أنت الطرف الذي لا يعرف بنوده، وهو الطرف الذي يتحكم في تفسيرها.

هناك أيضًا جانب آخر لا يقل خطورة؛ فالنرجسي قد يُظهر هدية ثمينة أمام الناس، بينما في السر يقدم شيئًا أقل قيمة، أو بلا اهتمام حقيقي، فيترك الضحية حائرة تقول لنفسها: "هو كريم فعلاً ولا مجرد ممثل بارع؟"

وفي تجارب كثيرة، كان بعض المتعاملين مع النرجسيين يشعرون أن الهدايا ليست للفرح، بل سلاح نفسي لاختبار مدى خضوعهم أو ولائهم.

وقد رأى علماء النفس أن الهدايا بالنسبة للنرجسي نوع من "المغذيات النرجسية" التي تمد غروره بالقوة، كل إعجاب، وكل كلمة ثناء على ذوقه وكرمه، تتحول إلى طاقة تغذي إحساسه بالتفوق والمكانة، لذا، حين تتعامل مع نرجسي يقدم الهدايا، تذكر أن ما تراه في يده قد لا يكون موجّهًا إليك بقدر ما هو انعكاس لحبه لنفسه، ورغبته في أن تظل دائميًا في دائرة جاذبيته.

السؤال الثامن والأربعون: ما علاقة النرجسي بالمادة؟

- هلخص لكم شكاوى من أرض الواقع من ضحايا نرجسين:
١. لا يُعطي الضحية مصروف البيت كاملاً حتى يجعلها دائماً تحت سيطرته، أو يحط يده على راتبها الشهري، أو على أهلها ليساعده في الإنفاق على البيت.
 ٢. يحب الفلوس، بس ما يصرفهاش على حد غيره، يعني ممكن يشتري بدلة بـ ١٠ آلاف... ويجيبك هدية من على الرصيف!
 ٣. يرسم نفسه؛ لكي يظهر غنياً أمام الناس، حتى لو كان عليه أقساط تكسر ظهره؛ المهم الناس تقول "واو" وهي منبهرة بمظهره.
 ٤. ممكن يعطيك محاضرة عن التواضع والزهد وهو لابس ساعة فيها اسمه بحروف ذهب!
 ٥. يشوف الماركات كأنها رتبة عسكرية.
 ٦. لو اشترى حاجة غالية، لازم الكون كله يعرف قيمتها:
- "أنا مش بحب أنكلم، بس دي ساعة رولكس أصلية، يعني بس حبيت أوضح."
٧. يحب يظهر كريم بشرط الناس تشوفه وهو بيدفع؛ يعمل فيها حاتم الطائي قدام الكاميرا... وفي البيت يحاسبك على المنديل!
 ٨. النرجسي لما يسلف حد فلوس بيكون شرس جداً في استردادها، دا لو سلف أصلاً، لأنه نادر جداً يحصل، طب لو حصل العكس واستلف فلوس من حد؟ وحببت تطلبها منه؟ يعتبرها إهانة أو إنك بتطلب حاجة مش من حقك، ويجمع عليك الناس والقبائل المجاورة والكواكب والمجرات الفضائية، بل ومن النادر أيضاً إنه يسد الدين ده.
 ٩. يحب جداً يحط إيده على شيء مش من حقه: فلوس، ثروة، إرث، ذهب زوجته، أو حتى أمانة وضعها شخص ما عنده.
 ١٠. النرجسي دائماً يتظاهر بالفقر وإنه "مش معاه".

السؤال التاسع والأربعون: ما علاقة النرجسي بالرضا؟

فيه ناس لما توصل لهدفها، تقول: "الحمد لله... كده تمام"، "راضي يا رب"، وتاخذ نفس عميق، وتفرح من قلبها.

إنما النرجسي؟ لا وألف لا؛ أول ما يوصل لهدفه، يرمي الحاجة ويدور على غيرها.

كأنك بتسأله: "هو فيه إيه؟ مش فرحت؟"

يرد عليك بعينه اللي عمرها ما عرفت شبع: "يعني، عادي أنا أصلاً كنت أستاهل أكثر."

وده بيرجع لنقص في مستقبلات الدوبامين، أو خلل في تنظيم إفراز الدوبامين "هرمون المكافأة والإنجاز".

كما أنه لو فعلت الضحية المستحيل وأضاعت له أصابعها العشرة شمماً من أجل إرضائه، فلن يرضى، النرجسي مش شخص ناكر للجميل وبس، النرجسي شخص ناكر للشبع.

مع العلم أن أي شخص طبيعي لما ينجح، الدوبامين بيرتفع فيشعر بالفرحة والرضا، بينما هذا الكائن النرجسي لما ينجح، هنلاقي إن الدوبامين بيرتفع قليلاً، فيشعر بالفرح للحظات ويعود للجوع النفسي مرة أخرى.

وده يذكرني بنرجسي أكل شوكولاتة وبعد ما أكلها بلحظات قال لي: "هو فين اللي بيقولوا عليها حلوة وطعمها خارق بارق؟!"

معنى كده إنه عمره ما هيوصل لمرحلة الرضا، ولو حاول علشان يوصلها – وده بيحصل مع الغالبية العظمى منهم – فبسرعة يقوموا بتزويد جرعة الإنجاز!

مثل:

- ياخذ وظيفة أعلى.
- يشتري عربية أغلى.
- يبص في المراية أكثر.
- يشتري ملابس بشراة لنفسه حتى لو عنده جديد.
- يحاول يخلي الناس تسقف له أكثر وتمدحه أكثر وأكثر.
- يدخل من علاقة لعلاقة لينوع الإمدادات.

وبعد كل تلك المحاولات، تكون النهاية كل مرة واحدة، وده بيخليه يقارن نفسه بالكل، يشكك في نجاحه رغم إنه ظاهر للجميع، يتهم الناس بالتقصير في تقديره، والأسوأ من كده يفقد علاقاته، لأنه بيتعامل مع الناس كأنهم "مصدر دو بامين متنقل"، مش بشر!

السؤال الخمسون: ما نقاط ضعف النرجسي؟

١. التجاهل: حيث سُئل نرجسي: ما هي أكثر الأشياء التي تجعلك تشعر بالضعف؟ فقال: "عندما يتجاهلني شخص ما أرى نفسي جثة وتحلل."
٢. الوحدة: حيث تهدد الضحية بالرحيل.
٣. اللامبالاة: عندما تتعامل بسطحية مع غضبه النرجسي.
٤. المواجهة: مواجهته بنقاط ضعفه التي يحارب من أجل إخفائها.
٥. الكشف: كشف أفنعه المزيفة وفضحه.
٦. التهديد: عندما يتم تهديده بالقضاء والقانون.
٧. قوة الضحية: تتناسب قوة الضحية عكسيًا مع قوة النرجسي؛ فكلما كانت الضحية قوية كلما شعر النرجسي بالضعف وعدم السيطرة.
٨. التقرب من أشخاص غيره ومحاولة مدحهم أمامه.
٩. تحسيسه إنك دائمًا مشغول وعندك لا مبالاة.
١٠. توقف الإمدادات النرجسية عنه، سواء سلبية أو إيجابية.

السؤال الواحد والخمسون: متى يُفَعِّلُ النرجسي آلية الإسقاط؟

- الإسقاط (Projection) عند النرجسي مش حاجة بيختارها بوعي؛ دي وسيلة دفاع نفسي تلقائية، بيستخدمها علشان يهرب من الحقيقة المؤلمة اللي جواه. تعالوا نسلط الضوء على الأوقات التي يفعل فيها النرجسي آلية الإسقاط:
١. لما يتوجه له نقد مباشر → يحوله ليك.
 ٢. لما يعمل غلطة مش قادر يعترف بيها → يرمي الذنب كله عليك.
 ٣. لما يكون عنده رغبة مشينة أو سر مظلم → يتهمك بنفس الشيء. مثلاً: لما يقولك "شكلك بتخوني!" (وهو اللي بيخون أصلاً).
 ٤. لما يحس إنك أقوى أو أذكى منه → فوراً يقلب الطاولة ويقول: "إنت متكبر، إنت شايف نفسك!" (وهو مش قادر يتحمل ضعف نفسه قدامك).
 ٥. لما يبقى جواه صراع نفسي مش مفهوم → ينسبك مشاعره: "حاسس إنك مش بتحبييني." (وهو اللي مشاعره بردت، ومش قادر يواجه أصلاً).
 ٤. النرجسي لما يشوفك مرآة، بيحاول يكسرها حتى لا يرى حقيقته اللي دائماً بيحاول يهرب منها.
 ٦. فلما يبدأ يرمي عليك مشاعره، وقرفه، وذنبه، قول لنفسك فوراً:
"ده مش ليا... ده إسقاط."

السؤال الثاني والخمسون: أشياء مستحيل يفعلها النرجسي؟

النرجسي ممكن يعمل حاجات كتير زي التمثيل، التظاهر بالحب، الكذب، الخداع، المكر، التخطيط، التضليل، المناورة... وهكذا. لكن في حاجات مستحيل يعملها بصدق، حتى لو أنقن تمثيلها بمنتهى البراعة، مثل:

- التعاطف مع الآخرين.
- الحب بإخلاص دون مصلحة.
- الوثوق بالضحية.
- المنافسة الشريفة.
- العمل دون رياء.
- الصدق.
- الأمانة.
- حفظ الأسرار.
- علاقته بربه.
- الاجتماعية.
- نقاش واضح.
- دعم بدون مصلحة.
- اعتراف بخطأ/ ذنب.
- أمان نفسي.
- قضاء وقت دون تأنيب وجدال.
- عدم التلاعب والإهانة.

- نصيحة بنية صادقة.
 - حرية شخصية.
 - عدل ومساواة.
 - يغدق عليك بالمال دون رياء.
 - وقوف معك وقت الأزمات.
 - فرحة من القلب بلا غيره أو حقد أو حسد.
- في النهاية، أعتقد إنك اكتشفت الحقيقة المرة: النرجسي لا يمنحك شيئاً حقيقياً... لا حب، لا أمان، لا احترام، ولا حتى لحظة صدق.
- كنت تبحث عن دفاء → فوجدت استغلالاً.
- كنت تحتاج سنداً → فوجدت سيطرة.
- كنت تطلب كلمة طيبة وتشجيعاً → فتلقيت سخرية وصمتاً وإهانة وتحقيراً مدروساً.
- النرجسي لا يُحبك، هو فقط يحب نفسه من خلالك.
- كل لحظة كنت تظنها حباً كانت مجرد تمثيل متقن.
- وكل تنازل منك كان وقوداً لغروره، لا تقرباً لروحه.

السؤال الثالث والخمسون:

لماذا يلجأ النرجسي إلى العلاقات المشبوهة؟

في عالم النرجسي، لا وجود للحب النقي أو الارتباط الصادق، كل علاقة بالنسبة له إما وسيلة لإشباع ذاته الجائعة للإعجاب، التحكم، السيطرة، أو لعبة للتحقير والإذلال والإهانة.

يلجأ النرجسي إلى العلاقات المشبوهة؛ لأنها تمنحه ما يبحث عنه بسرعة:

- الإثارة المؤقتة.
 - الإحساس بالقوة.
 - تأكيد أنه ما زال مرغوبًا من غير ما يدخل في علاقة تلزمه بالإنفاق أو المسؤولية والتزام طويل الأمد.
 - انعدام الضمير.
 - انعدام الجانب الأخلاقي والديني والعقدي.
 - يمل سريعًا (شرحها سابقًا).
 - إشباع جزء من ساديته السيكوباتية، فبتكون ساحة كبيرة جدًا لممارسة أفكاره الشاذة والسادية بأريحية.
 - تحفيز سريع ومؤقت.
 - وسيلة للتلاعب بالشريك أو إذلاله.
- كما أنه لا يرى الآخر إنسانًا، بل أداة يستخدمها، ثم يتخلص منها بعد أن يستنفد طاقتها.

يعني - كما ذكرت - قد يدخل في هذه العلاقات بدافع الملل، أو بدافع الانتقام، أو لمجرد أنه لا يشعر بالذنب إطلاقًا، الضمير لديه معطل، والخيانة لديه ليست جريمة بل "ذكاء وفهولة".

أخيرًا: الشخص النرجسي لا يعرف الفرق بين الحب والاستخدام، ولا يرى في الجسد إلا وسيلة للسيطرة، لا رابطًا للرحمة أو القرب أو المودة.

السؤال الرابع والخمسون: هل النرجسي له صديق مقرب؟

عبر التاريخ، فشل النرجسيون في الحفاظ على أي علاقة صداقة حقيقية، لأن الصداقة تتطلب تعاطفًا، تواضعًا، حبًا حقيقيًا ومشاركة... وكلها صفات لا تسكن قلب النرجسي.

يحضرنى موقف تاريخي للنرجسي السيكوباتي: الإمبراطور الروماني نيرون. كان يظهر الود لبعض المحيطين به، لكنه كان يقتل أقرب أصدقائه ومن يخدموه بإخلاص لمجرد أنه شك في نيتهم، لدرجة أنه قام بقتل أمه وزوجته! ولم يكتفِ بذلك، بل قام بقتل أستاذه وصديقه الفيلسوف "سينيكا" رغم أنه كان مستشاره ومربيه والمقرب إليه! حيث شك أنه قد يكون أكثر تأثيرًا على الناس منه.

لماذا حكيت هذا المشهد التاريخي المؤثر؟ لكي أثبت لكم أن النرجسي ليس لديه حبيب ولا حتى صديق.

السؤال الخامس والخمسون: ما علاقة النرجسي بالصدقة؟

تحمل هذه الإجابة معلومات معقدة جدًا ومؤلمة، حيث لا أجد لها تعريفًا إنسانيًا في قاموس النرجسي؛ لأن الصدقة الحقيقية هي علاقة نقية تقوم على المحبة الصادقة، والقبول غير المشروط، والدعم المتبادل، دون استغلال أو تكلف أو شروط.

الصديق الحقيقي لا يغار منك، بل يفخر بك، لا يُنافسك، بل يدفعك للأمام، لا يجرحك باسم الصراحة، بل يرممك باسم المحبة والخوف عليك. يدعمك لا يحطملك، يقف بجانبك وقت الشدة إخلاصًا وليس رياءً، تجد بقربه الأمان، لا الضغط النفسي والحسد والاستغلال والمقارنات، حيث الاحترام المتبادل لا الحقد ولا الغيرة.

ألم أقل لكم إن كل ذلك لا يوجد له تعريف في قاموس النرجسي؟
دعوني إذاً أترجم لكم كلمة "الصدقة" في نظر النرجسي:

ليست علاقة متبادلة تقوم على الود، الدعم، والصدق، كما وضحت، بل هي ساحة يستخدم فيها الآخر كمرآة، ليعكس له صورته المتضخمة، ويمنحه التصفيق المستمر، والانبهار الدائم، والخضوع الطوعي.

هو لا يبحث عن صديق، بل عن تابع له، لا يرى فيمن حوله أرواحًا مستقلة، بل أدوات متاحة للتلميع، والدعم، والتضخيم لصورته الزائفة، فإن توقفت عن الإعجاب، أو اعترضت، أو شعرت بالتعب... أصبحت خائئًا، أو جاحدًا، أو عدوًا يجب تهميشه أو تحطيمه.

في عالم النرجسي لا مكان لصدقة ندية أو حتى قبول متبادل، هي فقط ولاء أعمى ومسرح دائم يُسلط فيه الضوء على البطل الأوحده والمتفرد: (النرجسي).

السؤال السادس والخمسون:

ما هي سياسة التجويع التي يستخدمها النرجسي؟

سياسة التجويع هي أسلوب نفسي قاسٍ يتبعه النرجسي، يقوم على الحرمان المتعمد من المشاعر، الاهتمام، التقدير، والدعم، وكل ما تحتاجه الضحية لتشعر بالأمان في العلاقة، ثم يقدم هذه الأشياء على شكل فتات مؤقتة، حتى يُبقي الضحية دائمًا في دائرة التعلق، الانكسار، والانتظار.

حيث تتركز ملامح سياسة التجويع في خمس نقاط رئيسية:

١. صمّت مفاجئ بعد ودّ كبير، خصوصًا بعد العلاقة الحميمة.
٢. غياب التقدير والثناء والشكر، بهدف جعل الضحية تتسول منه دائمًا كلمة طيبة أو حتى إطراء.
٣. سحب الحنان وقت الحاجة، خصوصًا عندما تكون الضحية مريضة أو في حالة حزن أو فقدان عزيز.
٤. تقديم فتات الخبز من الحب للضحية، لجعلها في حالة شوق دائم.
٥. التجويع المادي حتى لو يمتلك مال قارون، وذلك لجعل الضحية دائمًا تحت السيطرة، فيبخل عليها، وإذا أعطها، يعطيها أقل من احتياجها، لتبقى دائمًا في حالة جوع مستمر ومحتاجة إليه.

السؤال السابع والخمسون: هل ينسى النرجسي؟

كثيرون من الضحايا يتساءلون: "هو بينسى فعلاً؟ يمكن فعلاً يكون مش فاكِر اللي عمله؟"

لكن الحقيقة الصادمة هي أن النرجسي لا ينسى، بل يتناسى، ويتعمد ذلك. هو لا ينسى الإساءة التي تعرض لها، مهما كانت بسيطة أو صنعها خياله المريض، لكنه بسهولة يتجاهل الإساءة التي ألحقها بالضحية، مهما كانت مؤلمة وواضحة.

النرجسي لا يفكر كما يفكر الآخرون، لا يحتفظ بالذكريات ليبنى بها ضميراً حياً أو ليتعلم من أخطائه، بل يحتفظ فقط بما يعزز صورته عن نفسه، ليصبح هو البطل الذي "تم فهمه خطأ"، وأنت الذي اعتديت عليه.

ذاكرته انتقائية (Selective Memory) لا تسجل الألم الذي سببه للآخرين، بل تسجل الألم الذي شعر هو به فقط، وقد يكون هذا الألم وهمًا مبالغًا فيه، أو نتيجة رفض بسيط جعله يشعر بالإهانة.

ركز جيداً عندما يواجهك النرجسي بجملة: "أنا مش فاكِر إن ده حصل!" فهو لا يقوله من سذاجة، بل من خبث، إنها حيلة دفاعية تُستخدم ببراعة للتهرب من المسؤولية، وإليهامك بأنك تُبالغ أو أنك تتخيل، أو أنك لا تتذكر الأمور بدقة، أو أنك كذاب بارع.

هذه واحدة من أكثر أدوات التلاعب النرجسي قسوة، لأنها لا تجرح فقط ذاكرتك، بل تشككك في سلامة إدراكك لنفسك.

إذن، النرجسي لا ينسى، لأنه ببساطة يعرف جيداً ماذا يفعل، ومتى، وكيف يُؤذيك، لكنه يتعامل مع أفعاله كأنها لا تخصه، وكأنها لا تستحق أن تُذكر، هو لا يعترف إلا بما يدعمه ويدعم صورته الذاتية، ولا يحتفظ في ذاكرته إلا بما يبرر لنفسه الاستمرار في أذيتك، ومحو مسؤولياته دون شعور بالذنب.

وكلما صدقته، كلما زاد في التلاعب، وكلما غفرت له تحت عنوان:

"حرام يمكن نسي"، كلما تكرر نفس المشهد بقسوة أكبر.

السؤال الثامن والخمسون:

ما هي الخسارة الوحيدة التي يخشاها النرجسي؟

النرجسي لا يخاف خسارتك كإنسان، بل يخاف فقط من خسارة صورته المزيفة أمامك وأمام الناس.

وصف علم النفس النرجسية بأنها اضطراب في بناء الذات المزيفة (False Self)، وبحسب الباحثة Kristin Neff

(متخصصة في دراسة احترام الذات والنرجسية) قالت:

"النرجسي لا يمتلك ذاتًا حقيقية مستقرة، بل يعيش متقمصًا شخصية وهمية، وحين يشعر بأن هذه الشخصية مهددة، ينهار من الداخل."

ولا ننسى كبير النرجسيين "أباهم الذي علمهم السحر"، الذي كان واحدًا من أشهر النرجسيين في التاريخ:

عاش في بدخ، وظلم، وقتل أمه وزوجته ومعلمه، وأحرق روما واتهم المسيحيين بذلك، لكن لما بدأت الناس تشك فيه، وبدأت صورته تهتز، والمجلس الروماني أعلن عليه الخيانة، قرر أن ينتحر "نيرون"، وقال جملته الشهيرة:

"يا لها من خسارة، فنان عظيم يموت!"

يعني مش زعلان على الكوارث اللي عملها، بل زعلان على صورته اللي سقطت!

السؤال التاسع والخمسون:

ماذا يفعل النرجسي لو سقطت صورته؟

عندما تسقط صورة النرجسي، تأكد أنه سقط معها كيانه كله، هو لا يمتلك مرونة نفسية، ولا عمقًا داخليًا يسمح له بالتعامل مع النقد أو الفقد أو الرفض، ولذلك، بدلًا من أن يعترف بالخطأ، أو يراجع نفسه، يُعلن الحرب فورًا. وحسب نوع النرجسي يكون رد الفعل، وقد قسمت لكم ردود الفعل المختلفة لدى كل نوع منهم:

١. يدخل في نوبة إنكار وهجوم.

يبدأ بالتقليل من الشخص الذي كشف حقيقته:

"إنّ أصلك مريضة نفسيًا."

"كل اللي زيك بيغيروا مني."

ثم يتحول إلى هجوم عنيف لفظيًا، أو نفسيًا، أو اجتماعيًا:

يشوّه سمعتك، يلفق القصص، ينشر أكاذيب، ويجعل الناس تنفضّ من حولك.

ولو كنتِ قريبة منه جدًّا، يبدأ في اللعب بدور الضحية أمام الناس، وكأنك أنتِ التي ظلمته، ليستعيد تعاطف الناس مع صورته.

٢. يدخل في دوامة "استعادة السيطرة"

النرجسي لا يحتمل فكرة أنك خرجت عن سيطرته النفسية أو العاطفية، فيبدأ يستخدم أدواته القديمة:

Love Bombing: يرجع لك بكلام حلو، ندم، اعتذار، وعود، وربما دموع وبكاء وتوسل.

الاستفزاز والابتزاز العاطفي: يُذكرك بأيام جميلة، أو يُهددك بخسارة أشياء مهمة في حياتك.

يراقبك أونلاين من بعيد، أو من خلال الناس (القِرْدَة الطائرة)، ليتأكد هل فعلاً بطلت تبصّي له بنفس النظرة القديمة أم لا.

٣. قد ينهار أو يتحول لعنف خطير

لو فشل في استرجاع صورته، أو شعر أنه افتُضح، ممكن يدخل في واحدة من حالتين:

• الانهيار النرجسي (Narcissistic Collapse):

حزن شديد، اكتئاب، انسحاب، وفقدان الشغف بالحياة، لكنه ليس بسبب فقدك أنت، بل بسبب خسارة صورته العظيمة.

• الانفجار النرجسي (Narcissistic Rage):

غضب عنيف، ممكن يتحول لأذى نفسي أو جسدي لنفسه أو لضحيته، وده بيحصل لما يحس أنه اتعرّى أمام نفسه والناس.

السؤال الستون:

لماذا يهتم النرجسي بصورته المثالية أمام الناس؟

في مشهد متكرر يكاد لا يخطئ، يظهر النرجسي دائماً في أبهى صورة أمام الآخرين:

لطيف، لبق، كريم، متواضع، مثقف، خدوم، واجتماعي.
أنا بقول كفاية كده علشان ما تصدقوش فعلاً!

لكن السؤال هنا: لماذا هذا الحرص الشديد على الظهور بصورة مثالية، رغم أن الواقع في الخفاء قد يكون مختلفاً تماماً، بل ومؤلماً؟
الحقيقة أن هذا الاهتمام ليس رفاهية، بل هو "خطة حياة" بالنسبة للنرجسي، قناع يرتديه طوال الوقت، يحاول دائماً تلميعه، ويخشى أن يراه الناس على صورته المظلمة الحقيقية، المليئة بالخداع، المكر، الكذب، الحقد، الحسد، والتخطيط في الأذى والسيطرة على الآخرين.

حيث يبني حياته كلها على "السمعة"، لا على "النية"، على الشكل الخارجي وليس الجوهر، يكتبني بقناع لامع وبراق يملأ به أعين الناظرين، لا قلوبهم.
وختاماً...

قد يُغريك النرجسي بمظهره وكلامه، بابتسامته المليئة بالثقة، لكن إياك أن تنخدع فيه، ففي كثير من الأحيان وراء الوجه المثالي تسكن روح جائعة للتصفيق والانبهار، لا للحب، وعطشى للإعجاب، لا للصدق.
هو لا يعيش ليكون إنساناً صالحاً، بل ليُقال عنه صالح.

السؤال الواحد والستون: هل يحب النرجسي ضحيته؟

النرجسي لا يُحب بالمعنى الحقيقي المعروف للحب، هو ممكن يُظهر الحب، يمثل الحب، يقول إنه يبحبك، لكن الحقيقة هو يبحب الصورة الي شايف نفسه فيها من خلالك، مش شخصك أنت!

فالحب عند الشخص السوي يعني: التعاطف، الاحترام، المشاركة، الاهتمام بمشاعرك، الاحتواء، والأمان، لكن النرجسي؟ لا.

الحب عنده معناه إنك تكون موجود علشان تمدحه، تعظّمه، ترفع ثقته في نفسه، تسكت على تجاوزاته، وتسامح كل مرة يغلط فيها.

هو مش يبحبك، هو يبحب "النسخة" الي هو محتاجها منك، يبحب الشخص الي بيسمعه ويطببطب عليه، ويضحك على مزاحه السخيف ونكاته البايخة، يبحب الشخص الي يسكت لما يغلط، ويحسسه إنه أهم حد في الدنيا، حتى لو هو كل يوم بيكسره وييهينه!

النرجسي ساعات يبكي، ويقولك: "أنا مش قادر أعيش من غيرك"، لكن صدقي، دي مش مشاعر حب، دي مشاعر خوف من فقدان السيطرة، من فقدان مصدر التغذية النرجسية، هو مش يبكي عليك، هو يبكي على نفسه.

ولو في لحظة قررت تكون قوي، وترفض الإهانة، وتسترد احترامك لنفسك؟ هنا بقى بتبدأ تشوف وشه الحقيقي: لا تعاطف، لا ود، ولا كلمة "أنا آسف" بصدق.

بتحس إنك قدام شخص ما يبحبش غير نفسه وبس!

فهل النرجسي يبحب ضحيته؟

يُحبها كأداة، بمعنى يحبها كمرآة بتعكس له صورته الحلوة، يُحبها كمصدر دائم للتصفيق والإعجاب والتشجيع والتنازلات، لكن كحبٍ صادق؟ حب يقدر يحميك ويكبرك ويدعمك؟ لا وألف لا.

لأنه ببساطة لا يملك أدوات الحب الحقيقي (ذكرناها سابقًا)؛ لأن قلبه مش
مُهيأ للحب أصلًا.
وكل اللي بيعمله ده مجرد خدمة لمصلحته، ومزاجه ملفوف بورق هدايا اسمه
"الحب".

السؤال الثاني والستون: هل النرجسي يُحب أبنائه؟

طبعًا معظمكم، بل ممكن جميعكم، ستتعجبون من هذا السؤال، فالحيوانات تحب أبنائها وتحميهم، بل وتقاتل من أجلهم، وربما تضع نفسها في الخطر من أجلهم (لا تنسوا مشهد الغزالة التي وقفت أمام التمساح حتى تهرب ابنتها إلى أن التهمها التمساح) حتى لغة حب الحيوان الذي لا يملك العقل، فاقت لغة حب النرجسي المصنف من الكائنات العاقلة!

هذا السؤال ذكرني بمشهد كاد قلبي يتمزق فيه إربًا، جاءني طفلان: أحدهما من أب نرجسي، والآخر من أم نرجسية، وسألني:
"هو بابا ليه مش بيحبني فعلاً زي بابا مهند صاحبي؟"
"ليه ماما بتحسني إني مش كفاية؟"

هنا كانت الحقيقة المؤلمة، التي حاولت بشكل أو بآخر إخفاءها عنهم، لكن معكم أنتم سأقول لكم: الحقيقة أن النرجسي لا يُحب أبنائه كما يجب أن يُحبوا، هو لا يعرف معنى الحب الأبوي أو الأمومي السليم، هو يرى أبنائه امتدادًا لصورته، مش كيان مستقل له مشاعر واحتياجات وأحلام.

لو الابن يبشرفه قدام الناس؟

هيجبه جدًا، أو بمعنى أدق: هيجب دوره في حياته، هيمدحه، يصوره، يفتخر به، ويحاول يميزه عن إخوانه في كل شيء (الطفل الذهبي)، بس مش علشان خاطر الولد نفسه، لا، علشان "هو" بيان إنه أب ناجح.

على النقيض تمامًا، لو كان الأب فشل في مشروع معين، أو حتى فشل في إدارة موقف ما، يعلق فشله على طفل آخر (كبش الفداء) الذي يحمله كل إخفاقاته كآب، ودائمًا يتهمه بالفشل والسقوط والغباء، وإنه مثلًا زي أمه أو أبوه في الغباء، ويحمله كل شيء حتى نقص ماء النيل!

وربما كان بعض أبنائه مهضوم الحق تمامًا، مهملاً، لا يمثل حتى نقطة على خريطة النرجسي (الطفل المهمل).

وهناك طفل آخر ينقل المعلومات والأخبار إليه، حتى لو هينقل له أخبار أمه أو أبوه، حيث يمتلك جزءًا من صفاته ويُسمى (القرد الطائر).

إدًا النرجسي لا يحب أولاده، هو يستخدمهم لمصلحته، لتلميع صورته، ككروت في صراعاته الدائمة التي لا تنتهي أبدًا، يستخدم كمان مشاعرهم علشان يحس إنه مهم، ويأخذ الإمداد اللي بيغذي الأنا النرجسية بتاعته منهم. ولو الابن، أو البنت قرروا يتمردوا عليه علشان يقفوا على رجليهم كأشخاص مستقلين؟ هيشوفهم كأعداء.

لكن في نقطة لازم أقولها ليكم:

أوقات النرجسي بيحاول يقنع نفسه إنه بيحب أولاده، فيشتري لهم الهدايا، ويحضنهم، ويضحك معاهم، بس دي بتكون لحظات مش ثابتة، ودايمًا لها مقابل: "أنا جبتلك، يبقى لازم تعمل كذا"، وده اللي يُسمى "الحب المشروط".

والطريقة دي من الحب بتكون مؤذية جدًا جدًا لنفسية الطفل.

إدًا: هو مش بيحبهم كأشخاص، هو بيحب "دورهم" في حياته.

بيحب الولد اللي بيطلب له (الطفل الذهبي)، وغالبًا ما يشعر هذا الطفل بكره شديد لأمه النرجسية أو أبوه النرجسي، رغم إنه المدلل الوحيد في هذه الأسرة البائسة.

وبيكره اللي يواجهه (الطفل المَهْمَل).

ويبتحكم في اللي بيسكت وما لهوش شخصية (كبش الفداء)، وبيدي مكافآت مشروطة للي يجيب له معلومات (القرد الطائر).

يعني الحب عنده صفقة، مش عطاء.

والأبوة أو الأمومة بالنسبة له مش مسؤولية، دي منصة يقف عليها متباهيًا: "أنا عندي أولاد، دي الإمبراطورية بتاعتي، وأنا الديكتاتور الوحيد المتحكم فيها".

السؤال الثالث والستون: هل النرجسي يحب والديه؟

سؤال بسيط في شكله جدًّا، لكنه بيخبي وراه تركيبة نفسية معقدة ومتناقضة، النرجسي غالبًا لا يشعر بحب ناضج وصادق لوالديه، لكن علاقته بهم فيها خلطة من الاحتياج، الغضب، الإعجاب، وأحيانًا الكراهية المكتومة. لكن في نقطة خطيرة لازم نفهمها كويس:

في كثير من النرجسيين بيكرهوا أهاليهم كراهية دفينية، لكن بيقدّموا ليهم فروض الطاعة والولاء، ليس حبًّا كما قلنا، بل خوفًا أو مصلحةً أو حفاظًا على صورته المثالية أمام الناس كابن بار بوالديه.

يعني ممكن أوي تلاقيه بيقبل إيد أمه، وبيشترى لها الهدايا، وبيقعد تحت رجل أبوه، لكنه من جواه بيقول:

"أنا عمري ما كنت محتاجكم، أنا اللي عملت نفسي بنفسى".

وأحيانًا بيمثل الولاء؛ لأنهم ممكن يكونوا مصدر نفوذ أو سلطة في العيلة، أو لأنه لسه متعلق بيهم تعلق مرضي (مشاعريًا ونفسيًا)، رغم إنه شايل لهم جروح وأحقاد من الطفولة.

وإن لم يكونوا أصحاب نفوذ اجتماعي ومادي، وهو المسؤول عنهم، هنا يعلن تحكّمه فيهم، يصفق لمن يلمع صورته، ويطبّل لكل قراراته، ويدافع عن كل حماقاته، ويرفع سيف العداوة والبغضاء ضد من يواجهه بأخطائه وعيوبه.

يعني الطاعة الظاهرة لوالديه مش دايماً بتكون علامة حب، ممكن تبقى غلاف اجتماعي لكراهية مكبوتة، وكمان لأنه بيخاف يخسر مكانته في العيلة لو اختلف معاهم!

وتظل صورته الاجتماعية كابن بار أمام الناس كلها لامعة وبراقة.

السؤال الرابع والستون:

هل النرجسي يُحب زملاءه؟

سواء كانت الزمالة دي زمالة دراسة أو عمل، النرجسي عمره ما هيشوفها علاقة إنسانية سوية، لا، هو بيشف الزمالة على إنها "فرصة"، فرصة لمكسب شخصي، لتلميع صورته، للظهور، للوصول.

الزملاء في نظره: يا إما درجات على السلم يطلع عليهم، يا إما تهديد لمكانته لازم يتشال من طريقه.

في الدراسة: بيتقرب من المتفوقين مش علشان بيحبهم أو عايز يتعلم منهم، لكن علشان يستغلهم، ياخذ أفكارهم، يطلب مساعدتهم، ولما ييجي وقت التقدير، ينسب كل حاجة لنفسه، ولو حد فيهم بدأ يلعب، النرجسي بيتدي يلعب لعبته المفضلة: التحقير - التشويه - والتقليل.

أما في العمل: النرجسي بارع جدًا في التمثيل، أمام المديرين تلاقيه ملاك، عالي الأخلاق، شغله ما فيهبوش ولا غلطة، متعاون جدًا، أما من خلفه؟ تلاقيه بيوقع في زمايله، بيشوّه صورته، بيستغل ثقتهم علشان يضربهم في الظهر ويقعد مكانهم، التملق بالنسبة له مش عيب، بل هو سلاح، والمصلحة فوق أي ضمير.

أما لو كان هو المدير؟ هنا بتبدأ المأساة، بيتعامل مع زمايله أو مرؤوسيه على إنهم أدوات بيخدموه، مش بشر ليهم كرامة، لازم يُشعر كل اللي حواليه إنهم أقل منه، وإن المكان مش هيقف من غيره، ولو حد بدأ ينجح أو يتفوّق، يبدأ يقمعه، ويحطمه نفسيًا، أو حتى يسرق مجهوده وينسبه لنفسه قدام الإدارة أو العملاء.

أخيرًا: النرجسي وسط زملائه دايمًا لابس "وش الودّ والمحبة"، لكن جوه قلبه فيه حقد دفين، غيرة، ومقارنة مستمرة، هو مش عايز يكون "زميل ناجح"، هو عايز يكون "الأفضل والأوحد"، حتى لو على حساب كل اللي حواليه.

السؤال الخامس والستون: هل النرجسي يحب نفسه؟

الظاهر للجميع أن النرجسي بيتكلم عن نفسه كثير، شايف نفسه الأذكي، الأجل، الأنجح... إلخ، وعائز الكل يشوفه كده، ممكن يبص في المرآة بإعجاب، أو ينشر صورته كثير، أو يتفاخر بإنجازاته سواء كانت حقيقية أم مزيفة.

بينما في الحقيقة هو لا يحب نفسه حبًا صحيحًا، هو يعوّض إحساسه الداخلي بالنقص بعمل "Show"، يعني يظهر إنه واثق من نفسه، لكن جواه فراغ وهشاشة لا تُحتمل، مع عدم أمان داخلي وشك في قيمته بصورة متدنية جدًا. لذلك يحتاج دائمًا المديح والإطراء من الناس، وتصفيق مستمر، علشان يحس إنه مهم ويتغلب على الشعور القاسي اللي جواه: شعور النقص والدونية.

أخيرًا: النرجسي لا يحب نفسه، بل يحب صورة مزيفة خلقها لنفسه ليرى فيها ما يتمنى أن يكون، صورة هشة، يكسرها أول من يراه على حقيقته ويخلع أفتعته المصطنعة.

السؤال السادس والستون: ما هي الأقنعة التي يرتديها النرجسي؟

١- قناع اللطيف الحنون:
بيان في الأول كأطيب شخص في الدنيا، يسمعك باهتمام، يجعلك دائماً تضحك، يهتم بك جداً وبأدق تفاصيلك، يقولك أجمل الكلام وأحلاه، حيث يجعلك تعيش في الجنة، وأنت لا تدري أنها مقدمة لجحيم ليس له قرار! هدفه؟

- يخليك تثق فيه بمنتهى السرعة، وبعد كده يبدأ يكشف عن وجهه الحقيقي تدريجياً.

٢. قناع "الضحية":

لو فعلاً عاشرت نرجسي هتلاقي الكلمات دي دائماً على لسانه:
"أنا تعبت في حياتي، ما حدش حاسس بيا، الناس ظلماني".
يستخدم تلك الجمل لما يحس أنك بدأت تكتشفه، أو شك أنك قررت تبعد عنه.
هدفه؟

- إثارة تعاطفك وذنبيك علشان ترجع تديله اهتمام.

٣. قناع "البريء المسكين":

يخلي نفسه دائماً مش فاهم، أو بيتفاجأ إنك زعلانة.
"أنا؟ عملت إيه؟ والله ما كنت أقصد".

هدفه؟

التشويش على الواقع وتجنب المواجهة.

٤. قناع "الذكي المثقف":

يحب بيان إنه الأذكي، وإنه الوحيد اللي بي فهم في كل حاجة، ويقلل من غيره بصفة مستمرة لي جعلهم يشكون بأنفسهم وقدراتهم أمامه.

هدفه؟

- فرض السيطرة النفسية والشعور بالتفوق.

٥. قناع "المنقذ":

يقدم لك المساعدة، وإذا وقعت في مشكلة ما، وقبل أن تفكر في حلول، يأتي لك بالحلول الرائعة وكأنه الفانوس السحري، فجأة تحس إنه الملاك اللي دخل حياتك علشان يحقق كل أحلامك حتى قبل ما تحلم بيها. هدفه؟

- يربطك به عاطفيًا وفكريًا، ويجعلك شخصًا اعتماديًا، موقف عقلك، وحاطط أفكارك ومقترحاتك في الفريزر علشان تبقى دايماً تحت سيطرته.
٦. قناع "العاشق المتيم":

وده بيظهر بصورة قوية جدًا في موضعين:
الموضع الأول: في بداية العلاقة، حيث الوعود الضخمة، والمشاعر القوية، والحب العنيف "Love Pumping" بطريقة سريعة جدًا.
الموضع الثاني: عندما يحتاج مصلحة من ضحيته، أو شعر أنها ستهرب منه، وده يُسمى "Hovering" (الشفط). هدفه؟

- أسر قلبك بسرعة، وبناء تعلق عاطفي شديد به، حيث يجعلك لا ترين إلا هو.

٧. قناع "البار بأهله" (أو المتدين):

يبان كشخص أخلاقي جدًا، يخاف ربنا، بار بوالديه، لكن في الحقيقة ده بيكون تمثيل. هدفه؟

- كسب ثقة المجتمع، والظهور بشكل مثالي، وكسر أي شك في شخصيته.

٨. قناع "الناقد الصادق":

يقول: "أنا صريح مش بلف"، لكنه فعليًا بيستخدم هذا القناع لإهانة الناس، والتقليل من شأنهم، وتحطيمهم تحت اسم الصراحة، اللي هي في حقيقة الأمر بتكون قمة الوقاحة. هدفه؟

- تحطيم ثقتك بنفسك تدريجيًا.

٩. قناع "المثالي أمام الناس":

حيث يعيش بشخصيتين:

الأولى: بتكون مع الناس، ليكون لطيف ومحبوب، واجتماعي وصاحب صاحبه، وقائد، حيث يسعى لإصلاح العداوات بين الناس، وحل مشاكلهم بشكل فوق الرائع.

الثانية: بتكون في البيت، حيث القساوة والأذى النفسي، وعدم تحمل المسؤولية حتى في أبسط المشكلات، لا يسعى لحلها كما يفعل بالخارج، بل بالعكس: هو ووقود تلك المشكلات وخلقها من العدم داخل البيت. هدفه؟

- الحفاظ على صورته الاجتماعية حتى وإن كان يُؤذيك في السر كما قلت.

١٠. قناع "الغيور الحامي":

يقولك: "أنا بغير عليك، أنا بخاف عليك"، لكن الغيرة دي مش حب، دي سيطرة وتقييد. هدفه؟

- التحكم فيك بحجة الحب.

الخلاصة:

الرجسي يعيش وراء أقنعة؛ لأنه لا يقدر أن يواجه حقيقته، ولو شاف نفسه بصدق؟ ممكن ينهار حرفيًا. كل قناع هو وسيلة للبقاء، السيطرة، والتحكم.

السؤال السابع والستون: ما هي منطقة راحة النرجسي؟

هي الحالة أو البيئة النفسية التي يشعر فيها النرجسي بالأمان النفسي والهيمنة،
حيث:

- الحصول على الإعجاب المستمر.
- عدم التعرض للنقد أو المساءلة.
- التحكم فيمن حوله دون مقاومة.

فتلك المنطقة تُدعم صورته المثالية عن نفسه، حيث لا يُطلب منه التغيير، ولا يُجبر على الاعتراف بالخطأ، ولا يُواجه بحقيقته، ويخطط بمنتهى الأريحية، وأي محاولة للخروج به من هذه المنطقة تُهدد توازنه الداخلي، وتجعله يدخل في حالة دفاع، أو غضب، أو انسحاب.

وبحسب دراسات (Cain & Pincus, 2008)، النرجسي يكون ما يشبه "الفقاعة النفسية"؛ ليحمي ذاته الهشة من الانكشاف، وهذه الفقاعة هي ما تُسميه "منطقة راحته".

السؤال الثامن والستون:

لماذا يُفَعِّلُ النرجسي آلية الصمت العقابي؟

الصمت العقابي هو أحد أقوى أسلحة النرجسي للسيطرة النفسية. وإليك بعض الأسباب التي يلجأ إليها النرجسي في هذه المرحلة:
١- للسيطرة والهيمنة:

لما النرجسي يحس أنك خرجت عن "خط الطاعة"، أو واجهته بشيء لم يعجبه، فيستخدم الصمت كوسيلة يجعلك ترجع "تتكسر" وتطلب رضاه، يعني وهو مش بيتواصل بيكون مسيطر.

٢- لإثارة الشعور بالذنب:

سكوت النرجسي يجعلك تلوم نفسك، وتحاول تفهم وتساءل نفسك "أنا عملت إيه غلط؟"، وده بيغذي إحساسه بالقوة ويُقلل من ثقته بنفسك.

٣- لتفادي المساءلة:

الصمت بالنسبة له وسيلة للهروب من المواجهة أو النقاش، ومن الاعتراف بالخطأ، بمعنى هو ما يقدرش يعترف بالخطأ، فيهرب للصمت العقابي.

٤- لإضعافك نفسيًا:

كل مرة يصمت فيها النرجسي بيختبر مدى قوتك، هل هتتحمل؟ ولا هتضعف وتترجاه؟

هو بيفتكر إنك كل ما سكت، أعصابك هتتعبك أكثر وأكثر، وتضطري تمشي على مزاجه.

٥- لتمكينه من الخيانة:

أحيانًا يقوم باختلاق المشكلة حتى يمارس الخيانة بمنتهى الأريحية دون ضغط من الضحية أو مراقبة منها، أو حتى مشاهدة الأفلام الإباحية وعمل العادة السرية بإفراط.

زي ما الصمت اللي بيعتمد النرجسي يفعله مع ضحيته كان أكبر وسيلة للضغط النفسي عليها، إلا أنه في نفس الوقت بيستخدمه لممارسة أفكاره الشاذة والانعزال معها.

السؤال التاسع والستون:

لماذا يقوم النرجسي بتشويه سمعة الضحية؟

يقوم النرجسي بتشويه سمعة الضحية كجزء من استراتيجية دفاعية وهجومية في آنٍ واحد، وأيضًا لعدة أسباب نفسية وسلوكية متعددة، من أهمها:

١- حماية صورته الزائفة (False Self):

النرجسي يعتقد صورة مثالية عن نفسه (ذكي، محبوب، اجتماعي، نزيه، وضحية أيضًا)، وأي شخص يكشف حقيقته، أو يهدد هذه الصورة يصبح خطرًا يجب تحييده؛ لذا يبدأ بتشويه سمعة الضحية قبل أن تتكلم، بمعنى أدق "يتغدى بالضحية قبل ما تتعشى بيه."

٢- العقاب والانتقام:

إذا رفضت الضحية الخضوع، أو أنهت العلاقة أو واجهته بحقيقته، يبدأ في الانتقام منها باستخدام سلاح السمعة؛ لتدمير مكانتها وعلاقاتها حتى يخاف الناس الاقتراب منها أو الارتباط بيها.

٣- عزل الضحية:

النرجسي يحاول عزل الضحية عن محيطها (أصدقاء، عائلة، عمل...) بتشويه سمعتها حتى يفقدها الدعم، ويُبعد عنها الناس خوفًا من أن تهتز سمعتهم أيضًا إذا اقتربوا منها، فيصعب عليها الدفاع عن نفسها، فيصبح التشويه أداة قوية لتحقيق هذا العزل.

٤- كسب التعاطف وإعادة صياغة الرواية:

يحب النرجسي لعب دور الضحية، لذلك يختلق أكاذيب مثل: "هي مجنونة"، "هو خائن"، "كانت تستغلي"، ليُقنع الآخرين بأنه الطرف المجرور المهدر حقه، وتصبح الضحية صاحبة الأخلاق السيئة.

٥- التحكم والسيطرة:

تشويه السمعة يُبقي الضحية تحت الضغط والخوف من نظرة الناس، أو فقدان السمعة، وبالتالي قد تتراجع عن فضحه أو مواجهته.

٦- الإسقاط (Projection):

الرجسي يسقط عيوبه على الضحية، فإذا كان هو الخائن أو الكاذب... إلخ، يتهمها بالخيانة أو الكذب كنوع من الدفاع النفسي؛ ليبرئ نفسه أمام الناس ويظل محافظًا على صورته.

السؤال السابعون:

هل يبكي النرجسي بصدق؟

في الغالب لا يبكي النرجسي بصدق، نعم قد يبدو عليه البكاء، ونعم قد تنهمر دموعه، لكنه نادرًا ما يكون بكاءً حقيقيًا نابغًا من ندم أو تعاطف، بل هو بكاء استراتيجي يستخدمه كأداة للسيطرة وكسب التعاطف والتلاعب بمشاعر الآخرين.

وطبقًا للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية DSM-5 فإن أحد أهم سمات اضطراب الشخصية النرجسية هو "الافتقار إلى التعاطف وعدم القدرة على التعرف على احتياجات، ومشاعر الآخرين أو حتى الاهتمام بها".

وهذا يُفسر أن دموع النرجسي، وإن ظهرت أمامكم، فهي غالبًا ليست نابغة من تعاطف صادق، بل قد تكون دموع غضب؛ لأنه لم يحصل على ما يريد، أو دموع استجداء للحفاظ على علاقة، بدأ يفقد السيطرة عليها، أو دموع استعراض لتقديم نفسه كضحية.

يحضرنى مشهد للممثل القدير أحمد زكي في فيلم "زوجة رجل مهم" عندما قام بتجسيد شخصية "هشام" الضابط النرجسي المتسلط الذي يعاني من جنون العظمة والسيطرة، بينما تعيش زوجته (ميرفت أمين) في علاقة خانقة تمتص روحها بهدوء.

حيث قام في أحد مشاهد الفيلم وبعد أن بدأت زوجته تشك في سلوكياته وتفكر في تركه، بالبكاء والتوسل لها لكي تبقى، مستعرضًا دموعه وكلماته المؤثرة التي توحى أنه محطم ومجروح.

وأول ما تهدأ الزوجة وتصدق دموعه، يعود لتهديدها ومراقبتها والسيطرة عليها أكثر من الأول، بمعنى لم تكن دموعه ندماً حقيقيًا على أذاه لها، بل كانت أسلوبًا لاستقطاب الضحية "زوجته"؛ لاستعادة السيطرة عليها حين شعر بالخطر "فقد سلطته".

لكن تعالوا نشوف: ماذا لو بكى بينه وبين نفسه؟ هل سيكون شعور صادق فعلاً؟ ومتى يبكي بحرقه؟

لما يخسر السيطرة على شخص أو موقف، أو لما يتعرض لفضيحة تهدد صورته أمام الناس، أو يحس إنه مش محبوب أو تم استبداله، أو يحس إنه اتفضح، أو اتكسر قناع الكمال والمثالية اللي لابسه، هنا بكاؤه مش بالضرورة يكون نابغاً من ندم حقيقي، أو حتى إحساس بالذنب؛ لأنه ظالم ومؤذي، لا... سيكون نابغاً من جرح نرجسي، وده نوع من الألم الداخلي نتيجة تعرضه للرفض، أو الإهانة، أو فقدان الإعجاب.

السؤال الواحد والسبعون: علاقة النرجسي بالمال؟

إن العلاقة بين الشخصية النرجسية والمال ليست مجرد علاقة مادية بقدر ما هي انعكاس مباشر للبنية النفسية العميقة للنرجسي، وما يحمله من احتياجات للسيطرة، التحكم، الإعجاب، والشعور بالأهمية.

فالمال بالنسبة للنرجسي ليس وسيلة للعيش الكريم، بل أداة للهيمنة والإخضاع ووسيلة للثواب والعقاب، حيث يمنحه بسخاء إن وجد فيه ما يخدم صورته ومصالحته، ويمنعه بقسوة إذا شعر بتهديد أو رفض.

يميل النرجسي إلى البخل الشديد داخل نطاق أسرته، خاصةً إذا كان لا يجد إعجابًا كافيًا من المحيطين به، بينما يظهر كرمًا زائفًا في المناسبات العامة، أو حين يُريد إثبات مكانته الاجتماعية أمام الآخرين، وتلميع صورته.

ويغار النرجسي بشدة من أي شخص يحقق نجاحًا ماديًا يتفوق به عليه، حتى لو كان من أقرب الناس إليه، وقد يسعى إلى التقليل من إنجازاته أو سرقة مجهوده أو التقليل من قيمته أمام الآخرين.

أما حين يخسر النرجسي ماله، فغالبًا ما ينهار من الداخل؛ لأنه يفقد ليس فقط القدرة على الشراء، بل يفقد "قناع القوة" الذي اعتاد أن يتخفى وراءه، حينها يظهر على حقيقته شخص هش ضعيف لا يملك من نفسه شيئًا.

وإذا رأى ضحيته تمتلك المال رغم غناه، إما يطلبه منها كسلفة أو مساعدة، أو حتى يسرقه بطرق مشروعة أو غير مشروعة، مع إعطاء الوعود الزائفة للضحية بإرجاعه، وهو في قرارة نفسه لا يريد إرجاعه، وذلك لسببين:

أولاً: أن الضحية وكل ما تملكه الضحية من حقه.

ثانيًا: حتى لا يترك شيئًا للضحية تستند إليه، وتظل دائمًا في احتياج له وتحت سيطرته.

إدًا ممكن يسرق، يستلف، يطلب المساعدة، وياخذ مال مش من حقه دون أن يكون محتاجًا له ودون أن تهتز له شعرة.
أخيرًا: عايذة أقولك إن العلاقة المسمومة بين النرجسي والمال عبارة عن سلاح نفسي يُدار من قلبٍ جائع للسيطرة، لا من يد كريمة معطاءة.

السؤال الثاني والسبعون: هل النرجسي يعامل الجميع سواسية؟

النرجسي يعامل كل شخص حسب الفائدة التي بيكسبها منه، أو مستوى التهديد التي يبشكّله على صورته، أو قدر السيطرة التي يفرضها عليه. على سبيل المثال:

الشخص الذي يعظم فيه ويمدحه، يعامله كأنه ملاك، ويغرقه بكلمات الحب والتقدير (حتى لو مش بيحبه بصدق)؛ لأنه بيديه غداء نرجسي.

أما الشخص التي بينتقده أو يواجهه بأخطائه، بيكرهه جدًّا ويحاول يسكت صوته، أو يشوه سمعته، أو يعاقبه عاطفيًّا (الصمت العقابي)، أو يشن عليه حربًا من الصراعات التي لا تنتهي.

أما لو كان الشخص الذي يتعامل معه قوي ومستقل: يحاول يقرب منه، يتحده، أو يقرر إنه يحطمه؛ لأنه بيمثل خطر على صورته.

أما إذا كان الشخص ضعيف أو محتاج: هنا بيسيطر عليه بسهولة ويجعله أداة من أدواته، ويعامله بلؤم مغلف بحنية كاذبة حتى يستدرجه، ويسير عبد ذليل له ولرغباته.

إدًّا علاقة النرجسي بالأفراد تختلف باختلاف قوتهم، مكانتهم الاجتماعية، ثروتهم المالية، مكانتهم الوظيفية أو احتياجاتهم المادية له. حتى كمان علاقته بأولاده مختلة وغير متكافئة.

على سبيل المثال: طفل يفضل على آخر (كما قلت قبل ذلك "الطفل الذهبي") وطفل آخر مهمّل يسقط عليه كل فشله ("كبش الفداء")، حيث يعاملهم حسب من فيهم بيساعد على تعزيز صورته الاجتماعية.

النرجسي في الحقيقة لا يرى الناس كأشخاص حقيقيين، هو يراهم كأدوار في مسرحيته الخاصة:

"دا اللي بيطلب له."

"دا اللي بخاف يفضحه."
"دا اللي بتعاندي فلانم أكسره."
"دا اللي بيساعدي أظهر بشكل مثالي"
"دا اللي هعرف أركب على أكتافه، وأوصل لي أنا عايذه."
وهكذا...

السؤال الثالث والسبعون:

متى ينكسر النرجسي؟

النرجسي ينكسر عندما يفقد السيطرة، أو يُكشف أو يجد نفسه بلا تأثير على من كان يملكهم ويرعبهم.

حيث إن الضحية وعت لأساليبه، وبدأت تضع حدودًا واضحةً أو تقطع العلاقة، هنا يشعر أنه فقد أهم "مصدر تغذية نرجسية"، ويبدأ يحس بالعجز، وده بالنسبة له إهانة قاتلة.

بالإضافة إلى أن فضح الضحية للنرجسي، وكشف تناقضاته أمام الناس؛ يؤدي ذلك إلى ليس كسره فحسب، بل إلى موته اجتماعيًا.

ولا ننسى، وأؤكد: لا ننسى أن التجاهل، وعدم الدخول معه في صراعات أو مشادات كلامية، أو تبريرات، يجعله يفقد السيطرة عليك ويشعره بالإهانة، بالإضافة إلى أن تفوق الضحية عليه اجتماعيًا، ثقافيًا، وماديًا يجعله في تعداد الموتى.

السؤال الرابع والسبعون: متى يُقرر النرجسي الانسحاب؟

النرجسي لا ينسحب من العلاقة إلا لما يحس إنه خلاص امتص كل نقطة انبهار، واهتمام كنت تعطيه له، ولما يكتشف إنك ما بقتش تتفاعل مع عروضه المسرحية اللي بيحكىها لك، ولا أصبحت بتصدق الحكايات اللي يحب يلعب بيها نفسه، هنا يقرر ينسحب ويبدأ الملل يسيطر عليه.

وده لأن النرجسي حاطط في دماغه إن العلاقة ما هي إلا "محطة بنزين"، أول ما التانك يتملي وبعدين يصبح فارغًا، يبحث عن محطة ثانية تمده بالبنزين، أقصد "بالوقود النرجسي".

في الأول يبعد بهدوء فيما يسمى بـ "التباعد العاطفي"، وكأن العلاقة أصبحت عبئًا، ثم يُقلل التواصل ويصبح صوته ونبرته باردة جدًا أبرد من الثلج، ثم يختفي أيامًا أو أسابيع بحجة "الانشغال"، وقد يتعمد إثارة غيرة الضحية أو إحباطها ليدفعها لقطع العلاقة؛ فيشعر أنه هو من يملك القرار، لكن في الحقيقة هو يقيس رد فعلها.

إذا وجدها لا تتراجاه ولا تجري وراه، يبدأ يجهز الخطة "B" مع ضحية جديدة لسه عندها الحماس والانبهار اللي الضحية فقدته تجاهه.

والأغرب إنه ممكن بعد فترة يرجع للضحية مرة أخرى، مش لأنه افتقدها، لكن لأنه لقي المحطات الثانية مش بالشكل اللي كان متخيله، فيجي يحاول يركب اللعبة من أول وجديد وكأنه ما حصلش حاجة.

طبعًا كلنا عارفين، ماذا قصدت بمحطة البنزين الأخرى:
"وقود آخر وضحية جديدة".

السؤال الخامس والسبعون: متى يبدأ النرجسي الخروج من غموضه؟

أصبحنا جميعًا نعلم الآن أنه في بداية العلاقة يظهر وكأنه لوحة فنية غامضة، ملامحه جذابة وألوانه متناسقة، لكنك لا تستطيع قراءة ما وراء الإطار بسهولة؛ لأنه يعرف تمامًا كيف يُخفي حقيقته خلف ستار من السحر الشخصي والاهتمام المبالغ فيه، والابتسامات التي تُشعرك وكأنك محور الكون، في تلك المرحلة يحرص على أن يظل "غزيرًا" لا يُفك بسهولة، لأن الغموض يمنحه قوةً، ويجعلك أكثر فضولاً وتمسكًا به.

حتى إذا دخلت الضحية مقبرته النرجسية السوداء، هنا أيها السادة لم يعد بحاجة إلى التمثيل؛ هو الآن يعتقد أن مكانه في حياتك صار مضمونًا، وأن حبك أو احتياجك له سيجعلك تتجاهل ما بدأ يظهر من وجهه الآخر.

العلماء في علم النفس يصفون هذه المرحلة بأنها "انتهاء فترة التجميل" أو End of Idealization Phase وهي اللحظة التي يسقط فيها القناع ليبدأ وجه النرجسي الحقيقي في الظهور، وفي الحياة اليومية، تلاقى نفسك بتقول: "هو انغبر ولا أنا اللي كنت مش شايفه؟"، والحقيقة يا جماعة الخير أنه لم يتغير بل توقف عن الاختباء.

السؤال السادس والسبعون:

هل النرجسي مظلوم؟

حين نتأمل في شخصية النرجسي، هيبرز أماننا سؤال محوري وهام جدًا:

هل هو إنسان مظلوم بالفعل؟ أم هو ظالم يتحجج بالماضي؟

الحقيقة التي توصل إليها علم النفس الحديث، كما أوضح أوتو كيرنبرج وهابنر كوهوت، أن النرجسية في كثير من الحالات هي نتيجة مباشرة لتجارب الطفولة المبكرة، حيث ينشأ الطفل في بيئة تتأرجح بين طرفين متناقضين: إما إهمال عاطفي أو قسوة نفسية وجسدية، أو تدليل مفرط وإغراقه في الإحساس بأنه كائن استثنائي فوق البشر.

في الحالتين، يتشكل ما يعرف في علم النفس بـ "الذات الزائفة" (False Self) وهي صورة مصطنعة يتبناها الطفل ليحمي نفسه من مشاعر الضعف والخوف من الرفض، فيكبر وهو يرتدي هذا القناع الصلب الذي يخفي وراءه هشاشة داخلية عميقة جدًا كما شرحت سابقًا.

ومن الناحية الشرعية، القرآن الكريم يقر بأن الإنسان قد يتعرض في حياته لابتلاءات وظلم من الآخرين، لكن ذلك لا يعفيه من مسؤوليته الشخصية كما جاء في قوله تعالى: "وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ" [الأنعام: ١٦٤]. فالماضي مهما كان قاسيًا لا يمنح صاحبه الحق في ظلم الآخرين أو حتى إيذائهم.

فهناك الكثير ممن تعرضوا لنفس الأذى النفسي وجروح طفولة عميقة جدًا، لكنهم لم يختاروا الأذى كوسيلة لحماية أنفسهم، يعني ممكن تجد توأم تربوا في نفس البيئة ونفس الظروف وتعرضوا لنفس السلوكيات، لكن كل واحد فيهم اختار طريقًا يمشي فيه وسلوكًا يتعامل به مع باقي البشر.

ببساطة شديدة، ممكن يكون النرجسي انظلم وهو صغير أو تعرض للقهر، أو تركوه من غير حضان ولا حتى احتواء، ولا عرفوه يعني إيه حنان، أو على النقيض تمامًا ممكن يكون اتدلع زيادة عن اللزوم، فكبر وهو لابس "قناع" علشان يحمي نفسه من الوجد.

فيكبر بالقناع وهو فاكر إنه كده بيحمي نفسه، بمعنى أدق، بيترجم الأذى اللي شافه بآليات دفاع (التلاعب النرجسي) اللي بتكون حجة في إنه يكمل أذية الناس، كما أن الدراسات العلمية دعمت هذا الفهم؛ ففي بحث منشور في Journal of Personality Disorders عام ٢٠١٥ كُشف عن ارتباط واضح بين الإهمال العاطفي في الطفولة (Childhood Emotional Neglect) وظهور سمات النرجسية، بينما دراسة أخرى في Personality and Mental Health عام ٢٠١٨ بينت أن النرجسية الهجومية ترتبط غالبًا بالتدليل الزائد، في حين أن النرجسية الدفاعية تنمو في بيئات مليئة بالصدمات والإساءات.

ومن هنا نفهم أن النرجسي كان مظلومًا بالفعل في مرحلة الطفولة، لكن بمجرد أن أصبح بالغًا وواعيًا، فإن ممارساته تجاه الآخرين تقع تحت طائلة مسؤوليته الأخلاقية والإنسانية، والماضي يصبح تفسيرًا لا تبريرًا.

السؤال السابع والسبعون:

هل للرجسي حركات جسدية تميزه؟

تخيل معايا الرجسي وهو داخل القعدة، أول حاجة هتلاحظها العينين، مش عينين عادية، لا، دي عاملة زي كاميرا HD شغالة طول الوقت، شوية ينظر لك بنظرة طويلة فيها رسالة: "أنا اللي فاهم كل حاجة"، وشوية ينظر لك بنظرة سريعة يقيس بيها رد فعلك، ولو حس إنك مش عاجبه يبص لك بصة كلها احتقار وتحدي معناها: "إنت مش قدي".

بالإضافة إلى عينيه، ممكن تلف المكان كله في أقل من ثانية لمراقبة انطباع الحضور عنه، أو بيتكلموا يقولوا إيه، أو مركزين معاه ولا لأ؟ حتى لو كان بيظهر لك إنه بيتكلم مع شخص آخر ومركز معاه، لكن الحقيقة غير كده خالص.

أما تكرار حركة العين من أعلى للأسفل أكثر من مرة، ده أسلوبه لما يحب يقلل من قيمة الضحية ويضعف ثقته بنفسها، وإكمالاً لمسلسل الرعب اللي بتعيشه الضحية مع الرجسي، ممكن "يبرق"، يفتح عينه ويجعلها جاحظة ليجعل ضحيته دائماً في حالة رعب، فحركة عين الرجسي دائماً فضّاحة وفعلاً هي اللي راسمة شخصيته.

أما الحواجب عنده قصة تانية، يرفع واحد ويخلي الثاني ثابت وكأنه بيقولك: "هو أنت مصدق الكلام ده؟"

وبما إنه إمبراطور النكد وأمير الدراما، فنجد أن حواجبه دائماً واخدة وضعية "القطعة الجربانة" (ما تستغربوش، دي نظرية اخترعتها حالاً زي ما أنتم متعودين مني)، حيث إنها دائماً تعقد المنطقة فوق العينين بشكل مريب، وكأنها إشارة للحزن والكآبة، فيدخل الرعب في قلب ضحيته.

نيجي للفم... الابتسامة الغير كاملة "الابتسامة الصفراء"، فيها شوية سخرية وشوية ثقة زائدة، أما لو كان مضايق، تلاقي شفايفه مغلقة بإحكام كأنه يحبس بركان بداخله.

الكتفان والصدر... لازم يرفعهم ويفتح صدره لقدام وكأنه يقول:
"أنا هنا والمساحة دي كلها بتاعتي".

أما الذراعين، ساعات يحط إيدته على خصره، وساعات يشبك إيديه خلف
ضهره كأنه ملك بيتفقد رعيته داخل مملكته.

أما اليدين، يحب يشاور بإصبعه، وكأنه يصدر الأوامر أو يندرك، وأحياناً يلوح
بها ببطء؛ لكي يشد انتباهك للكلمة اللي جاية.

الصوت... نبرة ثابتة وواثقة، بس ساعات يبطأ في الكلام عند كلمة معينة
علشان يديها وزن، أو يعلي صوته فجأة يخليك تصحى من شروذك أو تتوتر،
كده تفضل تحت سيطرته، وممكن يصرخ بشكل مش طبيعي وغير مبرر عندما
يريد إخضاعك والسيطرة عليك أو للهروب من المواجهة.

الجنع في القعدة: تحس إنه واخذ راحته جدًا، متكئ لورا، فاتح رجله وباسط
ذراعه على الكرسي اللي جنبه وكأنه يقول: "أنا مالك المكان".

أما الرأس... غالبًا مرفوعة؛ لتكتمل صورة العظمة المزيفة.

الساقين: فلو قاعد رجل على رجل، تلاقي اتجاه القدم غالبًا بيكون ناحيتك لو
هو مركز معاك، أو بعيد عنك لو زهق منك.

السؤال الثامن والسبعون: هل للرجسي سلوكيات شاذة؟

قبل ما أجابوكم، هلفت نظركم لتعريف كلمة (شاذ).
الشاذ: هو كل ما خرج عن المألوف، أو القاعدة سواء في السلوك، أو الفكر أو الشكل.

وعلشان الرجسي يكون متفردًا ومميزًا، يبحث دائمًا عن الشذوذ حتى يُصبح مختلفًا، حتى لو كان هذا السلوك ضد العرف، العادات، التقاليد، الأخلاق، الدين، والشرع ... إلخ.

يعني لفت النظر والتعجب من سلوكياته أمر طبيعي جدًا بالنسبة له، حتى يبقى دائمًا مميزًا ولافئًا للانتباه.

فمثلًا: في الأعياد والمناسبات والتجمعات العائلية المبهجة الجميلة، يقوم بافتعال المشاكل لأقصى درجة ممكنة، لتتحول المناسبة السعيدة لساحة حرب حرفيًا.

ومن السلوكيات الغريبة أيضًا: يسرق أفكارك أو إنجازاتك وينسبها لنفسه، وكأن شخصيتك ومجهودك من حقه، فعادي جدًا لما يستولي عليها، ولو واجهته هيلف ويدور بأسلوب Gaslighting يخليك تشك في نفسك، وتفتكر إنك يمكن فهمت غلط أو بتبالغ.

الرجسي برضوا ممكن يتعمد خلق مواقف درامية... يعني فجأة ممكن يعمل مشكلة من لا شيء، فيظهر مرة كالضحية، ومرة البطل، ومرة الجلاد، وكل ده في نفس القعدة!

وفي العلاقات العاطفية، سلوكه ممكن يبقى متطرف جدًا: يوم يدريك إحساس إنك أهم شخص في الكون ويرفعك سابع سماء، ويوم تلاقي نفسك مش موجود أصلًا على خريطته، وكل ده بهدف الحفاظ على سيطرته النفسية عليك.

ومن الشذوذ السلوكي أيضًا: أنه يعامل الناس بحب بعكس ما يحمل لهم من كره، حقد، غل، وضغينة، كما أشار القرآن الكريم لفكرة الأشخاص اللي ظاهرهم كلام معسول لكن أفعالهم مؤذية، فقال تعالى:

"وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ ۖ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهم خُشُبٌ مُّسْنَدَةٌ" [المنافقون: ٤].

وكان الوصف ينطبق على من يُجيد المظهر والكلام، لكن جوهره أجوف، أسود، قميء.

ولا ننسى السلوكيات الشاذة مع ضحيته في العلاقة الحميمية، أو قلب الحقائق، أو التفرقة بين أبنائه وتحويلهم لأعداء، وكل هذا تحدثت عنه سابقًا.

السؤال التاسع والسبعون: هل النرجسي يحب الإهانة؟

النرجسي بطبيعته عنده ما يسمى في علم النفس "Ego Fragility"، أو "هشاشة الأنا"، يعني صورته عن نفسه قوية من بره، لكنها من جوه هشّة مثل الزجاج؛ أي كلمة ممكن تجرحه بعمق؛ لذلك على السطح هو يرفض الإهانة تمامًا، وقد ينفجر غضبًا دفاعًا عن صورته أمام نفسه والآخرين.

لكن الغريب أنه في حالات معينة، النرجسي ممكن "يتقبل" أو حتى "يستمتع" بالإهانة غير المباشرة، إذا كان شايف إنها جزء من لعبة السلطة أو ال Power Dynamics، زي مثلاً في العلاقات اللي فيها شد وجذب، أو لو الإهانة جاية من شخص هو شايفه أعلى منه مكانة، وعازي يكسب رضاه، وقتها بيتحول الأمر إلى خضوع تام، وكأنه بيقول لنفسه: "أنا مستعد أتحمّل علشان أوصل لهدفي"، طالما هيخدم صورته أو مصلحته على المدى البعيد.

السؤال الثمانون:

هل يستطيع النرجسي التحكم في أعصابه؟

النرجسي يقدر أحياناً يمسك نفسه ويتحكم في أعصابه، لكن الموضوع عنده مش تلقائي زي الشخص الهادئ بطبعه، إنما بيبقى قرار محسوب ومبني على المصلحة؛ لأن النرجسي بطبيعته حساس جداً لأي حاجة تمس غروره أو صورته عن نفسه، ولما ده بيحصل فجأة ممكن ينفجر في حاجة اسمها Narcissistic Rage، وده غضب عنيف ومفاجئ بيبقى هدفه الدفاع عن صورته قدام نفسه والناس.

لكن... لو الموقف فيه ناس هو محتاج رضاهم أو سلطة أعلى منه، أو فيه مكسب، ممكن جداً يكتم غضبه، هتلاقي النرجسي بيضغط على "فرامل انفعاله"، ويظهر هدوء مصطنع، وده لأن المصلحة تتطلب كده، مش لأنه شخص متسامح بطبعه.

حيث أكدت الأبحاث، ومنها دراسة في "Journal of Personality and Social Psychology"، أن النرجسيين ردود أفعالهم العاطفية أسرع وأشد لما صورتهم الذاتية تتجرح، لكنهم بيعرفوا يكبحوا جماح الغضب لو شايفين إن الانفجار هيضرهم، أو هيضر مصالحتهم، أو صورتهم هتهتز أمام الآخرين.

السؤال الواحد والثمانون: هل النرجسي يحفظ الأسرار؟

النرجسي في التعامل مع الأسرار زي تاجر ما بيحتفظش بالبضاعة إلا لو لها قيمة في السوق (سياسة الاحتكار)، حتى يأتي الوقت والزمن اللي يقرر يفضح فيه سر الضحية مع إضافة مزيد من البهارات، حتى يتمكن من القضاء على الضحية تمامًا وتحطيمها.

بمعنى: هو ممكن يحافظ على السر إذا كان يخدم مصلحته أو يمنحه شعورًا بالقوة والسيطرة على اللي حواليه، يعني أحيانًا يحتفظ بالسر مش علشان بيحب يحميك، لكن علشان يخليك دايماً حاسس إنك في موقف أضعف أو محتاج لوجوده، ويكشف السر لاحقاً زي الطلقة الموجهة.

كما وضحت الأبحاث الحديثة في "Personality and Individual Differences" أن الأشخاص أصحاب السمات النرجسية بيكون عندهم مستوى أقل من الولاء، وده يخليهم أقل التزامًا بحماية خصوصيات الناس، حتى فكرة الأمانة اللي ربنا أمرنا بيها:

"إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا" [النساء: ٥٨].

لكن عند النرجسي تتحول من واجب أخلاقي وفرض ديني إلى أداة تفاوض يحافظ عليها، أو يفرط فيها حسب المكسب المتوقع من هذا السر، بمعنى: إذا كان السر مكسبه أكبر وهو ساكت، سيسكت، لكن لو حس إن السر ده هيجيب له نفوذ أو إعجاب، ساعتها الورقة تتحرق بدون ندم.

السؤال الثاني والثمانون: علاقة النرجسي باختفاء الأشياء؟

علاقة النرجسي باختفاء الأشياء مش دائماً بريئة أو صدفة، أحياناً بتكون جزء من لعبته النفسية اللي بيحب يسيطر بيها على الجو حواليه.

النرجسي ممكن يتعمد ياخذ أو يخفي حاجة تخصك أو شيء عزيز عليك جداً، أو هدية كانت غالية عليك من بابا أو ماما، مش علشان محتاجها، لكن علشان يشوف رد فعلك، وانهيارك لفقدان هذا الشيء الغالي، أو علشان يثبت إنك مش مسيطر على محيطك، وجعل مثل التلاعبات الصغيرة "إخفاء الأشياء" تؤثر على إحساسك بالأمان والثقة في نفسك وفي اللي حواليك.

ولما تيجي تسأله: أين اختفى هذا الشيء؟ يعمل نفسه مش واخذ باله، أو يتهمك إنك إنت اللي ناسي وإنسان مهمل، وده نوع قاسي من "Gaslighting"، يعني يخليك تشك في نفسك وفي ذاكرتك، أحياناً بيستعمل اختفاء الأشياء كذريعة يفتح بيها مشكلة أو يوجه لك لوم، وفي حالات أعمق بيكون الموضوع جزء من Power Dynamics، زي ما يكون بيقولك:
"أنا أقدر أغير أي حاجة حواليك من غير ما تاخذ بالك".

الأبحاث في "Journal of Manipulative and Emotional Abuse" أشارت إن بعض الشخصيات النرجسية بتستخدم اختفاء الأشياء كأداة لإحداث ارتباك أو لإثبات السيطرة، خصوصاً في العلاقات القريبة زي الأسرة أو الشريك.

مثال من الواقع:

أخفى خاتم الضحية (س. ع) كان هدية من والدها رحمه الله تعالى عليه، وكما اشتد بكاء الضحية وبحثها عن الخاتم، كلما ازداد لامبالاة وتجاهلاً لمشاعرها. ولم تجده لأنه أخفاه تمامًا.

ثم بعد ٣ أشهر وضعه في حقيبتها، وظل يكرر أفعاله كثيرًا إلى أن شكت الضحية بنفسها وقررت زيارة الطبيب.

ولم تصل لحل، وجاء اليوم الذي شاهدت فيه فيديو بعنوان النرجسي وعلاقته باختفاء الأشياء، وانكشفت الغمة عنها التي كانت تلاحقها منذ سنوات، وقررت تسجيل كل شيء، إلا أن اكتشفت فعلاً أنه يخفي الأشياء عن عمد، وبعدها عاشت سنوات طويلة جدًا تحت تأثير الأدوية والأطباء النفسيين، ظهر لها حقيقة كل شيء، وقررت التلاعب بنفس الطريقة حتى تلقنه درسًا لن ينساه.

السؤال الثالث والثمانون: علاقة النرجسي بالسحر؟

الموضوع دا مثير جدًا وشائك، لأن فيه تداخل بين الجانب النفسي والسلوكي وبين المعتقدات الشعبية والدينية، فالنرجسي بطبيعته شخصية تبحث عن السيطرة المطلقة وإخضاع الآخرين، ولو شعر إن الوسائل العادية من تلاعب وإقناع... إلخ مش كافية، ممكن يلجأ لأي وسيلة يعتقد إنها هتحقق له السيطرة حتى لو كانت السحر أو الأعمال الروحانية.

حيث إن بعض النرجسيين، بل معظمهم، يرون أن السحر أداة إضافية للهيمنة أو للانتقام، خاصة إنه شخص ما عندوش ضوابط أخلاقية أو دينية قوية تمنعه من إيذاء الغير، ولو شايف إن ده هيحقق هدفه، ممكن يلجأ للسحر لإبقاء شخص مرتبط بيه رغم الأذى النفسي والجسدي، أو لإضعافه، أو حتى لتدمير سمعته، وفي الحتة دي النرجسي ما يفرقش بين الأذى النفسي أو الجسدي أو الروحي، المهم النتيجة النهائية: السيطرة.

علم النفس هنا ما يقدرش يثبت فعالية السحر كقوة غيبية، لكنه بيثبت إن مجرد إيمان الشخص بفكرة إن عليه عمل أو سحر ممكن يسبب له أعراض نفسية وجسدية حقيقية، وده يدخل في إطار Nocebo Effect (تأثير التوقع السلبي)، النرجسي أذكي من إنه يضيق الفرصة دي، فيستغل خوفك أو تصديقك بفكرة السحر علشان يضاعف إحساسك بالعجز والسيطرة عليه.

مثال من الواقع:

اتصلت بي في إحدى الحلقات ذات البث المباشر إحدى ضحايا النرجسيين التي تعاني من سرطان الغدة الدرقية.

مزقت قلبي إربًا عندما سمعتُ قصتها، حيث قالت:

كان بيخلع لي ملاسي ويكتب على جسدي طلاس من كتاب معه اسمه (.....) بمادة حمراء اللون، وعندما سألته: ماذا تفعل بي؟ رد قائلاً: "أحميك من أعين الناس اللي راشقة في حياتنا ومبوظاها".

ثم ابتدئ يظهر عليّ أعراض التعب، تركت عملي وصرّت كالجثة على سريري، وكان أمام أهلي يبكي دمًا، إلا أنني أجريتُ عملية استئصال الرحم، ثم بعد ذلك اكتشفت إنه صار بالغددة، وكل هذا وأنا ما عنديش علم ليه بيحصل، وأروح لمين؟ وهو اللي كان بيقراً عليّ علشان أخف، لدرجة إنه بدأ في جعل حجرة خاصة بعلاج النساء، وكان يجلس في حجرته بالساعات والأيام، ونساء داخلة ونساء خارجة، وأنا أصرع الموت.

إلى أن ذهبت لأهلي لمساعدتي، وهُنا كانت الكارثة: اكتشفتُ أنني مسحورة من خلال شيخ جابته خالتي لمنزل أمي، وأنا اعترفتُ للشيخ ولأهلي إنه كان بيكتب طلاسمة غريبة؛ ليحميني من شرور الإنس والجن، ساعتها الدنيا اسودت في وشي.

قررت أكمل عند أمي وأكمل جلسات عندها لغاية ما تعافيت، وفوجئتُ إني بروج الشغل (ما هو كان زميل في العمل)، لقيته مشوّه سمعتي مع كل صحباتي وزملائي، وقتها شعرت بالانهيار، وجلست في البيت مُحطمة صاحبة مرض، بأولادي الثلاثة ليس لنا إلا الله، وتدهورت حالتي.

وجاء مرة واحدة في جلسة الكيماوي يبكي بكاءً متصنّعًا، كنت ساعتها أول مرة أشوفه على حقيقته: شيطان على هيئة بشر، وظل يبكي وقال لي:

"ارجعي لبيتك، أرقيك وأحميك، إنّ محسودة يا حبيبتي."

وما يعرفش إني عرفت حقيقته: الساحر القذر اللي كان بيمارس معي طقوس السحر والشيطنة، وما كنتش أعرف إنه "حاميه حراميه".

القصة حدثت بالفعل، واختصرتها، بداخلها أحداث حقًا مرعبة، لم أكن أنا وحدي المستمعة، بل سمعها الوطن العربي بأكمله، ساعتها لم نتمالك جميعًا دموعنا، ودعونا لها بالشفاء وأن ينتقم الله منه أشدّ انتقام.

إدًا، النرجسي ممكن يذهب للسحرة ببساطة شديدة جدًا، وممكن هو نفسه يقوم بدور الساحر دون أدنى شفقة ولا رحمة.

السؤال الرابع والثمانون: علاقة النرجسي بالحسد؟

علاقة النرجسي بالحسد علاقة معقدة وملبنة تناقضات، لأنه من بره ممكن بيان واثق من نفسه زيادة عن اللزوم وأحسن من الكل، لكن من جوه مليون مقارنات وغيره وحقد على أي حد يلمع أكثر منه.

الحسد بالنسبة له مش مجرد شعور عابر، ده "state of mind" مستمر، بيخليه طول الوقت عينيه على اللي مع الناس، مش على اللي معاه هو.

النرجسي بيقيس قيمته الداخلية بعدد المرات اللي يتفوق فيها على الآخرين، ولما يشوف حد ناجح أو محبوب أو حتى عايش في سلام، بيحس إن ده تهديد مباشر لصورته الذاتية، فيضربه الضربة القاضية؛ فيحسده، ومش يحسده وبس، ده كمان بيتمنى زوال نعمته، ومش بس كده، ده بيحسدك على ابتسامتك، كاريزمتك، حب الناس ليك، ويبدل قصارى جهده إنه يخلي الناس تكره الضحية، ولا يرتاح إلا لما حياة غيره تدمر من نظرة عينيه.

هنا بيان قول الله تعالى:

﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النساء: ٥٤]

وكأن الآية تصف بالضبط قلب النرجسي، لأنه بدل ما يفرح لغيره، بيشعر بالمرارة وبيخطط إزاي يسحب النعمة دي أو يقلل قيمتها؟

إن لم يكن بالحقد والحسد والغيرة، فبالتخطيط، التلاعب، الاستغلال، وتشويه السمعة.

ومن الناحية العلمية، أبحاث كثيرة جدًا أثبتت أن النرجسيين يتمتعون بالحسد الخبيث، والطريف والمؤلم أيضًا أن النرجسي ممكن يحسدك على حاجة هو نفسه مش بيحتاجها، أو مش هيعرف يستفيد منها، بس لمجرد إنها معاك مش معاه.

ده يخليه دايمًا عايش في دوامة مفيش فيها راحة، لأن كل نجاح حوله بيتحول عنده لجرس إنذار إنه "لازم يتفوق" حتى لو كان الثمن ظلم، أو أذى، أو تعدي على حقوق الآخرين.

وبالرغم من كل هذا الأذى والحقد الدفين الذي يَكْنه النرجسي لضحيته ومن حوله، إلا إنه دايمًا شايف إنهم بيحسدوه، وحاطين عينيهم في حياته، وإن حياته مُحطمة بسبب العين والحسد.

والله يا سادة إنه حقًا من المضحكات المبكيات، وهذا ذكرني بالمثل الشعبي المصري: (ضريني وبكى، سبقني واشتكى).

وعجبي.

السؤال الخامس والثمانون:

لماذا يشاهد الأفلام بطريقة متكررة دون ملل؟

النجسي يا صديقي مش ببشاهد الأفلام بشكل متكرر لمجرد المتعة أو الفضول الفني، لكنه بيعمل ده كجزء من لعبته النفسية المعتادة.

كل مرة يعيد فيها الفيلم بيكون عنده خبرة مسبقة بكل مشهد وبكل كلمة، وده بيديله إحساس عميق إنه "المتحكم في الأحداث"، وكأنه المخرج الخفي اللي بيحرك كل حاجة، إحساس السيطرة ده بيغذي غروره، ويُعزز وهمه إنه أذكي وأسبق من غيره؛ لأنه عارف إيه هيحصل قبل ما يحصل.

لكن المسألة ما بتقفش عند المتعة الفردية فقط، هو غالبًا بيصهر إن الآخرين يشاهدون معه نفس الفيلم حتى لو هما زهقانيين أو غير مهتمين، يجبرهم يقعدوا معاه ويمنعهم يتكلموا، وأحيانًا يوقف المشهد ليشرح تفاصيل "مهمة" من وجهة نظره هو طبعًا، ومش مهم لو التانيين شايفينها مملة.

وهنا بيظهر الجانب الأخطر: دي مش مشاركة خالصة، دي سيطرة على وقتهم وانتباههم وحتى إحساسهم بالمتعة أو الملل.

النجسي في اللحظة دي بيعس إنه مش بس بيتحكم في الفيلم وأحداثه، لكنه بيتحكم في المشاعر المحيطة به، وكأنه بيكتب السيناريو للحياة كلها، سواء كان على الشاشة أو في الواقع.

كما أن تكرار المشاهد بالنسبة للنجسي له سبب آخر أعمق متعلق بطبيعته النفسية وأسلوب عقله في معالجة المعلومات، عنده ميل لاستخدام الفيلم أو المسلسل كأداة إعادة برمجة ذاتية، وده بيخليه يركز على مشاهد معينة (خصوصًا المشاهد العنيفة، أو الدموية، أو الخادشة للحياء) أو مواقف بعينها تثير عنده إحساس بالقوة، أو الهيمنة، أو حتى الانتصار على الآخرين.

يعني مثلاً، ممكن يشوف مشهد بطل بيتحكم في الناس، أو بتحقيق نجاح مبهر، ويعيده مرارًا كنوع من "self-reinforcement"، أو التعزيز النفسي لصورته الذاتية.

وسبحان الله، تذكرت الآية التي تقول:

﴿ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ﴾ [البقرة: ١٠]

يعني بدل ما النرجسي يتعلم من القصة أو يأخذ منها العبرة، بيغذي الأوهام اللي جواه أكثر وأكثر، وده بيقويه في طريق الغرور والأنانية بدل التوبة أو التغيير.

كما أثبتت الدراسات العلمية في جامعة أوهايو أن النرجسي يميل لما يسمى "selective attention"، يعني يركز على الأجزاء والمشاهد التي تخدم مخططاته أو تحسسه أنه بطل ومسيطر، ويتجاهل الباقي، بالإضافة إلى أن تكرار المشاهدة بيخليه يحفظ هذه المشاهد "برمجياً" في دماغه كقوالب يستخدمها بعد كده في حياته الواقعية.

السؤال السادس والثمانون:

ما هي نوع الأفلام التي يحب مشاهدتها؟

معظم النرجسيين لا يكتفون بأفلام الأبطال الخارقين أو العبقريين، أو أصحاب النفوذ والسلطة، لكن يميلون أيضًا لمشاهدة الأفلام الدموية أو الإباحية، وده بيكشف جانب أعمق وأعمق في شخصيتهم، هشرحه تباغًا بالتفصيل.
الأفلام الدموية:

الأفلام دي بالنسبة للنرجسي مش مجرد إثارة بصرية وبس، دي مساحة بيتغذى فيها على مشاهد القوة المطلقة، الألم، النزيف، الجروح، والسيطرة على مصير الآخرين، حتى لو بشكل وحشي وغير آدمي، فالدم والعنف في عقله ليس مرعبًا، بل بيترجمه على إنه علامة هيمنة، خصوصًا لو كان سيكوباتي أو خبيث، فده بيشرح جزء من "Sadistic traits" اللي ممكن تكون موجودة جواهرهم.

الأفلام الإباحية:

دي بالنسبة له مش مجرد رغبة جنسية، لكنها مشهد متكرر يؤكد له إنه المسيطر والمطلوب جنسيًا، وبيخلق عنده إحساس زائف إنه محط رغبة الآخرين بشكل دائم، وإنه "ملك الفراش".

لأنه في الواقع ضعيف جدًا جنسيًا، وحتى لا يفضح أمره وينكشف ضعفه، يقوم بممارسة العادة السرية أثناء مشاهدة هذه الأفلام القميئة، وفي بعض الأحيان بيستخدم النوع ده من الأفلام كأداة لإثارة الغيرة أو إحراج الآخرين، وأحيانًا كثيرة يجبر ضحيته على مشاهدتها معه بالغضب، وده بيقع تحت إطار "المثيرات الجنسية قبل العلاقة".

حيث أثبتت الدراسات النفسية أن الأفراد الذين يفرطون في مشاهدة المواد الإباحية لديهم سمات نرجسية مرتفعة، خصوصًا فيما يتعلق برؤية الجنس كأداة للسيطرة والتحكم، وليس للعاطفة.

أفلام العباقرة والخرّاقين:

لماذا ينجذب لها؟

لأنها تغذي أسطوره الذاتية أنه مميز عن الآخرين حيث أن قصص نجاحهم وتفوقهم تمنحه سيناريوهات يبرر بها حقه في الإعجاب والإمتياز فتقوي القناعة الداخلية لديه بأنه يستحق معاملة خاصة أو مكانة أعلى من الآخرين ومن المضحكات أثناء مشاهدته لتلك الأفلام يميل للمقارنات بينه وبين أبطال العمل لصالحه كما يقوم بالتقاط عناصر من الشخصيات الناجحة من حيث (أسلوب حديث، ملابس، أهداف مبالغ فيها) ليبنى صورة أو "نموذج مطابق " أمام الناس، كما أن أفلام الخارقين تعزز لديه شعور التميز والإختلاف وأنه البطل الخارق، نعم خارق، خارق لكل شيء حدود، عادات، تقاليد، حتي تثقب الأوزون خرّقه.

السؤال السابع والثمانون:

علاقة النرجسي بالتقبل ومقدمات العلاقة الحميمة؟

الرجل النرجسي غالبًا بيكره التقبيل، مش علشان الفعل نفسه مرفوض، لكن لأنه شايف إن القبلة فعل عاطفي بحت، وكلمة "عاطفة" عنده بترن في ودنه كإنها نقطة ضعف، لأنه يريد دائمًا أن يبقى المسيطر.

والقبلة بتكسر الصورة دي، لأنها بتكشف روحه ومشاعره وبتخليه عرضة للانكشاف، يعني ببساطة هو بيعتبر التقبيل تنازل، ومش عايز يبان إنه محتاج قرب أو حنان.

كما أن النرجسي يركز أكثر على الجزء الجسدي من العلاقة، مش الجانب العاطفي، كما أثبتت العديد من الدراسات التي وضحت أن الأشخاص اللي عندهم سمات نرجسية بهتموا بالـ "performance" والشكل اللي يبان قدام الشريك: "أنا جامد، أنا الأفضل، أنا اللي بمتعك".

وبالتالي، التقبيل بالنسبة له شيء "ثانوي" أو "ممل جدًا"، لأنه مش بيضيف له نقطة في سجل استعراضاته.

ولو جينا من الناحية العلمية: التقبيل بيفرز هرمون الأوكسيتوسين (Oxytocin) واللي قمت بشرحه في فيديوهات سابقة، وهذا ما يسميه العلماء "the bonding hormone"، أو هرمون الترابط.

الهرمون ده بيربط بين القلوب، ويعمل إحساس بالدفء والثقة.

ولأنه مرتبط بالمشاعر الإنسانية العميقة، هتجد الرجل النرجسي في الغالب بيخاف من الإحساس ده، لأنه معناه إنه هيبقى مكشوف عاطفيًا، أو إنه هيتعلق بالطرف الآخر، وهو مش عايز ده، عايز دايماً يفضل "اللي ماسك زمام الأمور"، لا أحد يتحكم فيه، حتى مشاعره، إن وجدت، وده يجعل ضحيته دائمًا لديها برود عاطفي.

السؤال الثامن والثمانون:

علاقة النرجسي بالحضن والتلامس؟

في بداية العلاقة، أي في مرحلة القناع أو المثالية أو love bombing، يستعمل النرجسي الحضن والتلامس بكثرة، ويظهر كأنه عاطفي جدًا، فيعطي أحضانًا طويلة ويكرر كلمات مثل: "أنا محتاج حضنك" أو "حضنك يريحني".

والهدف الحقيقي هو اختراق الحدود النفسية للضحية، وزرع إحساس زائف بالأمان وربطها عاطفيًا وجسديًا به.

وبعد أن يضمن النرجسي الضحية، يتحول الحضن والتلامس إلى أداة سيطرة، وليس حبًا، فقد يستخدم اللمس وقت غضب الضحية؛ ليُذِيب غضبها ويجعلها تسكت بدل المواجهة، وأحيانًا كثيرة يمتنع عن الحضن تمامًا فيما يشبه "الصمت الجسدي"، كنوع من العقاب وإشعار الضحية بالنقص (حيث تشعر الضحية إنه مستاء أو مقروء منها).

وفي لحظات الخلاف قد يرفض النرجسي أي تلامس ليؤلم الضحية، ويقول مثلًا: "أنا مش قادر ألمسك دلوقتي إنتِ السبب".

وقد يفعل العكس فجأة، ويطلب حضنًا كأن شيئًا لم يحدث، ليُبقي الضحية في ارتباك يمنعها من التفكير في حقوقها.

ومن الناحية النفسية تشير أبحاث مثل أبحاث Heinz Kohut إلى أن النرجسي لديه جوع داخلي شديد للحب والاحتواء، ولكنه يخاف في الوقت نفسه من التعرض للحميمية الحقيقية كما ذكرتها في إجابة السؤال السابق، فالحضن عنده ليس تبادل عاطفة، بل مجرد وسيلة لتغذية نفس جائعة، فيأخذ الدفء من الضحية دون أن يمنحها المقابل.

أما الأثر على الضحية فهو التحول من الإحساس بالحضن كوسيلة أمان، إلى حالة من الحيرة والتساؤل: لماذا يحضنني أحيانًا ويرفضني أحيانًا أخرى؟ وهذا يخلق قلقًا وتعلقًا مرضيًا يُعرف علميًا باسم Trauma Bond.

ولا ننسى هذه الحقيقة: أن النرجسي في حقيقته طفل حُرْم من الحُضن والاحتواء في طفولته، فكبر بجوع داخلي للحب والأمان، فبنى درعًا من الغرور والسيطرة يخفي خلفه قلبًا عاجزًا عن استقبال الحميمية بصدق، وعلينا أن نعرف أن الطفل الذي كبر في بيت فيه برود عاطفي، أو أم وأب مشغولين عن احتوائه، أو فيه عنف ورفض، بيكبر وهو جوعان للحب.

الخلاصة يا جماعة الخير: أن الحُضن والتلامس عند النرجسي يكون وسيلة جذب في البداية، ثم وسيلة تحكم بعد ذلك، ولا يعبر عن مشاعر عميقة بل سطحية، بينما عند الإنسان السوي الحُضن يفرز هرمون الأوكسيتوسين الذي يمنح الحب والطمأنينة، أما عند النرجسي فهو مجرد وسيلة لإشباع جوع نفسي مؤقت لا علاقة له بالحب الحقيقي.

السؤال التاسع والثمانون

ما هي آليات دفاع النرجسي عن نفسه؟

من المهم جداً فهم آليات دفاع النرجسي عن نفسه، وده هيساعدنا إننا نحمي نفسنا، تلك الآليات عبارة عن أدوات نفسية لا واعية يستخدمها النرجسي لحماية صورته المثالية عن نفسه، وتكون طريق الهروب عند الوقوع في الخطأ أو عند المواجهة.

دعوني أخص لكم أهم آليات الدفاع المعتادة للنرجسي على هيئة نقاط:
١. الإسقاط (Projection):

يرمي عيوبه وأخطاؤه على غيره.

مثلاً: لو هو كاذب يتهمك إنك شخص لست صادقاً، والسبب إنه مش قادر يواجه حقيقة عيبه، فيرميه على اللي قدامه.

هذا بشأن الكذب، ويكون نفس الشيء لو الضحية اتهمته بالإهمال أو السرقة أو حتى الخيانة أو ... إلخ، يكون رد الفعل نفس الشيء: يسقط عيوبه على غيره بمنتهى القوة.

هناك مثلاً شعبياً مصرياً يقول: "الست العايبة تبليك وترازيك وتلهيك وتجبب اللي فيها فيك".

هذا معناه أن السيدة غير المحترمة صاحبة الأخلاق السيئة، تلقي التهم على غيرها؛ لتبعد الشخص الذي أمامها عن مواجهتها، وتشغله بالتبريرات عن نفسه، رحم الله أجدادنا، كانوا على علم بتلك الشخصيات الوقحة "البجحة"، فوصفوها في تلك الجملة.

مع العلم أن "المرأة النرجسية" تفعل هذا التكتيك بمنتهى الوقاحة دون ذرة رحمة أو ندم بالاتهامات الباطلة التي تُلقِيها على ضحيتها؛ للهروب من المواجهة.

٢. الإنكار (Denial):

يُنكر الحقائق الواضحة أمام عينيه.

مثلاً: يمارس ظلمًا أو خيانة أو... إلخ. ولو تمت مواجهته يقول: "مفيش حاجة حصلت"، ومستعد أن يحلف بالله بإيمان مغلظة تخلع القلب من موقعه، وهذا يجعل الضحية تشك في نفسها (تكنيك Gaslighting)، وهنا تتراجع الضحية عن موقفها، وتجلد نفسها أنها ربما تكون المخطئة، وأن ما رآته أمام أعينها كان خاطئًا.

٣. التقليل أو التحقير (Devaluation):

يرفع الضحية لسابع سماء (مثالية)، وبعدها ينزلها سابع أرض (تحقير)، وهذا التكنيك يتعمد النرجسي استخدامه؛ لكي يظل هو المتحكم في صورتك عن نفسك.

٤. التبرير (Rationalization):

يُبرر أفعاله المؤذية بأعذار شكلها منطقي.

مثلاً: "أنا بتعصب عليك بالشكل ده، علشان إنت بتستفزني" بدل ما يعترف إنه عنيف ووقح في ردود أفعاله وعدواني، لأ، بيلقي اللوم على الضحية إنها كانت العامل الرئيسي في هذا الانفجار النرجسي.

٥. التقسيم (Splitting):

يشوف الناس يا ملائكة يا شياطين، ما فيش منطقة رمادية.

هذا يجعله يقدّسك يا إما يحترقك في لحظة، مما يجعل حياة الضحية تتحول لدوامة ارتباك عاطفي وعدم استقرار نفسي، حيث تفقد فيها إحساسها بذاتها، وتظل تلهث وراء استعادة صورتها المثالية الأولى عند النرجسي، وتظل عايشة على تقييمه لها.

٦. الإزاحة (Displacement):

يفرغ غضبه أو إحباطه في شخص أضعف (عادةً يكون الضحية أو الشريك).

مثلاً: لو اتعرض لإهانة في عمله يرجع البيت، ويفرغ غضبه في أسرته، يعني بيستبدل الشخص اللي كان المفروض يغضب عليه بشخص أضعف، أو أسهل في السيطرة كالزوجة/ الزوج أو الأبناء.

٧. المثالية الزائفة (Idealization):

في البداية يظهر كأنه الكامل المثالي الفارس المنقذ، لكن بتكون دي مجرد واجهة فقط للسيطرة على الضحية.

٨. التلاعب العاطفي (Manipulation & Gaslighting):

يخليك تشك في إدراكك وذاكرتك، ويفصلك تمامًا عن الواقع، ويجعلك شخصية غير متزنة.

مثلاً: ضحية بتواجه النرجسي وتقول له:

"إنت قلت لي البارحة إنك مشغول طول اليوم في العمل في مأمورية هامة، لكن أنا عرفت إنك كنت مسافر فسحة مع صحابك".

النرجسي يرد بغضب:

- "على فكرة أنا والله ما قلت أنا في الشغل، ولا طلع مني كلام زي ده، بقت ذاكرتك ضعيفة أوي، وبقيتي تكبري المواضيع بشكل مقرف".

هنا تبدأ الضحية تشك في نفسها وتقول: يمكن فعلاً أنا اللي سمعت غلط، مع الوقت تفقد ثقتها في إدراكها وذاكرتها، وتبقى أسيرة رواية النرجسي للأحداث.

٩. العدوان السلبي (Passive-Aggression):

ما يواجهش المشكلة بطريقة مباشرة، لكن يعاقب الضحية بالتجاهل (Ignoring Technique)، أو الصمت العقابي (Silent Treatment) أو التأخير المتعمد.

"العدوان السلبي" ده بيكون عكس "العدوان الصريح" تمامًا، حيث يُظهر النرجسي رد الفعل في صورة انفجار نرجسي عارم، يثور بغضب شديد ومفاجئ

وصوت مرتفع واتهامات جارحة وتكسير الأشياء وتحطيمها، خصوصًا الأشياء التي تخص الضحية، ليُفرغ ألمه الداخلي وصراعاته المخفية، ويفرض سيطرته بالقوة والرهبة، ويلهي الضحية عن المشكلة الأساسية، ليتركها في حالة من الخوف والرعب الحقيقي.

١٠. التحويل (Deflection):

النرجسي يقوم بتغيير اتجاه الحوار لما يُسأل عن خطأ قام به بالفعل أو عندما تتم مواجهته بحقيقة معينة.

مثلًا: بدل ما يرد على سؤالك عن كذبة قالها، يقول لك: "إنت ليه مركز على التفاهات دي أوي كده؟"، أو يبدأ يتكلم عن عيوبك أو مشكلة قديمة من "عام الفيل"، هدفه هنا الهروب من الاعتراف بالخطأ، وتشتيت الضحية وشغلها بسرد مبررات عن نفسها.

أخيرًا، يرى علم النفس أن النرجسي أسير لطفولة ممتلئة بجروح نفسية، فيقوم بتكوين قشرة صلبة تحميه من الألم الداخلي، لكن للأسف، القشرة دي بتتحول لسلاح يُؤذي به الآخرين بدل ما تكون مجرد وسيلة حماية.

السؤال التسعون:

ما هي السلوكيات الخفية للرجسي؟

الرجسي مش دايماً بيبان في صورة العنيف الصريح، أحياناً بيستعمل أسلحة خفية تبدو تافهة ومتفرقة لكنها مدمرة للضحية، ومع تكرارها تخلق عند الضحية حالة ارتباك، إحباط، وفقدان قيمة الذات، وده بيكون هدف الرجسي: السيطرة الخفية من غير ما يبان قدام الناس إنه مؤذي.

إليك بعض السلوكيات:

الاتفاق ثم الإلغاء في آخر لحظة: يوعد الضحية بمشوار أو لقاء مهم، أو شراء هدية أو سفرة للاستجمام، وفجأة يلغيه في اللحظة الأخيرة علشان يثبت أنه صاحب القرار الوحيد، ولتدمير فرحة الضحية.

فتات الخبز: يقدم خدمة صغيرة جداً للضحية، لكنه يطالبها بعدها بخدمة ضخمة، كأنه دفع ثمنًا يستحق مقابله أضعاف، وهكذا، كلمة "بحبك" نادراً ما يقولها، بينما يريد أن يسمعها من الضحية باستمرار، وإذا قصرت يوماً من كثرة عنفه معها وإهماله، يتهمها بالبرود والإهمال.

الإخفاء المتعمد: يخفي الأشياء ذات الذكريات الجميلة أو ذات القيمة العاطفية للضحية؛ لكي يحرمها من الأمان العاطفي، ولأن حزنها على تلك الأشياء يسبب له نشوة داخلية عارمة، سرعان ما تنتهي ليبدأ البحث عن وسيلة عذاب أخرى يستمد بها إمداداته الرجسية.

التناسي: يتظاهر بالنسيان المستمر لأمر مهم تخص الضحية، كعيد ميلادها أو موعد هام يخصها، وكأنها بلا قيمة، أو يتناسى ظلمه وبطشه لها ويتذكر فقط المواقف التي يريد أن يذكرها، أو التي تجرح صورته ليعايرها بها مراراً وتكراراً.

العكس المتعمد: إذا طلبت الضحية شيئاً يشتري عكسه، أو يشتري أشياء عديمة الأهمية ويترك المهمة.

- الهدف: أن يُشعرها إنها غير مسموعة ويزيد غيظها.
- المواعيد: بعض النرجسيين يتعمدون التأخر دائمًا عن المواعيد؛ ليختبروا صبر الضحية ويشعروها إنه أهم منها، وأن على الجميع أن ينتظره هو لا أن ينتظر أحدًا.
- الاختفاء المتعمد عند الحاجة: يختفي تمامًا لو الضحية مريضة أو طلبت مساعدة أو مالًا منه، ببساطة لأنه لا يعرف معنى الدعم الحقيقي.
- وجه البوكر: يستقبل الهدايا أو الأفعال الجيدة بوجه جامد بلا شكر، أو يقوم بالتقليل من قيمتها ليُدمر فرحة الضحية.
- كبش الفداء: دائمًا في حياة النرجسي ما يعرف بـ "كبش الفداء"، سواء كان ضحية، ابنًا، أو أي شخص أضعف منه؛ ليدوس عليه ويفرغ فيه غضبه أو عقده النفسية.
- الهروب وقت المصائب: عند الأزمات الحقيقية يختفي تمامًا؛ لأنه لا يحتمل المسؤولية ولا نتيجة أفعاله.

السؤال الواحد والتسعون: كيف يعامل النرجسي الخفي شخصيته؟

النرجسي الخفي هو أكثر أنواع النرجسيين خبثًا ومراوغة؛ لأنه يتحكم في الضحية بشكل كامل ودقيق، ويجعلها أسيرة لنمط حياته ومصالحه دون أن تظهر قوة التحكم على السطح.

أهم ما يُميز هذا النرجسي هو قدرته على الجمع بين:

- التحكم النفسي.
- السيطرة المادية.
- التلاعب العاطفي.

وذلك مع إظهار الحب والاهتمام أمام الآخرين بشكلٍ متقن، بينما في المنزل يكون على النقيض تمامًا لخلق حالة من اللتباس والخضوع لدى الضحية.

بمعنى:

يُسيطر على الضحية من خلال المادة، يخفي عليها ما يملك أو قيمة راتبه الشهري، ويعطيها أقل من احتياجاتها المالية ليتحكم فيها ويجعلها محتاجة له بشكل دائم، أحيانًا بطريقة "ثعبانية"، أو غير مباشرة يجعل الضحية تنفق عليه ماليًا، أو يتحكم في راتبها، وراثتها، ذهبها، أو أي مال تملكه، رغم أنه قد لا يكون محتاجًا له، لكن لمجرد إحكام السيطرة.

ثم بعد ذلك يعطي المال أو الهدايا لها بشكل مشروط ومقنن لسببين:

١. ليجعلها تتفاخر أمام عائلتها بما أهداه لها.
٢. ليجعلها في حالة تناقض ويوقعها في الشعور بالذنب إذا فكرت بالاستقلال عنه، لأنه "يهاذيها".

يستخدم التقلبات العاطفية؛ ليبقي الضحية في حالة توتر دائم: يظهر الحب والاهتمام أمام الناس، ثم فجأة يتجاهلها إذا أغلقوا بابًا واحدًا، بعد أن يجعلها

تتعلق بالأمل للحظات وتحلق في السماء، يهوي بها على الأرض ليفجّرها بالتجاهل والإهمال وبذاءة اللسان.

وهذا يجعلها تزداد حيرةً وتوترًا، لأنها لو شرحت هذا لأحدٍ، لن يصدقها. كل هذا لأنه يحاول باستماتة أن يحافظ على صورته اللامعة: زوج رائع، أب لطيف، وصديق خلوق، بينما هو وحش ملعون داخل البيت يسيطر على كل تفاصيلها اليومية: قرارات، نشاطات، علاقات اجتماعية... وهكذا.

وإذا فعلت عكس ما يريد، يستخدم معها الصمت العقابي، الانتقاد الخفي، ومنعها من عمل أي شيء تحبه بأي حجة.

النتيجة: زرع القلق والضيق بداخلها، فتخضع تمامًا لأوامره حتى لا يغضب. الخلاصة: معاملة النرجسي لزوجته في البيت غير معاملته خارج البيت، وهذا يُذكرني بمَثَلٍ، قالت لي جدتي يومًا ما:

"من بره هالله هالله، ومن جوه يعلم الله."

السؤال الثاني والتسعون: ما هي الذاكرة الانتقائية للرجسي؟

الذاكرة الانتقائية عند الرجسي (Selective Memory) هي إحدى أخطر السمات النفسية لديه، ليست مجرد ضعف ذاكرة عادي، وإنما آلية دفاعية يختار من خلالها أن يتذكر ما يخدم صورته المثالية، بينما يتجاهل أو يطمس ما يفضح ضعفه أو يكشف قسوته وظلمه.

كيف يمارسها الرجسي؟

يتذكر نجاحاته فقط، حتى لو كانت مزيفة ومبنيّة على أكتاف الآخرين، ويتناسى فشله، وإذا أنجز أمرًا بسيطًا يظل يردد ويفتخر به، بينما إذا أخطأ أو أصابته هزيمة، تختفي من ذاكرته.

ينسى ألمه للآخرين وجرحه لهم وإهانتهم، ويتصرف كأن شيئًا لم يحدث، بل قد يتهمك بالمبالغة والحساسية والكذب.

يتحكم في رواية الماضي ويعيد صياغة الأحداث؛ ليظهر كشخص معطاء أو بطل، بينما يمحو وينكر اللحظات التي كشفت ضعفه وقسوته.

يوظف التذكر كسلاح: يتغافل عن أخطائه المتكررة، لكنه يحتفظ بأصغر هفوة منك ليذكرك بها مرارًا، متذكرًا أشياء فعلتها الضحية منذ زمن بعيد.

العلماء يرون أن الذاكرة الانتقائية للرجسي متصلة بآليات دفاع مثل: الإنكار (Denial)، والكبت (Repression)، وظيفتها حماية "الأنا الرجسية" من الانكسار، لأنه لا يتحمل مواجهة ذاته الحقيقية.

مثال من الواقع:

صرخت الضحية بآلم: "تركنتنا بلا طعام ولا مال لأكثر من شهر! بتعمل فينا ليه كده؟ حرام عليك!"

رد عليها مستر نرجوس قائلاً: "أوعي تكوني فاكرة إني نسيت اللي عملتيه فيا من ١٠ سنين، لما قولتي ليا تصبح على خير من غير نفس." "اتسعت حدقة عيني الضحية وهي تقول: "ما أنا قولتلك كنت تعبانة والله العظيم! ما كنتش أقصد." هنا النرجسي:

١. أبعد الموضوع عن المواجهة وتحمل المسؤولية.

٢. أصبح متحكماً في دفة الحوار.

٣. أخذ إمداداً من الضحية (التبريرات).

٤. قلب الطاولة وجعل الضحية تعتذر وتشعر بالذنب.

الخلاصة يا جماعة الخير:

الذاكرة الانتقائية عند النرجسي ليست خللاً في التذكر، بل أداة نفسية واعية جدّاً للتحكم في الآخرين وحماية صورته المثالية، مما يجعل التعامل معه مرهقاً ومستنزفاً للطاقة النفسية والعاطفية.

السؤال الثالث والتسعون: من هو قاهر النرجسي؟

النرجسي يظن نفسه سيد اللعبة، وإنه يتغذى على خوف الآخرين، وقد يظن أن لا أحد يستطيع الفكاك من قبضته، لكن الحقيقة أن "قاهر النرجسي" ليس شخصًا خارقًا، بل إنسانًا عاديًا امتلك أدواتٍ داخلية جعلته بمنأى عن التلاعب والسيطرة.

علم النفس الحديث يؤكد أن:

الوعي الذاتي (Self-Awareness) والقدرة على وضع الحدود؛ هما حجر الأساس في التحرر من أي علاقة سامة.

التعاطف مع الذات أحد أقوى أسلحة الحماية النفسية، لأنه يعيد للإنسان كرامته الداخلية.

ولا ننسى أعظم مثال على قهر النرجسي يظهر في قصة آسية بنت مزاحم زوجة فرعون، كان فرعون أكبر نرجسي في التاريخ: طغى وتجبر وادّعى الألوهية، لكن آسيا لم تسمح له أن يسيطر على قلبها، فرفعت دعاءها إلى السماء وقالت:

﴿رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِنْ فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ﴾. [التحریم: ۱۱]

فكان انتصارها الحقيقي ليس في مواجهة فرعون، بل في تحرر روحها من سطوته.

الخلاصة:

قاهر النرجسي هو:

- من يملك وعيًا بذاته.
 - من يُحافظ على استقلاله المالي والعاطفي.
 - من يتوكل على الله أكثر مما يعتمد على الناس.
 - من يعرف ألعيب النرجسي فلا ينخدع بها.
- قالت لي جدتي ذات يوم: "امشي عدل، يحتر عدوك فيك". وهكذا، يكون قهر النرجسي بالثبات، لا بالصراخ؛ بالوعي، لا بالانتقام.

السؤال الرابع والتسعون:

ما الذي أدى إلى انتشار النرجسية في هذا العصر؟

لقد أصبحت النرجسية في عصرنا الحاضر ظاهرة حاضرة وبقوة للأسف الشديد، وكأنها وباءٌ نفسي تسلل إلى العلاقات الإنسانية في الأسرة والعمل والمجتمع، وإذا حاولنا فهم الأسباب التي جعلت النرجسية تنتشر بهذا الشكل، سنجد عدة مقومات: أولها روح الأنا التي فرضتها الحداثة وكان لها الدور الأكبر، حيث تحول الإنسان من كائن اجتماعي يعيش بروح "الجماعة" إلى فردٍ يبحث عن ذاته فقط بمعزل عن الآخرين، يسمع في كل يوم شعارات مثل "كن أنت" و "عش لنفسك فقط"، حتى صارت الأنا هي مركز الكون.

وزاد الأمر تعقيداً مع انتشار وسائل الإعلام والسوشيال ميديا التي جعلت عدد الإعجابات والمتابعين معياراً لقيمة الإنسانية، فصارت حياة الكثيرين مسرحاً للعرض والتمثيل بدلاً من العمق والصدق، ومن جهةٍ أخرى، ساهم النظام المادي في صناعة عقلية لا ترى القيمة إلا فيما يُمْتَلِك ويُستهلك، ناهيك عن قيمته العلمية والعملية، فارتبطت الكرامة بالماركات والسيارات والبيوت الفخمة، وترسخت فكرة أن الإنسان يستحق كل شيء بلا مقابل أو بذل أي مجهود، وهذا هو لب العقلية النرجسية كما شرحت لكم قبل ذلك.

ولم يقف الأمر عند حدود الإعلام والمادة فحسب، بل امتد إلى التربية داخل البيوت، حيث إن الإفراط في التدليل يزرع في الطفل شعوراً كاذباً بأنه محور الكون، بينما الإفراط في النقد والسحق يولد داخله "أنا زائفة" تبحث دائماً عن تعويض خارجي، وهنا يظهر لنا جيل هشّ من الداخل متضخم من الخارج، بالإضافة إلى غياب الروابط الروحية والبعد عن ذكر الله فتح الباب على مصراعيه للنرجسية، فالإنسان إذا ترك هواه بلا ضابط صار عبداً له كما قال تعالى: ﴿أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ﴾ [الجاثية: ٢٣]، وكان القرآن الكريم يصف بدقة حال من جعل ذاته وإرادته معبوداً يطيعه بلا قيد.

ولو عدنا إلى صفحات التاريخ، لوجدنا أن المجتمعات التي قامت على العدل والقرب من الله كعصر الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه، استطاعت أن توازن بين القوة والتواضع، حتى أن أمير المؤمنين كان يُحاسب في العلن على أبسط الأمور، وهذا التوازن منع تضخم الأنا ومنع تحول القادة إلى طغاة؛ أما في عصرنا الحالي، فإن غياب هذا التوازن أطلق سراح "الفرعون الصغير" داخل كل نفس.

ولا ننسى تأثير الهواتف النقالة (الموبايل وغيره) في ظهور هذا الاضطراب وانتشاره، حيث أصبح للإنسان مرآةً أخرى غير المرآة القديمة التي اعتدنا عليها، وصارت مصممة لتظهر ما نحب أن نراه ونخفي ما لا نحب، فأصبحت صور السيلفي والفلاتر التي تجمل الملامح بشكل عجيب، وتعيد تشكيل الجسم، وصار الشخص لا يرى نفسه إلا عبر عدسة مشوهة تُخفي ما هو طبيعي، وهذه العملية مع التكرار اليومي تزرع في النفس نزعة نرجسية خفية؛ لأنها تعطي "الأنا" شعورًا بالاستحقاق المطلق للإعجاب والتقدير بغض النظر عن الجوهر الداخلي.

وقد أظهرت دراسة حديثة في (Psychology of Popular Media (2020 أن الإفراط في التقاط صور السيلفي واستخدام الفلاتر، يرتبط ارتباطًا مباشرًا بارتفاع مستويات النرجسية السطحية، حيث يصبح الفرد أكثر انشغالًا بصورته أمام الآخرين، وأقل اهتمامًا ببناء علاقات حقيقية، وفي دراسة أخرى منشورة في (Computers in Human Behavior (2018 أظهرت أن الأشخاص الذين يستخدمون الفلاتر بشكل مستمر يعانون من فجوة كبيرة بين "الذات الحقيقية"، و "الذات الافتراضية المزيفة"، مما يدفعهم إلى الشعور بالقلق إذا لم يتلقوا إعجابًا كافيًا من الآخرين، وهو ما يغذي دائرة النرجسية والبحث عن التقدير الخارجي، ومع مرور الوقت يبدأ في رفض صورته الحقيقية أمام المرآة، ويجد نفسه أسيرًا لصورته الزائفة التي صُنعت عبر شاشة الهاتف، وهكذا تتحول الممارسة اليومية البسيطة إلى عادة سامة تُعيد تشكيل الشخصية على أساس هشّ.

السؤال الخامس والتسعون:

هل يوجد امرأة نرجسية؟

بالفعل يوجد امرأة نرجسية، والنرجسية ليست مرتبطة بالرجال فقط، رغم أن الإحصائيات تقول إن نسبتها أقل من الرجل (٧٥٪ : ٢٥٪)، إلا أن تأثيرها يكون قويًا جدًا في (الأسرة، المجتمع)؛ لأنها تستخدم التأثير النفسي والعاطفي ودموع التماسيح أكثر من العنف المباشر، إذًا زي ما الراجل ممكن يكون نرجسي، الست كمان ممكن تمتلك نفس السمات من حب ذات مفرط، تلاعب، عدم تعاطف، والسعي للسيطرة.

الفرق الأساسي أن المرأة النرجسية في أغلب الأحيان بتستعمل أساليب أنثوية ناعمة جدًا، حيث تلعب على المشاعر من خلال جمالها وجسدها، حيث من خلالها تستطيع جذب الضحية.

وقد أشار علماء النفس إلى أن المرأة النرجسية تظهر في شكلين:

١. نرجسية الجمال والجادبية: بتستمد قوتها من أنوثتها ومن نظرات الآخرين إليها.

٢. نرجسية الأمومة أو السلطة الأسرية: تفرض سيطرتها على أولادها أو شريكها وتعتبرهم ملكية خاصة بها.

المرأة النرجسية ممكن تكون أنثى جذابة، لبقة، مثقفة، وعارفة تلبس الأقنعة وتقمص أدوارًا مختلفة: دور الحنون، دور المضحية، أو حتى دور المتديونة، لكنها من الداخل مليئة بالسموم: حسد، حقد، غيرة، كذب، وتلاعب، بل تستطيع فعل الأقدار من ذلك، فتضرب في عرض الشرف، وتشوه السمعة والعلاقات، وتنشر الأكاذيب، وتمشي بينهم بالغبية والنميمة، بل وتدخّل في علاقات محرمة لمجرد أنها تثبت بأنها ما زالت مرغوبة، كما أكد علماء النفس أن المرأة النرجسية عندها قابلية أعلى لاستغلال الجسد كوسيلة للسيطرة.

كما أنها لا تهتم بالحب أو الوفاء، هي تهتم فقط بال Supply (الوقود النرجسي)، يعني ممكن تبع أقرب الناس إليها، تخون صديقتها أو أختها أو حتى

زوجها، وتفعل ذلك بدم بارد (قمة الوقاحة)، ثم تلبس قناع التوبة والبراءة، وبمنتهى الهدوء تقلب الكفة لصالحها وتسخر "القردة الطائرة" لها، ولا تكتفي بذلك بل تقوم بحرق صورة أي واحدة أجمل منها أو أنجح منها، قالت لي جدتي: "اللي ما تطولوش بإيدك، طوّحه برجلك".

هكذا تفعل المرأة النرجسية بأي حد يكون مميزًا عنها، لا تستطيع أن تكون مثله، فتعمل على تحطيمه وتدوس عليه بقدميها حتى لو كانت ابنتها.

مثال من التاريخ:

ربما جميعنا أو معظمنا يعرف قصة كليوباترا السابعة التي كانت آخر ملوك البطالمة في مصر، حيث كانت تمتلك دهاء سياسي غير عادي، لكن في نفس الوقت وُصفت عند مؤرخين كثيرين بأنها لم تكن ترى الرجال إلا كأدوات لتعزيز سلطتها ومكانتها فقط، كانت علاقتها بيوليوس قيصر ليست حبًا بريئًا، بل تحالفًا استراتيجيًا بحثًا؛ لكي تضمن استمرارها في حكم مصر، وبعده لعبت على مارك أنطونيو الذي استغلته أيضًا كوسيلة لتثبيت قوتها ضد أوكتافيوس (أغسطس لاحقًا).

ظهرت نرجسيتها بهوسها بشكلها وصورتها، حيث توظف ذلك كسلاح أو كوسيلة للتلاعب، قال المؤرخ بلوطارخ (بلوطرخس): إن سحرها لم يكن متوقعًا على جمالها فحسب، لكن شخصيتها الكارزمية التي كانت تجعل الرجل يحس أنه في حضرة إله، هي كانت ترى نفسها "رمزًا إلهيًا"، مش مجرد إنسانة، وده في حد ذاته جوهر النرجسية: تضخيم الذات وتحويل الآخر إلى مجرد انعكاس، كما أن نهايتها كانت نرجسية، لما شعرت أنها ستساق وتُبهذل أمام أوكتافيوس، اختارت لنفسها أن تموت بالسم (أسطورة الأفعى)، لكي تظل صورتها "المهيبة" في عيون التاريخ كإله، لا كصورة أسيرة مكسورة.

بهذا المثال التاريخي، أكيد عرفتم أن كليوباترا بتمثل "المرأة النرجسية" التي استغلت كل مواردها (الجمال، الإغواء، الذكاء، الدهاء)، مش للحب أو التضحية، بل للسيطرة والمجد الشخصي.

السؤال السادس والتسعون:

أيهما أخطر: الرجل النرجسي، أم المرأة النرجسية؟

هذا الاضطراب لا يفرق بين رجل وامرأة؛ لأنه مبني على تضخم الذات مع عدم الاهتمام بشعور الآخرين أو احتياجاتهم، لكن المرأة النرجسية أراها أخطر، ولأسبابي الشخصية، فمن اقتنع بها لا بأس، ومن لم يقتنع فكما قلت لكم: هذا اضطراب نفسي سلوكياته واضحة ومتشابهة، منبثقة من كتاب واحد. أما بالنسبة لأسبابي الشخصية، بأن المرأة النرجسية تمثل خطورة عن الرجل النرجسي، فقد تمثلت في عدة جوانب سأذكرها لكم:

السبب الأول:

أن المرأة النرجسية تختلف عن الرجل في السلوكيات الظاهرة وطريقة الإغواء الخفية، حيث يظهر لنا الرجل النرجسي أكثر وضوحًا في سلوكه، حيث القسوة، التكبر، التسلط بطريقة علنية، كما يجب أن يظهر نفسه كقائد لا يُخطئ، هو أشبه بالبركان الذي ينفجر أمامك فتستطيع الضحية رؤيته فتتحرك بحذر، فخطورته تكمن في سلطته المباشرة، في صوته العالي، وفي استغلاله للقوة الجسدية أو المادية لفرض سيطرته، ومع ذلك، انكشافه أمام الناس يكون أسرع لأن غضبه وغطرسته يفضحانه.

على النقيض، نجد المرأة النرجسية الأخطر في الخفاء، هي كالماء الذي يتسرب من الشقوق دون أن يُسمع له صوت، لكنها قادرة على إغراق مدينة كاملة، فتظهر بالفناع الاجتماعي الأكثر إتقانًا عن الرجل، فتظهر بشكل رائع للصورة المثالية الجميلة التي يتمنى الجميع الارتباط بها، حيث الحنان، الكرم، الوفاء، أو إنها الزوجة المضحية، بينما تُخفي هي تحت تلك الأقنعة مكرًا لا يُرحم، حيث تستخدم أنوثتها كسلاح للهيمنة، ولها قدرة عالية على التشويه العاطفي والنفسي، خاصة حين تكون أمًا أو زوجة.

السبب الثاني:

في علم النفس الاجتماعي، النرجسية الأنثوية مرتبطة أحيانًا بسلوكيات (فرط النشاط الجنسي)، واستخدام العلاقات الجنسية كوسيلة سلطة، مش حب،

وما يجعلها أخطر أنها تعرف تلبس قناع البراءة والتدين لتخفي أفعالها عن المجتمع، وبالتالي الخيانة تظل في السر، لتُصبح النتائج كارثية: أطفال يُولدون بلا نسب واضح، أو بنسبٍ مزيف.

السبب الثالث والأخطر:

أن الأم المفروض تكون وسيلة الأمان لأولادها والمرايا التي يرون بها أنفسهم من خلالها، بينما الأم النرجسية على النقيض تمامًا، لا ترى أولادها كأشخاص مستقلين، بل كامتداد لذاتها، فهي مشغولة بمظهرهم الخارجي أمام الناس أكثر من راحتهم النفسية، إذا تفوق أحدهم تعاملت مع نجاحه كأنه ملكٌ لها، وإذا أخفق شوه صورتها، وبهذا يكبر الطفل وهو لا يعرف هل هو محبوب لذاته، أم مجرد وسيلة لترضية أمه!

كما أن أخطر ما تفعله الأم النرجسية أيضًا أنها تزرع التفرقة بين أولادها، حيث تمدح هذا وتحتقر ذاك، لتخلق غيرة مستمرة وصراعًا داخليًا، مما يجعل الإخوة بدل ما يكونوا سندًا لبعض يتحولوا لأعداء في الخفاء، لتظل هي المسيطرة الوحيدة والكل يرجع لها، والأخطر أنها قد تزرع في أبنائها شعورًا دائمًا بالذنب: "أنا تعبت علشانكم"، "ضيعت عمري في خدمتكم"، "أبوكم سايبكم طول النهار ليا"، فتنمو عندهم شخصية مضطربة، إما متمردة ناقمة أو خاضعة، وفي الحالتين، يخرج لنا جيل مشوه نفسيًا عاجز عن إقامة علاقات سوية، جيل يقلدها في كل شيء حتى خيانتها وسلوكها غير السوي.

إدًا، من خلال تلك المقارنة اتضح لنا أن الرجل النرجسي والمرأة النرجسية كالنار: أحدهما مكشوف والآخر مستتر، فالنار المكشوفة ربما تحرق، بينما النار المخفية ممكن تحرق بيتًا كاملاً بل المجتمع ككل، "فالأم مدرسة، إذا أعددتها أعددت شعبًا طيب الأعراق."

للأسف مع فساد هذه المرأة وقماء سلوكياتها يأتي فساد المجتمعات. أعلم أن إجابتي ربما تكون منطقية للبعض ومجحفة وظالمة للآخرين، وربما يراني آخرون أنني منحازة للرجل عن المرأة، لكن في الحقيقة المرأة الأكثر خرابًا وتدميرًا، ولا ننسى: سواء رجل نرجسي أو امرأة نرجسية، فكلاهما شخصيات سامة مؤذية، لا أركن مع أحدٍ ضد أحد، بل أقصّ واقفًا.

السؤال السابع والتسعون: طبيعة الأم النرجسية؟

لقد ذكرت بعض سماتها في السؤال السابق، لكني سأضعها على هيئة نقاط مختصرة لأوضح لكم خطورتها على أبنائها.

١. ترى أولادها امتدادًا لها مش أشخاصًا مستقلين، وتستخدمهم كمرآيا تعكس نجاحها أو جمالها أمام الناس.

٢. حبها مشروط؛ يعني تظهر لهم الحب لو نفذوا رغبتها وتكرههم لو خالفوها.

٣. تلعب دور الضحية دائمًا لكي تكسب تعاطفهم، ودائمًا تستخدم الدين لكي تهددهم بغضبها عليهم.

٤. تزرع في قلوبهم الخوف واليأس والفشل من كتر ما يتدعي عليهم ليلاً ونهارًا.

٥. تفرق بين الأبناء وتزرع الغيرة بينهم؛ لأنها تجعل طفلًا منهم "ذهبيًا"، وآخر مهملاً، وآخر كبش فداء، فيتكون بداخلهم بغض لبعضهم البعض؛ بسبب التفرقة والعنصرية المقيتة.

٦. تستخدم أسلوب الصمت العقابي لتعيشهم في حالة عدم استقرار نفسي دائم.

٧. دائمة المقارنة بينهم وبين غيرهم لتحطيم ثقتهم بأنفسهم.

٨. تبالغ في التدليل أو تشبعهم قسوة مفرطة للحفاظ على السيطرة.

٩. تربي بناتها كمنافساتٍ لها، وأحيانًا تكره تفوقهن عليها سواء في العلم، الجمال، الجسد أو المادة، كما تربي أولادها الذكور كعبيد عاطفيين أو كأدوات لخدمتها، وربما يصل بها الأمر للتحرش بهم، أو رؤيتهم يُفعل بهم ذلك بمقابل مادي من الغير أو بدونه — المهم أنها ترى نجاستها فيهم.

١٠. تجعل البيت مسرحًا هي بطلة المطلق، وأولادها وزوجها مجرد ممثلين؛ هي فقط من تحدد الأحداث كيف تسير، حيث أن طاقة "الذكورة" لديها عالية بعكس ما يظهر للناس، فتصبح الحاكم بأمرها، ومن يعارضها تُظهره أمام

الجميع بأنه الابن العاق أو البنت سيئة السمعة دون الاكتراث بأنهم فلذة كبتها.

١١. المرأة النرجسية هي "والدة" (حملت وولدت فقط)، وليست أمًا بمعنى الحنان والصفات الجميلة؛ فهي تضع مصلحتها فوق الجميع حتى فوق أبنائها، فبدل أن تكون عامل الراحة لهم، فهي عامل القسوة والظلام، عالم الفرقة والضلال، لا تكتفي بدمار أبنائها فحسب، بل بدمار زوجها وكل من تسول له نفسه بمخالفتها.

السؤال الثامن والتسعون: تأثير المرأة النرجسية على زوجها؟

يمكن لما شرحتِ إزاي كانت بتتعامل كليوبترا مع عشاقها، أكيد هتتوقعوا طبيعة المرأة النرجسية مع زوجها: هي لا ترى زوجها كشريك حياة بل كأداة من أدواتها، هو بالنسبة لها مصدر للمال، للحماية الاجتماعية، ولتعزيز صورتها أمام الناس؛ فإذا أدى دوره كما تريد، منحته القبول الوقي أو فتات من الحب، وإذا قَصّر أو أظهر استقلالاً أطلقت عليه سهام الاحتقار والتقليل، واتهمته بالدونية والفشل، وربما تتهمه في أكثر شيء يكسره وهو رجولته وقدرته على إقامة علاقة جنسية مشبعة.

الزوج الذي يقع في فخ امرأة نرجسية يدخل حياة مليئة بالاستنزاف المادي، النفسي، العاطفي، والجسدي، في البداية تُبهره بجمالها ودهائها واهتمامها الظاهري بنفسها وبه، فتجعله يظن أنه امتلك جوهرة نادرة، لكنها ما إن تحكم قبضتها عليه، يبدأ مسلسل التدمير البطيء له ولكينونته كرجل، حيث تعمل على:

استنزافه النفسي: تُشعره دائماً أنه مقصّر، وأنه مهما فعل سيظل يجري وراء رضاها دون أن يصل إليه.

تشويه الصورة: قد تهينه أمام الناس أو تفضحه أمام أهله وأبنائه، وهو بريء، وذلك لتبقى هي دائماً في المقام الأعلى.

العزلة: تزرع حواجز بينه وبين أصدقائه أو عائلته؛ لتصبح هي المركز الوحيد في حياته، وتجعله يشك في أقرب الناس له بأن الجميع يرغب فيها أو يتحرش بها، أو يريدون الانتقام منها لأنها أفضل منهم.

اللعب بالعاطفة: تمارس عليه الصمت العقابي، أو تمنحه فتات حنان مشروطاً؛ فيبقى أسير احتياج دائم.

الخيانة: تستخدم أنوثتها سلاحاً للضغط، وقد تدخل في علاقات محرمة لتثبت لنفسها أنها مرغوبة، أو قد تهدده بالخيانة أو الهروب.

العلاقة الجنسية: تحولها إلى علاقة مُجدة للسلطة، فتُقلل من رجولته وتقول له إنه لم يعد فاعلاً في العلاقة وصار ضعيفاً، وقد تشتكي للغير أنه كذلك.

التشكيك: تجعله دائماً يشك في نفسه وسلوكياته، فتبعده عن واقعه حتى يصدقها ويكذب نفسه.

الزوج في هذه العلاقة قد يتحول إلى ظل باهت، قد يفقد ثقته بنفسه وبمن حوله ويعيش في حيرة: هل هو رجل حقاً، أم مجرد أداة؟ فالمرأة النرجسية لا ترفع زوجها أبداً، بل تبني عظمتها على أنقاض رجولته، متجنبة ما أشار إليه القرآن من المودة والرحمة، فقال تعالى:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: ٢١]

مع المرأة النرجسية يخفي السكن، وتتحول العلاقة إلى حربٍ باردة طاحنة، يخرج منها الزوج إما محطماً أو غاضباً باحثاً عن مهرب.

السؤال التاسع والتسعون: ما هي علاقة المرأة النرجسية بأهلها؟

علاقة المرأة النرجسية بأهلها ليست علاقة سوية تقوم على المودة والبر، وإنما هي علاقة يختلط فيها الحب بالمصلحة، المرأة النرجسية لا ترى أهلها كما يراهم سائر الناس، بل تراهم مخزناً دائماً للإمداد النرجسي، حيث تستمد منهم التصفيق والثناء وتغذي غرورها بما يقدمونه من اهتمام، قد تبدو ابنة بارة رحيمة في العلن، كثيرة التردد على مجالس العائلة، لكن في الحقيقة هدفها أن تصدر هذا المشهد للعامة وتظهر بوجه الملاك.

إذا شعرت للحظة أن الأضواء انسحبت عنها، تنقلب المعادلة لتبدأ الحرب الشرسة (صمت عقابي، تشويه سمعة، إلخ)، هي شديدة الحساسية للنقد حتى وإن كان مغمساً، قد تفسره كطعنة فترد فوراً بهجوم شرس أو انسحاب متعمد يترك الآخرين في حيرة وقهر، وقد تتعلق تعلقاً مفرطاً بالدها، وتجد في أمها الشخص المنافس لها؛ أما مع إخوتها فهي لا تراهم شركاء في الدم، بل خصوماً في حربٍ دائمة لإثبات التفوق، قد تستخدمهم كـ "قردة طائرة" وتُسخرهم لمصلحتها، كما قد تجعل أهلها أداة في معاركها الزوجية أو الاجتماعية.

هكذا تتحول علاقة المرأة النرجسية بأهلها إلى مزيج من التعلق والرفض، الحب الزائف والصراع المكتوم؛ علاقة لا تعرف الاعتدال وإنما تحكمها الأنا المتعالية لتغذي رغبتها الدائمة في السيطرة والظهور.

السؤال المائة:

ما هي علاقة المرأة النرجسية بصديقاتها؟

الصداقة مشتقة من الصدق؛ أي أنها في أصلها رابطة صافية لا تحتمل الكذب أو التزييف، لكن المرأة النرجسية تقلب هذا المعنى رأسًا على عقب، فتصبح صداقتها قائمة على المصلحة لا على الوفاء، وعلى المقارنة لا على المشاركة، تُظهر لصديقاتها صورة مثالية مرسومة بعناية، لكنها في داخلها مليئة بالغيرة، الحقد، الغل، الحسد، التملق، الوصولية، والاضطراب.

الصداقة عند المرأة النرجسية تتحول إلى ساحة منافسة شرسة صامتة؛ فهي لا ترى صديقاتها كرفيقات درب، بل كمرايا تلمع صورتها أمام المجتمع، فإذا صفقن لها ورفعن من شأنها اعتبرتهن أوفيات، وإذا خطفت إحداهن الأضواء، انقلبت فجأة إلى عدوة خفية وتشن عليها حربًا خفية:

تشوّه سمعتها بين الناس من كتر غيرتها. تتحدث بالغيبة والنميمة عنها بين الناس، وتجعل صديقتها هذه شغلها الشاغل؛ حتى يبتعد الناس عن الضحية دون أن تدري. تنشر أسرارها — سر واحد حقيقي بالإضافة إلى تسعة وتسعين سرًا مصطنعًا كلها أكاذيب وتهم لتُتفر الناس منها.

تحاول أخذ أفكارها لتركب على كتفيها وتخرب علاقتها بالعمل وسط أصدقائها ومديريها، أو مثلًا تسرق زوجها، أو تلعب على أبنائها وتكرههم في أهمهم. إذا رأتها أكثر نجاحًا، تبدأ في تقليل قيمتها بعبارات ساخرة، أو بتجاهل متعمد؛ لأنها لا تحتمل أن تكون في المرتبة الثانية أبدًا. من كتر غيرتها ممكن جدًا أن تعمل لها سحرًا، أو تحاول أن تقتلها على البطيء، وتراها تتعذب أمامها.

وإذا ازدادت غيرتها أكثر وأكثر ربما تقوم بقتلها (هناك قصص وحوادث قتل لصديقات في السنوات الأخيرة).

ورغم كل هذا الشر تتعامل المرأة النرجسية مع صديقتها بوجهٍ بشوش مبتسم ("تضع لها السم في العسل")، والضحية لا تدري أنها تفعل كل هذا الاشمئزاز من خلفها بتمثيلٍ، وكذبٍ متقن جدًا.

فالضحية للأسف تراها الصديقة المثالية الرائعة التي تقدم لها النصائح وتضحكها وتحضنها إذا بكت، لكن كل هذا يُستخدم كسلاح خفي ليظل الجميع يدورون في فلکها، إن تمردت إحداهن عليها أو خرجت عن النص سرعان ما تستبعدها من الدائرة، أو تشن عليها حربًا شرسة.
مثال من الواقع:

أتتني حالة كانت ضحية لامرأة نرجسية خبيثة؛ كانت أمامها ملاكًا طائرًا، ومن خلفها تنهش في لحمها وعرضها، كانت تنشر أسرارها بطريقة بشعة وتضيف على الأسرار بعض التوابل السامة؛ لتجعل الناس يكرهون الضحية وبيتعدوا عنها، كانت هذه الحالة مثقفة، لبقة، جميلة، وعلى درجة عالية من العلم، وكانت المرأة النرجسية لم تصل حتى إلى المرحلة الابتدائية، غارت منها الخبيثة؛ لأنها لا تستطيع أن تكون مثلها أبدًا، فشوّهت صورتها بين الجيران وصديقاتها، ولم تكتفِ بذلك بل شوّهت صورتها أمام إختونها، وكانت مع الضحية ملاكًا جميلًا ورائعًا إلى أن جاء اليوم واعترفت أخت الضحية أن المرأة النرجسية تقول عنها أسوأ الكلام؛ لم تصدق الضحية أنها كذلك، من أثر الصدمة كادت تجن ونقلوها للمستشفى، وما زالت النرجسية الخبيثة تعيش دور الضحية وأنها المظلومة وأن الضحية وإختوها من ظلموها، تقول الحالة (الضحية):

"لم أكن أتوقع يومًا أن هذا الملاك كان شيطانًا متجسدًا؛ لما كانت تلبس مثلي كنت أفرح، تختار نفس النظارة، كنت أقول لنفسي أكيد من حبها لي، تحاول تقلدني في نطقي، حديثي، وعلاقتي الاجتماعية، كنت أقول هي تعشقني وأنا قدوتها، لكن هذا كله كان عن هشاشة شخصيتها، وأنها تريد أن تكون نسخة مطابقة مني."

ثم تمسح دموعها بأطراف أصابعها التي صارت كأنها دماء وتقول: "أرجوكم، لا تكونوا كتابًا مفتوحًا لأحدٍ حتى لو كانوا أعز صديقاتكم، ولا تعطوا كل الحب والمشاعر حتى تتأكدوا مع من تتعاملون، قلوبكم غالية نقية، حافظوا عليها ولا تجعلوها تسقط في قاع المستنقع مع تلك النرجسيات القميئات التي لا تعرف ربًا ولا دينًا، ولا حتى أخوة وصدقة."

السؤال الواحد بعد المائة:

علاقة المرأة النرجسية بالجيران والبيئة المحيطة؟

سأضع إجابة السؤال الماضي كإجابة لهذا السؤال أيضًا، لكن سأضيف عليها:

- نشر الشائعات.
- توقع الجيران ببعض (التواطؤ الاجتماعي).
- إضرار الجيران نفسيًا، معنويًا، وماديًا.
- تظهر أمام الجيران بصورة مثالية وطيبة، وفي البيت عكس ذلك.
- تهتم بالمظاهر أكثر من الجوهر.
- تحب تكون مركز الاهتمام في أي تجمع.
- دائمًا تحب أن تعرف عنهم كل شيء، ولا أحد يعرف عنها أي شيء، لتمسكهم من نقاط ضعفهم وتحاربهم بأسرارهم بعد ذلك.
- تستخدم المظاهر الاجتماعية؛ لكسب الإعجاب، وتخفي الشر إلى أقصى درجة ممكنة.
- لو حسّت بغيرة من جارة، تبدأ منافسة خفية وربما تسرق زوجها وتشوّه سمعتها أو تسحر لها.
- تستغل المناسبات لإبراز نفسها وليس لمشاركة حقيقية، سواء كان فرحًا أو عزاءً.

وفي حديث صحيح عن نبينا ﷺ وُضح فيه كيف يكون العقاب لمن تؤذي جيرانها بلسانها؛ عن أبي هريرة رضي الله عنه: قيل للنبي ﷺ: «يا رسول الله، إن فلانة تُذكر من كثرة صلاتها وصيامها وصدقها، غير أنها تُؤذي جيرانها بلسانها». فقال ﷺ: «هي في النار». وقيل: «إن فلانة تُذكر من قلة صلاتها

وصيامها، وأنها تتصدق بالأثوار من الأقط، ولا تؤذي جيرانها». فقال ﷺ: «هي في الجنة».

مثال من الواقع:

تقصّ لي امرأة في الأربعينيات أنها تزوجت بشرع الله؛ لتعف نفسها، وعاشت أجمل ست سنوات مع زوج صالح، وفي اليوم الذي احتفظت فيه بسرّها لتلك النرجسية الخبيثة، نشرت سري وكأني زانية، ثم علمت زوجته الأولى ومكّنتها من الوصول إليّ، فجاءت زوجته الأولى وضربتني وأهانتي أمام الجميع، وكلمات ما زلت أذكرها حتى الآن تقتلني وكأني امرأة ليل، ثم جاء زوجي وعوضني من الدنيا، طلقني أمام زوجته الأولى وكل هذا بسببها، والله ما كنت أعرف أن هذه النرجسية هي السبب في هذا الخراب النفسي لبيتي، حياتي، وصورتي أمام الجيران.

السؤال الثاني بعد المائة: هل كونها امرأة يجعلها متعاطفة؟

المرأة النرجسية في الواقع - يا جماعة الخير - لا تمتلك أي عاطفة حتى لو كان الضحية الذي أمامها، هم أبنائها فلذات أكبادها. فلو كانت صديقتها حزينة على فقدان قريب، أو سقوط، أو فشل، أو طلاق، هنا قد تبدو المرأة النرجسية متعاطفة؛ بمعنى أن تحضنها، تقول كلامًا جميلاً، أو تنهار من البكاء تضامنًا معها، لكن في داخلها تكون سعيدة جدًا بما حدث لصديقتها، وتصبح الضحية سهلة السيطرة عليها، وقد تكون مشغولة تفكر: "إزاي أظهر للناس كلها إني فعلاً صديقة مخلصه، وإزاي وقفت جنبها وقت شدتها"

وطبعًا لسببين:

• لتعابيرها بوقوفها معها.

• للحفاظ على صورتها المثالية أمام الناس.

أما إذا كانت جارتها حزينة على فقدان ابنها مثلاً، فقد تبدو متعاطفة جدًا، تحتضنها أو تقول كلامًا جميلاً، لكن داخلها قد تكون مشغولة بالتفكير: "إزاي أستغل الموقف ده علشان أبان إني أحسن واحدة قدام الناس؟ أو إزاي أبقى محور القعدة بدلها؟".

وهذا يتفق مع قول الله تعالى:

﴿وَتَحْسَبُونَهُ هَيِّئًا وَهُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ﴾ [النور: ١٥]

فالتمثيل والاستهانة بمشاعر الآخرين ذنبٌ عظيم جدًا؛ لأنه يجرح النفوس ويستنزف ويمرض الأجساد.

السؤال الثالث بعد المائة: كيف توظف أنوثتها في التلاعب؟

المرأة النرجسية تحول الأنوثة من هبة طبيعية من رب العالمين إلى أداة تلاعب تستعملها لتقييد الآخرين، لا لاحتوائهم - أكرز: لا لاحتوائهم - فهي متقنة جدًا للغة الجسد، حيث لها نظرة محسوبة، ابتسامة مصطنعة محسوبة، صوت رقيق في موقف، وبكاء درامي في موقف آخر، فكل حركة عندها ليست عفوية بل محسوبة، تلك السلوكيات المحسوبة ما هي إلا رسائل مشفرة تهدف إلى السيطرة، حيث إنها من جبروتها قد تُظهر ضعفًا مبالغًا فيه لتستدر العطف، أو تبرز جاذبيتها لتخضع الطرف الآخر لرغباتها وشهواتها. ولأنها تفتقر إلى التعاطف الحقيقي، فهي لا تستخدم أنوثتها لبناء علاقة صادقة فيها دفء وحضن ورحمة وولاء، بل لتصنع شبكة من الأسرى العاطفيين الخدام لها ولزواتها، فهي تعلم أن المجتمع - خاصة المجتمع الشرقي - لا يسمح للمرأة بفعل ذلك علنًا لحمايتها من عيون الرجال وشهواتهم، فتفعله في الخفاء، بينما تتمسك بدينها وأخلاقها أمام الناس. قال الله تعالى:

﴿فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ﴾ [الأحزاب: ٣٢]

وهذه الآية وإن كانت موجهة لأمهات المؤمنين، إلا أن فيها قاعدة عامة: أن استعمال الأنوثة في غير موضعها يفتح باب الطمع والفتنة خوفًا عليها وعلى حياثها، بينما هي تسير عكس ذلك تمامًا، كسرت القاعدة حتى صرنا نخاف من تأثيرها على الرجال، فهي تستخدمها بكل قوة في الخفاء من أجل جذب الرجال بمنتهى العنف، دون خوفٍ، ولا شفقةٍ، ولا رحمةٍ، مرتدية قناع الحمل الوديع والمثالية المفرطة.

ولا ننسى ما ذكرته لكم سابقًا بأن المؤرخ (Plutarch) قال: إنها لم تكن الأجمل بين النساء، لكنها كانت تملك قدرة استثنائية على الإقناع العاطفي وسحر الحضور، فكانت تدخل المجلس فتأسر العقول وتسيطر على القرارات، هنا نرى صورة واضحة للأنوثة، حين تتحول من قوة طبيعية إلى أداة سياسية ونرجسية للتلاعب.

السؤال الرابع بعد المائة:

هل المرأة النرجسية تخاف حقًا من الرجل؟

المرأة النرجسية بطبيعتها لا تخاف من الرجل ولا تكثر بكونه رجلًا، فهي تراه في نظرها "كلبها المطيع" – أعتذر عن هذه العبارة لكنها الحقيقة – إذ تعتبر أنه حُلُق من أجلها هي فقط.

المرأة النرجسية لا تخاف من الرجل الضعيف، بالعكس؛ تحتقره وتستغله، لكن الرجل القوي الناضج المتزن نفسيًا لا تستطيع أن تؤثر فيه بسهولة، وهذا ما يربعها فعلاً.

فالرجل في نظرها لا يشكل تهديدًا في حياتها؛ لأنها المسيطر الوحيد في العلاقة، لكن إن كان قوي الشكيمة أو سيكوباتي، عندها نقرأ عليها الفاتحة بصوت عالٍ! إذن، المرأة النرجسية تخاف من:

- الرجل السيكوباتي.
- الرجل قوي الشخصية.
- الرجل الذي يمسك عليها فضيحة.
- الرجل الذي رفضها.
- الرجل الناضج الواعي.

في كتاب (The Narcissist You Know) لعالم النفس Joseph Burgo، أوضح أن النرجسي – رجلًا كان أو امرأة – "لا يخاف الأشخاص بقدر ما يخاف فقدان سلطته عليهم"، وهذا يفسر سلوك المرأة النرجسية تمامًا

السؤال الخامس بعد المائة:

من الشخص الوحيد الذي يهزمها؟

المرأة النرجسية قد تبدو كأنها حصنٌ منيع، لا يهزها رجل ولا تكسرهما امرأة، تمشي في الدنيا بالطول والعرض كأنها ملكة متوجة، وحش كاسر، إمبراطورة لا يجرؤ أحد أن يقترب من عرشها، لكن الحقيقة مختلفة تمامًا؛ فهي قد تتحدى وتقاوم وتناور، لكنها تنهزم أمام ثلاثة أعداء لا رابع لهم:

أولهم: الرجل الواعي الناضج نفسيًا، الذي يقرأ ما بين السطور ويفهم ألاعيبها قبل أن تبدأ معه، فهو لا ينخدع بجمالها، ولا ينهزم بدموعها، ولا يستسلم لتهديداتها، ثابت كالجبل، هادئ كالنهر، فيكسر أهم سلاح لها وهو التلاعب بالمشاعر، أمام هذا الرجل تفقد بريقتها وتشعر أنها مكشوفة بلا قناع.

ثانيهم: الضحية المتعافية من علاقة سابقة معها، ذاك الذي كان يومًا أسيرًا لها، فأعطاه من طاقته ومشاعره حتى تشبعت، ثم وعى ما حدث له من دمار نفسي وجسدي وعاطفي، فقرر أن يغلق الباب تمامًا، لم يعد يعطيها ردود الفعل التي تعيش عليها ولا الإمدادات التي كانت تتغذى بها، لم يعد يصرخ أو يتوسل أو يبرر، بل اكتفى بالصمت والانسحاب، بهذا حطّم أعظم ما تحتاجه: الإمداد النرجسي (سليبي أو إيجابي)، هنا تُصاب بالجنون؛ لأن غياب الاهتمام أشد عليها من أي عقوبة.

ثالثهم: الحقيقة نفسها، حين يسقط القناع أمام الناس ويظهر الوجه الذي طالما حاولت إخفاءه، تشعر وقتها أن الأرض قد انشقت من تحت قدميها وابتلعتها، النرجسية لا تحتمل أن تُفضح؛ لأن فضحها يساوي موتها النفسي. وهكذا فالمرأة النرجسية لا يهزمها الصراع، ولا يجدي معها العناد، إنما يهزمها: الوعي، التعافي، التجاهل، وانكشاف حقيقتها.

وكما قال الله تعالى:

﴿وَالَّذِينَ إِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: ٦٣]

فالسكينة قوة، والصمت سلاح، والوعي نصر.

السؤال السادس بعد المائة:

ما هي الأشياء التي تكسر المرأة النرجسية؟

- التجاهل التام (عدم إعطائها أي رد فعل).
 - الفضح وكشف حقيقتها أمام الناس.
 - الرجل الواعي الناضج الذي لا ينخدع بجمالها أو دموعها أو ألعابها.
 - الانسحاب المفاجئ من حياتها بلا مبررات؛ مثل الهجر، حيث يعيد فتح جرحها، فتغلي مشاعرها بين الغضب، الإنكار، والانهيار الداخلي.
 - الاستغناء عنها وإثبات أن وجودها غير ضروري، وقد أكدت دراسة في Journal of Personality and Social Psychology (٢٠١٤) أن النرجسيين لديهم حساسية مفرطة للرفض المفاجئ، وأن الانسحاب غير المتوقع يُسبب لهم غضبًا ويأسًا غير متناسبين مع الموقف.
 - المنافسة مع امرأة أقوى وأذكى منها، ولها وضع اجتماعي وثقافي أعلى وكاريزما أقوى؛ حينها تتكسر كسرة غير عادية، فتقرر الانتقام منها وتشويه سمعتها والتقليل منها وعزل الناس من حولها وتلفيق الأكاذيب عليها حتى تهدأ، ففي دمار الآخرين راحتها.
 - فقدان المفاجئ للإمداد النرجسي (انتباه، إعجاب، اهتمام... إلخ).
 - التقدم في العمر وفقدان الجاذبية الجسدية التي كانت تعتمد عليها كثيرًا في ألعابها.
 - العزلة والوحدة، لأنها تعيش على الإمداد المستمد من الآخرين، فالبعد عنهم يكسرها؛ لأنها ستدخل مواجهة مباشرة مع "الأنا الهشة" فتتحطم.
- النرجسية معاونة للشيطان، وكما نعلم: ﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾.
- [النساء: ٧٦]
- فهي فعلاً شخصية ضعيفة وهشة، لكنها دائماً تُبدي عكس ما تبطن.

السؤال السابع بعد المائة:

كيف أستطيع كشف المرأة النرجسية في البداية؟

مهما كانت درجة حرصها في بداية العلاقة أن تبدو مثالية، إلا أنها لو ركزنا جيداً سنجد بعض الأخطاء التي تكشفها، مثل:

الانبهار السريع بالضحية، حيث تُغدق عليه بكلمات الغزل والمدح والاهتمام المبالغ فيه كأنها تريد أن تخدر وعيه وتدخله دائرة سحرها بسرعة رهيبية، هذه المرحلة معروفة في علم النفس باسم Love Bombing، وليست حباً حقيقياً، بل فخ لإسقاط الرجل في شباكها.

كثرة الحديث عن نفسها: حتى لو بدأت بسؤاله عن حياته، سرعان ما تعود لتجعل نفسها محور القصة، كل حكاية تنتهي إما أنها البطلة أو المظلومة، ولا مجال لغيرها في الأضواء.

الحساسية المفرطة للنقد: مع أول اختلاف في الرأي، إن أبدت ملاحظة بسيطة، ستجد رد فعل مبالغاً فيه، سواء غضب أو صمت عقابي، وكأنك ارتكبت جريمة!

التناقض المستمر: مرة مثالية جداً، ومرة باردة قاسية بلا سبب، هذا التذبذب مقصود لإبقاء الضحية محتاراً ومشدوداً إليها يبحث عن أعذار لها. الغيرة والأنانية: يكفي أن تلمح اهتمامك بشخص آخر – حتى لو كان أهلاً أو صديقاً – لتفجر دراما ضخمة وتعيد الأضواء لنفسها.

استخدام الأنوثة كسلاح: ليس دائماً بالإغراء المباشر، لكنه يظهر في نظرة محسوبة، كلمة عابرة، طريقة لباس، أو حركة مدروسة.

كثرة قصص العلاقات السابقة: دائماً تضع نفسها دور الضحية، وتصور أن الجميع ظلمها وتآمر عليها، هذه الحكايات ليست إلا جزءاً من لعبتها القميئة لاستدراار التعاطف.

هذه إشارات صغيرة، لكنها كافية لرفع الراية الحمراء؛ فهي لا تنكشف مرة واحدة، بل تفضح نفسها تدريجياً لمن يملك وعياً وبصيرة.

السؤال الثامن بعد المائة:

ما هو الفرق بين النرجسي والواثق من نفسه؟

الواثق من نفسه يعرف قدراته وحدوده، يفرح بإنجازاته دون أن يقلل من إنجازات أحد، يشارك نجاحه مع غيره، وثقته مبنية على واقعية وتجارب حقيقية.

النرجسي يحتاج دائماً أن يثبت أنه "الأعظم"، حتى لو على حساب الآخرين، يضحخ نفسه، يُزيف الحقائق، ويستمد قيمته من إعجاب الآخرين لا من داخله.

قال الإمام علي رضي الله عنه - أو قيل من أقوال العرب قديماً -:

"ملء السنابل تنحني برؤوسها، والفارغات رؤوسهن شوامخ."

والشاهد أن السنابل الممتلئة بالحبوب تنحني رمزاً للتواضع، أما الفارغة فتبقى شامخة رمزاً للغرور والنرجسية.

ويذكرنا هذا بما قاله المتنبي عن نفسه، وما قاله الإمام الشافعي:

قال المتنبي عن نفسه أحياناً يصف بها عظمته، وقد وصفه النقاد (مثل د. شوقي ضيف) بأنه شاعر متفرد بالثقة، لكنها أحياناً تتجاوز الحد لتتحول إلى نرجسية.

وعلى النقيض، قال الشافعي: "كلما ازداد علماً ازداد إدراكاً بجهله أمام علم الله".

هنا يتضح الفرق: المتنبي يرى نفسه قمة العظمة، بينما الشافعي يرى أن قمة العلم الاعتراف بالنقص.

السؤال التاسع بعد المائة:

كيف يؤثر النرجسي على سلوكيات الآخرين؟

النرجسية ليست فقط شخصية معقدة وكئيبة وكاذبة فحسب، بل يمتلك قوة خارقة لإعادة برمجة سلوكيات من حوله بالشكل الذي يخدم صورته ومصالحته، ولإحكام قبضته عليهم من خلال بعض التكتيكات الحلزونية الباذنجانية النرجسية:

١. زرع الشك في النفس:

حيث تبدأ الضحية تفقد يقينها بذاتها، فتعتاد على سماع العبارات المحبطة مثل: "أنت لا تفهمين... أنا أعلم دائماً." ومع مرور الوقت، تُسلب ثققتها في قراراتها وتصبح أسيرةً لرأيه.

٢. العدوى السلوكية:

كثيرون ممن يعيشون في ظل النرجسي، خصوصاً الأطفال أو الشريك الضعيف، يقلدونه من حيث لا يشعرون، فيتشربون الكذب والمبالغة وحب السيطرة كأنها سلوكيات طبيعية.

قالت لي جديتي: "من عاشر القوم ٤٠ يوماً صار منهم."

مثال من الواقع:

حدثني إحدى الضحايا: كنت شغوفة أعشق الحياة، الضحك، المرح، منطلقة، لا شيء بالعالم يوقفني، رومانسية، حاملة، عطوفة، وصوتي هادئ... إلى أن جاء اليوم الأسود وتزوجت منه، صرت مثله أصرخ في أطفالي، أغضب على أنفه الأشياء، صرت نكدية، انعدم مني التعاطف، وصار لساني سليطاً حتى معه ومع أبنائي، صرت جثةً بلا روح.

٣. الخوف والانتواء:

الآخرون يتعلمون أن الصمت هو النجاة، وأن الهروب من المواجهة أفضل بكثير من الاصطدام معه ومواجهته، فيغادرون عاجزين عن التعبير عن آرائهم.

٤. تشويه القيم:

النرجسي بارع في قلب الموازين، فيجعل الغدر ذكاء، والاستغلال حقًا مشروعًا، والكذب وسيلة للبقاء، وارتكاب المحرمات والردائل طاعة، ومع الوقت، يتشرب الآخرون هذه القيم المشوّهة دون وعي.

مثال من الواقع:

نرجسي أقنع ضحيته أن الإتيان من الدبر، أو أثناء الحيض، أو في نهار رمضان أمر طبيعي جدًّا للزوجة الصالحة المطيعة لزوجها والمخلصة له، وسرعان ما وافقت الضحية، وبدأ يطلب منها الأكثر والأكثر حتى وجدت نفسها مع رجل غريب يمارس الجنس معها أمام زوجها النرجسي، وكان النرجسي في قمة متعته.

٥. التطبيع مع الإساءة:

التكرار المستمر للإيذاء يجعل الضحية تتقبله كأمر عادي، فتعتاد الألم حتى يغدو جزءًا من يومها، وربما تكرر هي نفس النمط في علاقاتها المقبلة.

مثال من الواقع:

جاءتني حالة كانت تبكي بدل الدموع دماء، تقول: في بداية الزواج كنت أعتقد أن المواساة والطبوبة بعد ضرب النرجسي لي ضربًا مبرحًا، حتى تسيل مني الدماء شيء عادي، لأنني ربطت المعاملة الحسنة بعد الضرب المبرح بـ

.Classical Conditioning

السؤال العاشر بعد المائة:

ما هي الأعمال التي قد يتفوق فيها النرجسي؟

أكد أجزم أن الجميع الآن، من خلال دراسته للشخصية النرجسية، يعلم ما هي الوظائف التي قد يبرع فيها النرجسي، بل ويبدع فيها أيضًا.

١. مجال السياسة:

النرجسي بطبيعته يحب الأضواء والسيطرة، فيبرع في الخطابة وصناعة صورة كاريزمية وحشد الجماهير، لذلك، تاريخ البشر مليء بحكام نرجسين صنعوا مجددًا شخصيًا حتى لو دمروا شعوبهم.

أمثلة لسياسيين:

- نieron: إمبراطور روما، حيث استغل السياسة والفن لتأليه نفسه، فأحرق روما ليُشبع وهم عظمته، ثم أسقط اللوم على المسيحيين؛ ليحافظ على صورته البراقة.
- ترامب: رئيس أمريكا، جمع بين الكاريزما الشعبية والنرجسية العلنية، حيث صُنف سريريًا أنه يحمل اضطراب الشخصية النرجسية، فقد حوّل السياسة إلى مسرح إعجاب، لا يطبق النقد، ويضخم ذاته على حساب الحقائق والمؤسسات.

٢. الإعلام والفن:

وهذا المجال كما تعلمون يبدع فيه النرجسي، حيث حب الظهور وتسليط الضوء والتصفيق، فهو المسرح الذي يعرض فيه ذاته، من ممثل، لمغني، أو حتى مؤثر على وسائل التواصل الاجتماعي، قد يستخدم جاذبيته النرجسية ليفرض نفسه.

مثال من الإعلام:

في مجال الفن يعلن باستمرار أنه "الأعظم"، ويقارن نفسه بعابرة التاريخ، كما أن حفلاته الغنائية ليست مجرد موسيقى، بل مشاهد استعراضية، حتى

أزياءه (Yeezy) قدمها كعلامة ثورية مرتبطة بعظمتها، فهي ليست مجرد منتجات والسلام.

٣. الأعمال التجارية وريادة الأعمال:

جراته، مخاطراته، وقدرته على إقناع الغير وإصراره على التميز تجعله يقتحم السوق بلا خوف، فيؤسس شركات كبرى أو مشاريع ضخمة.

مثال من أرض الواقع:

"إيلون ماسك"، لم يُشخص رسميًا أو سريريًا كترامب باضطراب الشخصية النرجسية، لكن علماء النفس يصنفونه غالبًا كنموذج للنرجسي المنتج: شخص أناني جزئيًا، لكنه قدر يوجه نرجسيته لمشاريع ثورية مثل Tesla.

٤. المجال العسكري:

ميله للسيطرة والانضباط يجعله بارعًا في القيادة العسكرية، حيث يفرض قوته وهيئته، وغالبًا يترك أثرًا عميقًا سواء كان إيجابيًا أو مدمرًا.

أمثلة من الواقع:

الإسكندر الأكبر: طموحه لم يكن له حدود، فغزا العالم، وكان يرى نفسه ابنًا لأحد الآلهة، وهو من أبرز الأمثلة على النرجسية العسكرية.

• نابليون وهتلر لا ننساها.

السؤال الحادي عشر بعد المائة:

هل ينجح النرجسي في العمل الحر أو الجماعي؟

النرجسي يواجه مشكلة كبيرة جدًا في ميدان العمل، فهو في أعماقه يعشق الاستقلال والسيطرة، لذلك ينجذب إلى العمل الحر الذي يمنحه فرصة أن يكون القائد والمبدع والواجهة، لكنه في الوقت نفسه لا يعرف كيف يحافظ على هذا العمل طويلاً؛ لأن دافعه ليس الشغف الحقيقي أو الالتزام، بل نظرات الإعجاب والتصفيق والنفخ والتهويل، فإذا غاب عنه الجمهور انطفأت رغبته، وإذا قل الاهتمام به هجر مشروعه كما يهجر الطفل لعبته القديمة، لهذا نراه يبرع في البداية ثم يفشل في الاستمرار، كأنه عابر سبيل لا يعرف الاستقرار.

أما في العمل الجماعي، فالنرجسي يدخل بوجه آخر، يتقن المظهر الدبلوماسي ويبدو وكأنه عضو مثالي، لكنه في داخله لا يسعى إلا لمصلحته الخاصة، يقتنص أفكار غيره وينسبها لنفسه، ويستمتع حين يضع نفسه في مركز الضوء، لكنه لا يتحمل النقد ولا يطيق أن يرى زميلاً يتفوق عليه، هنا يظهر وجهه الحقيقي: حساسية مفرطة، غضب مفاجئ، وصراعات لا تنتهي، وما أن يكتشف الفريق زيفه حتى يتصدع البناء كله، لأن النرجسي لا يعرف معنى "نحن"، بل يعيش فقط في دائرة "أنا".

إن نجاح النرجسي في أي من هذين الطريقتين مؤقت، كزينة على سطح ماء لا تلبث أن تغرق مع أول موجة، فالعمل الحر يحتاج إلى التزام طويل النفس، والعمل الجماعي يحتاج إلى تواضع ومشاركة، وهما أمران لا يعرفهما النرجسي، وقد قال الله تعالى:

"ولا تمسّ في الأرض مرحًا إنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولًا"
وكأن الآية تكشف بوضوح حقيقة المتكبر الذي يظن أنه قادر على كل شيء، وهو في النهاية أعجز من أن يثبت نفسه، والمثل المصري يلخصها ببساطة:
"الغرور مقبرة النجاح".

السؤال الثاني عشر بعد المائة: علاقة النرجسي بمديره في العمل؟

قبل أن أجييب، أريد أن آخذكم لرحلة بداخل عمل درامي مصري بطولة فؤاد المهندس وأحمد زكي باسم ("البيه البواب")، بدأت الرحلة من أسفل السلم، والعمل كـ "بواب" في عمارة، حيث بالبداية كان إنسانًا عاديًا جدًّا، لكن مع مرور الوقت بدأت طبيعته الطموحة والجشعة تظهر، مصطفى رأى أن شغله كبواب غير كافٍ، فبدأ يدخل في تجارة صغيرة مع السكان: يشتري ويبيع ويستغل موقعه ليتحكم في تفاصيل حياتهم.

استطاع بدهائه توسيع علاقاته، وبدأ يستغل "الواسطة" و "المصلحة" ليكبر أكثر وأكثر، ومع كل خطوة كان يتغير: من بواب صار سمسارًا، ومن سمسار لرجل أعمال صغير، حتى صار ذا نفوذ ومال، لكن للأسف لم ير الناس إلا أدوات، حتى زوجته وابنته لم يسلما من طموحه وغروره، وبالرغم من أن قصته ظاهرها نجاح وصعود، إلا أن الفيلم يبيّن أن ذلك صعود قائم على المكر والاستغلال، وليس جهدًا شريفًا أو قيمًا ثابتة، لذلك تحس في النهاية أن مصطفى فقد إنسانيته وهو يجري وراء "المكانة" و "العلو".

وهذا السلوك قريب جدًّا من سلوك النرجسي في العمل، لذلك أردت أن أجييب بهذا المثال الدرامي حتى تتخيلوا القصة.

حين يدخل النرجسي إلى مؤسسة يعمل بها تحت قيادة مدير، تبدأ شخصيته في الانكشاف تدريجيًّا، ففي البداية يتعامل معه بمنتهى اللطف، يمدحه بكلمات منمقة، ويظهر كأنه الموظف المثالي الذي لا يخطئ، هذه المرحلة أشبه بالقناع الذي يرتديه، حيث يختبئ خلفه طمعًا في الثقة والفرص، فإذا نال ما يريد شعر داخله بالانتصار، وإذا لم ينل تحول وجهه إلى الغضب والتمرّد.

فالنرجسي لا يحتمل النقد من مديره، حتى لو كان نقدًا بسيطًا، أو مجرد توجيه أو ملاحظة، لأنها تجرحه في كبريائه، إذ هو بطبيعته شخص حساس جدًّا

للنقد، فيرد إما بالانسحاب السلبي، أو بتخريب خفي، أو بمحاولة إثبات أنه الأذكى في الفريق، وقد يلجأ أحياناً إلى استمالة الزملاء ضده، فيبني حول المدير صورة مشوهة؛ ليظهر هو في دور المظلوم المقهور (حدث بالفعل).

وفي أحيان أخرى يقترب النرجسي من المدير بطريقة مختلفة، فيتقمص دور "المساعد الأمين"، ليس حباً في المساعدة، بل رغبةً في أن يكون أقرب واحد إليه، فيسيطر على معلوماته ويحتكر قراراته، ويظهر أمام الآخرين كأنه الرجل الثاني في السلطة، ومع الوقت قد يسعى إلى إضعاف مكانة المدير ليهيمن هو على المكان، لأنه يعيش فقط بمنطق: "كيف أستفيد؟ وكيف أظهر أفضل؟"، فإذا وجد مديراً ضعيف الشخصية تمكن منه، وإذا وجد مديراً قوياً اصطدم به وحاول النيل منه، وفي النهاية تكون عاقبته الفشل، لأن العمل المؤسسي يحتاج إلى روح الجماعة، بينما هو أسير الأنا.

وقد قال الله تعالى:

"تلك الدار الآخرة نجعلها للذين لا يريدون علواً في الأرض ولا فساداً" والنرجسي بعكس ذلك، دائماً يسعى إلى العلو ولو على أنقاض المؤسسة نفسها، وكما قالت لي جدتي: "الطمع قلّ ما جمع." وتلك كانت قصته مع أي مدير يقوده.

السؤال الثالث عشر بعد المائة: لماذا يتفوق النرجسي في مجال التجارة؟

العلم يؤكد أن الكاريزما النرجسية تعطي دفعة قوية جدًا في البداية، لكن إدارة العمل تحتاج إلى تواضع وصبر وتعلم من الأخطاء، وهذه أمور يعتبرها النرجسي غالباً إهانة لكرامته.

النرجسيون لديهم نية قوية لريادة الأعمال، لكن لا يوجد دليل ثابت على أن نجاحهم أكثر استمرارية (Journal of Business, 2021).

حيث يظهر النرجسي في عالم التجارة كأنه أسطورة حية، عنده قدرة عجيبة على الإقناع، يقنعك أن تشتري الحاجة حتى لو لم تكن محتاجًا إليها أصلًا؛ لأنه ببساطة يعرف جيدًا "من أين تؤكل الكتف"، لكن أحيانًا يأكل الكتف كله دفعة واحدة ولا يترك لنفسه شيئًا لبعدين، وهذه مشكلة أشار إليها علم النفس: أن النرجسي مغامر أكثر من اللازم، مما يجعله أحيانًا ينجح بسرعة البرق، لكنه أيضًا يخسر بنفس السرعة.

السؤال الرابع عشر بعد المائة: لماذا يتفوق في مجال الدعاية والإعلان؟

مما لا شك فيه أن النرجسي عاشق للكاميرا وحب الظهور، عاشق لتسليط الضوء عليه، سواء كان ناجحًا أو حتى لَصًا، المهم الكاميرا، وعلى رأي المثل: "لو الكاميرا ست، كان جاب منها عيال"، والمثل دالسه مخترعاه حالًا يا جماعة الخير.

إذن الكاميرا تساعد النرجسي في التفوق في مجال الدعاية والإعلان، حيث يظهر النرجسي وكأنه وُلد ليكون هناك، فالإعلان لا يقوم فقط على المنتج، بل على الصورة والخيال والإبهار، وكلها عناصر يعشقها النرجسي ويتميز في إظهارها، لأنه بطبيعته ممثل بارع يعرف كيف يخطف الأنظار، وكيف يلون الكلمات لتبدو أكبر من حقيقتها، ومعظمهم يبيعون للناس الوهم دون حقيقة أو شفافية.

وقد وصف العلماء ذلك بوضوح قائلين:

"الشخصية النرجسية بارعة في جذب الانتباه وصناعة صورة مثالية حول أي فكرة أو منتج."

كما أن أبحاثًا من (Harvard) أشارت إلى أن "النرجسي يملك جرأة وخيالًا واسعًا يجعله يبتكر حملات إعلانية تبهر الجمهور، لكن في المقابل يميل إلى المبالغة والتضليل".

يعني بالبلدي كده: النرجسي ممكن يبيع لك "قلم رصاص" على أنه سر السعادة الزوجية، أو يعمل إعلان لمعجون أسنان يخليك تحس إنه هيفتح لك أبواب الجنة.

إذن، حبه للظهور، وعشقه للكاميرا، وقدرته على التمثيل والتضليل، تجعله متفوقًا جدًّا في هذا المجال.

السؤال الخامس عشر بعد المائة: ما هي الوظائف التي يتجنبها النرجسي؟

النرجسي يتجنب كل وظيفة لا تُعطيه سُلطةً، أو ظهورًا، أو تحكّمًا، أو الوظائف الروتينية:

١- الوظائف التي فيها تكرار أو ملل:

مثل المحاسبة الدقيقة، أو الأرشفة، أو إدخال البيانات.

حيث يشعر النرجسي هنا أنه سجين بلا كاميرا تصوره ولا جمهور يصفق له.

٢- الوظائف الخدمية الخالصة:

مثل التمريض، رعاية المسنين، أو أي مجال يحتاج إلى تعاطف حقيقي.

٣- الوظائف التي فيها طاعة صارمة:

مثل الجندية التقليدية، أو أي وظيفة فيها "أوامر وتنفيذ" من غير نقاش، فالنرجسي لا يحتمل فكرة أن أحدًا يتحكم فيه أو يسيطر عليه، فهو يريد أن يكون القائد دائمًا.

٤- الوظائف الخفية أو التي وراء الكواليس:

مثل وظائف البحث العلمي أو البرمجة الطويلة، التي تحتاج أحيانًا إلى سنين من العمل من غير أن يعرفك أحد، النرجسي يريد الشهرة الآن حالًا، لا بعد عشر سنين.

٥- الوظائف التي تحتاج إلى تواضع وصبر:

مثل التدريس للأطفال، أو خدمة المجتمع، هنا يجب على المرء أن ينزل لمستوى الآخر، يتواضع، يسمع، ويشارك، بينما النرجسي لا يعرف أن يفعل ذلك، لأنه يعتبر نفسه دائمًا "الأستاذ الكبير".

السؤال السادس عشر بعد المائة: هل النرجسي يقبل المال الحرام؟

هناك نظرية لو فهمناها هنعرف كيف يفكر هذا الكائن النرجسي؛ إذ ابتكر العالم النفسي "ألبرت باندورا" فكرة "فك الارتباط الأخلاقي". النظرية تقول:

إن الإنسان يمكن أن يقوم بسلوكٍ غير أخلاقي (مثل الكذب، الغش، أو أكل المال الحرام) دون أن يشعر بالذنب، ويستطيع أيضًا خلق الأعذار والمبررات لنفسه حتى يقتنع بأنه "فعلًا لم يفعل شيئًا خاطئًا".

بمعنى آخر: بدل أن يتصرف وفق ضميره، يبدأ في فصل الضمير عن الفعل، وكأنه قام بعمل "Disconnect" بين الأخلاق والتصرف، فيلجأ إلى الآتي:

١. إعادة التسمية:

تحويل الحرام إلى اسم آخر جميل مثل:

- "دي مش رشوة... دي إكرامية."

- "ما سرفقتش... أنا بس أخذت حقي بدري."

٢. إلقاء اللوم على الضحية:

- "هو اللي ما يعرفش يحافظ على فلوسه... يستاهل."

- "الزبون غشيم، وأنا شاطر."

٣. نقل المسؤولية للغير والتنصل منها:

- "المدير هو اللي قال لي أعمل كده."

- "الناس كلها كده، أعمل إيه أنا؟"

٤. تقليل الأذى الناتج من أكل الحرام:

- "دي حاجة بسيطة، مش هتأثر من كوم الفلوس اللي عنده."

٥. جملمته الشهيرة دائمًا:

- "أنا اللي وصلته لكده، وده من حقي."
- "هيزعل وينسى، وإذا كان على الموت فأنا ما موتوش، ولا أكلت من لحمه."
هذا يُذكرني بموقف كنا نكرره ونحن صغارًا: حين تنكسر الكوب من أيدينا
نقول "الكوباية هي اللي وقعت من إيدي، أنا ما ليش ذنب."
لكن كان ذلك بعفوية لا عن قصد، أما النرجسي فيسير على النهج نفسه، لكن
بتعمد وتخطيط مسبق؛ ليحلل ما حرم الله عليه دون أن تهتز شعرة من
ضميره.
قال تعالى: "وكانما يأكلون في بطونهم نارًا".

السؤال السابع عشر بعد المائة: لماذا يُفضّل بعض المدراء تعيين النرجسيين؟

بعض المدراء لا يكتفون بتجاهل خطورة النرجسي داخل بيئة العمل، بل أحياناً يفضّلون تعيينه!

قد يبدو هذا القرار لأول وهلة قرارًا انتحاريًا، لكن حين نتأمل الأسباب نكتشف أن المنفعة لحظية دون أي رؤية بعيدة، يسحر النرجسي المدير سريعًا ويُخيّل له أنه وجد جوهرةً نادرة، بينما في الحقيقة ما حصل عليه ليس إلا قناعًا يخفي شخصية مضطربة.

من جهة أخرى، بعض المدراء لا يبحثون عن موظف مستقل أو مبدع، بل عن تابع مطيع يخدم مصالحهم الخاصة، وهنا يلعب النرجسي: فهو يقدم الولاء للمكاسب لا للمبادئ، يطيع المدير حتى لو كان ذلك على حساب زملائه، بل ويتفنن في تبرير القرارات الجائرة باستخدام أدواته المعتادة في التزييف والتلميع.

والأدهى أن النرجسي يتحول أحيانًا إلى "كبشٍ فداء" جاهز للاستغلال في أي وقت، فيُلقي عليه أي خطأ.

ولا نغفل التشابه النفسي: فمدير يحمل سمات نرجسية (حتى لو غير مرضية) يميل أن يرى في النرجسي نسخة أصغر منه، فيرتاح له أكثر من الموظف البسيط الباحث عن العدالة، كأنهما مرأتان تعكسان بعضهما؛ كلاهما يعشق السلطة والظهور، فيتفاهمان على حساب الفريق ككل.

دائمًا ينظر المدير إليه في قرارة نفسه قائلاً:
"أنا محتاج موظف يرقص على مزاجي."

فيرد النرجسي في نفسه:

"تحبها بلدي ولا على واحدة ونص؟!!"

إنها علاقة مصلحة بحتة، لا تقوم على كفاءة، ولا قيم، ولا مبادئ، قد تنجح لحظة، لكنها تزرع بذور الفوضى التي ستنفجر لاحقًا.

السؤال الثامن عشر بعد المائة:

لماذا يقوم بعض المدراء بطرد الموظفين الكفاء؟

قد يبدو السؤال غريبًا وعجيبًا، لكن عندما يحدث ذلك، فاعلم أن هذا المكان سام فيه بصمة "مستر نرجوس"، فقد قلت سابقًا: "لديه عقلٌ مقلوب يسير بلا منطق"، فلا يحفزه الموظف الماهر، بل يطرده، وتكون أسبابه:
١. الخوف من المقارنة:

الموظف الكفاء يضع المدير تحت الضوء، فينكشف ضعف قراراته أمام الآخرين، فيبدأ المدير يهمس لنفسه: "الناس هتقول هو أشطر مني!"
٢. رفض الطاعة العمياء:

الكفاءة تجلب الثقة بالنفس، والموظف الواثق لا يقبل أن يكون مجرد ترس في ماكينة، جرأته على النقاش والاعتراض يراها المدير المتسلط تهديدًا يهز صورته.
٣. الغيرة الخفية:

بعض المدراء يريدون فريقًا أضعف منهم حتى يظلوا هم "المخ المفكر، البوصلة"، فإذا ظهر عقلٌ لامع بجوارهم، بدلًا من الفخر يشعرون بالقلق.
٤. كبش فداء أسهل:

حين تحدث مشكلة، الموظف الكفاء لا يقبل أن يتحمل ذنب غيره، أما الموظف الضعيف، فمن السهل تحميله اللوم، لذلك يُفضَّل بقاء "المطيع" على "المبدع".

السؤال التاسع عشر بعد المائة: لماذا يهتم النرجسي بمعرفة أصدقاء الضحية؟

النرجسي لا يكفي بالسيطرة على الضحية فقط، بل يسعى أن يحيط بها من جميع الجهات، لذلك يهتم اهتمامًا مبالغًا فيه بمعرفة أصدقائها، دائرة معارفها، جيرانها، أقاربها، أو حتى من تتبادل معهم كلمة أو ابتسامة.

الأمر بالنسبة له ليس فضولاً بريئاً، بل جزء من خطة إحكام السيطرة عبر العزلة الاجتماعية، فهو يعلم أن الأصدقاء مصدر دعم وقوة للضحية، وإذا بقيت محاطة بمن يحبها ويقف بجانبها، سيصعب عليه كسرها.

لذا يبدأ في جمع المعلومات عنها وعن أصدقائها، إما من خلال الضحية نفسها أو بنفسه، ليستخدمها لاحقاً كسلاح للابتزاز، أو لإثارة غيبتها، أو لمقارنتها بغيرها من قريباتها أو صديقاتها، وكأنه يدون في دفتره:

- "فلانة دي نقطة ضعفها."

- "فلانة دي أجمل منها."

- "بكرة آخذ صاحبته زوجة ثانية."

وبما أنه مهووس بالسيطرة الاجتماعية، يرى نفسه "المرجع الوحيد" في حياة الضحية، يغضب إن وجد شخصاً آخر يؤثر فيها أو تستمع له، فيحاول اختراق هذه الدائرة: إما بالتقرب من الأصدقاء أنفسهم، أو بتشويهم أمامها، أو بتشويهم أمامهم، حتى تفقد ثقتها فيهم تماماً، ولا تجد غير "النرجسي" عامل أمان لها بعد فشل كل علاقاتها الصحية.

السؤال العشرون بعد المائة: لماذا يتعمد غلق الهاتف أولاً؟

ليس لانشغاله باجتماع هام داخل "شركة المرعبين المحدودة"، ولا لمشاركته في مسابقة "أجمل كائن فضائي لعام ٢٠٢٥"، بل لأن النرجسي يحوّل حتى هذه اللحظة الصغيرة إلى لعبة نفسية محسوبة جدًّا.

غلق الهاتف أولاً إعلان صريح عن سيطرته:

"أنا من أملك زمام الحوار، وأنا من أحدد متى يبدأ ومتى ينتهي."

الهاتف هنا ليس وسيلة تواصل، بل ساحة لإثبات القوة.

هذا التصرف يترك الضحية في حالة تساؤل: "هل كان غاضبًا؟ هل تعمد إنهاء الحديث عن قصد؟" وهذا القلق هو بالضبط ما يريده؛ لأنه يضمن أن يبقى حاضرًا في ذهنها حتى بعد انتهاء المكالمة.

وأحيانًا يستخدمه كعقوبة صامته: يغلق الهاتف فجأة في منتصف الحديث إن سمع كلمة لم تعجبه، وكأنما يصفعها صفعًا مدوية من غير صراخ.

وفي مواقف أخرى يفعل ذلك ليُشعرها بالدونية: "أنه مشغول، عنده أولويات أهم منك"، بينما قد يكون في الحقيقة جالسًا يشاهد إعلانًا تافهًا على التلفاز!

السؤال الحادي والعشرون بعد المائة: كيف يتحكم النرجسي في نقاط ضعف الضحية؟

النرجسي يعرف جيداً ما يؤلم الضحية وما يضعفها، حتى لا تستطيع الإفلات منه أبداً وتبقى تحت سيطرته:

١. الأبناء:

يهددها بأبنائها: "لو رحلتِ مش هصرف عليهم، هيبقوا متسولين بلا علم ولا حياة كريمة." أو يأخذ الأولاد ويخفيهم عنها.

٢. المشاعر:

يعلم أنها تحبه أكثر من نفسها، فيظهر أحياناً متعطفًا، ويلقي لها فتاتاً من الحب.

٣. المقارنة:

يظل يقارنها بأقرب الناس إليها حتى تفقد ثققتها بنفسها، فتجلس تحمد الله أنه تزوجها "رغم عيوبها"، فيخضعها تمامًا له.

٤. الأسرار:

يجمع أسرارها ويحتفظ بها ليوم يكشفها فيه لا لمساعدتها، بل لابتزازها.

٥. التهديد:

حياته قائمة على التهديدات.

– "لو سبتيني ومشيتي هكب على وشك مياه نار." (حدث بالفعل)

٦. المال:

أحرص إنسان على وجه الأرض، يقتر عليها بالمال ويتحكم في احتياجاتها.

– لو طلبت ١٠ ريات يعطيها ٤ ويقول: "صرفي نفسك زي باقي الناس."

السؤال الثاني والعشرون بعد المائة: لماذا يتعمد النرجسي الاختفاء المفاجئ؟

الاختفاء المفاجئ ليس غيابًا عابرًا، بل سلاحًا نفسيًا مُتقنًا في يد النرجسي، حين يقرر أن يختفي لا يفعل ذلك عبثًا، بل كتعذيب عاطفي متعمد.

فهو يعلم أن حضوره يصنع الإدمان، وأن غيابه يترك فراغًا يشبه العطش في صحراء قاحلة، يختفي ليعيد ضبط موازين السيطرة، فيتغذى على القلق الذي يزرعه في قلب الضحية، يراقب من بعيد ارتباكها، دموعها، وتساؤلاتها، التي تمثل بالنسبة له أكبر دليل على انتصاره.

هذه الاستراتيجية وصفها علماء النفس بـ Coercive Control أي "التحكم القسري غير المباشر": لا يستخدم العنف الجسدي، بل يترك الغياب والفراغ كقيد خفي يربط الضحية به.

وأخيرًا يمكن القول: النرجسي حضوره زائف، وغيابه مؤلم، لكنه في النهاية مجرد ظل لا ثقل له، إلا في قلب من سمح له بالدخول.

السؤال الثالث والعشرون بعد المائة:

ما هي القوى الخارقة التي يتمتع بها النرجسي؟

لا أخفي عليكم سرًا يا جماعة الخير: النرجسي لا يمتلك أي قوى سواء كانت خارقة أم حارقة، قوى النرجسي قوى مزيفة مصطنعة وليست حقيقية، فهو يعيش دور البطل الخارق، لكنه في حقيقة الأمر "بطل من ورق"، لأن الشخصية النرجسية شخصية ضعيفة جدًا تبني قوتها المزعومة من ضعف الضحية أو ما تبقى منها، لكن هذا السؤال رغم أنه يبدو ساخرًا، أصررتُ على وضعه بين الأسئلة في نطاقٍ هزلي، لأن النرجسي في الحقيقة ليس لديه أي قوى خارقة ولا عادية ولا حتى بالملوخية! وهذا يجعلني أُسرد لكم بعض الأشياء التي يفعلها النرجسي بمنتهى القسوة دون شفقة أو رحمة، من خلال ١٠ نقاط هامة جدًا تكمن فيها قوته (المزيفة) أمام ضعف ضحيته:

١. قوة خارقة في قراءة الضحية: يعرف نقطة ضعفها من أول كلمة أو نظرة.
٢. قوة خارقة في قلب المزاج: لديه القدرة أن يُحوّل سعادة الضحية إلى دموع في لحظة.
٣. قوة خارقة في قلب الحقائق: يجعل الصح خطأ والخطأ صح.
٤. قوة خارقة في التمثيل: يظهر بصورة الملاك وهو شيطان.
٥. قوة خارقة في جذب الانتباه: إذا كان في تجمع أو وسط الناس، عينيه تمسك الضحية مثل المغناطيس.
٦. قوة خارقة في لعب دور الضحية: يجرح ويؤذي ويشوّه السمعة، ثم يمثل أنه المظلوم.
٧. قوة خارقة في استنزاف الطاقة: يجعل الضحية تشعر أنها مفرغة تمامًا.
٨. قوة خارقة في السيطرة النفسية: يجعل الضحية تشك في عقلها ونفسها وحتى في البيئة المحيطة بها من كائنات حية وجمادات.

٩. قوة خارقة في الإدمان العاطفي: يجعل الضحية تعود إليه رغم أنها تعرف أنه يدمرها.

١٠. قوة خارقة في الإنعاش بعد الخراب: بعد أن يكسرها، يرمي لها كلمة أو لمسة تجعلها تتمسك به من جديد.

السؤال الرابع والعشرون بعد المائة: نظريات تلاعب النرجسي وآليات الدفاع لكل منها:

ما هي نظرية التعزيز المتقطع؟

النرجسي مستحيل أن يتعامل مع الضحية بعفوية أبدًا، فهو دائمًا يبني استراتيجيات نفسية معقدة أساسها الخداع النفسي (Psychological Manipulation)، وقد رصد العلماء في علم النفس نظريات كثيرة تشرح كيف يلعب النرجسي بعقول الآخرين؛ ليسيطر عليهم ويستنزفهم ويحصل منهم على الإمداد النرجسي المناسب له، ومن ضمن تلك النظريات:

• نظرية التعزيز المتقطع (Intermittent Reinforcement Theory):

وشرحها العالم "سكينر"، حيث تعتمد على "جرعات مكثفة من الحب" في البداية ثم تليها انسحابات وتناقضات، فالتعزيز الإيجابي عادةً ما يرتبط بالمكافأة، بالابتسامة، بالكلمة الحلوة، وبإشعار الطرف الآخر بقيمته، لكن النرجسي يحوّل هذا السلوك الطبيعي إلى أداة قمع وإدمان عاطفي، التعزيز عنده لا يُمنح بشكل ثابت أو منطقي، بل بطريقة متقطعة وعشوائية: فقد يعطي الضحية جرعة حب واهتمام غامرة في لحظة، ثم ينسحب تمامًا في اللحظة التالية بلا سبب (تعسفي)، هذا الأسلوب يُربك عقل الضحية، ويجعلها في حالة ترقّب دائم، وحيرة وتساؤلات لا تنتهي:

- هل سأحصل على الحنان اليوم أم الإهمال؟
- هل سأكافأ بابتسامة أم أعاقب بالصمت؟
- هل سيقم علاقة حميمية معي، أم سيتجاهلني؟

وهكذا تبقى الضحية أسيرة لتلك التساؤلات.

وهنا تتجلى خطورة التعزيز الإيجابي التعسفي، إذ يحوّل العلاقة إلى ما يشبه آلة قمار نفسية (Psychological Slot Machine)، حيث تنتظر الضحية

دائمًا "المكافأة العاطفية" دون ضمان، فتتعلق أكثر وتفقد قدرتها على التفكير بعقلانية.

لماذا يستخدم النرجسي هذه النظرية؟

النرجسي يستعمل هذا الأسلوب كآلية دفاع ضد شعوره العميق بعدم الأمان، لأنه في داخله يخشى أن يُكشف ضعفه أو يُرْفَض، فيلجأ إلى جعل الآخر أسيرًا له وتحت رحمته العاطفية، فهو يعطي الحب فجأةً ليُشعر الآخر بالأمان، ثم يسحبه قسرًا ليُعيد إثبات سلطته عليه، بهذا يضمن أن الضحية مشغولة دومًا بمطاردته عاطفيًا بدل أن تواجهه بحقيقته أو تكشف خواءه الداخلي وسلبياته.

آلية دفاع الضحية:

تتشكل لدى الضحية آلية دفاعية عميقة تبدأ بالوعي الكامل بأن ما يُقدَّم لها ليس حبًا نقيًا، بل فخًا مدروسًا، إلى أن تعيد المعنى إلى مكانه الصحيح، فترى الاهتمام المفاجئ كتلاعب لا كدليل حب، والتجاهل القاسي كوسيلة تحكم لا كعقاب مستحق، وفي هذا الوعي تنكسر الحلقة الأولى من الإدمان العاطفي، ثم تمضي بعد ذلك إلى حماية ذاتها عبر بناء جدار داخلي يحفظ مشاعرها من الانهيار أمام التقلبات المزاجية المختلفة للنرجسي، فتتعلم كيف تهدئ نفسها في غياب المديح، وكيف تمنح ذاتها التقدير حين يُسلب منها عمدًا، لتصبح مصدر لتعزيز نفسها بدلًا من انتظار ذلك منه حيث تضع حدودًا نفسية قوية صلبة، فلا تسمح لموجة من الحب المفاجئ أن ترفعها عاليًا، ولا تسمح لموجة من الإهمال أن تسقطها أرضًا، بل تقف في منطقة اتزان داخلي يضمن لها الاستمرار، وهكذا يتحول النرجسي من متحكمٍ إلى كائن مكشوف، وتتحول الضحية من أسيرة جرعة عاطفية إلى إنسانة حرة تعرف أن الحب الثابت لا يأتي من مناوراتٍ متقطعة، وأن الكرامة لا تُمنح من الآخرين، بل تُولد من الداخل، فيستعيد قلبها قوته ويسترد عقلها صفاءه، وتصبح قادرةً على كسر الدائرة المغلقة التي حاول النرجسي أن يحبسها فيها .

السؤال الخامس والعشرون بعد المائة:

ما هي نظرية فخ الذنب (Guilt Trap Theory)?

لو تلاحظون جيداً، النرجسي يزرع في الضحية إحساساً دائماً بالذنب.
مثال:

"أنا عملت علشانك كل حاجة وإنّ ناكرة الجميل."

"أنا كنت بسكت كتير وإنّ بتتعصبى عليا."

"وقفت جنب أهلك كتير، وما لقتش منك كلمة شكر."

لماذا يستخدم النرجسي هذه النظرية؟

يلجأ إلى ما يسمى بفخ الذنب؛ لأنه يدرك أن الضحية كلما شعرت أنها مقصرة أو مخطئة، ازدادت حاجتها إلى التبرير، وكلما بررت كان هو مسيطراً أكثر، فهو لا يبحث عن الحقيقة بل عن السيطرة، لا يسعى إلى إصلاح العلاقة، بل إلى إبقاء الآخر في حالة دفاع دائم، لذلك يزرع كلمات مثل:

"أنتِ ناكرة للجميل."

"أنا فعلت كل شيء من أجلك."

"أنتِ لا تقدرين."

"لولا وجودي لكنتِ ضائعة."

فيتحول الشعور بالذنب إلى قيد غير مرئي يشد الضحية إلى الوراء كلما حاولت التحرر، والغاية أن يعيش النرجسي في موضع "المخلص" الذي لا يمكن الاستغناء عنه، فيبدو هو صاحب الفضل الآخر مجرد عالة، وبهذا يغطي على خوفه العميق من الهجر، ويثبت سلطته على حساب مشاعر الطرف الآخر، فيغدو الذنب عنده وسيلة لتغذية الأنا المتضخمة وليس أداةً للتقويم.

آلية دفاع الضحية:

عندما تجد الضحية نفسها أمام هذا الفخ (فخ الذنب) تحتاج إلى وعي مختلف، أن تدرك أن الشعور بالذنب الذي يُغرس في صدرها ليس نابغاً من خطأ حقيقي قد فعلته، بل ناتج من تلاعب مقصود، وأن القصد ليس الإصلاح بل الاستعباد، فإذا وعت ذلك تكسرت أول سلاسل القيد، ثم تبدأ باسترجاع قدرتها على تقييم أفعالها بميزانها الداخلي لا بلسان النرجسي، فتسأل نفسها بصدق، هل أخطأت فعلاً، أم أنني مجرد وسيلة لإشباع غروره؟ وعندها تسترد الضحية جزءاً من قوتها، مع وجود الوعي فتبدأ على الفور برسم حدودها العاطفية، فتتوقف عن:

- الاعتذار المتكرر بلا سبب.
- وتمنع نفسها من السقوط في فخ التبرير المستمر.
- وتلجأ إلى تعزيز ذاتها من الداخل، بإدراك قيمتها بعيداً عن أحكام النرجسي.

وحين يتحقق كل ذلك، يصبح فخ الذنب بلا قوة، فلا يعود قيد يشدها إلى الوراء، بل تجربة تكشف لها حقيقة العلاقة، وتُحررها من لعبة قديمة استهلكت طاقتها، وأضاعت كرامتها، فتنهض بروحها أقوى وأكثر وعياً.

السؤال السادس والعشرون بعد المائة:

ما هي نظرية المرأة؟

النرجسي حين يدخل حياة ضحيته لا يظهر على حقيقته منذ البداية، بل يرتدي قناعًا فولاذيًا مصنوعًا بعناية من ملامحها هي ومن روحها هي، وكأنه مرآة لها تعكس كل ما تحب أن تراه في الآخر، فإذا أحببت الضحية القراءة، تجده قارئًا، ومهتمًا جدًّا، وإذا عشقت السفر، تراه عاشقًا للترحال، وإذا تكلمت عن مبادئها وقيمها، رددها كأنها قناعاته الأصيلة، فيتولد لديها شعور قوي أنها وجدت توأم روحها أخيرًا.

ومما لا شك فيه أن هذا الانعكاس انعكاس مصطنع، يقوم النرجسي بمحاكاة دقيقة لشخصية الضحية ليصنع جسرًا من الألفة الوهمية، فتفتح له قلبها بسرعة غير طبيعية.

النرجسي يلجأ إلى "نظرية المرأة"؛ لأنه يدرك أن أسرع طريق للقلوب هو التشابه، فالعقل البشري يميل بطبيعته إلى من يشبهه، ويشعر براحة أكبر مع من يردد نفس أفكاره ويشاركه نفس تفاصيله واهتماماته، لذلك يتمصم النرجسي ملامح الضحية وروحها، ويعكس شخصيتها أمامها كأنه نسخة منها، فيغمرها بإحساس أنها أخيرًا وجدت نصفها الآخر، والحقيقة أن هذا الانعكاس ليس حبة حقيقيًا، بل خطة نفسية دقيقة هدفها اختراق دفاعاتها بأسرع وقت، فالنرجسي لا يستطيع أن يقترب من الآخرين على طبيعته؛ لأنه يحمل في داخله شعور عميق جدًّا بعدم الكفاية وبالخوف من الرفض، فيبتكر قناع المرأة ليخفي هشاشته الداخلية، وكأنه يقول في "لا وعيه" إذا صرت شبيهك، فلن ترفضني وتحبني، وهكذا يحتمي من انكشاف ضعفه بمرآة براقية، لكنه مع مرور الوقت يعجز عن الاستمرار في التقليد "التمثيل"، فتظهر أولى التناقضات حتى تبدأ الضحية في إدراك أن ما أحبته لم يكن إنسانًا أصيلًا، بل مجرد صدى لصوتها هي، وهذا ما يجعل السقوط من قمة الانبهار إلى قاع الصدمة مؤلمًا إلى حد بعيد.

آلية دفاع الضحية:

- التشكيك في التشابه المبالغ فيه، حيث إذا وجدت الضحية أن الطرف الآخر يكرر كل كلمة أو يشارك نفس الهوايات فجأة، لازم تعتبر ده إنذار.
- التركيز على الأفعال، لا على الأقوال، حيث إذا وجدت الضحية أن النرجسي في المواقف العملية يظهر بشكل مختلف ومتناقض تمامًا عما كان يقوله، فعليها أن تحذر.
- إعطاء العلاقة وقت كافٍ للحب الحقيقي اللي بيتبني بالتدرج، مش بسرعة البرق زي ما بيعمل النرجسي.
- الاحتفاظ بمسافة داخلية حتى لا تذوب الضحية بسرعة في وهم "توأم الروح".
- لازم الضحية تراقب سلوكياته جيدًا.
- التأكيد على الهوية الذاتية للضحية، والتمسك بكيانها المستقل، وما تسمحش لحد يمحي هويتها ولا كينونتها.

السؤال السابع والعشرون بعد المائة:

ما هي تقنية الجاكوزي؟

لا تستغربوا السؤال؛ لأنه منبثق من نفس فكرة الجاكوزي، فكما أن الجاكوزي في البداية تكون مياهه دافئة ومريحة وتعطي إحساسًا بالاسترخاء والأمان، لكن مع الوقت تزداد سخونته تدريجيًا حتى يعتاد الجسم على الألم، هكذا يفعل النرجسي مع ضحيته.

لماذا يستخدم النرجسي هذه التقنية؟

يبدأ بتقديم دفء مزيف في البداية مثل: الحب، الاهتمام، الاحتواء، والتقدير (يشبه بداية الجاكوزي المريحة)، ثم تدريجيًا يرفع "الحرارة" بالضغط النفسي مثل: النقد، اللوم، فخ الذنب، والتلاعب، فتتعلق الضحية بالإحساس الأول "الدفء"، فتتحمل السخونة المؤذية؛ كي تظل محتفظة باللحظات الأولى، وهدف النرجسي هنا إبقاء الضحية في دائرة الإدمان العاطفي بين لحظات راحة قصيرة وجرات ألم طويلة.

آليات دفاع الضحية:

- الوعي بالدورة الحرارية: البداية الجميلة ليست استمرارية، بل جزء من الخدعة.
- رصد التغيرات التدريجية وملاحظة متى بدأ الدفء يتحول لسخونة مؤلمة، وعدم إنكار ذلك.
- فك الارتباط العاطفي: تذكير النفس أن لحظات الراحة ليست دليل حب، بل وسيلة لجذبها مرة أخرى.
- وضع حدود واضحة وقوية: الخروج فورًا من أي علاقة يتحول فيها الأمان إلى ألم متكرر.
- استعادة مصادر دفء بديلة: صداقات حقيقية، أسرة داعمة، أو أنشطة شخصية تمنح الراحة بدون ثمن نفسي.

السؤال الثامن والعشرون بعد المائة:

ما هي تقنية الفارس الأبيض؟

النجسي يتقن ما يعرف بتقنية الفارس الأبيض، حيث يظهر في بداية العلاقة وكأنه البطل المخلص، القادم لينقذ الضحية من وحدتها، آلامها، أو حتى مشاكلها الصغيرة اليومية، يستخدم هذه التقنية ليغرس في عقل الضحية صورة مثالية عنه، صورة المنقذ الذي لا غنى عنه، حيث يبدو في البداية كريماً، حاضرًا، متفهمًا، ويُظهر نفسه على أنه الشخص الوحيد القادر على إعادة بناء حياة الضحية ومنحها الأمان المفقود، على النقيض تمامًا نجد أن ما يبطنه النجسي ويخطط له غير ذلك، حيث إنه في الحقيقة يقوم بصنع الأزمات (سواء كانت أزمات مادية أو أخلاقية) للضحية، أو يعمل على خلق المشكلات في الخفاء، ونقل الشائعات عنها وفضحها وفضح أسرارها، ثم يأتي بدور المنقذ الذي سيغيّر العالم من أجلها ومن أجل الدفاع عنها.

لماذا يقوم النجسي بتلك التقنية؟

- صناعة اعتمادية عاطفية، حيث يزرع بمهارة فكرة أن الضحية لا تستطيع النجاة من دون وجوده، وأن حياتها كانت ناقصة قبله ولن تكتمل إلا به.
- السيطرة على الضحية، حيث إنه مع مرور الوقت يبدأ هذا "الفارس الأبيض" بأخذ أدوات الإنقاذ التي أغرى بها الضحية كوسائل للسيطرة عليها وربطها به أكثر فأكثر.
- ليعطي الضحية أمانًا وحماية مزيفة، وهو في حقيقة الأمر عمره ما كان مصدر حماية، بل مصدر أذى نفسي وروحي لها (حاميتها حراميتها).
- ليظهر بصورة الشخص المثالي المنقذ، حتى يكسب ثقة الضحية سريعًا.

- ليحصل على الإعجاب والتقدير من الضحية، مما يغذي غروره النرجسي.
- ما هي آليات دفاع الضحية ضد هذه التقنية؟
- إدراك أن الإنقاذ المزيف قد يكون جزءًا من محاولة السيطرة، لا مجرد عطف ومساعدة.
- مراقبة النوايا: بالنظر إلى الأفعال على المدى الطويل، وليس فقط الكلام أو الوعود.
- الحفاظ على استقلاليتها: عدم جعل المنقذ هو المصدر الوحيد للدعم العاطفي.
- وضع حدود: تحديد ما هو مقبول وما هو غير مقبول في التصرفات "المنقذة"، ومنع التسلط تحت ستار المساعدة.
- الاستعانة بثقة خارجية: التحدث مع الأصدقاء، أو مستشار نفسي يمكن أن يساعد على رؤية الصورة من زاوية موضوعية.

السؤال التاسع والعشرون بعد المائة:

ما هي نظرية الإسقاط (Projection)؟

من أقدم آليات الدفاع النفسي التي وصفها "فرويد" وما تبعه من علماء هي نظرية الإسقاط، حيث يقوم جوهر النظرية على أن الإنسان عندما يعجز عن مواجهة عيوبه أو رغباته أو مخاوفه الداخلية، يلجأ بلا وعي إلى إلقائها على الآخرين، كأنه يخرج من داخله ما لا يحتمله ويعلقه على الآخرين.

لماذا يستخدم النرجسي هذه النظرية؟

النرجسي يستخدم هذه النظرية ببراعة؛ ليحافظ على صورة الأنا المتضخمة بداخله؛ فإذا كان دائم الغضب يتهم الضحية بأنها كثيرة الانفعال، وإذا كان خائناً يتهم الضحية بانعدام الوفاء، وإذا كان أنانياً يلقي عليها التهم بشراسة على أنها لا تفكر إلا في نفسها، فالإسقاط هنا يصبح أداةً لتخفيف الضغط الداخلي عنه، وذلك لأن داخله -كما قلنا- مليء بالصراعات ولحماية صورته أمام ذاته، لكنه في الوقت نفسه يتحول إلى سلاح يجرح الضحية، لأنها تجد نفسها متهمه بما لم ترتكبه، حيث يقوم على تشويه الضحية وإرباك الواقع لديها عن طريق خلط الحقائق حتى تشك الضحية في نفسها (Gaslighting)، ويتم السيطرة عليها.

ما هي آليات دفاع الضحية؟

- الوعي: تذكير نفسها دائماً أن الاتهامات قد تعكس حال النرجسي لا حقيقتها هي.
- عليها أن تفصل بين الذات والتهمة: ما يُقال عنها ليس بالضرورة صادقاً حتى لا يؤول بها الحال للشك وعدم الثقة بالنفس.
- التوثيق وتدوين الأحداث والوقائع حتى لا تتخدد بالاتهامات المتكررة.

- الهدوء واللامبالاة في الرد وتجنب الانفعال، لأن "الإسقاط" يتغذى على ردود الفعل.
- ولا ننسى أهم نقطة في جميع آليات الدفاع: الدعم الخارجي بمشاركة ما يحدث مع العائلة أو صديق (ذو ثقة)، أو مختص نفسي يساعد على إعادة التوازن النفسي.
- عدم جلد الذات وتحويل الإسقاط إلى نافذة لفهم النرجسي.

السؤال الثالثون بعد المائة:

ما هي نظرية الاستخفاف (Minimization)؟

الاستخفاف أو التقليل عند النرجسي ليس مجرد عادة عابرة، بل هو تقنية نفسية تقوم على تحطيم ثقة الضحية بنفسها بالتدريج، حيث يبدأ النرجسي بالاستهزاء الخفيف أو تعليق ساخر أو تنمر على شكل الجسم أو حتى الملابس، ويمكن يدخل الضحية في حالة مقارنة قاتلة بالآخرين مقرونة بابتسامة صفراء مليئة بالسخرية، ثم يتحول هذا السلوك إلى نمط دائم يُقنع الضحية أنها أقل قيمة وأصغر شأنًا.

لماذا يلجأ النرجسي لهذه النظرية؟

يلجأ النرجسي إلى الاستخفاف؛ لأنه يعجز عن تحمل بريق الضحية أو نجاحها أو حب الناس لها فيجعلها مادة للسخرية.

ولأنه يعيش في داخله خوفًا مرضيًا من أن يُكشف ضعفه أمامها، فيلجأ إلى تقزيم كل من حوله ليبدو هو العملاق الأخضر الوحيد.

حتى يكون أداة لإعادة تشكيل وعي الضحية؛ فإذا صدقت أنها بلا قيمة فسوف تعتمد عليه ليمنحها الاعتراف والقبول، وهكذا يضمن بقاءها في دائرته. للتفوق الزائف عليها وتشويه الواقع، وتقليل ثقتها بنفسها، وإحكام سيطرته عليها.

ما هي آليات دفاع الضحية؟

الوعي باللعبة: تدرك أن الاستخفاف انعكاس لضعفه لا لحقيقتها هي، وتفصل بين رأيه وذاتها بحيث تجعل كلماته لا تحدد قيمتها.

التوثيق الذاتي، حيث تقوم بكتابة إنجازاتها وأحداث نجاحها لتتذكر حقيقتها. وطبعًا لا تنسى الدعم الخارجي والاستعانة بأشخاص صادقين يقدرونها بعيدًا عن تشويه النرجسي.

رفض السخرية ووضع حدودًا واضحة وصارمة.

السؤال الحادي والثلاثون بعد المائة:

ما هي تقنية التهديد؟

التهديد عند النرجسي ليس مجرد وسيلة كلامية، بل هو أداة نفسية غاية في الخطورة، حيث إنه حين يشعر أن الضحية بدأت تفلت من قبضته أو أن سلطته عليها تضعف، يبدأ يلجأ إلى التهديد كملأذ أخير لإعادة السيطرة عليها، قد يكون التهديد مباشرًا مثل: "سأفضحك"، أو "سأتركك ولن تجدين غيري"، أو "والله هتشفوني!"، وقد يكون غير مباشر كالنظرات القاسية، الصمت المريب، أو التلميح بانتقام قادم، والتهديد هنا قد يمتد إلى ما هو أبعد من العلاقة: تهديد بقطع الدعم المالي، أو بحرمانها من أطفالها، وقد يصل لأخطر من ذلك كالإضرار بسمعتها الاجتماعية.

لماذا يستخدم النرجسي التهديد؟

- لأنه يعلم أن الخوف يشلّ الضحية ويجعلها أسيرة خيارات محدودة.
- التهديد يخلق بيئة من الرعب النفسي تجعل الضحية تطيعه دون نقاش، أو تعتذر حتى عن أشياء لم ترتكبها.
- يستخدم التهديد كنوع من أنواع السيطرة السريعة ووأد المقاومة.
- نوع من أنواع العقاب؛ ليُشعر الضحية بأنها ستدفع ثمن تمرداها عليه غالبًا.
- لتعزيز تبعية الضحية، حيث إنه كلما خافت منه زاد احتياجها إليه، ولكي تصدق أن مصيرها بيده.

ما هي آليات دفاع الضحية؟

الوعي: إدراك أن التهديد وسيلة نفسية لإرعابها وليس حقيقةً مطلقة.
توثيق التهديدات من خلال التسجيل، أو كتابة التهديدات للحماية القانونية إن لزم الأمر.

عدم الانفعال مطلقًا؛ لأن الهدوء يُقلل من قوة التهديد.

لا ننسى طلب الدعم والاستعانة بأصدقاء، أو مختصين لتفكيك طوق الخوف الحديدي.

وضع خطط أمان كي لا يتطور التهديد لخطورة حقيقية، خصوصًا مع النرجسيين السيكوباتيين، مع وضع خطة للانسحاب أو الحماية. إعادة القوة لذاتها، وأنها أقوى من أي تهديد.

السؤال الثاني والثلاثون بعد المائة:

ما هي تقنية المدح المشروط؟

من أكثر الحيل التي يجيدها النرجسي، بل ويتقنها ببراعة هو تكنيك "المدح المشروط"، وهذا التكنيك كأن الضحية لا تستحق الحب ولا التقدير إلا إذا أطاعت، أو التزمت، أو قدمت ما يوافق أهواءه واختياراته هو، فهو لا يمدحها لنفسها، بل يمدحها لأنها اختارت ما قرره هو لها.

قد يقول لها بابتسامة زائفة: "أنت رائعة اليوم فقط لأنك ارتديت ما اخترته لك". أو يثني على عملها قائلاً: "أحسنت عملاً اليوم، نصائحي معك أعطت نتيجة، ولو كنت سمعتي لنصائحي من البداية لكان أفضل".

إنها كلمات تحمل سماً في العسل أيها السادة، ظاهرها مدح وباطنها تحقير، ورسالة خفية عنوانها: "قيمتك بيدي أنا، وأنا وحدي من أقرر متى تستحقين الشناء".

حيث يتضح لنا الآن أن المدح المشروط أخطر من النقد الصريح، لأنه يتسلل للضحية بهدوء فيربط عقلها بين الطاعة والمديح، وهنا تبدأ عملية التكييف الشرطي (Psychological Conditioning)، حيث يتحول النرجسي إلى أشبه بـ "جرس بافلوف"، كلما أطاعت الضحية رنّ الجرس وأهداها بعض كلمات الإعجاب، وإن تمردت، سحب المدح وألقى بجرعة نقد جارحة، فتصبح حياة الضحية مع النرجسي خاليةً من الثواب الحقيقي والزائف، والعقاب الحقيقي والزائف أيضاً، مما يجعل الضحية فاقدة إحساسها بذاتها وكيونيتها، وتصبح قيمتها مرهونة بكلمة يطلقها النرجسي وقتما يشاء، وهنا تتجلى حكمة مصرية -لسه مخترها حالياً جماعة الخير- تقول: "يعلي فيك بايد ويهدمك بالتانية"، وهكذا لخصت الحكمة كل هذه الإجابة.

لماذا يستخدم النرجسي هذا التكتيك؟

التلاعب النفسي والسيطرة العاطفية، حيث يخلق عند الضحية شكاً في نفسها وتبعية لرأيه.

التكييف الشرطي زي "تجربة بافلوف"، حيث كانت التجربة على الكلاب؛ ففي كل مرة كان يرن الجرس، بعدها يقدم له أكل، ولما كرر ده كثير، الكلاب بدأ يسيل لعابها من صوت الجرس حتى لو ما كانش فيه أكل، والفكرة إن العقل بيتعود يربط بين حاجتين ما لهمش علاقة ببعض بسبب التكرار، بمعنى إن الضحية مش هتحصل على المدح (الأكل) إلا إذا استجابت لأوامره (الجرس). الحفاظ على سلطته وسيطرته، حيث يظهر كأنه هو المقياس الوحيد للجمال أو النجاح.

سحب ثقتها بنفسها والآخرين، حيث أصبحت الضحية مبرمجة على أن النرجسي هو المعيار الوحيد لإبداء الرأي.

ما هي آليات دفاع الضحية؟

- الوعي: تدرك أن المدح المشروط تلاعب وليس حبًا صادقًا.
- الفصل النفسي: حيث تميز بين قيمتها الذاتية ورأي النرجسي.
- التركيز على ذاتها ووضع حدود قوية.
- بناء تقدير الذات وتعزيز قيمتها بنفسها وبالعلاقات صحية خارج النرجسي.

السؤال الثالث والثلاثون بعد المائة: ما هي طرق عودة النرجسي إلى الضحية؟

النرجسيون قد يستخدمون عدة طرق للعودة إلى العلاقة بعد الانفصال، ومنها:

الاتصال المفاجئ: حيث قد يتصل النرجسي فجأة بضحيتته بعد فترة من الغياب دون سبب أو باختلاق سبب ما أو مشكلة مفتعلة أو حتى موقف مزيف، حتى يعيد إشعال العلاقة أو إثارة ردود فعل معينة. يقدم اعتذارًا كاذبًا لها ويقول إنه افتقدها، وهدفه هنا إثارة الشعور بالذنب أو الاستجابة العاطفية.

الاستخدام المفرط للرسائل أو الاتصال بشكل متكرر ومكثف، والهدف من ذلك إثارة القلق والشعور بالضغط.

الاستغلال العاطفي لمشاعر الضحية واللعب على نقاط ضعفها ليثبت لنفسه أنه ما زال يحتل قلبها.

العودة بوعود جديدة وبنسبة ٩٩.٩ هذه الوعود كاذبة مثل "أنا تغيرت"، أو "أنا محتاجك وما قدرش أعيش من غيرك".

الضغط الاجتماعي واستخدام "القردة الطائرة" (أفراد العائلة، الجيران، والأصدقاء)؛ لإعادة برمجة دماغ الضحية من ناحية النرجسي وإقناعها بالعودة.

الاستخدام المفرط للوسائل الاجتماعية، حيث بعد أن يقوم برفع جميع البلوكات مرة واحدة أو يرفع البلوك عن تطبيق تلو الآخر بالتردد، يشغل الضحية بالحالات اليومية التي ينزلها أو يراقبها بشكل أقرب، وهذا لشغل الضحية بالتفكير به بعد أن كانت تعافت منه ومن أذاه.

التظاهر بالمرض، أو افتعال حادث حتى يكون لديه أسباب تبدو وكأنها جعلته يختفي فجأة عنها، وأنه لم يكن يريد أن يشغلها به، وأن ظروفه كانت قهريّة

وأقوى منه، أو أن الفضائيين كانوا يصيفون عنده، وأول ما انتهى المصيف رجعوا إلى كوكبهم وهو رجوع مجددًا.

الاستخدام المفرط للعاطفة أو إعطاء الهدايا بطريقة لم تحدث من قبل أو تحقيق طلبات الضحية (هي نفس الطلبات التي كان يرفض تحقيقها لها).

يستخدم النرجسي العاطفة بشكل مفرط جدًا (مزيف) لجذب انتباهها أو لتستجيب للشفت الذي يحصل من النرجسي من خلال الأغاني الرومانسية المؤثرة، الأشعار ذات الكلمات القوية وهكذا.

وإن لم تستجب الضحية لكل النقاط السابقة، يقوم باستخدام التهديدات للضغط عليها للعودة إلى العلاقة، أو قد يستخدم "قردته الطائرة" لنشر الشائعات عنها وعزلها عن المجتمع أو العمل على تشويه سمعتها، وقد يصل الحال إلى التهديد بالقتل (هذا في حالة السيكوباتي).

أخيرًا، من المهم أن تكون الضحية على دراية تامة بكل هذه الطرق لحماية نفسها منه، والتعامل بفعالية مع النرجسيين الذين ربما تقابلهم في حياتها بعد علاقتها الأولى بالنرجسي، لذلك كان من المفيد طلب الدعم من العائلة أو الأصدقاء أو المحترفين أو المعالجين النفسيين.

السؤال الرابع والثلاثون بعد المائة: هل اضطراب الشخصية النرجسية مُعدٍ؟

كثيرًا ما يسألني العديد من الضحايا بعد رحلة طويلة مع النرجسي: "هو أنا ممكن أكون بقيت مثله؟" والسؤال هنا طبيعي جدًا ومشروع، وسأشرحه بالتفصيل في الجزء الخاص بـ "طبيعة الضحية"، ولأن الإنسان بطبعه يتأثر بالمحيط الذي يعيش فيه فإنه قد يكتسب بعض العادات والسلوكيات بمرور الوقت مع النرجسي/ النرجسية.

كما أن العلم يُؤكد أن اضطراب الشخصية النرجسية ليس مرضًا جسديًا معديًا، ولا حتى ينتقل بالهواء ولا باللمس ولا بالدم، بل هو اضطراب معقد يتشكل عبر عوامل وراثية وبيئية وتربوية منذ الطفولة والمراهقة وحتى النضج الوظيفي، لكن الخطورة هنا تكمن فيما يسميه علماء النفس بـ "العدوى النفسية" (Psychological or Social Contagion)، أي انتقال السلوكيات والانفعالات من شخص إلى آخر عبر التكرار والاحتكاك المباشر دون وعي، فمثلًا قد تجد الضحية نفسها تستخف بالآخرين كما اعتادت أن يُستخف بها، أو تغضب بعنفٍ كما كان يغضب هو، أو تجمّد مشاعرها كآلية دفاعية من فرط ما تلقت من برود، هذه ليست نرجسية أصيلة، لكنها تشوّهات سلوكية مؤقتة، كرد فعل دفاعي طبيعي جدًا على البيئة السامة التي تعيش فيها.

قالت لي جدي: "من عاشر القوم أربعين يومًا صار منهم"، وهذا يوضّح بدقة كيف أن العشرة الطويلة تترك أثرًا في النفس، حتى لو لم يكن المرء راغبًا في تلك السلوكيات، ولعل القرآن الكريم أشار إلى هذا المعنى في قوله تعالى، ﴿وَإِنْ تُطِغْ أَكْثَرُ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ [الأنعام: ١١٦]، أي أن مجاراة السلوك المنحرف أو التقليد الأعمى قد يقود إلى الضلال، حتى لو كان الأصل سليمًا، سأشرحها بدقة لاحقًا.

لسؤال الخامس والثلاثون بعد المائة:

ما هو ترتيب الشخصية النرجسية في الجدول؟

اضطراب الشخصية النرجسية (Narcissistic Personality Disorder) ليس مجرد صفة أو بعض أشخاص يعانون من بعض الغرور كما يظن البعض، بل هو تشخيص سريري معترف به عالميًا، ورد في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5) الصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي سنة ٢٠١٣، وقد صُنّف هذا الاضطراب تحت المجموعة الثانية من اضطرابات الشخصية (Cluster B)، وهي المعروفة بالشخصيات الدرامية، العاطفية، والمندفعة، وتشمل كذلك الشخصية المعادية للمجتمع، الشخصية الحدية، والشخصية الهستيرية.

حيث يحتل النرجسي الموقع السابع في الجدول العام للاضطرابات الشخصية العشرة، أي أنه يأتي بعد الهستيري مباشرةً وقبل أن ننتقل إلى المجموعة الثالثة (Cluster C) التي تضم الشخصيات القلقة والخائفة، ويمكن القول إن موقعه هذا لم يأتِ اعتباطًا، بل لأنه يجمع بين سمات التضخيم الدرامي للذات وبين الاحتياج العاطفي المرضى، وهو ما يجعله في قلب المجموعة الأكثر اضطرابًا في العلاقات الإنسانية.

إن وجود النرجسي في Cluster B يوضح لنا أنه ليس غريبًا كأفراد المجموعة الأولى (Cluster A)، ولا قلقلًا خائفًا كأفراد المجموعة الثالثة (Cluster C)، بل هو شخصية تسعى لأن تكون المحور الدائم للانتباه، حيث تعتمد على الآخرين كمرآة، وتعيش حالة صراع بين صورة مثالية عن نفسها وبين هشاشة داخلية تخاف أن تُفضح، مع وجود سمّي الكبر والغرور، وهي سمات أساسية في النرجسية، والتي تمثل تحديًا خطيرًا في العلاقات الإنسانية لا بد من وعيه وفهم آلياته.

السؤال السادس والثلاثون بعد المائة: أيُّهما أقرب لسلوكيات النرجسي، الذئب أم الثعلب؟

أرى أن البعض قد يضحك على السؤال، لكنه كثيرًا ما يُطرح بالفعل، سواء من النرجسيين أنفسهم أو من ضحاياهم، والحقيقة أن مقارنة بسيطة تكشف لنا الفارق الكبير بين الاثنين.

فالذئب، رغم افتراسه، يحمل في سلوكه شيئًا من شرف الغريزة، فهو قائد بارع، منظم، يحمي قطيعه، ويعيش وفيًا لأنثاه حتى إنه لا يتزوج بعدها إن ماتت، فالذئب يواجه خصومه وجهًا لوجه، لا يعرف أقنعة ولا خداعًا طويل الأمد، إنه مفترس صريح، لكن صراحته تجعلنا نحترم قوانين طبيعته التي فُطر عليها. أما الثعلب، فهو حكايةٌ أخرى تمامًا، المكر والخداع هما سلاحه، يقتات على سرقة صيد غيره، ويعيش على الحيلة بدلًا من القوة، وإذا شعر بالخطر هرب وفر، وإذا رأى فرصةً انقض، وإذا احتاج أن يتلون لبس ألف وجه، لا يعرف وفاءً ولا التزامًا، بل يسعى دائمًا إلى ما يُرضي جوعه وحاجته.

ولهذا قررت أن سلوكيات النرجسي لا تُشبه الذئب على الإطلاق، لأن الذئب أرقى منه خُلُقًا وأشرف منه سلوكًا.

إذًا، النرجسي في جوهره ثعلب بوجه إنسان، يقتات على دهاء الكلمات وخداع المشاعر، يسرق طاقة الآخرين كما يسرق الثعلب فريسة غيره، ويهرب إذا انكشفت حيله، لا يملك شجاعة الذئب ولا وفاءه، بل يملك مراوغة الثعلب وخداعه، ولا ننسى الهروب وقت الخطر أو المواجهة.

أيضًا، عليكم أن تقرؤوا جيدًا عن سلوكيات الاثنين، وأن تختاروا أي سلوك أقرب للنرجسي، بينما هذه كانت إجابتي على رد أحد النرجسيين عندما قال لي بسخرية:

"كلكم تغارون من النرجسي؛ لأنه كالذئب يُغرد منفردًا قائدًا للقطيع".

السؤال السابع والثلاثون بعد المائة:

ما الفرق بين النرجسي والشخص السلبي، وأيهما أكثر شراسة؟

النرجسي معروف، والعارف لا يُعرّف، حيث إنه كما نعلم يتحرك بهجوم مباشر، يستخدم سلاح الكلمات الجارحة، التلاعب، والإذلال، ولا يرضيه أن تظل الضحية بخير، بل يهدف إلى تدمير ثققتها بنفسها تمامًا بتخطيط مسبق، كما إن وجوده في حياة الضحية أشبه بنمر ينهش لحمها حيّةً، لا يكفي بجرحها، بل يصر على أن يراها تنزف دون أن يضع في الاعتبار ضعفها وقلة حيلتها.

بينما الشخص السلبي، لا يؤذي بضراوة، لكنه يترك الضحية تغرق وحدها في بحرٍ من العجز والإحباط الدائم، وأن كل الخطط والمشاريع التي تفكر فيها ضحيته فهي تفشل قبل أن تبدأ، حيث يقتل الأمل باللامبالاة والنصائح السلبية المدمرة، وهذا يكون نتيجة خوف فعلي على مستقبل الضحية، وليس عن عمد، لكن في كلا الحالتين يحطمون الضحية، كما أن وجوده في حياة الضحية أشبه بظل بارد لا يدفي ولا يحمي، بل يزيدها إحساسًا بالوحدة والخوف من المستقبل.

- أيهما أكثر شراسة؟

النرجسي بلا شك هو الأكثر شراسة، لأنه يفترس بوعي وقصد، يقتل ضحيته مع سبق الإصرار والترصد، بينما الشخص السلبي يقتل روحها وحماسها بتسويد الواقع لها خوفًا عليها من كل شيء يحيط بها، بينما النرجسي يسود الدنيا عمدًا، وفي كلتا الحالتين لا بد أن نبعد عن هؤلاء الشخصيات التي تقتلنا وتقتل شغفنا ونحن ما زلنا أحياء نُرزق.

السؤال الثامن والثلاثون بعد المائة: كيف نحمي أنفسنا من قرب النرجسيين؟

١. الوعي بالأعيب النرجسي هو خط الدفاع الأول (Awareness / Psychoeducation)، وذلك من خلال طلب المساعدة من المعالجين النفسيين المختصين، وليس فقط من الناجين من النرجسيين.
٢. وضع حدود واضحة وقوية بحيث لا تسمح لأحد بتجاوزها.
٣. تقليل الاحتكاك بهم إلا في أضيق الأمور، مع الحفاظ على سلامك النفسي وهدوئك أمامهم (Grey Rock Technique).
٤. احتفظ بأسرارك لنفسك، ولا تكن كتابًا مفتوحًا لأحد، ولا يعرف أحد أيّها ما هي نقاط ضعفك، وما قد يؤلمك أو ما يفرحك.
٥. اعتمد شبكة دعم من أناس تثق بهم، سواء من العائلة أو المقربين أو الأصدقاء.
٦. اهتم بنفسك نفسيًا، جسديًا، وروحيًا.
٧. لو لزم الأمر انسحب/ انسحب تمامًا دون رجعة أو حتى النظر للخلف.
٨. العمل على زيادة الثقة بالنفس وعدم الاعتماد على آراء الآخرين، يعني اجعل ثقتك بنفسك نابعةً من داخلك أنت، كما يقول علم النفس: "الثقة بالنفس انعكاس لإدراكك لذاتك، وليس لما يراه الآخرون فيك".
٩. الاهتمام بالجسم وصحته، فقد قال تعالى: ﴿وَلَا تَنْسَ نَفْسَكَ مِنَ الدُّنْيَا﴾ [القصص: ٧٧]، جسدك هو بيت روحك، فلا يليق بك أبدًا أن تهمله من أجل من لم يقدرك أو خذلك، مع المحاولة أن تختتم تلك المرحلة بالاهتمام بنفسك، فقم بزيارة الطبيب بانتظام، وتابع فيتاميناتك وصحتك العامة وتغذيتك السليمة، ثم بعد ذلك امنح نفسك جرعة تجديد وكأنك تولد من جديد، لوك جديد، قصة شعر مختلفة، ألوان مبهجة في ملابسك، هذه ليست

رفاهية، بل إعلان صريح لنفسك وللعالم: "أنا هنا... أنا أقوى، أجمل، وأصدق، أنا شخص حقيقي ولست مزيفاً".

١٠. البعد عن العادات السيئة التي تستهلكنا مثل الجلوس بالساعات على التيك توك دون فائدة.

١١. تطوير الذات، فإذا التزمت أن تطور نفسك بنسبة ٠.٠١٪ يوميًا ستتفوق على ٩٢٪ من الناس خلال العام الأول، "قانون تطوير الذات".

١٢. كلما خفت من شيء زادت احتمالية حدوثه، "قانون مورفي"، فلا تخف أبدًا لا منهم ولا مما ينتظرك في المستقبل لأنه سيحدث، ولا تنسَ أن القدر موكل بالمنطوق، فانتبه.

١٣. ضع في ذهنك أن الرياضة والتأمل هما جناحان آخران للشفاء، فالرياضة ليست مجرد حركة للجسد، بل هي تفريغ لكل طاقة سلبية علقته بروحك، وهي إعلان حرب على الكسل والوهن الذي زرعه فيك النرجسي، فجرب أن تمشي نصف ساعة في شوارع مفتوحة متأملًا الطبيعة، وقتها ستشعر أن دمك يتجدد، وأن قلبك ينبض بحرية التعافي، ولا ننسى أن التأمل هو غذاء الروح، فعليك أن تجلس في مكان هادئ، تغلق عينيك، ثم تتنفس بعمق، وتردد ذكر الله، فالطمأنينة الحقيقية لا تأتي إلا من حضرته سبحانه حيث قال: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]

فالتأمل ليس رفاهيةً، بل علاجًا داخليًا يُعيد ترتيب الفوضى التي بداخلنا، ويجعلنا أكثر صفاءً وقدرة على مواجهة العالم بأشباحه ووحوشه.

١٤. لا يمكننا حل المشكلة بداخل البيئة السامة لتلك الشخصيات.

١٥. اكتب مشاكلك بوضوح لتنجز بذلك نصف الحل، "قانون كيدلين"، واعمل على حلها خطوة بخطوة، لا تنسَ أن تجعل الورقة والقلم أصدقاء لك في هذه المرحلة، بل وفي كل مرحلة.

١٦. لا تنتظر الدافع أبدًا، بل ابدأ بالفعل، لأن الفعل هو الذي يصنع الدافع، "قانون الحياة".

١٧. ارسم لنفسك أهدافاً واعمل على تحقيقها، وابدأ بالأهداف البسيطة حتى توصلك للهدف الذي يليه بسهولة.
١٨. حاول أن تحيط نفسك بشخصيات إيجابية وفعالة، ولا تسمح لأفكارك السلبية أن تتحكم بك، واستبدلها على الفور بأخرى إيجابية.
١٩. اشغل نفسك بهواياتك القديمة مرة أخرى مثل القراءة، الكتابة، الرسم... وهكذا، وإذا لم تكن لديك هوايات، ابتكر الجديد واشغل نفسك به، بل ضع بصمتك عليه.
٢٠. أخطاء الماضي لا تكررهما في المستقبل، ولا تجلد ذاتك بشيء قد مضى، فقط امضي للأمام وحسب، وفوق كل هذا لا ننسى الاتصال بالمصدر والقرب من الله تعالى، ولتعلم أنه من كان مع الله فمن عليه، ومن كان مع الناس فمن معه.

السؤال التاسع والثلاثون بعد المائة: هل سيُحاسب النرجسي على أفعاله؟

النرجسي يعي تمامًا ما يفعل، بل هو مخطّط جيد جدًّا، أي أن أي شيء يفعله مع ضحيته أو مع من حوله نتيجة تخطيط مسبق.

١. النرجسي سيُحاسب لأنه ظالم، قال تعالى: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلًا عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ﴾ [إبراهيم: ٤٢]، ومعنى ذلك أن أي ظلم حتى لو كان صغيرًا فهو عند الله عظيم.

٢. النرجسي مخادع وماكر، يخطط بمنتهى المكر كيف يؤدي الضحية في عرضها، شرفها، سمعتها، وسلوكها... إلخ، قال تعالى: ﴿يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ﴾ [البقرة: ٩].

٣. لأنه اختار الشر رغم وعيه، ولا ننسى أن اضطراب الشخصية النرجسية (Narcissistic Personality Disorder) ليس مرضًا عقليًا يفقد الإدراك أو يرفع المسؤولية، لا وألف لا، فالنرجسي مدرك تمامًا لتصرفاته وأفعاله، يعرف متى يجامل، متى يجرح، متى يكذب، أي أن كل أفعاله مبنية على اختيارات واعية هدفها السيطرة والإيذاء، وده بيخليه مسؤول أمام الله وأمام الناس، لأنه مش فاقد وعيه.

كما وضح لنا سيدنا المصطفى ﷺ: "رُفِعَ الْقَلَمُ عن ثلاث: عن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم، وعن المجنون حتى يعقل".

والنرجسي ليس هذا ولا ذاك، بل عنده إدراك كامل أنه يؤدي غيره، ومع ذلك يصير على التلاعب، الاستغلال، والكذب، السرقة، ونهب الحقوق، والغيبة، والنميمة، وقذف المؤمنات الغافلات... إلخ، يعني مش مجرد تصرف لا إرادي، ده فعل متعمد.

٤. لأنه ينشر الفساد في العلاقات، فالنرجسي يخرب بيوتًا، يقطع روابط أسرية، يزرع الفتنة في أماكن العمل، ينشر الغيبة والنميمة بين الجيران، بذلك ينشر الفساد، حيث قال تعالى: ﴿إِنَّمَا جَزَاءُ الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَسْعَوْنَ فِي

الأَرْضِ فَسَادًا أَنْ يُقَتَّلُوا أَوْ يُصَلَّبُوا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ مِنْ خِلَافٍ أَوْ يُنْفَوْا
مِنَ الْأَرْضِ ۚ ذَٰلِكَ لَهُمْ خِزْيٌ فِي الدُّنْيَا وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٣٣﴾. [المائدة:
[٣٣

٥. لأنه يتكبر ويتعالى، والكبر من أخطر الصفات التي تمنع الإنسان من الهداية،
حيث قال النبي ﷺ: "لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر".

٦. لأنه يخدع الناس عمدًا، يعيش خلف أقنعة: قناع المحب، قناع المصلح،
قناع الضحية، ويُعتبر الخداع المتعمد من الكبائر لأنه يضيّع به حقوق الناس،
قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ﴾. [الحج: ٣٨]

٧. النرجسي كاذب، بل معجون بماء الكذب، يقلب الحقائق، قال رسول الله
ﷺ: "إن الكذب يهدي إلى الفجور، وإن الفجور يهدي إلى النار، وإن الرجل
ليكذب ويتحرى الكذب حتى يُكتب عند الله كذابًا".

بالإضافة إلى أنه شخص خائن للأمانة والوعد، منافق، متعدد العلاقات، وقد
يصل للزنا وقذف المحصنات الغافلات وتشويه سمعتهن.

وقد نعلم جيدًا أن القرآن وضع حدودًا قوية لكل ما سبق ذكره، لكنكم ما زلتم
تشككون في قدرة الله تعالى على الفتك به في الآخرة، بل وتصرون على الانتقام
أيضًا، فلا تنسَ أيها القارئ أن بطش الله شديد جدًّا، فدع الأمر كله لله، وسترى
نتيجة تبهرك.

السؤال الأربعون بعد المائة:

ما هي الجروح التي أثرت في تكوين الشخصية النرجسية وضحتها؟

في أعماق كل نرجسي وفي قلب كل ضحية تختبئ حكاية قديمة بدأت منذ الطفولة، لم يكن الأمر وليد اللحظة أو سمات مكتسبة، بل كان جرحًا يهيمن على طفولتهم، تحول هذا الجرح إلى شبح يسكن الروح، ظنوا أنهم قد دفنوه مع بكاء الأيام وسهر الليالي، لكنه عاد متخفيًا في ملامحهم، في خوفهم، في اختياراتهم لمن أحبوهم ومن تركوهم ومن تعلقوا بهم، هذا الشبح جرح لا يُرى بالعين لكنه يسكن الجسد، هو ذلك الصوت الخافت الذي يهمس لهم: "لست كافيًا"، أو يصرخ في داخلهم: "احذر، سيترونك كما تركوك من قبل".

فإذا نظرنا إلى النرجسي لم يولد متكبرًا، بل ولد هشًا، طفولته كانت مسرحًا لتناقضات جارحة، إما إفراط في التدليل جعله يظن نفسه محور الكون، أو إهمال قاسٍ جدًا حمله عارًا ثقيلًا لا يتحمله قلب صغير، تعرض أحيانًا للخيانة أو غياب الأمان فتعلم أن يبني درعًا من "الغرور، الأذى، عدم التعاطف، إلخ..."، ليحتمي به من خوفه الداخلي، هكذا كبر بجرح اسمه العار، يختبئ خلف قناع القوة والهيمنة المزيفين طبعًا.

أما الضحية، فقد عاشت طفولة مختلفة لكنها لم تقل ألمًا عنه، حيث أنها أهملت عاطفيًا، فلم تجد من يسمع بكاءها، أو تعرضت لنقد مستمر ومقارنات حتى شكت في ذاتها، أو حُمّلت فوق طاقتها فكبرت قبل أوانها حاملة لآلامها وجروحها ومسؤولياتها، فخرجت إلى الحياة بجرح اسمه النقص والهجر، تبحث عن الحب بأي ثمن، حتى لو كان حبًا مزيفًا من نرجسي لا يعرف سوى الأخذ فقط.

هكذا يلتقيان في الكبر، فيبحث النرجسي عما يغذي وهمه بالعظمة، وتبحث الضحية عما يداوي شعورها بالنقص، لكن مع الألم ومع الأسف هذا اللقاء لا يصنع الشفاء، بل يعيد فتح جروح الطفولة مرة أخرى، فيتحول الحب إلى

استنزاف، والدفع إلى قسوة، والعلاقة (التي المفروض تكون مبنية على المودة والرحمة) تتحول إلى دائرة مغلقة من السُميّة والألم.

وهنا يظهر ما تحدّثت عنه الكاتبة الكندية "ليز بوربو" في كتابها جروح الروح الخمسة، حيث تقول إن كل إنسان يمر في طفولته بخمسة جروح أساسية، ولو ما اتشافوش أو ما اتعالجوش بيكملوا معاه طول حياته ويشكلوا سلوكه وعلاقاته، وكل جرح بيخلي الطفل يلبس "قناعاً" معتقداً إنه هيحميه من الألم لما يكبر، لكنه في الحقيقة يبعده عن ذاته الحقيقية.

تعالوا نتكلم عن الجروح دي باختصار شديد جداً:

١_ جرح الرفض (Rejection): حيث يشعر الطفل إنه غير مرغوب فيه أو غير مقبول كما هو، فيضطر للبس قناع يهرب من المواجهة، ويختفي خلف العزلة أو التجنب، متولداً عنده خوف عميق من "الرفض"، فيرفض نفسه قبل أن يرفضه الآخرون.

٢_ جرح الهجر (Abandonment): حيث تعرض الطفل للترك جسدياً وعاطفياً (أب غائب، أم مشغولة، أو حب لا يستمر)، فيرتدي عندما يكبر قناع التعلق بالآخرين، حيث يطلب الحب بشكل مبالغ فيه، فتكون النتيجة إنه يعيش طول الوقت في حالة خوف من الوحدة، فيظل باحثاً عن يملأ فراغه.

٣_ جرح الإذلال (Humiliation): حيث يتعرض الطفل للسخرية أو الإهانة أو الإحراج أمام الآخرين، فيكبر مرتدياً قناع شخص خاضع أو على النقيض تماماً يرتدي قناع مبالغ في السيطرة، فتكون النتيجة يكبر وهو دائماً خجلان من نفسه، يحس إنه غير جدير بالحب والاحترام.

٤_ جرح الخيانة (Betrayal): هنا الطفل يُخدع أو يفقد الثقة في الوالدين أو من يعتمد عليهم أو من هم قدوته، فيكبر مرتدياً قناع السيطرة، حيث يصير متحكماً غيوراً، شاغاً في نوايا الآخرين، فتكون النتيجة عنده خوف شديد من فقدان السيطرة أو من أنه يُخدع مرة أخرى.

٥_ جرح الظلم (Injustice)، فيها يُعامل الطفل معاملة قاسية أو يُقارن بغيره أو يُحرَم من حقه، فيكبر مرتدياً قناعاً متصلباً، يسعى دائماً للكمال مع كبت

مشاعره، فتكون النتيجة إنه يعيش في صراع داخلي غير قادر على التسامح مع نفسه أو مع الآخرين.

باختصار:

الجروح الخمسة دي بتفسّر لنا ليه الإنسان بيعيد نفس الأخطاء والعلاقات المؤلمة، فالنرجسي مثلاً بيتكون من خليط من جرح الرفض والإذلال والخيانة، فيرد عليها كما شرحت لكم سابقًا بالقوة والسيطرة والتحكم، أما الضحية فغالبًا بتتحمل جرح الهجر والظلم، فتميل للتضحية المستمرة والبحث عن الحب بأي ثمن.

كما وضحت ليز في آخر ما توصلت إليه بأن بداية الشفاء مش في إنكار الجروح، بل في الاعتراف بيها ورؤيتها بوضوح، لأن مواجهة الجرح هو الطريق الوحيد لاستعادة الذات الحقيقية، وإياكم ثم إياكم أن تُقحموا ما تعرض له النرجسي في الصغر من جروح الطفولة في إنه دليل كافٍ على أن هذا النرجسي مظلوم، بل هو مجرد باب بيكشف عن ضعف إنساني جواه كان محتاج رعاية مش أكثر، لكن اختياراته بعد كده اللي بيختارها (من سلوكيات منحرفة وأذى نفسي وتلاعب بالآخرين) هي التي تحدد إنه ظالم لأنه اختارها بمحض إرادته لكي يحمي نفسه من التنانين المجنحة التي تعيش معه.

السؤال الواحد والأربعون بعد المائة: أمراض يعاني منها النرجسي؟

زي ما في نرجسيين يحبون أن يُظهروا مرضهم لجذب الانتباه والاهتمام والتعاطف (بيتاجروا بمرضهم)، فيه نرجسيين آخرين لا يحبون أن يظهروا ما يعانونه من أمراض، لدرجة أنهم يقومون بإخفاء الدواء وزيارتهم للطبيب حتى يظلوا مسيطرين وأقوياء في نظر الضحية، وحتى لا يشمت بهم أحد (ده من وجهة نظرهم)، حتى تعتقد الضحية أنهم لا يعانون أبدًا من أي أمراض سواء كانت نفسية أو عضوية.

الموضوع بجد كبير ومتشعب، لأن النرجسي مش بس عنده اضطراب شخصية (Personality Disorder)، لكن بيصاحبه مجموعة من الأمراض النفسية والجسدية؛ بسبب طريقة تفكيره وضغطه المستمر على نفسه وعلى من حوله.

أولاً: الأمراض النفسية والعقلية:

١. القلق المزمن (Chronic Anxiety): النرجسي بيبان واثق، لكن في العمق عنده قلق مستمر من فقدان صورته أو انكشافه.

٢. الاكتئاب (Depression): رغم مظهر القوة والثبات وسعيه الدؤوب في إعطاء النصائح وحل مشكلات الغير وشخصيته التي قد تبدو اجتماعية، إلا أن النرجسي أحياناً يدخل في نوبات اكتئاب؛ بسبب فراغه الداخلي وغياب الإشباع الحقيقي، وده هيخليني أسأل نفسي سؤال:

هو ليه عمره ما كان عنده إشباع حقيقي؟ لأن عمره ما شعر بالرضا لا بالنعم اللي يعيش فيها ورزقه الله تعالى بها ولا بمجهودات الضحية التي تبذلها من أجله، دايماً حاسس إما بالنقص أو إن في حاجة هو عايزها، هي إيه الحاجة دي؟ هو نفسه مش عارف، لذلك عمره ما شعر بالإشباع الحقيقي.

٣. البارانويا (Paranoia): شك دائم في نوايا الناس، حيث يفسر أبسط التصرفات على إنها تهديد له أو محاولة لانتقاص مكانته.

٤. نوبات الغضب (Rage Attacks): أي نقد بسيط يشعل عنده غضبًا مبالغًا فيه لأنه لا يتحمل خدش "الأنا"، ولأنه لا يتمتع بالمرونة النفسية التي تخليه يتقبل النقد ويسعى للتغير.

٥. الإدمان (Addictions): كثير من النرجسيين يلجأون إلى الكحول والمخدرات أو حتى الإدمان السلوكي (إدمان الجنس، التسوق، المقامرة) للهروب من الفراغ النفسي.

ثانيًا: الأمراض الجسدية (نتيجة الضغط النفسي):

١_ ارتفاع ضغط الدم (Hypertension) بسبب التوتر والغضب المستمر.
٢_ أمراض القلب والشرايين، القلق المزمن والغضب يأترون مباشرةً على القلب.

٣_ مشاكل الجهاز الهضمي زي القولون العصبي والقرحة المعدية.

٤_ الصداع النصفي نتيجة التوتر وكثرة التفكير الدفاعي والتخطيط.

٥_ الأرق واضطرابات النوم، وده نتيجة لأن عقله مش بيهدأ أبدًا ودايمًا بي فكر في صورته ومشاكله.

٦_ آلام الظهر، وكما تحدثت سابقًا أن النرجسي يعيش في توتر عصبي مستمر؛ بسبب صراعه الداخلي مع نفسه ومع من حوله، التوتر ده بيخلي الجسم يفرز هرمونات زي الكورتيزول والأدرينالين، ده بيعمل شد عضلي دائم خصوصًا في منطقة الظهر والكتفين، لأن العضلات المشدودة تضغط على الأعصاب الخارجة من العمود الفقري فتسبب ألمًا أو تنميلًا أو عرق النسا.

وده بيعرفنا إن كل الأعراض النفسجسدية اللي بيعاني منها النرجسي ناتجة من الصراع الدائم بين "الصورة المثالية التي يريد أن يظهر بها" وبين "الذات الحقيقية الضعيفة"، وإن هذا التناقض يخلق توترًا داخليًا مزمنًا يظهر في شكل أمراض نفسية وجسدية.

السؤال الثاني والأربعون بعد المائة: هل النرجسي يدرك ما يفعله؟

كثير جدًّا من ضحايا النرجسيين والنرجسيات يبررون للنرجسي أفعاله نتيجة لتركيبته الدماغية المختلفة عن باقي البشر، لكن في الحقيقة أن النرجسي يدرك جيدًا ما يفعله، بل هو مخطط جيد جدًّا، حياته مع الضحية عبارة عن خطط يفكر بطريقة دائمة حد الإرهاق، لا يكف عن التفكير والتخطيط (كلاب مسعورة تجري بداخل رأسه دائمًا).

حتى تقع الضحية في حبه يخطط لذلك (خطة A) قصف الحب، وعندما تقع الضحية في حبه (خطة B) وعدد من الخطط لا حصر له، إذا فشلت خطة يلجأ إلى الأخرى، وبالرغم من إنه إنسان يمل بسرعة، إلا إنه لا يمل أبدًا من التخطيط والتفكير والمكر، ويظل يخطط ويخطط إلى أن تكتشف الضحية وجهه الحقيقي (مرحلة كشف القناع)، هنا يبدأ في نوع جديد من الخطط كله شراسة ودونية وانحطاط فكري، وديني، وأخلاقي.

إدًّا النرجسي يدرك تمامًا ما يفعله ويخطط له تخطيطًا مسبقًا وعن عمد، يعني مجرم مع سبق الإصرار والترصد.

السؤال الثالث والأربعون بعد المائة: ما هي طبيعة النرجسي أثناء الطلاق؟

الطلاق بالنسبة للنرجسي ليس مجرد انفصال بين زوجين فحسب، بل هو جرح غائر في كبريائه وتهديد مباشر لصورته المثالية التي بناها أمام نفسه والآخرين، فالنرجسي لا يرى شريك حياته كإنسان له حقوق ومشاعر، بل كـ "ملكية خاصة" و "واجهة اجتماعية" تعكس بريقه، لذلك حين تقع لحظة الانفصال يشعر أنها فضيحة شخصية تهدم ما بناه من أوهام السيطرة والهيمنة، اللحظة التي تهدم إمبراطورية هذا الديكتاتور، فينكشف وجه النرجسي الحقيقي.

قد يحاول هذا المقنع المختل في البداية أن يمنع الطلاق بكل الطرق الممكنة، ليس حبًا أو رغبةً صادقة في الاستمرار، ولكن خوفًا من فقدان السيطرة، وشكله أمام الناس، وهو مش قادر يكون أسرة صحية، فإذا فشل في ذلك يبدأ في شن حرب انتقامية قاسية تتخذ أشكالًا مختلفة، كتسوية السمعة، استخدام الأبناء كسلاح، أو المماثلة في الحقوق المادية، أو تهديد الضحية، وقد يصل إلى ممارسة أقصى درجات العنف الجسدي معها وربما إلى القتل، خصوصًا لو كان نرجسيًا سيكوباتيًا أو ثلوثًا مظلماً، حيث يرى الطلاق معركة بقاء وليس مجرد نهاية علاقة.

وفي لحظة أخرى قد يبدل أسلوبه فيرتدي قناع الندم ويرسل الرسائل العاطفية، يوعد الضحية فيها بالتغيير، ويتحدث عن الحب والحنين والاشتياق، لكنه لا يسعى إلى الرجوع بدافع المحبة بل رغبة في استعادة سلطته المفقودة كما قلت لكم سابقًا.

ومن سماته كذلك أنه لا يعترف بدوره في انهيار العلاقة، فالنرجسي لا يرى نفسه مخطئًا أبدًا، بل يلقي باللوم كله على الطرف الآخر: "أنت السبب"، "أنت اللي خربت البيت"، "أنا صبرت كثير"، هو بارع جدًا في تزييف الحقائق وإعادة

صياغة الأحداث بما يخدم صورته أمام الناس، فيظهر للآخرين في صورة الضحية البريئة.

وفي لحظة أخرى يحدث التقلب الحاد بين القسوة والرقّة، يومًا يهاجم بعنف ويزرع الاتهامات، ويومًا آخر يتحدث بلطف مزيف، وكأنه يحن ويشتاق لضحيته ومنزله، وكما قلت أن هذا التقلب ليس حبًا، بل جزءًا من لعبة التلاعب النفسي؛ لإرباك الطرف الآخر وإبقائه عالقًا في دائرة الشك.

إن الطلاق يكشف النرجسي على حقيقته، ويجعله يسعى في الأرض بالفساد حرفيًا، كما قال الله تعالى:

﴿وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ أَلْحَرَّتْ وَأَلْنَسَلَّ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ
الْفَسَادَ﴾. [البقرة: ٢٠٥]

فيصبح الطلاق بالنسبة للنرجسي ليس نهاية علاقة بل بداية حرب لإثبات الذات، واستعادة الهيمنة وصورته المجتمعية حتى لو كان الثمن تدمير حياة من حوله وأبنائه.

السؤال الرابع والأربعون بعد المائة: طبيعة النرجسي بعد الطلقة الثالثة؟

بعد الطلاق الثالث، يزداد تعلق النرجسي بالضحية داخليًا حتى لو صار انفصال نهائي رسمي، هنا يدق ناقوس الخطر، ويبدأ يلجأ لكل الطرق غير الأخلاقية لإرجاعها من رسائل حب وعشق، مكالمات استعطاف، أو حتى التحايل عبر الأقارب والقردة الطائرة، وقد يلجأ بعض النرجسيين لاستخدام تبريرات دينية مزيفة لإقناع الضحية بالعودة، وقد يجند أشخاصًا على هيئة رجل دين (مزيف) لإقناع الضحية أن الطلقة الثالثة لم تقع، وكأنه "يستشهد بالدين" بينما هدفه السيطرة فقط، لا دين يهمله ولا حرام يؤثر فيه.

وفي أحيانٍ أخرى قد يطلب النرجسي من ضحيته أن يقيم معها علاقة جنسية، ولأن الضحية ما زالت متعلقة به قد تتنازل وتقع في المحذور ويحدث الزنا، ثم يلومها ويتهمها أنها سيدة لا شرف لها ولا أخلاق، وأنه كان يختبرها، وأنه سيفضحها بين عائلتها وجميع من حولها، فالألعاب النرجسي من ضحيته من أقدر وأوقح ما يكون، لا رادع له ولا حدود.

في حالاتٍ أخرى تطلب النرجسيات من ضحاياها من الرجال العلاقة الجنسية المحرمة بعد الطلاق الثالث حتى ولو كانت متزوجة بزواج آخر (التثليث)، فالنرجسيون والنرجسيات يعشقون الانفلات والمحرمات، ولأن هذا الضحية ما زال يحبها فيصدق تلاعبها به وأنها ما زالت تحبه، وأن زوجها الجديد لا يعطيها من الجنس والحب والحنان كما كانت تعيش معه، فيقع هذا الضحية المغلوب على أمره المتعلق بها في المحذور، ثم تبعد وتهدهد بأنها ستبلغ زوجها الجديد أن زوجها السابق يطاردها، فتشتعل الحرب بين الزوجين الحالي والسابق، وهنا تحصل على الإمداد النرجسي في أعلى صورته، ولو علم الاثنان أنها تتلاعب بهما لأحرقاها وهي حية، وتظل هذه الأفعى تتلاعب وترسل رسائل خفية للزوج السابق ليظل مجندًا في جيش عشاقها، والزوج الجديد المغلوب

على أمره ينفق ويربي أبناءها ويغار حتى ترضى عليه، ولن ترضى لا عن ذلك ولا ذاك.

فالطلاق الثالث بالنسبة للنجسي والنجسية ما هو إلا بداية لحرب أو حياة محرمة يعيشها مع الضحية، فالنجسي لا يخرج من حياة الضحية إلا على مقبرته.

مثال من الواقع:

هذا المثال الحي كانت قصة ضجت بها جميع مواقع التواصل الاجتماعي والميديا، لامرأة مسنة ظلت عايشة مع زوجها في الحرام وهي لا تعلم، فقد طلقها طلاقاً شرعياً بالمحكمة وأخفى عليها ذلك، حيث قال لها إن الشيخ بدار الإفتاء قال لها إن الطلقة الأخيرة لم تحسب، وأكملت حياتها معه أكثر من عشرين عامًا يزني بها وهي لا تعلم، ورعته في مرضه إلى أن مات، ثم جاء وقت تقسيم التركة، قالوا لها إنها مُطلقة منذ زمن طويل، وليس من حقها أن ترث كزوجة، جن جنونها وكادت تفقد عقلها، وبكت حتى جفت عينها من الحزن، فلا تركها ترحل وتعيش حياتها كشابة جميلة ممن يسعدها ويحبها، ولا تركها تعيش معه بشرف، هكذا يكون الطلاق مع النجسي، لا رحيله هادئاً ولا حياته مع الضحية هادئة.

السؤال الخامس والأربعون بعد المائة: متى لا يستطيع النرجسي تخطي العلاقة؟

النرجسي يا جماعة الخير على عكس ما يظهر تمامًا، لا يعرف ينسى ضحيته بسهولة كما يظهر هو على مواقع التواصل الاجتماعي، أو من خلال قردته الطائفة، خصوصًا لو الضحية كان لها تأثير نفسي وروحي عميق عليه، فإدًا النسيان بالنسبة له يكون شبه مستحيل، وإليكم بعض المبررات:

١- عندما تصيبه الضحية بجرح نرجسي عميق من (رفض / خلع قناع المثالية / الفضيحة) ساعتها يشعر بأنه لا بد من أن ينتقم، وربما يظل يتودد للضحية، ويغمرها بالحب المزيف، والحنان، والعاطفة، والهدايا (hoovering)؛ حتى يعود لحياتها من جديد، ثم يبدأ مسلسل الانتقام.

٢- نوع الإمداد الذي كان يحصل عليه من ضحيته كان قويًا جدًّا، وسنشرح أنواع الإمدادات بالتفصيل إن شاء الله.

٣- إذا كانت الضحية مصدر للسلطة والمال والجاه، أو صاحبة مكانة اجتماعية مرموقة.

٤- إذا كان هناك أطفال بينهم، إما يصنع الخطط والألعاب للضغط على ضحيته من ناحية الأطفال؛ لأنهم نقطة ضعفها.

٥- النرجسي يبني الوهم حول شخصيته (false self)، أي ضحية تتركه يقدر يرجعها في أي وقت، فإذا كانت الضحية قد رأت ما خلف القناع وواجهته، وقررت عدم العودة حتى وإن كان هذا على جثتها، هنا يتأكد أنها أصبحت خارج السيطرة، فيتكوّن عنده جرح نرجسي عميق جدًّا، وهذا الجرح يجعله يتذكر الضحية طول عمره؛ لأنه يمثل مصدر ضعفه، وقلة حيلته، وحجمه الحقيقي.

السؤال السادس والأربعون بعد المائة: متى يُصبح النرجسي مخلصًا مع ضحيته؟

النرجسي لا يرى الإخلاص كما نراه نحن، فالإخلاص عند الإنسان السوي هو عهدٌ داخلي بينه وبين نفسه مشهدًا عليه ربه، يقوم على الحب والمسؤولية وتحمل تبعات العلاقة، أما عند النرجسي فالمقياس مختلف تمامًا، فالإخلاص عنده لا يتجاوز حدود مصلحته الشخصية، وصورته الداخلية، واحتياجاته الأنانية، حيث تتعلق الضحية بأمل أنه قد يكون مخلصًا ووفيًا يومًا ما، بينما هذا لم ولن يحدث أبدًا؛ لأنها تتناقض تمامًا مع شخصية النرجسي المتملقة الأصولية.

وهذا يُسوقنا لسؤالٍ آخر: متى يتظاهر بالإخلاص؟

النرجسي قد يتظاهر بالإخلاص في مواقف معينة حين يخشى أن تهجره الضحية، فيرتدي قناع المخلص، أو حين لا يجد مصدرًا آخر للوقود، فيتشبث بها وكأنه وفيٌّ صادق، أو في بداية العلاقة حين يفرط في الوعود أثناء مرحلة "Love Bombing" معتقدًا بذلك أنه استطاع خداع الضحية، ولكنه لا يعلم الطامة الكبرى أنه لا يخدع إلا نفسه، كما قال تعالى في سورة البقرة: "يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ"، وهذا ينطبق تمامًا على النرجسي الذي يتظاهر بالإخلاص والوفاء، بينما هو في الحقيقة يخدع نفسه قبل أن يخدع الآخرين، لكنه لا يستمر كثيرًا، فمع أول اختبارٍ حقيقي يسقط القناع، ويعودُ إلى طبيعته: الخيانة، التلاعب، أو الجفاء.

السؤال السابع والأربعون بعد المائة: هل يتغير النرجسي؟

يظل سؤال التغيير هو أكثر ما يشغل عقل الضحية، فهي تتأرجح بين أملٍ ورجاءٍ وواقعٍ مؤلمٍ يقول إن النرجسي لا يتغير، والحقيقة أن النرجسية ليست مجرد عادةٍ يمكن التخلص منها بالتدريب، بل هي تركيبة دماغية وبنية شخصية مضطربة ضاربة بجذورها في أعماق الطفولة، وجزء كبير منها بالوراثة ومخفية خلف أقنعة من التبرير والإنكار والخوف والصراعات، ومع ذلك فإن بعض اللحظات النادرة قد تفتح بابًا صغيرًا يوحى بإمكانية التحول أو التغيير، ويحدث ذلك أحيانًا حين يتعرض النرجسي لانهايارٍ مفاجئٍ كأن يخسر منصبه، أو مكانته، أو الشخص الذي كان يغذي غروره ويمده بإمداده النرجسي، فيسقط القناع الذي اعتاد ارتدائه ويجد نفسه وجهًا لوجه أمام هشاشته الداخلية وضعفه، وقد يحدث التغيير أيضًا عندما يجد ضحيته، وقد أغلقت الباب تمامًا ورفضت الرجوع، فيصدمه فقدان السيطرة ويهز كيانه هزًّا عنيفًا يجعله يتساءل عما وصل إليه.

ومع مرور السنوات وتقدم العمر حين يضعف الجسد، وتتلاشى السلطة قد يبدو النرجسي أكثر لينًا، لكنه لم يتبدل من الداخل مطلقًا، بل ازداد شراسه ومعرّض للانفجار في أي لحظة كالقنبلة الموقوتة، فقد فقد أدوات السيطرة، وفي حالات أخرى قد يجبره المجتمع أو القانون على الخضوع لعلاج نفسي طويل، هناك فقط يواجه بعض حقائق نفسه، لكن حتى هذه المحاولات تبقى نادرة ومحدودة الأثر، أما اللحظة الأكثر ندرة فهي لحظة الوعي الروحي حين يتجرد أمام ربه ويشعر بصدق بضعفه وعجزه، فيخضع خضوعًا قد يبدل مساره، وهنا نتذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾. [الرعد: ١١]

غير أن الحقيقة المؤلمة تظل قائمة لأن أغلب النرجسيين لا يتغيرون بحق، قد يتظاهرون لفترة قصيرة بأنهم قد تبدلوا فيبدووا بإعطاء الوعود والهدايا

ويذرفون الدموع، لكن ما إن يستعيدوا الضحية أو يطمئنوا من حولهم أنهم قد تغيروا بالفعل، فسرعان ما يعودوا إلى طباعهم الأولى "وترجع ربما لعادتها القديمة".

مثال من الواقع:

تقول إحدى الضحايا إنها عاشت مع زوجها النرجسي عشر سنوات، كان يعدها في كل مرة بعد خصام بأنه سيتغير، فيرسل الورود ويكتب كلمات ناعمة جدًا لم تسمعها من قبل، فتصدقه ويلين قلبها وتعود، لكنه بسرعة يعود أسوأ مما كان، وحين أكملت كلامها وهي تتنفس بصعوبة وكأنها تذكرت أيامه "المنيلة"، غادرت أخيرًا ورفضت العودة له، ساعتها انهار أمام الجميع وادعى التوبة، لكن قلت له: لو مسكت سلك الكهرباء وهو عاري لن أعود، مسح دموع التماسيح اللي على وجهه وتركني، وارتبط بأخرى في لمح البصر، وكأنه كان مضطرب معها من الأول، وبعد مرور الأيام وبعد قصف الحب اللي أعطاه لزوجته الثانية، وصلني أخبار أنه كرر نفس المأساة والسلوكيات القميئة معها.

الشاهد من هذه القصة يا جماعة الخير، أنّ التغيير عند النرجسي أقرب إلى الوهم منه إلى الحقيقة، فالطبع يغلب التطبع، والذئب وإن ارتدى ثوب الحمل، فإن أنيابه لا تختفي، لذلك لا يجب أن تبني الضحية خلاصها على أمل تغييره بل على يقين وعيها وحريتها، فهي الوحيدة القادرة على إنقاذ نفسها من دوامةٍ لم ولن تنتهي.

السؤال الثامن والأربعون بعد المائة: سلوك النرجسي عندما يكبر في العمر؟

النرجسي في شبابه يمتلك أدوات كثيرة جدًا، تخدم قناعه المثالي البراق الذي يرتديه، وبالإضافة إلى جمال الشكل وقوة الجسد وسحر الكلام والمنصب التي تفتح له أبواب السيطرة، لكنه كلما كبر في العمر بدأ يواجه حقيقة مؤلمة، أدواته تتساقط واحدة تلو الأخرى كالشجرة التي تتساقط أوراقها في الخريف واحدة تلو الأخرى؛ لترطم بالأرض وتبارزها الرياح، فالجسد لم يعد كما كان ولا الحضور كما اعتاد، ولا حتى الضحايا باقون كما تخيل، عندها يظهر الوجه الحقيقي للنرجسية في أضعف صورها.

حيث أنه في سنوات الكبر يصبح النرجسي أكثر خوفًا من الوحدة، والوحدة بالنسبة له ليست مجرد فراغ، بل هي مرآة قاسية تعكس هشاشته النفسية، وضعفه وفراغه الداخلي الذي كان يهرب منه طوال فترة شبابه أو طوال عمره، وهنا يحاول استدعاء ضحية قديمة يمد يده إليها بعد سنوات صراع أو فراق، ليس حبًا فيها، بل لأنه يبحث عن منبع جديد يروي عطشه القديم للسيطرة. ومع تراجع قوته الجسدية يتمسك النرجسي بالصوت العالي والشكوى الدائمة (من المحيطين به أو الأمراض التي تصارعه) كوسيلة تعويض، خصوصًا المرض وكبر سنه، حيث قد يستخدمهما ذريعة؛ ليطالب بخدمة واهتمام مستمرين، حيث يفرض على من حوله التزامًا عاطفيًا لا ينبع من محبة، بل ينبع من استغلال، وفي أحيان أخرى يوظف الدين نفسه كسلاح جديد، فيكرر على مسامع أولاده مثلًا: "إن بر الوالدين فرض" كنوع من أنواع السيطرة النفسية.

هنا يا جماعة الخير، يتجلى الصراع الإنساني في أوضح صورة، فالإنسان الطبيعي إذا تقدم به العمر يقبل ضعفه ويستسلم لحكمة الحياة، ويجد في رحمة الله سلوى لنفسه، بينما النرجسي يقاوم هذا القانون الكوني ويظل يحارب ليحافظ على قناع أوشك أن يقع، ولعل المعنى القرآني العميق: "اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ

صَغْفٍ نُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ صَغْفٍ قُوَّةٌ نُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ صَغْفًا وَشَيْبَةً"،
يعكس هذه الدائرة الطبيعية للوجود، لكن النرجسي يرفض الانحناء أمامها
والتسليم بها، فيزداد صراعًا وعداءً وتكسيرًا.

ولأني مصرية، تذكرتُ مثلًا قديمًا يقول: "كبر الجمل وكبرت معاه العُقد"، أي
أن الإنسان حين يكبر تكبر معه مشكلاته، خصوصًا النرجسي هذا، فشيخوخته
ليست راحة ولا حكمة، بل هي تضاعف لعقد قديمة منذ الطفولة لم تُحل.

ملحوظة خارج السياق:

ودي موجهة للنساء من فصيلة جنسي؛ لأننا وبكل فخر كثيرات التساؤل:
"لماذا اختارت هذا المثل بالذات عن الجمل؟ أليس الجمل يتحلى بالصبر،
والنرجسي ليس لديه صبر أصلاً؟ فلماذا هذا التشبيه؟"، المثل هنا أقصد به
أنه عندما يكبر الجمل تزداد الحمولة التي يضعها الفلاح أو البدوي على ظهره،
وتزداد معها عقد الحبل التي يربطون بها الحمولة، فبذلك إذا كبر الجمل زادت
عقد الحبل المربوط بها الحمولة.

الخلاصة من هذا الأمر:

كلما كبر النرجسي، ازدادت شراسته، فيتحول ضعفه وقلة المعجبين من حوله
إلى تكسير وتحطيم وصوت عالٍ، وشكوى، وبكاء لا ينتهي على أنه الأسباب،
وتشبث بالحياة وخوف من الموت... إلخ، فالنرجسي في الصغر لا يُعاشِر، وفي
الكبر لا يُعاشِر، كان الله بعون من حوله.

السؤال التاسع والأربعون بعد المائة: كيفية السيطرة على النرجسي؟

السيطرة على النرجسي مش معناها إننا "نغيره"، لكن معناها إنك تحجّم سلطته عليك، بالبلدي كده: "اللي يعرف لعبة النرجسي يعرف يقفل عليه السكة"، إلكم بعض النقاط الهامة:

١. وضع حدود صارمة (Boundaries):

النرجسي بيختبرك طول الوقت علشان يشوف إنت هتراجع ولا هتثبت، السيطرة عليه تبدأ من "إنك تقول لأ واضحة وحازمة" من غير تبرير زائد، حيث الباحثة "Karyl McBride" (عام ٢٠٠٨) أكدت أن وضع حدود قوية يُقلل من فرص استغلال النرجسي للضحايا.

٢. استخدام "الرمادية العاطفية" (Gray Rock Technique):

يعني تبقى بارد، ردودك مقتضبة، من غير دراما ولا حتى انفعال، كأنك صخرة رمادية، كن إنساناً مملاً جداً، لأن النرجسي يعيش على التغذية النرجسية (Narcissistic Supply)، أي عندما لا يجد أي انفعال منك يفقد الاهتمام تدريجياً.

٣. السيطرة بالمعرفة:

بمعنى كل ما تعرف عن اضطراب الشخصية النرجسية، كل ما تقل قابليتك للانخداع والوقوع بداخل مقبرته النرجسية المظلمة، كما وضحت لنا الدراسات النفسية الحديثة التي أظهرت: "إن وعي الضحية بطبيعة النرجسي يُزود قدرتها على الحماية والتعامل الاستراتيجي معه".

٤. التوازن بين الذكاء العاطفي والبرود الظاهري:

السيطرة على النرجسي مش معناها تدخل حرب معاه، لكن إنك تعرف كيف لا تستفزه وفي نفس الوقت لا تعطيه ما يريد، وضّح العالم Daniel Goleman (١٩٩٥) في كتاب "Emotional Intelligence" أن التحكم في المشاعر هو مفتاح القوة في التعامل مع الشخصيات الصعبة.

٥. عدم الدخول في جدال مفتوح:

الجدال مع النرجسي بمثابة فخ، لأنه لا يسعى لإظهار الحق وإقامة العدل، لا، بل يسعى للسيطرة والتفوق والانتصار، فلا تدخل معه في جدال؛ لأنه يبني نفسه على انهيارك عند الجدال، وصوتك العالي هذا ما هو إلا إمداد نرجسي له، حيث يستهلك طاقتك ويستنزف روحك لتقع كالجنّة الهامدة بلا منطق. "فرجاءً لا تُصارع خنزيرًا في الوحل، فتتسخ أنت ويستمتع هو." (مثل شعبي وموروث ثقافي قديم من القرن ١٩، لكنه قيل لاحقًا على لسان جورج برنارد شو).

٦. الانسحاب التكتيكي:

أوقات السيطرة مش معناها المواجهة، لكن الانسحاب بذكاء بيكسر دائرة التلاعب ويبقلل قوة تأثيره.

- النرجسي يعيش على الانتباه، اسحبه منه فجأة.
- خُطِّط قبل الانسحاب، لا تكن عشوائيًا، فأمانك أولًا.
- لا تشرح، لا تعاتب، واخرج في صمت.
- آخر كلمة هتقولها له، هتبقى مدخل جديد لحوارات أخرى، امنع ذلك.
- بلوك كامل: تليفون، سوشيال ميديا، سماع لقردة طائرة أو أي وسيلة أخرى.
- أي تبرير من ناحيته بيكون فخ، عليك أن تتجاهله.
- الحنين للنرجسي أمر طبيعي، لكن اذكر بشاعته.
- دوّن بورقة أسوأ خمس مواقف، وارجع لهم وقت الضعف.
- لا تنتظر اعتذارًا حقيقيًا وندمًا نابغًا من القلب، لن يأتي أبدًا.
- النرجسي ينهار بلا وقود، وأنت الوقود.
- تأكد أن انسحابك ليس ضعفًا، ده أعلى مراتب القوة.

٧. الدعم الخارجي (Support System):

السيطرة على النرجسي أصعب لوحده، لكن مع دعم اجتماعي وعائلي أو علاج نفسي تقدر تحافظ على توازنك، وتقلل من أثر التلاعب النرجسي عليك.

السؤال الخمسون بعد المائة:

ما هو دور الدولة في الحد من انتشار النرجسية؟

قد يظن البعض أن السؤال نفسه مثير للضحك، كما إنني أرى البعض منكم يسخر من السؤال محدثاً نفسه قائلاً: "كيف ستمنع الدولة النرجسيين والنرجسيات؟! هل ستُنشئ لهم مصحة خاصة بهم مثلاً؟ أم ستضع لهم بوابات إلكترونية، من يحمل الاضطراب يتم القبض عليه والسوي يمر بسلام؟".

وطبعاً الحقيقة أن النرجسي لا يُمسك بجرم ظاهر للأسف الشديد؛ لأن جريمته الأصلية تتم في الخفاء: تلاعب نفسي، تدمير معنوي، وإهلاك الضحية بالبطء، ولهذا تراهم غالباً بمنأى عن العقاب القانوني، وكأنهم ملائكة في العفن، بينما هم كائنات زومبي حقيرة تعيش في الظلام، وتسعى في الأرض فساداً.

ومن هنا أيها السادة يُبرز دور الدولة في الوقاية والحد من الانتشار (جزء من خطة بحثي)، حيث لا يمنع النرجسيين كأشخاص عن تلك السلوكيات، فهذا مستحيل يحدث، بل يمنع الظروف التي تسمح لهم بالانتشار والسيطرة والتبرز في عقول نشء جديد يتخذونهم قدوة لهم.

أولاً: مراقبة منصات التواصل الاجتماعي:

التي أصبحت تضحج بالبلوجرات الذين يحملون السمات النرجسية، ويقلدهم بناتنا وشبابنا وأطفالنا تقليداً أعمى دون وعي، سواء كان هذا في مصر أو غيرها من الدول، حيث نرى البلوجرات الذين يبنون شهرتهم على "العواطف المستأجرة" غير الحقيقية واستغلال الآخرين والمتاجرة بدموعهم أو أجسامهم للوصول للشهرة ولفت الانتباه بأي طريقة، الأهم أن يكونوا تحت الأضواء، حتى لو كان ذلك على حساب بيع أخلاقهم وضمائرهم ودينهم بثمنٍ بخس، فيبيعوا الوهم والعظمة الفارغة للمتابعين دون أساسٍ يستندون عليه، والظهور بمحتويات مبتذلة وغير هادفة في غياب الوعي لدى الأسرة والمجتمع، لذلك يجب على الدولة أن تفتن هذا الهراء الذي يحدث في هذا

الفضاء الميديائي الخطير المسموم، هذا لا بمنع الحريات، بل بفرز الغث من السمين، والحقير المتدني من العالي الثمين، عن طريق دعم ظهور العلماء والباحثين والأطباء والموهوبين الكيميائيين والفيزيائيين، والمحللين الاقتصاديين والمختصين النفسيين الحقيقيين، بدلاً من ترك الساحة للمرتزقة الذين يضعون السم في العسل للأجيال القادمة للأسف.

وتستمر على ذلك حتى تطهر الساحة تمامًا، وتظهر المواهب المتواضعة الحقيقية، ﴿فَأَمَّا الزُّبْدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ﴾ [الرعد: ١٧]، والإعلام الزائف هذا ما هو إلا زبد لا ينفع الناس، فلا بد من أن ينقشع، وتتمكن تلك المواهب الحقيقية من عقول أبنائنا بالفعل، فيتعلمون السعي الدؤوب بشغفٍ وتواضع بدلاً من التكاسل والاعتمادية والرجسية وحب الظهور، والعمل بدلاً من البطالة واستغلال الآخرين.

وأرى أن تلك الإجراءات قد اتخذت بالفعل رغم تأخرها، لكن أن تأتي متأخراً خير من ألا تأتي أبداً، فجزيل الشكر والتقدير لجمهورية مصر العربية للشروع في هذه الحملة التي أسميها "حملة التطهير"، المعنية بتطهير منصات التواصل الاجتماعي من هؤلاء النرجسيين المرتزقين.

ثانياً: التشريع والقانون:

لو نظرنا للواقع سنجد أن القانون في مصر والعالم يحاسب على الضرب، السرقة، القتل، لكنه لا يحاسب على التلاعب النفسي أو الإيذاء العاطفي، والنتيجة أن الضحية تخرج محطمة بلا دليل، معها أطفال محطمون ومحيط محطم، فالحل هنا أن تُسن قوانين قوية بمشورة خبراء الطب النفسي، تتيح وضع الجناة من أصحاب السلوكيات النرجسية المؤذية في مصحات علاجية إجبارية إن ثبت خطرهم، وتمكين الضحية من الانفصال القسري بالقانون كما أحلم، وما هي على الله بعزيزة، ووضع قوانين شرسة تُذكر فيها أن الجاني الذي يصرّ على ملاحقة الضحية وتدميرها وتهديدها، كما أتمنى أن يُفصل بين النرجسيين والأصحاء فوراً، كما قال محمد ﷺ: "لا ضرر ولا ضرار"، فالإضرار النفسي أيها القوم لا يقل عن الجسدي في شيء، بل هو أكثر خطورة لأنه غير مرئي.

ثالثًا: دور المؤسسات الدينية:

على كل من المساجد والكنائس والمؤسسات الدينية التي لها تأثير مباشر على الناس بث خطاب واضح يُدين الخداع، ويكشف آليات التلاعب العاطفي، بذلك ستغلق أبواب كثيرة جدًا أمام النرجسيين، فالإيمان الحقيقي يقوم على الرحمة والصدق، لا على التلاعب والمكر، وأن من يتلاعب ويمكر له عقاب شديد من الله في الدنيا والآخرة، كما تحثهم أيضًا على ضرورة القرب من الله والاتصال بالمصدر، ليكونوا أقوياء متحررين من عبودية البشر (النرجسيين)، متمسكين بعبودية رب البشر.

رابعًا: دور الأسرة:

حيث إن كثيرًا من الآباء والأمهات يتركون أبناءهم تحت رحمة الهواتف والسوشيال ميديا، فالنتيجة الحتمية والمزرية: أن الأبناء يكونون نتاج تربية "البلوجرات لهم" بدلًا من الأسرة، فالحل هنا أن يقترب الوالدان أكثر وأكثر من أبنائهم، ويزرعون فيهم الثقة والوعي منذ الصغر، حتى لا يصبحوا ضحايا سهلة في أيديهم، مثلًا: بدل أن يتعلم الولد "الرجولة" من أبيه ليكون قائدًا للأسرة، فيلجأ لتقليد البلوجرات في السيطرة والعنف ليكون قائدًا هسًا وبطلًا من ورق، فعلى الدولة هنا نشر الوعي من خلال الإعلام، وتوعية الآباء والأمهات من خلال مراكز الأسرة وغيرها من المؤسسات الاجتماعية المؤثرة.

خامسًا: دور المدارس:

فالمدرسة ليست مكانًا للعلم فقط، بل للتربية أيضًا، حيث إن الأخصائي النفسي في المدرسة يجب أن يكون له دور حقيقي، لا مجرد وظيفة شكلية، فلو ظهر طالب بسلوكيات نرجسية متطرفة، يتم التدخل مبكرًا لوأد تلك السلوكيات السامة مبكرًا بالتعاون مع ولي الأمر، وقبل أن يتحول هذا الطفل إلى "نرجسي كامل الأوصاف".

سادسًا: الإعلام:

التلفزيون والدراما لهما دور لا يقل أهمية أبدًا عما سبقه، حيث اعتدنا أن يُعرض في المسلسلات "الراجل الجدع" هو الرجل الذي يضحك على البنات، ويعتبر نفسه شاطر، هذا تطبيع بحث مع السلوك النرجسي، فالإعلام لو أراد

أن يكون سلاحًا للوقاية منه، يجب أن يُظهر الحقيقة ولا يجمل الأبطال أصحاب السلوكيات النرجسية، ولا ننسى الدراما الحديثة التي ناقشت النرجسية السامة بوضوح، كمسلسل "لام شمسية" الذي ناقش بمنتهى الشفافية هذا الاضطراب والعقاب المترتب عليه، وكيفية تثقيف أبنائنا، ووضع آليات تربية حديثة للأب والأم مع أبنائهم، كما وضح رؤية مجتمعية جديدة لكل المسكوت عنه وفتح كل الملفات الشائكة بمنتهى القوة والحزم، إذا كان للإعلام تحت إشراف الدولة دور هام في نشر الوعي والتصدي لتلك السلوكيات العفنة المدمرة لأبنائنا.

سابعًا: وضع قوانين صارمة:

حيث لا تكفي الدولة بوضع قوانين صارمة فقط، بل يجب أن تُطبق بصرامة، أُكرر بصرامة؛ لأن النرجسي بارع في المراوغة والالتفاف، فلا بد أن يكون القانون مثل السيف: عادل، صارم، وسريع؛ لكي يكونوا عبرة لأمثالهم.

باختصار: الدولة لن تستطيع أن تمنع النرجسيين من الوجود، لكن تستطيع أن تجعل بيئتهم غير صالحة للنمو، مثلما لا نستطيع أن نمنع وجود "الميكروب"، لكننا نستطيع أن ننشر الوعي بالنظافة، ونضع قوانين للصحة العامة، ونوفر العلاج، فيتراجع خطر الميكروب.

الفصل الثاني:

طبيعة الضحية

في كل علاقة نرجسية هناك طرفان: الجلابد (النرجسي) والضحية، لكن الغريب أن الحكاية لا تُروى كاملة إلا إذا تكلمت الضحية بنفسها؛ لأنها هي التي تحمل الندوب على الروح، وهي التي تطرح الأسئلة التي قد تبدو بسيطة لكنها في الحقيقة أعمق من أي تحليل نفسي.

فالضحية ليست مجرد شخص مكسور، بل هي مرآة النرجسي، هي من رأت وجهه الحقيقي خلف الأقنعة، وهي من دفعت الثمن الأكبر، ومع ذلك هي التي تملك القدرة على كسر الدائرة إذا امتلكت الوعي الكافي.

في هذا الفصل لن نتحدث بلغة المحاضرات العلمية وحدها (كما فعلنا في الفصل السابق)، بل بلغة الأسئلة، لأن السؤال هو أول خطوة للنجاة.

قال الله تعالى:

﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الدُّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾. [النحل: ٤٣]

والسؤال هنا ليس ضعفاً، بل بحث عن الحقيقة.

والحقيقة أن الضحية حين تتجرأ وتساءل: "لماذا أنا؟"، "كيف وقعت في الفخ؟"، "هل ما زال عندي أمل؟"، فهي تبدأ أول طريق التحرر والتعافي.

هذا الفصل ما هو إلا رحلة عبر مائة سؤال، أسئلة قد توجع أحياناً وقد تُبكي أحياناً، لكنها في النهاية ستضيء الطريق.

هذه الأسئلة بمثابة كشاف نور يفتح الزوايا المظلمة في عقل النرجسي، كما إنه أيضاً يوضح سر تعلق الضحية به، ويمهد لمرحلة القوة بعد الانكسار.

فلنبدأ معاً رحلة المائة سؤال، حيث كل سؤال هو طلقة نور تُمزق عتمة النرجسية.

السؤال الواحد والخمسون بعد المائة: ما هي سمات الضحية التي يختارها النرجسي؟

النرجسي لا يختار ضحيته بالصدفة، بل بعين مدربة، هو كالصياد الذي يراقب بهدوء ثم ينقض على فريسة تحمل الصفات التي تسهل عليه السيطرة والاستنزاف، والغريب هنا أيها السادة أن الضحية ليست دائماً ضعيفة كما يظن البعض، بل قد تكون ناجحة، قوية، ومشرقة، لكن بداخلها نقاط إنسانية نقية تجعلها هدفاً مثاليًا له.

ومن أهم السمات التي يفتش عنها النرجسي سأسردها لكم، وسأبدأ بالأكثر أهمية ثم ما يليها.

أولاً: التعاطف العالي عند الضحية:

يختار النرجسي الضحية المتعاطفة التي تشعر بالآخر بسرعة وتبرر له أخطاءه، بل وتسارع إلى المسامحة مهما تكرر الأذى، بينما يقرأ النرجسي هذا التعاطف كدعوة مفتوحة لمزيد من السيطرة.

ثانياً: الخوف من الهجر:

الضحية التي تخشى إلى حد كبير من الوحدة والانفصال حتى لو كان الثمن علاقة مؤذية، تصبح بمنتهى السهولة أسيرة لعبة الانسحاب والعودة التي يُتقنها النرجسي ببراعة، فهو يغيب ليزرع الرعب، ثم يظهر فجأةً ليبت وهم الأمان.

ثالثاً: انخفاض الحدود:

حيث يعتبر انخفاض الحدود البوابة الكبرى التي يدخل منها النرجسي، فالضحية التي لا تعرف أن تقول "لا"، والتي تشعر دائماً بالذنب وتلوم نفسها وتجلد ذاتها على كل شيء قميء، وسلوك مُهين يفعله النرجسي معها، فتلك الضحية هي أرض خصبة للتلاعب العاطفي.

رابعاً: القائمة بدور المنقذ:

كثير من ضحايا النرجسيين يمتلكون شخصية تُسمى في علم النفس " Fixer Personality" أي "شخصية المصلح"، فهم أشخاص يحبون إنقاذ الآخرين وتصحيح مساراتهم وشفاء جروحهم، لأن النرجسي يمثل أمامهم دائماً دور "المجروح" ليبقيهم سجناء دور المنقذ.

خامساً: الضحية الرومانسية:

لأن الضحية تؤمن بالمثالية وتعيش بحلم الحب النقي أو "فارس الأحلام الكامل"، يجد النرجسي الفرصة لاصطيادها عبر قناع "Love Bombing"، حيث يغمرها بفيض من الحب والوعد، ثم يبدأ لاحقاً في تحطيم تلك الصورة قطعة قطعة، فيحوّلها لجنّة هادمة، خالية من الحب والمشاعر والأحاسيس، بعد ما كانت شعلة متقدة من الرومانسية والمشاعر الجميلة.

سادساً: الضحية القوية:

حيث لا يقتصر الأمر على الضعفاء فقط، بل يختار النرجسي ضحية قوية ولامعة وذات مكانة اجتماعية مرموقة... لماذا؟

لأنه يرى فيها الطاقة التي يفتقدها، فيسعى لامتصاص نورها وإنجازاتها؛ ليخفي هشاشته الداخلية وضعفه، وكأنه يعيش على قوتها ليعوّض شعوره المزمّن بالنقص والفراغ.

كل هذه السمات التي ذكرتها ليست ضعفاً في ذاتها، بل قوة في غير مكانها، فالتعاطف، المثالية، وحب الإصلاح... إلخ، كلها صفات عظيمة لو وُظّفت مع الشخص المناسب، لكنها مع النرجسي تتحول إلى سلاح يُستخدم ضد الضحية، حيث أكدت الباحثة "ساندرا برون" أن الضحايا الأكثر عرضة غالباً يجمعون بين التعاطف المفرط وخوف الهجر، كما أوضحت دراسات أخرى أن ضعف الحدود النفسية الناتج غالباً عن تربية صارمة، أو إهمال مبكر يجعل الشخص أكثر عرضة للوقوع في علاقةٍ سامة.

السؤال الثاني والخمسون بعد المائة

ما هي الشخصيات التي تتواءم مع الشخص النرجسي؟

قسمتهم لأربع شخصيات، وأعلم أنكم ستتعجبون من هذا التقسيم، لأن ٨٥٪ منكم سيقول: "أين الشخصية الحدية من هذا الأمر؟"، لكنني سأشرح هذا لاحقًا، وإليكم الشخصيات التي تتواءم مع هذا النرجسي. أولاً: الشخصية الإرضائية:

هي الشخصية التي تضغط على نفسها وصحتها ووقتها من أجل إرضاء غيرها، وأهم ما يميز هذه الشخصية أنها صعب أن تقول "لا"، حيث لو جلست مع مجموعة تستطيع أن تتكيف مع أفكارهم بسهولة وتؤيدهم حتى لو كانت هذه الأفكار عكس معتقداتها وما تربت عليه، حيث إنها تتبع آراء الآخرين بمجرد أن تبقى معهم داخل المجموعة، وإذا اكتشفت أن الشخص بُعد عنها أو غضب منها، تعتذر كثيرًا وتتأسف حتى لو لم تكن هي المخطئة، بالإضافة إلى أن تلك الشخصية تقدم خدمات غير مطلوبة منها (دور المنقذ)، وربما تتقبل الإهانة على نفسها من أجل أن تُرضي غيرها، تلك الشخصية قد تفعل كل شيء وتقدم أي شيء على طبق من ذهب للشخص الذي أمامها حتى لا يبتعد عنها. ثانيًا: الشخصية الاعتمادية:

تلك الشخصية تخاف أن تعتمد على نفسها في أي شيء تفعله أو أي قرار تتخذه، حيث تعتمد على الآخرين في تحقيق احتياجاتها، وتتشبث بهم نتيجة للإحساس الدائم بالعجز، حيث إن تلك الشخصية دائمًا تبحث عن قائد في حياتها، وتقلق تمامًا أن تكون وحدها، فتلك الشخصية تتناقض حرفيًا مع الأشخاص أصحاب الاستقلالية والاكتفاء الذاتي التي تميز أي شخصية سوية مترنة.

ثالثًا: الشخصية الانهزامية:

أظن أن الجواب باين من عنوانه، فالشخصية الانهزامية عندها إحساس دائم بالفشل في أي شيء ستفعله أو أي مشروع ستدخله، حيث تشعر دائمًا باليأس، وعندها نظرة تشاؤمية وشيء من الانعزالية والابتعاد عن الاندماج داخل المجتمع، دائمًا تقارن نفسها بالآخرين، حيث دائمًا تقول لنفسها: "تلك

الشخصيات ظهرت وتفوقت ووصلت إلى نجاحٍ منقطع النظير، أما أنا ما زلتُ في مكاني لا أتحرك".

كما أن تلك الشخصية ترفض أي فرص متاحة للاستماع أو الجلوس مع شخصيات إيجابية، كما أنها متسمة أيضًا بالانخراط في سلوكيات مدمرة للذات، كما أنها ترى دائمًا سلبيات وضعف الآخرين، مستحيل ترى إيجابياتهم، ولا تستطيع أبدًا أن تتحمل نتيجة أخطائها، وتتسم أيضًا بارتضاء الإهانة، حيث يعتبر الآخرون إرضاءها هذا موافقة ضمنية على التجاوز في حقها.

رابعًا: الشخصية المازوخية:

الشخص المازوخي هو شخصٌ اعتاد على الخنوع والخضوع والعنف الأسري، حيث كان يرى الضرب والتعنيف أمام عينيه، فاعتاد من الصغر أن يخاف من قول كلمة "لا"، فأحب الضرب والإهانة دون أن يعترض، حيث إنه قد يصل به الحال أن يتلذذ أثناء قيامه بالعلاقة الحميمة بالضرب والربط... إلخ.

تلك الشخصية احتمال كبير جدًا أنها قد تكون تعرضت للتحرش الجنسي في الصغر، حيث تنقسم تلك الشخصية إلى:

• مازوخية عامة.

• مازوخية جنسية.

حيث إن من يتصف بالمازوخية العامة، يجد متعةً كاملة في الإهانة ولا يظهر عليه مطلقًا، بينما الشخصية المازوخية الجنسية لا يجد أي متعة إلا في التعذيب والربط والضرب والإهانة، حيث ظهرت هذه الشخصية عندما تعرض هذا الشخص منذ صغره للتحرش، فمال إلى العزلة وجلد الذات والشعور بالذنب؛ لأنه لم يستطع أن يدافع عن نفسه، فارتضى شعور الضرب والتعذيب والإهانة؛ ليخفف هذا الشعور بالذنب (أمر عجيب ومؤلّم أليس كذلك!).

نصيحة من أخت لكم: لا ترتضوا أبدًا بالذل أو بالإهانة؛ لأنه من ارتضى ذلك يسمح للأشخاص أن يعبثوا بداخله، فتصبح نفسًا مهلهلة بلا قيمة، بابًا مفتوحًا للجميع، أي شخص يدخل فيه ويعبث به، خصوصًا الشخصيات السامة.

السؤال الثالث والخمسون بعد المائة:

ما هو الإمداد الذي تقدمه الضحية للرجسي؟

هذا الإمداد يُعرف في علم النفس باسم "Narcissistic Supply"، حيث يعتبر الوقود العاطفي والنفسي الذي يغذي كيانه الهش، حيث تقوم الضحية باهتمام مستمر، وتصفيق لإنجازاته الحقيقية أو الموهومة، وتبرير لأخطائه مهما كانت قاسية.

لأنه دائمًا يحتاج لسماع كلمات الإعجاب لكي يثبت لنفسه أنه مهم، بالإضافة لاحتياجه الشره أن يرى دموع الضحية وانهارها علشان يحس أنه مسيطر، ويحتاج وجودها بجواره حتى لو يؤذيها، علشان ما يواجهش فراغه الداخلي.

يرى الرجسي ضحيته محطة شحن يذهب لها كلما فرغت بطاريته، حيث يأخذ منها حبًا واهتمامًا، تضحية وتفانيًا، نكران ذات وخضوعًا، حتى لو كان يعطيها في المقابل كسرة نفس وإهانة وألمًا.

حيث أكد الطبيب "Otto Kernberg" أن الإمداد عند الرجسي ليس مجرد رفاهية، لكنه مثل "الأكسجين" والماء، من دونه يشعر بالانهيار والعدم.

السؤال الرابع والخمسون بعد المائة: ما هي أنواع الإمداد النرجسي؟

الإمداد النرجسي مش حاجة واحدة، لكنه أشكال متعددة كلها بتصب في نفس الهدف (إن النرجسي يحس إنه موجود، عظيم، ومسيطر)، حيث فترق علماء النفس بين نوعين كبار من الإمداد أحدهما إيجابي والآخر سلبي.

• الإمداد الإيجابي (Positive Supply):

هو الذي يأتي من:

- كلمات المديح: "إنت أعظم واحد سُفئته".
- الانبهار بذكائه، أو شكله، أو نجاحاته (الحقيقية أو المزيفة).
- تسليط الضوء عليه في المناسبات الاجتماعية.
- طاعة أو استجابة الضحية لطلباته بدون أي اعتراض.
- الاهتمام الدائم والمستمر به حتى لو نسيت الضحية نفسها في سبيل إرضائه (ولن يرضى).
- كلمات الحب والعاطفة رغم إنه لا يعطيها ذلك أبدًا إلا نادرًا، أو في وجود مصلحة تخصه.
- هذا النوع من الإمداد بيخلي النرجسي يبان في صورته المثالية اللي بيحب يصدقها عن نفسه.

• الإمداد السلبي (Negative Supply):

- المفاجأة إن النرجسي يستمتع بنفس القدر، وأحيانًا أكثر، بالانفعالات السلبية، لأنها تثبت إنه لسه قادر يؤثر فيك.
- دموع الضحية وآلامها ومعاناتها.
- خوفها الدائم من غضبه أو صمته العقابي.
- مشاعر الغيرة والمقارنة والشك اللي يزرعها في عقلها.

- الكراهية أو الجدل العنيف، بالنسبة له ده دليل إنه "مهم" في حياتك ومسيطر ومؤثر.

- الانهيار العصبي للضحية إذا قال عنها ما ليس فيها (الإسقاط).

يعني من الآخر كده يا جماعة الخير، سواء بتحب النرجسي، أو بتكرهه وطول ما إنت بتدي له اهتمام، في الحالتين هو كده كده كسبان إمداد؛ فاجعل مشاعرك معه صفرية ستقتله، كما استندت بكلامي هذا على الباحث Sam Vaknin "" (أشهر من كتب عن النرجسية وُصنف أيضًا بأنه يحمل اضطراب الشخصية النرجسية)، وضح أن النرجسي مش بيفرق في الجوهر بين الحب والكراهية؛ لأن الاثنين بيغذوا نفس الحاجة عنده: "أنا مهم... أنا محور حياتك".

السؤال الخامس والخمسون بعد المائة: ما الذي يجذب الضحية للرجسي؟

- الكاريزما والسحر الشخصي؛ لأنه يعرف يبهرها بكلامه وحضوره الطاغي المميز.
- الإغراق بالحب (Love Bombing)، حيث في البداية يغمر الضحية باهتمام مبالغ فيه ووعود مثالية وحب أفلاطوني، فيُشعر الضحية بكيانها ويجعلها مقبلة على الحياة.
- الثقة الزائفة، حيث يظهر واثقًا من نفسه وده يبسحر الضحية اللي بتفتقد الأمان، فترى فيه درعها الحديدي الذي تختبئ خلفه من جراح طفولتها وشعورها بعدم الأمان.
- الإثارة والدراما؛ لأن العلاقة معه مش روتينية، بل علاقة مليئة بالأحداث والتقلبات تجعل ذهنها دائمًا متقدّمًا ومشغولًا عنه بالعالم.
- اللعب على الاحتياجات العاطفية؛ لأنه كما قلت لكم إن الرجسي يعتبر (جهاز كشف الشخصيات)، حيث يعرف الضحية محتاجة إيه ويديها بالضبط كما تريد في الأول طبعًا.
- إظهار الضعف المؤقت، حيث يمثل إنه مجروح أو محتاج إنقاذ، فيوقظ تعاطفها ويحملها مسؤولية الإنقاذ واحدة واحدة (تقنية الجاكوزي).
- الغموض، حيث تشعر الضحية إنه شخص معقد، وده يجعلها تريد "فك شفرته" بأي طريقة.
- الإدمان الكيميائي من شد وجذب يُفزز هرمونات (dopamine, cortisol)، التي تجعل الضحية متعلقة لا إراديًا به.

السؤال السادس والخمسون بعد المائة: ما هي دورة حياة الضحية مع النرجسي؟

تُسمى دورة حياة الضحية مع النرجسي بـ "دورة الإساءة النرجسية" (Narcissistic Abuse Cycle).

١- مرحلة القصف العاطفي (Love Bombing):

حيث يبدأ النرجسي بإغراق الضحية بالحب والاهتمام والهدايا والكلام المعسول، ساعتها بتحس الضحية إنها لقت "توأم روحها"، وده بيخليها تتعلق تعلقًا شديدًا.

علميًا المرحلة دي بتعمل إفراز عالي جدًا لهرمون الدوبامين والأوكسيتوسين، فتُصبح الضحية مدمنة عاطفيًا بالنرجسي وتقع في حبه حرفيًا.

٢- مرحلة التثبيت (Devaluation):

إذا تأكد النرجسي أن الضحية وقعت في الحب يبدأ في التقليل من قيمتها: من انتقاد، سخرية، مقارنة بغيرها، وأساليب أخرى مؤذية تضرب ثقتها بنفسها وهويتها بطريقة مباشرة وغير مباشرة، فتدخل الضحية في دوامة الشك في ذاتها لتقول: "يمكن أنا السبب؟"، وتحاول إرضاءه أكثر فأكثر حتى تضعف حدودها النفسية ويزيد تعلقها به.

٣- مرحلة الإسقاط أو الاستغلال (Exploitation):

في هذه المرحلة يستغل النرجسي ضحيته ماديًا، عاطفيًا، واجتماعيًا، كل ما تقدّم أكثر، كل ما يأخذ منها أكثر بدون مقابل، هنا تبدأ الضحية تشعر بأنها "مستنزفة"، لكنها لا تستطيع الخروج من العلاقة.

٤- مرحلة الإهمال أو الهجر (Discard):

هنا يبدأ النرجسي بترك الضحية فجأة أو يتجاهلها تمامًا، يعني ينزلها من سابع سما لسابع أرض.

وربما يدخل معها في فترات صمت عقابي طويلة (silent treatment)، وربما أيضًا يدخل في علاقة جديدة علناً (علشان يجرحها ويثبت قوته)، ويُسمى بتكنيك التثليث؛ لكي يجعل الضحية تحس إنها اتكسرت بالكامل.

٥- مرحلة العودة (Hoovering):

التعبير هذا يُستخدم للمكنسة الكهربائية، لكننا سنستخدمه هنا لوصف هذه المرحلة، حيث يرجع النرجسي للظهور في حياتها من جديد، ثم يحاول "شفطها" مرة ثانية بالعواطف وربما البكاء (الدموع الكاذبة) والوعود غير الحقيقية، وإذا قبلت الضحية وصدقته ورجعت، تبدأ الدورة من أول وجديد. كما أن دورة الإساءة النرجسية تم توثيقها في أبحاثٍ علمية عديدة على أن الضحية مع النرجسي لا تسير في خط مستقيم، بل تدور في حلقة مفرغة من الإغراء، ثم التقليل، ثم الاستغلال، ثم الإهمال، ثم العودة وهكذا.

السؤال السابع والخمسون بعد المائة: ما هي مخاوف الضحية من النرجسي؟

المشكلة إن السؤال ده هيكشف الجوانب الضعيفة جدًا في الضحية، والتي سبق أن عرفها النرجسي قبلنا بالفعل، لأنه كما قلت لكم سابقًا إن النرجسي يعتبر جهازًا متنقلًا لكشف الشخصيات.

١- الخوف من الهجر (Fear of Abandonment):

الضحية غالبًا بتخاف جدًا من فكرة إن النرجسي يسيبها حتى لو هو مؤذٍ، وده راجع لارتباطها العاطفي المرضي به (Trauma Bond).

٢- الخوف من الانتقام (Fear of Retaliation):

النرجسي معروف إنه لا يسامح، فلو الضحية حاولت تبعد أو تتمرد، بتخاف إنه يدمرها نفسيًا، اجتماعيًا أو حتى ماديًا.

٣- الخوف من التشويه الاجتماعي (Smear Campaign):

كثير من الضحايا بيخافوا من حملة تشويه السمعة اللي النرجسي ممكن يعملها ضدهم وسط الأهل أو الأقارب والجيران أو حتى بيئة العمل.

٤- الخوف من الوحدة (Fear of Loneliness):

الضحية ساعات بتكون متعودة على وجوده لدرجة إنها شايفة غيابه أصعب من وجود هذا المؤذي، ولأنه أيضًا أعطاها فكرة أن المجتمع بالخارج موحش ومليء بالقدارات، وأنه كان أمانها من تلك الوحوش الآدمية.

٥- الخوف من فقدان القيمة الذاتية:

النرجسي بيزرع جوّه الضحية إحساس إنها "ولا حاجة من غيره"، فبتخاف تفقد الهوية أو قيمتها لو مشيت.

٦- الخوف من إعادة الصدمة (Re-Traumatization):

أي محاولة مواجهة بتفكرها بجرح قديم أو إهانة سابقة، وده بيخليها تعيش في دائرة رعب مستمر.

٧- الخوف من المجهول (Fear of the Unknown):

الضحية ممكن تفضل في علاقة سامة لمجرد إنها مش عارفة المستقبل هيكون شكله إزاي من غيره، سواء مادي أو عاطفي أو اجتماعي.

السؤال الثامن والخمسون بعد المائة:

كيف تستغل الضحية مخاوفها من النرجسي؟

أجمل ما في الموضوع رغم وقعه النفسي على الضحية، إنها بتستخدم المخاوف دي كبوصلة داخلية بتوجهها نحو طاقة إيجابية كبيرة تجعلها تخرج من هذه العلاقة السامة بشيء يساعدها على تجاوز صعوبات الحياة ويجعلها أقوى، فمثلاً:

- الخوف من الهجر يتحول إلى وعي بالاعتماد الذاتي، بدل ما الضحية تبقى أسيرة خوف "هو هيسيبني"، تستخدم الخوف ده كجرس إنذار إنها تبني استقلالها العاطفي والمادي بمنتهى القوة، هنا الخوف يعلمها إنها مش محتاجة "درع خارجي"، بل محتاجة "قوة داخلية".

- الخوف من الانتقام، أي التدريب على وضع الحدود، بمعنى إن الخوف من أذى النرجسي يخلي الضحية تفهم أهمية كلمة "لا" حتى لو صغيرة في البداية، لإن كل مرة بتقول فيها "لا" بتحط حدود تعلمها إزاي تحمي نفسها أكثر وأكثر. - الخوف من التشويه الاجتماعي لا بد وأن يتحول لفرصة لبناء سمعة حقيقية، بدل ما تسبب النرجسي يسيطر على صورتها قدام الناس تبدأ هي تبني هويتها وصورتها الإيجابية بالصدق والدراسة والعمل.

- الخوف من الوحدة باب لاكتشاف الذات من جديد، هُنا تُدرك الضحية إن الوحدة أحياناً مش فراغ بل فرصة تسمع نفسها، تطور مواهبها، وتعيد الاتصال بروحها، أي تجعل عزلتها والسجن الذي تعيش فيه مع النرجسي واحة خصبة بالقرب من الله، الأمل، الحب، الإنتاج، والحياة، وهذا يُذكرني بشيخ الإسلام "ابن تيمية" عندما استغل السجن وحول طاقة الظلم التي بداخله إلى طاقة إيجابية استخدمها في تأليف العديد من الكتب التي نستند إليها إلى الآن، وعندما سألوه عن السجن رد قائلاً: "وقد ضُرب بيني وبينهم بسور له باب باطنه فيه الرحمة وظاهره من قبله العذاب"، يعني ابن تيمية

كان شايف سجنه رحمة من الله وخلوة للعبادة والتأليف، بينما هو في الحقيقة عذاب على خصومه اللي حاولوا يُطفئوا نوره.

- الخوف من فقدان القيمة الذاتية محفز لاكتساب الثقة، لما الضحية تشوف إن قيمتها مش مرتبطة بالنرجسي، وتبدأ تبني احترامها لنفسها على أساس إنجازاتها ورضاها الداخلي.

- الخوف من إعادة الصدمة يوصلها وعي بالشفاء، الخوف من الألم المتكرر يفتح عينها على ضرورة العلاج النفسي أو الروحي، فتدخل رحلة التعافي الواعي.

- الخوف من المجهول يعني شجاعة لاكتشاف المستقبل، المجهول اللي بيخوفها هو نفس الباب اللي ممكن يفتح لها حياة جديدة مليانة حرية وسلام وانطلاق.

السؤال التاسع والخمسون بعد المائة: هل تقع الضحية في حب النرجسي فعلاً؟

الضحية في الحقيقة لا تقع في حب النرجسي كشخص، لكنها تقع في حب النسخة المزيفة من نفسها اللي هو أعاد رسمها (سرقها منها) وقت "مرحلة القصف العاطفي Love Bombing"، النرجسي بيشتغل زي المرايا المعكوسة؛ يعكس لها صورةً مثالية عنها يخليها تشوف نفسها جميلة، قوية، مرغوبة، ويغذي فيها المشاعر اللي كانت ناقصة، فلما تفتكر إنها بتحبه، هي في الواقع بتتعلق بالإحساس اللي عاشته معاه، بالصورة اللي شافت نفسها بيها وقت ما كان موجود بصفته الغير حقيقية، لذلك كان دايمًا علماء النفس مركزين على هذه النقطة أن "النرجسي يبيع وهم الحب، بينما الضحية تشتري صورتها في مرآته"، يعني من الآخر كده الضحية بتقع في حب نفسها المتمثلة في صورتها هي المطبوعة على وجه النرجسي.

السؤال الستون بعد المائة: لماذا تلجأ الضحية لجلد الذات؟

- النقطة الأولى: طول مدة عيش الضحية مع النرجسي غالبًا تجد نفسها في دوامة نفسية معقدة، حيث يصبح جلد الذات عادة تلقائية حتى في المواقف التي لا تتحمل فيها أي مسؤولية، هذا السلوك ليس ضعفًا، بل هو نتيجة طبيعية لتأثير التلاعب العاطفي المستمر الذي يمارسه النرجسي عليها، فالنرجسي يعتمد على أسلوب اللوم المستمر والإذلال العاطفي والمقارنات، فيجعل الضحية تشعر دائمًا أنها السبب في كل المشاكل حتى لو كانت أخطاء النرجسي واضحة وضوح الشمس، ومع مرور الوقت تبدأ الضحية في قبول الشعور بالذنب كحقيقة، وتحول لوم نفسها إلى آلية دفاعية؛ لحماية نفسها من الألم النفسي والعاطفي.

مثال من الواقع: "عندما غضب كريم (النرجسي) بدأت سارة تلوم نفسها قائلة: لا بد أنني أخطأت في شيء، لو كنت تصرفت بطريقة مختلفة مع كريم ما كنش كل دا حصل"، فحوّلت لوم نفسها إلى وسيلة لحماية قلبها من ألم مواجهة الحقيقة.

- النقطة الثانية: إن الضحية غالبًا ما بتكون مرتبطة بالنرجسي عاطفيًا حتى لو كانت العلاقة سامة ومؤذية، فهذه العلاقة تجعلها تبحث عن الموافقة والحب بأي ثمن، فالجلد الداخلي للنفس يبدو وكأنه وسيلة لتصحيح الأمور أو "إرضاء النرجسي" حتى لو على حساب نفسها، رغم أنه لا يغير شيئًا على أرض الواقع لكنها مستمرة على فعل ذلك.

- النقطة الثالثة: ودي أهم نقطة، الغسيل الذهني أو ما يعرف بـ "Gaslighting" يجعل الضحية تشك في إدراكها للواقع، كل كلمة صريحة أو موقف واضح للنرجسي يمكن أن يتحول إلى شعور بالذنب عند الضحية، وهكذا تصبح الضحية تشعر بالعجز دائمًا أمام قوة النرجسي النفسية والعاطفية.

السؤال الواحد والستون بعد المائة:

كيف يُسيطر النرجسي على ضحيته؟

وزي ما قولت لكم قبل كده، إن النرجسي يستخدم مزيجًا من التلاعب النفسي، الابتزاز العاطفي، والغسيل الذهني ليضمن استمرار السيطرة على ضحيته ويحكم قبضته عليها حتى لو الضحية حاولت الابتعاد عنه، وإليك أساليب النرجسي الأساسية التي يمارسها على الضحية:

١. الغاز لايتينج (Gaslighting): وهو أسلوب يجعل الضحية تشعر بالشك في إدراكها للواقع وفي الأحداث التي تدور حولها، فالنرجسي ينكر أحداثًا قد حدثت بالفعل (أخفى أشياء عنها، سرقها، خانها، وعدّها... وهكذا)، وتلك الأحداث بتكون واضحة، فينكرها بشدة وجرأة وربما يدخل في غضب نرجسي عارم أو يقلل من أهميتها، مثال من الواقع: يقول للضحية "أنتِ واحدة حساسة أوي، بتتخيلي حاجات ما بتحصلش، أنا ما قولتش كده أبدًا، إنتِ لازم تروحي مصحة نفسية تكشفني على قواك العقلية، أنا زهقت منك بجد، حرام عليك، ليه كده؟"، هنا تبدأ الضحية تشك في ذكرياتها وحكمها على الأمور، وتصبح أكثر اعتمادًا على النرجسي، بل وتحمد الله بينها وبين نفسها إنه إزاي متحملها رغم كل العيوب دي.

٢. التهديد واللعب على فقدان: النرجسي دائمًا يستخدم التهديدات العاطفية مثل: "إذا تركتيني، ستندمين على ذلك"، أو "مفيش حد هيحبك قدي"، "هطلقك"، "هتجوز عليك حد أحسن منك"، هذا يزرع الخوف بداخلها ويجعل الضحية عايشة دايماً في عدم أمان وعدم استقرار نفسي، ويجعلها دائماً مهددة إنها تترمي بزّه البيت في أي وقت.

٣. التقلب بين التودد والرفض: النرجسي يتقلب بين المجاملة والاعتداء النفسي، يوم يمجد في الضحية ويوم يهينها ويتهمها بالفشل، يوم يغازلها ويظهر اهتمامه، ويوم آخر يتجاهل ويهاجم، هذه التقلبات تجعل الضحية

تتعلق بالأمل في العودة للحظات "الحب" المؤقتة وتصبح أكثر عرضة للسيطرة.

٤. إخفاء المعلومات والتحكم بالحقائق: النرجسي غالبًا يخفي أشياء مهمة، أو يُغير الحقائق بما يناسب مصالحه، ولو تلاحظون إنه دايماً غامض نادراً ما تمسكون عليه شيء، فالضحية تصبح مضطربة وغير واثقة من تصرفاتها أو قراراتها.

٥. استنزاف الطاقة العاطفية: النرجسي يجبر الضحية على الانشغال بمحاولة فهمه، أو إصلاحه، أو الاهتمام الدائم به بدل الاهتمام بنفسها وعملها وأطفالها وبيتها، يريد دائماً أن يبقى شغلها الشاغل ومحور اهتمامها، هذه الطاقة الضائعة المهكرة تجعل الضحية أضعف نفسياً وأكثر قابلية للتلاعب.

٦. استغلال الحب أو التعلق: النرجسي يعرف نقاط ضعف الضحية العاطفية ويستغلها ويلعب عليها ويمسكها منها بقسوة دون رحمة، حيث يستخدم مشاعر الحب، العاطفة، أو المسؤولية لتوجيه الضحية بما يحقق رغباته ويخدم مصلحته حتى لو كان مؤذياً.

أخيراً:

أقدر أقول لكم إن السيطرة النرجسية تعتمد على دمج التلاعب النفسي، الخوف، الشك، والانفعال العاطفي بطريقة تجعل الضحية تشعر بأنها غير قادرة على مقاومة العلاقة مطلقاً، وهذا النمط يخلق حلقة إدمان عاطفي، حيث تظل الضحية متعلقة بالنرجسي رغم الألم النفسي المستمر لها.

السؤال الثاني والستون بعد المائة: ما هي التنازلات التي تقدمها الضحية للرجسي؟

- التخلي عن الهوايات والأنشطة المفضلة:
مثال: تتوقف عن حضور دروس الرسم أو الرياضة؛ لتقضي الوقت مع الرجسي ولخدمته.
- إلغاء لقاءات اجتماعية مع الأصدقاء أو العائلة:
مثال: ترفض الجلوس والاستمتاع مع عائلتها، أو صديقتها المفضلة خوفاً من غضب الرجسي.
- تجاهل الاحتياجات العاطفية الشخصية:
مثال: تخفي حزنها أو غضبها لتجنب إثارة المشاكل.
- قبول لوم غير منطقي:
مثال: تعتقد أن كل الخلافات بسببها حتى لو كان الخطأ من الرجسي.
- الصمت لتجنب الجدل:
مثال: تختار عدم الرد على إساءة كلامية قميئة لتفادي مواجهة الرجسي.
- الموافقة على قرارات الرجسي المالية أو العملية:
مثال: توافق على شراء شيء لا تريده لتجنب النكد، والصمت العقابي، أو الانفجار الرجسي.
- تجاهل المبادئ والقيم الشخصية:
مثال: تتسامح مع الكذب، أو الخيانة خوفاً من الانفصال.
- تقديم خدمات فوق طاقتها أو هدايا باهظة الثمن أو الاهتمام بمناسباته الخاصة دون مقابل، منتظرة فتات الحب من الرجسي أو نظرة رضا.

مثال: تقوم بإعطائه هدية في عيد ميلاده وربما تكون باهظة الثمن دون أن تنتظر منه هدايا (تتنازل عن حقها)؛ لتنول رضاه أو نظرة شفقة منه.

الاعتذار المستمر حتى عندما لا تكون مخطئة:

مثال: تقول "آسفة" على شيء لم تفعله، فقط لإرضائه وتجنب خصام قد يصل لأسابيع وشهور وسنوات.

تغيير مظهرها أو أسلوبها لتناسب النرجسي:

مثال: تلبس ملابس لا تحبها أو ضد مبادئها لتنال إعجابه، فترتدي الملابس شبه العارية الضيقة بعد أن كانت ملتزمة بحجابها، أو ترتدي الجلباب بعد أن كان حجابًا عاديًا، وهكذا.

إخفاء مشاعرها الحقيقية:

مثال: تخفي شعورها بالحزن أو القلق (أي تسير دائمًا بوجه البوكر)؛ خوفًا من الانتقاد أو ردود فعل عكسية مؤذية كلها "تلقيح" وتتمر.

تجاهل مشاكلها الصحية أو النفسية:

مثال: تؤجل زيارة الطبيب أو المعالج النفسي لتلبية رغبات النرجسي.

تقديم وعود لا ترغب بها فقط لإرضائه:

مثال: توافق على حضور مناسبة لا تريدها وسط ناس لا تحبهم لتجنب غضبه.

إعطاء النرجسي الأولوية المطلقة في الحياة اليومية:

مثال: تؤجل أهدافها أو خططها أو مشاريعها الشخصية أو أي شيء تجد نفسها فيه لتلبية احتياجاته.

قبول إساءات لفظية أو عاطفية:

مثال: تتعرض للتهديد أو السخرية أو السباب بأبشع الكلمات والألفاظ، فتقابله بصمت لتجنب الصراع واحتداد الموقف.

تجنب التعبير عن رأي مخالف:

مثال: لا تقول رأيها في القرارات المشتركة، ولا تقول وجهة نظرها المضادة خشية غضبه.

التنازل عن وقت الأطفال:

مثال: تقصر وقتها مع أبنائها (اللعب، تعاليم الدين، الرسم، الحكايات... إلخ) لتكون متاحة له ولخدمته فقط، فتنسي أمومتها وتترك أحلى فترة في تربية الأبناء، لتفوق على كارثة عدم السيطرة عليهم عند الكبر.

التسامح مع سلوكيات مسيئة متكررة:

مثال: تتجاوز تجاهله لمشاعرها المتكرر، وضربها وإهانتها خوفًا من فقدانه.

الموافقة على تغييرات كبيرة في حياتها:

مثال: تنتقل لمدينة جديدة أو وظيفة جديدة أو أصدقاء جدد، وتترك أصدقاء آخرين بناءً على طلبه.

تغيير عاداتها وما تربت عليه:

مثال: عدم إخراج الصدقات لأفراد بعينهم بحجة أن هؤلاء الناس يستغلونها ويستغلون طبيعتها لدرجة أنه يشككها فيهم وفي ولائهم لها، وللأسف الضحية توافق على ذلك.

اللعب في الثوابت الدينية:

مثال: التنازل عن الرواسي العقدية والدينية والقبول بسلوكيات شاذة ومحرمة ومنهي عنها أثناء العلاقة الحميمة، أو يأمرها بالسجود له، بل ويجعلها تنقض صيامها في نهار رمضان وتبتعد عن القرب من الله في أي جانب من الجوانب حتى ترضيه.

عدم وضع حدود:

مثال: تكون كتابًا مفتوحًا أمامه وتخبره بأسرار خاصة جدًا وحساسة، فتتنازل عن إقامة حدودها الشخصية لترضيه رغم غموضه.

السؤال الثالث والستون بعد المائة: كيف تكون الضحية مع النرجسي السيكوباتي؟

النرجسي السيكوباتي هو أكثر أنواع النرجسين خطورة وشراسة وعدوانية، حيث يدمج بين النرجسية المتغترسة والسيكوباتية السادية، مما يجعله سيداً في السيطرة على ضحيته عبر كل الوسائل الممكنة: النفسية، العاطفية، المادية، والجسدية، هذه السيطرة لا تقتصر على التلاعب والخداع فقط، بل قد تصل إلى العنف الجسدي المباشر وفرض الخوف، فالنرجسي السيكوباتي لا يتردد في استخدام القوة البدنية لإخضاع الضحية من صفع ودفع، أو حتى ضرب متكرر بطريقة مخططة لإرهاب الضحية وجعلها تشعر بالعجز والرعب المستمر، ويبقيها مطيعاً وخاضعة بلا مقاومة.

أما في بعض الحالات المتطرفة، يكون هذا السيكوباتي عنده ميول سادية، فلا يهدأ إلا إذا وجد الضحية غارقة في دماؤها من أثر التعذيب حيث المتعة في معاناتها وخضوعها، حيث يجعل الضحية دائماً تعيش في حالة ترقب لأي تصرف قد يثير غضبه فيحولها لكيف مشوية على الفحم في التو واللحظة.

ملحوظة: معظم جرائم القتل العنيفة يرتكبها أفراد يتسمون باضطراب الشخصية النرجسية السيكوباتية، وهذا بسبب تعلمونه جميعكم: قلة التعاطف، والسيطرة، والميول السادية، والوحشية، وعدم الرحمة، وتعطشهم للدماء، لذلك ربما تستطيع الضحية أن تتكيف مع الخفي، لكن مع هذا السيكوباتي، فالهروب والاختفاء منه أسلم حل.

السؤال الرابع والستون بعد المائة:

ما هو الفرق بين ضحية النرجسي الظاهري والخفي؟

ضحية النرجسي الظاهر:

تعيش تجربة مباشرة من العدوان والسيطرة، لكنها تعرف أن النرجسي مسيطر بوضوح.

- غالبًا ما تكون هادئة ومرنة في التعامل معه تجنبًا للصدام.

- صدمتها مؤقتة؛ لأنها تعلم صفاته جيدًا.

- تحظى باهتمام وخوف ودعم العائلة لما يرونه أمامهم من تسلط وعجرفة وسلبيات هذا النرجسي أمام أعينهم حتى دون أن تشتكي.

ضحية النرجسي الخفي:

- هذه الضحية تعيش تجربة أكثر تعقيدًا وخبثًا حيث السيطرة النفسية والعاطفية الخفية.

- تكون مشوشة وأكثر حساسية نتيجة للنقد المبطن وألغائه الخفية.

- إحباط مستمر وخوف من الفقد، وشعور دائم بالذنب وجلد الذات، لأنها لا تعلم في الأول مع من تتعامل.

- لا يصدقها أحد؛ لأن ما يرونه أمام أعينهم خلاف ما تشاهده الضحية بعينها، فيصبح الظلم عليها أخطر وأشد من ضحية النرجسي الظاهر.

السؤال الخامس والستون بعد المائة: هل تفعل الضحية الفحشاء بأوامر منه؟

الفحشاء التي ترتكبها الضحية في هذه الحالات ليست اختيارًا حرًا، بل نتيجة سيطرة نرجسية كاملة، فالضحية غالبًا تعيش صراعًا داخليًا بين دينها وأخلاقها والخوف من النرجسي، مما يؤدي إلى انهيار نفسي شديد جدًا لدرجة إنها بتكون غير قادرة على النظر لنفسها بالمرأة، وإذا نظرت تنظر بقرف واحتقار وشمئزاز.

دعوني أتناول بجرأة شديدة بعض السلوكيات المنكرة التي يجبر الضحية على فعلها والتي لا أجرؤ على ذكرها على مواقع التواصل الاجتماعي أو الميديا، لكن يجب أن تعلموا جيدًا أنني أقوم بالتحليل النفسي، وفهم تأثير النرجسي على الضحية، وليس للتشجيع على أي فعل محرّم، ولتعلم الضحية أيضًا أنها ستحاسب على طاعتها له كما قال تعالى: (وَكُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ)، وهذا ليس من وحي خيالي بل من على ألسنة آلاف من الضحايا الذين عاشروهم والسجلات الإجرامية لهم، ومنها:

١- الزنا أو العلاقات الجنسية خارج إطار الزواج: بينما لو كانوا متزوجين بالفعل قد يطلب النرجسي من الضحية، بل يجبرها على ممارسة علاقة محرّمة مع غيره أمام عينيه حتى يثار ويصل إلى الحد الأقصى من المتعة والنشوة، فهو لا يصل إلى الإثارة إلا إذا رأى زوجته مع غيره مستغلًا التهديد أو الاعتماد النفسي والمادي.

٢- الاستغلال الجنسي أو الدعارة: في بعض الحالات القصوى قد يقدم النرجسي ضحيته؛ لتستغل جسديًا لإشباع رغبات الغير أو لتحقيق مصالحه.

٣- الممارسات الجنسية القهرية أو المبتدلة: والتي تشمل أي أفعال جنسية تحت الإكراه سواء كانت مهينة، مخجلة، أو تتجاوز الحدود الأخلاقية للشخص، فمثلًا قالت لي إحدى الضحايا إنه كان يتبول في فمها... وغيرها من أفعال مهينة مقززة شاذة.

٤- استغلال الضحية لإذلال نفسها أو الآخرين جنسيًا: قد يطلب النرجسي أن تقوم الضحية بأفعال أمامه، أو أمام آخرين لإثبات سيطرته وزرع الخوف أو الذل، وتصوير الضحية ومعايرتها وإذلالها.

٥- التنازل عن القيم الدينية: هنا الضحية قد تضطر لفعل أفعال تخالف دينها، معتقدة أن الرفض قد يؤدي إلى غضب النرجسي أو فقدان الحماية منه، فتمارس الجنس في نهار رمضان، أو أي منهيات نهى عنها القرآن الكريم، وحرمتها تحريمًا قطعيًا، مثل: الإتيان في الدبر، أو ممارسة الجنس أثناء الحيض أو النفاس.

٦- ممارسة الجنس مع المحارم: الضحية هنا ليست زوجة فقط، بل ممكن تكون أخت، ابن، ابنة، أم، بنت أخ، بنت أخت... وهكذا، حيث يمارس معهم الجنس دون شفقة أو رحمة.

٧- شرب الخمر ومغيبات العقل: قد يجبر النرجسي ضحيته لشرب الخمر والمخدرات بجميع أنواعها، لدرجة أنه قد يجبرها على التدخين حتى يُبقئها دائماً تحت سيطرته.

٨- التخلي عن المبادئ: ذكرتها سابقًا أنه قد يجبر الضحية على لبس الجلباب الأسود ليس غيره، لأنه قد يكون مع ضحية أخرى يطلب منها لبس عاري وشعر منسدل، ويجعلها تذهب إلى صالونات وعيادات التجميل، إذًا هو نفس الشخص يطلب من ضحية الجلباب والعزلة المجتمعية، ومع زوجته الأخرى (الضحية ٢) الانفتاح والعري، ألم أقل لكم يا جماعة الخير، أن النرجسيين والنرجسيات جماعة اللا منطق!

٩- السرقة والاختلاس: هنا قد يطلب من الضحية السرقة، وربما التزوير في أوراق رسمية، أو قول الزور؛ لأن هذا الأمر يخصه أو يخص مصلحته.

وغيرها من السلوكيات المشينة والأفعال التي يُندى لها الجبين، والفواحش التي نهى الله عنها، تحت خضوع وخنوع تام من الضحية، والتي تفعل ذلك خوفًا من الغضب النرجسي، الهجر، عدم الإنفاق، أو الطرد، أو أنه ليس لها مأوى إلا بيته، ولكن على الضحية أن تترك هذا الطريق؛ لأن نهايته ظلام ووحدة وبعد عن الله، ولا تنسوا قوله تعالى: (وَكُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهينَةٌ).

السؤال السادس والستون بعد المائة: ماذا عن قرارات الضحية مع النرجسي؟

مما لا شك فيه أن الضحية التي تعيش مع نرجسي سواء كان ظاهراً أو خفياً أو غيرهم، غالباً تجد نفسها غير قادرة على اتخاذ قرارات حرة ومستقلة وواضحة، وهذا الوضع لا ينبع من ضعف شخصيتها، بل من سيطرة نفسية وعاطفية متغلغلة فيها تجعل كل خيار في حياتها مرتبطاً بتوقعات النرجسي ورغباته، لدرجة أنه يتحكم في أبسط التفاصيل في حياتها من كيفية ارتداء الضحية ملابسها، وواجباتها اليومية، إلى الأشخاص الذين تتحدث معهم وأماكن تواجدها، فتجد نفسها عاجزة عن اتخاذ أي خطوة بدون خوف من غضبه أو لومه المستمر، ولا تنسوا التلاعب النفسي المكثف المعروف بـ"Gaslighting"، الذي يجعل الضحية تشك في قدرتها على الحكم على نفسها، وتشعر بأن أي قرار تتخذه سيكون خاطئاً ما لم يوافق النرجسي عليه. التحكم لا يتوقف عند التفاصيل اليومية فقط، بل يمتد إلى القرارات العاطفية والمالية، والضحية غالباً تكون مجبرة على إظهار الحب والاهتمام، والصبر على الإهانة، أو حتى الامتثال لرغبات محرمة، وكل هذا يحدث تحت ضغط نفسي شديد يجعل القرار يبدو وكأنه واجب وليس خياراً شخصياً، حيث يسيطر النرجسي على الموارد والممتلكات، مما يجعل أي خطوة مادية خاصة بالضحية مرتبطة برضاه، حيث يخلق اعتماداً كاملاً يجعل رفض أي طلب له أشبه بالمستحيل، حتى القرارات الكبرى المتعلقة بالزواج أو الانتقال أو الوظيفة أو العلاقات متحكم فيها أيضاً، مما يؤدي إلى أن حياة الضحية كلها تصبح مقيدة، وكل خطوة محسوبة بناءً على رغبته هو فقط.

السؤال السابع والستون بعد المائة: كيف تُستغل الضحية؟

الضحية التي تقع تحت سيطرة النرجسي تجد نفسها محاصرة داخل شبكة من الاستغلال المستمر، الذي لا يقتصر على السيطرة النفسية فقط، بل يمتد ليشمل جميع جوانب حياتها (ماديًا، وعاطفيًا، وجسديًا، وجنسيًا)، ليُحوّلها إلى أداة لتحقيق رغباته وأهدافه الخاصة دون اعتبار لحقوقها أو كرامتها.

- ماديًا:

النرجسي غالبًا يتحكم في المال والممتلكات، بل ويخفيه عنها، حتى مالها وممتلكاتها يتحكم فيه أيضًا ليُجعل الضحية تعتمد عليه بشكل كامل سواء لدفع نفقاتها أو لتغطية احتياجاتها الشخصية، أو يجعلها تعمل لصالحه بدون مقابل مادي عادل، مما يؤدي إلى خلق شعور بالعجز والاعتماد الكلي على النرجسي.

- عاطفيًا:

فيستغل النرجسي مشاعر الضحية وروابطها العاطفية لجعلها مرتبطة به نفسيًا بشكل كامل، فهو يستخدم الحب (المزيف)، والاهتمام (المصطنع)، والوعود (غير الحقيقية) للسيطرة عليها، مما يجعلها تبحث دائمًا عن رضاه وموافقته للحصول على أي دعم أو تقدير، فتظل عالقة داخل دائرة من الاعتماد النفسي والعاطفي والخوف من فقدانه.

- جسديًا:

وفيما يخص الاستغلال الجسدي، ناهيك عن العمل ليلًا ونهارًا لسد احتياجات النرجسي/ النرجسية، وعينهم التي لا يملأها إلا التراب، أتذكر أن ضحية من الضحايا تبرعت بفص من الكبد لزوجها، وأخرى تبرعت بكليتها لزوجها، وبعدها ساءت صحتهم وحالتهم الجسدية تركوهم، ورموهم وتزوجوا غيرهم، يا الله، كم أنت وفي أيها النرجسي!

- جنسيًا:

لقد تحدثت بطريقة تفصيلية في سؤال سابق، ونجد أن أكثرهم شراسة في الاستغلال الجنسي النرجسي السيكوباتي والسادي، مما يترك أثرًا عميقًا من الصدمة والتشتت النفسي لدى الضحية، كما إنكم تستطيعون مراجعة موقع "مطمئنة" أو "Psychology Today" الذين أكدوا على جميع تلك الاستغلالات التي يستغلها النرجسي لضحيته، لما يرونها في ضحاياهم أنهم أدوات للاستغلال وليسوا بشرًا من لحم ودم.

السؤال الثامن والستون بعد المائة: العلاقة بين قوة الضحية والنجسي؟

كلما كانت الضحية قوية الشخصية، وكلما وضعت حدودًا صلبة وصارمة بينها وبين النجسي، هيعمل النجسي لها ألف حساب، وكلما كانت الضحية ضعيفة هتشتى تخشى ردود أفعاله الهجومية والشرسة في بعض الأحيان، كلما استقوى النجسي عليها ومارس عليها جميع ألعيبه وطقوسه النرجسية السوداء، إذا يا جماعة الخير إن قوة الضحية تتناسب عكسيًا مع قوة النجسي، فكلما كانت الضحية قوية، كلما مارس عليها ألعيبه بشكل أقل وبصورة خفية وغير مباشرة، بينما لو كانت الضحية ضعيفة، كلما مارس عليها أقصى وأشرس ألعيبه الحمقاء دون شفقة ولا رحمة.

السؤال التاسع والستون بعد المائة: ما هي علاقة الضحية بأهلها؟

النرجسي غالبًا ما يقطع التواصل بين الضحية وأهلها، وهذا لأسباب عدة:

- السبب الأول:

أنه لا يريد أن يشاركه أحد في الضحية، السبب أنه يريد أن يحصل على حبه واهتمامها له فقط.

- أما الثاني:

حتى تكون الضحية وحيدةً منعزلةً، يستطيع أن يسيطر عليها ويتحكم فيها، ولا تجد من يدافع عنها ويحميها من بطشه.

- أما الثالث والأخير:

حتى لا تجد الضحية الدعم النفسي والمادي، فتلجأ للنرجسي بشكل اعتمادي وكلي، وربما في بعض الأحيان، بل معظمها، يقوم بخلق المشكلات والأكاذيب بين الضحية وأهلها، ويوقع بينهما ويخرج منها بعد ذلك كالحمل الوديع الذي لم يفعل شيئًا، فتارة يأتي إلى زوجته، ويقول على أهلها كلامًا لم يحدث، وتارة أخرى يذهب إلى أهل الضحية ويقول على لسان الضحية كلامًا لم يحدث مطلقًا، هنا تحدث الوقيعة والفتنة، وتعزل الضحية أهلها، وتبقى وحيدةً أسيرة داخل مقبرته النرجسية المظلمة، لا أخ ولا أهل ولا دعم ولا سند.

السؤال السابعون بعد المائة: هل ممكن تتحول الضحية إلى نرجسي؟

من أهم الأسئلة على الإطلاق، بل من أخطرها أيضًا؛ لأنه يلتبس لدى البعض التفريق بين الاثنين (الاضطراب النفسي والسلوك المكتسب)، فهناك فرق كبير جدًا بين اضطراب الشخصية النرجسية والسمات النرجسية المكتسبة، فإن اضطراب الشخصية النرجسية كما نعلم يُولد مع الشخص بالوراثة، ثم بعد ذلك يتشرب بالبيئة المحيطة والتربية، بينما السمات النرجسية عبارة عن سلوكيات تكتسبها الضحية من النرجسي لتستطيع أن تتكيف وتتعايش معه مع الاحتفاظ بمبادئها وعاطفتها.

ف نجد في بعض الأحيان أن الضحية تقوم باستخدام أسلوب "المرآة The Mirror Technique" ضد النرجسي، مثل أن تكون غامضة مثلًا، فلا تقول للنرجسي أي شيء عنها أو عائلتها أو أصدقائها الجدد، أو مثلًا ما ورثته من أبيها أو أمها، حتى تستطيع أن تحافظ على سلامتها الداخلي واستقرارها النفسي، وربما تستخدم بعض الحيل النفسية أيضًا كما يفعل النرجسي معها حتى تواكب هذه الشخصية القميئة، وحتى تستخدمها كآليات دفاع للحفاظ على سلامة صحتها النفسية وصحة أولادها النفسية أيضًا، وعدم الدخول معه في صراعات.

مثال من الواقع:

تقول لي إحدى الضحايا: "أنني كنت أخفي عليه المشاريع الجديدة التي أقوم بها في عملي حتى أتجنب السخرية، والادعاء بالفشل وعدم النجاح، وكنت بالفعل أنجح في أداء مهامي على أكمل وجه".

وتقول ضحية أخرى: "كنت أستخدم معه نفس أسلوب الغموض (الصخرة الرمادية)، فكنت أخفي عليه ما أخذه من موارد المالية؛ لأنه كان يطلبها مني على سبيل السلفة، أو يأخذها مني بالإجبار حتى لا أعتمد على نفسي مادنيًا".

وضحيّة أخرى تقول: "كنت أخفي على زوجتي أصدقائي الجدد؛ لأنها كانت ترسل للقدماء منهم الرسائل الخبيثة لتغضبهم مني، من ساعتها عشت بسعادة وسلام (نسبيين)، وعندما كنت أشتري لأمي الهدايا ولإخوتي كنت لا أقول لها ما أفعله؛ حتى أتجنب أذاها وشرها ونكدها على أنفه الأسباب".

إدًا استخدام الضحيّة لبعض الأساليب والسلوكيات النرجسية، يحميها من أذى النرجسي وبطشه وتقلباته المزاجية الشرسة التي تحوّل الحياة إلى جحيم، فرجاءً لا تخلطوا بين من يحمل هذا الاضطراب المؤذي السام، وبين من يكتسب تلك السلوكيات منه؛ كي يستطيع أن يتعايش معه ويتقي شره وأذاه.

السؤال الواحد والسبعون بعد المائة: هل ممكن الضحية تكره النرجسي؟

نعم، الضحية يمكن أن تكره النرجسي، وغالبًا ما يحدث هذا بشكل متأخر بعد فترة كبيرة جدًا من السيطرة النفسية والعاطفية، في البداية توهم الضحية نفسها أنها تحبه، ثم بعد ذلك قد تشعر بالارتباك والتشويش، ثم مع مرور الوقت ومع تراكم التجارب المؤلمة من إهانة، ذل، خيانة، تهديد، أو استغلال (مادي، عاطفي، جنسي، جسدي)، تبدأ الضحية في إدراك حجم الظلم الذي تعرضت له، هذا الإدراك يولد شعورًا بالغضب والاستياء العميق، وقد يتحول هذا الاستياء تدريجيًا إلى كره صريح للنرجسي، فالكراهية هنا ليست مجرد شعور سطحي، بل تعبير عن وعي الضحية بمدى الضرر النفسي والعاطفي الذي تسبب فيه النرجسي.

السؤال الثاني والسبعون بعد المائة: ماذا لو رفضت الضحية أوامر النرجسي؟

عندما ترفض الضحية تنفيذ أوامر النرجسي يكون هذا بمثابة الشروع بحرب ضد النرجسي، فالنرجسي لا يقبل بسهولة أن يرفض له أوامر أو طلب، فهو معتاد على الانصياع التام من الجميع، ورفض الضحية غالبًا ما يؤدي إلى تصعيد سريع في السلوكيات الشرسة المسيطرة، فقد يستخدم النرجسي الغضب، الإهانة، التهديد، أو حتى العنف الجسدي لإعادة فرض سيطرته، وأحيانًا يلجأ إلى العزلة العاطفية أو الصمت العقابي أو التلاعب النفسي المكثف مثل تجاهل الضحية، لومها المستمر، أو التقليل من قيمتها أمام الآخرين ليجعلها تشعر بالذنب والخوف معًا.

كما أن رفض الأوامر قد يُؤدّد لدى الضحية توترًا داخليًا شديدًا وقلقًا مستمرًا، لكنها في نفس الوقت تشعر بنوع من القوة الداخلية، حيث تدرك أنها بدأت استعادة نفسها وسيطرتها على حياتها وقراراتها، على الرغم من أن النرجسي قد يحاول كسر إرادتها هذه بمساعدة غروره وعدوانيته وسلوكه التعسفي، فتجد الضحية نفسها بين طريقتين، طريق المناص وطريق الانصياع، وهذا يتوقف على إرادتها هي.

السؤال الثالث والسبعون بعد المائة: ماذا لو كشفت الضحية قناع النرجسي؟

عندما تواجه الضحية النرجسي بخيانتته تكون على موعد مع تصادم مباشر مع شخصية النرجسي المسيطرة والمتحكمة، فالنرجسي بطبيعته لا يقبل أي مساءلة أو نقد أو اتهام خصوصًا إذا كُشف أمره، فقد اعتاد أن يظهر أمام الآخرين كشخص مثالي وصاحب خُلق، شخص واثق من نفسه، فمواجهة الضحية له بخيانتته تثير لدى النرجسي مشاعر دفاعية شديدة وغضبًا عارمًا للحفاظ على هذا القناع.

وقد يلجأ إلى التلاعب النفسي لإخفاء خطئه إنكار الخيانة، أو تحويل الموضوع بالكامل إلى الضحية بحيث هي المخطئة، وربما يتهمها بالتقصير أو أنها هي التي دفعت له لذلك، أو يعنفها تعنيفًا شديدًا بأنها تراقبه أو تتجسس عليه ليلقي عليها اللوم والخطأ، ومن عجب العجائب أيضًا قد يُفعّل آلية الإسقاط (Projection) ويتهمها هي بالخيانة، فتنسى الضحية موضوع النرجسي وخيانتته لتقوم بالتبرير له بأنها ليست خائنة، وأنها بريئة براءة الذئب من دم ابن يعقوب بهذا الاتهام، وأنها تحبه وإلخ.

إذا لم ينجح في هذه الألعاب النرجسية فيقوم باستخدام تكتيك (Gaslighting) فيجعلها تشك في إدراكها للواقع وأن ما رآته ليس حقيقيًا، أما إذا وجد الضحية مازالت مصممة على أنها لن تتنازل عن رأيها فيه وأنه خائن، فيقوم إما بالترهيب النفسي أو الجسدي لإجبار الضحية على الصمت أو التراجع عن مواجهة الحقيقة، أو استخدام تشويه سمعتها عند أهلها والمقربين منها، وفي المقابل، يوجد أنواع أخرى من النرجسين قد يحاولون التلاعب بالعواطف مثل البكاء المزيف، الوعود الكاذبة، أو إظهار الحب فجأة لإعادة السيطرة على الضحية ومنعها من الانفصال أو اتخاذ أي خطوة حاسمة ضده.

السؤال الرابع والسبعون بعد المائة: ماذا لو فضحت الضحية النرجسي؟

أخيراً يأتي الوقت وتريد الضحية التحرر من براثن هذا الوحش السام، فتقوم بتسجيل ما يحدث لها معه حتى تستطيع السيطرة على الرأي العام والحصول على الدعم منهم، من هنا تقرر الضحية فضح النرجسي وكشف القناع عنه، لتلقى ردود فعل مختلفة من كل نرجسي.

فهناك نرجسيون يختفون لخوفهم من الفضيحة، وهناك من يهربون من المواجهة فيقومون بتنفيذ أوامر الضحية، وهناك من لا يخاف الفضيحة (عينه بجحة)، وهناك من يقوم بتشويه سمعة الضحية حتى يخفف الأنظار من عليه، ومنهم من يتخذ أسلوباً شرساً، قد يصل إلى تعنيف الضحية أو قتلها، ومنهم من يفعل عكس كل هذه السلوكيات، فيحاول استرضاء الضحية بأي شكل حتى تتكتم على أمره، ويبدل قصارى جهده؛ لكي يعود في حياتها من جديد، وعندما تطمئن له الضحية، وتبدأ في حالة استقرار نفسي مؤقت (الهدوء الذي يسبق العاصفة)، تبدأ سلسلة الانتقام.

السؤال الخامس والسبعون بعد المائة: ماذا لو قامت الضحية بخصام النرجسي؟

عندما تقرر الضحية خصام النرجسي تكون هذه الخطوة بمثابة تحدٍّ مباشر لسلطته وسيطرته، مما يضع النرجسي في موقف دفاعي شديد، لأن النرجسي بطبيعته لا يقبل أي تحدٍّ (كخصام الضحية وتجاهلها له)، فهو معتاد على أن يكون محور السيطرة والتحكم في كل تفاصيل العلاقة، لذلك الخصام عادة ما يؤدي إلى تصعيد العنف النفسي والتلاعب العاطفي (ذكرته سابقًا حتى لا تصابون بالملل)، أو حتى التهديد المباشر لإعادة الضحية إلى حالة الانصياع التام التي اعتاد عليها والبقاء تحت سيطرته.

السؤال السادس والسبعون بعد المائة:

ماذا لو مرضت الضحية؟

حين تمرض الضحية يظهر الوجه الحقيقي للرجسي بأوضح صورة، فالمرض عند الإنسان الطبيعي لحظة تعاطف وامتحان للرحمة، لكن عند الرجسي هو لحظة خسارة للإمداد الذي يتغذى عليه كل يوم من الضحية.

حيث يبدو متجاهلاً باردًا وكأن الضحية لا تتألم، وإن طلبت اهتمامًا منه اتهمها بالمبالغة أو التمثيل، وإن تأوهت من الوجع قابلها باللوم: "أنتِ السبب... أنتِ ضعيفة، حتى المرض مش عارفين تتحملوه!"، والأدهى من ذلك أنه أحياناً يلبس قناعاً جديداً، قناع البطل الرحيم أمام الآخرين، حيث يتظاهر بالاهتمام، يشترى الدواء، وربما يرافقها إلى الطبيب، لكنه في داخله يقول: "شايفين أنا جدع إزاي وواقف مع المريضة الضعيفة!"، الرحمة عنده ليست إلا مشهد مسرح والجمهور هو الغاية.

أما في الخفاء فيتحول المرض إلى فرصة للابتزاز، حيث يظل يذكّرها بأنها عالية عليه وأنه متحمل فوق طاقته، وأنها من غيره كانت ماتت، وفي أحيان أخرى لحظة ضعفها يثبت لنفسه أنه الأقوى وأنه السيد وهي الأسيرة.

والطامة الكبرى قد يطلب منها ترويق البيت وتنظيفه، وهو يعلم أنها لا تستطيع الحركة، أو مثلاً يعزم أصدقاءه على الغداء أو حتى أهله، وإذا رفضت يقيم عليها الحد ويسمعها أسوأ وأحقر الكلمات مع عدم الاعتبار لمرضها أو ضعفها، والكوارث الكبرى ربما يطلب منها العلاقة الحميمة، فالرجسي في حالة المرض ليس له كتالوج، حرفياً الشيء ونقيضه بين مثالية مزيفة أمام الناس ووحش مقنع أمام الضحية.

السؤال السابع والسبعون بعد المائة:

ماذا لو شعر بالملل من الضحية؟

علشان أجاب على هذا السؤال، هبدأ الإجابة بالمثل المصري اللي بيقول (عشرة الغفلة ما تدومش)، وفعلاً النرجسي لا يطيق العشرة الطويلة؛ لأنه دائماً محتاج الجديد والصاحب علشان يطفي نار الفراغ اللي جواه، بالإضافة للخلل في نقص إفراز الدوبامين الذي يجعله يمل سريعاً ويبحث عن إثارة جديدة وضحية جديدة ليتفادى شعوره بالملل.

والملل عند النرجسي مش إحساس عادي زي باقي الناس، لكن إعلان داخلي إن الضحية فقدت قيمتها كإمداد نرجسي (Narcissistic Supply)، خليني أشرح لكم بالتفصيل:

١- البحث عن بديل فوراً:

فالنرجسي لا يستطيع أن يعيش من غير انتباه، إعجاب، وسيطرة، أول ما يزهد من الضحية يبدأ يمد عينيه بره يدور على فريسة جديدة تمده بالاهتمام اللي محتاجه.

٢- التقليل من قيمة الضحية:

يبدأ يجرحها بكلام بارد: "بقيت مملّة"، "أنتِ مش زي الأول"، "أنا مش بلاقي نفسي معاك"، "ما بقاش فيك أي إثارة"، وكأنها شيء مستهلك فقد صلاحيته.

٣- الاختفاء والغياب المتعمد:

حيث يبدأ يقلل من وجوده معاه، يتهرب من البيت، يختفي بالساعات أو الأيام، ويخلق قصصاً وحججاً واهية، يتحجج دائماً بالشغل وإنه دائماً مشغول، وكل ده علشان يخلق فجوة تخليه حر يفتش عن مصادر إمداد جديدة.

٤- اللعب على الأعصاب:

الغريب إنه مش بترك الضحية بسهولة، بالعكس ممكن يسببها شوية لحد ما تنهار من الوحدة، وبعدين يرجع بكلمة أو حركة صغيرة ويشوفها وهي بتتعلق بيه من جديد، ده بيمحنه متعة أكبر من أي علاقة جديدة.

٥- إعادة التقييم:

لو الضحية وقعت في فخ التوسل والرجاء وإثبات قيمتها علشان يرجع يحبها زي الأول، ده بالنسبة له انتصار جديد، ساعتها يرجع لها بس مش حبًا أو اشتياقًا، إنما علشان يثبت إنه الإله العاطفي اللي مصيرها متعلق بيه.

السؤال الثامن والسبعون بعد المائة:

ليه الضحية أكبر عدو للرجسي؟

- لأنها شاهدة على حقيقته، وتعتبر الشخص الوحيد اللي شاف القناع وهو بيقع وعرف جوهره الحقيقي، ده يخليه يعتبرها أكبر خطر لأنها قادرة تكشفه قدام الناس وقدام نفسه والمجتمع كله اللي مخدوع فيه.

- لأن الضحية تعتبر مصدر تهديد لإمداده الرجسي، وده لأنه عايش على الطاقة اللي بياخذها من الضحية، فلو هي تمردت أو قررت تنفصل عنه وترحل، هنا يتحول خوفه لغضب عارم ويمكن يعمل أي شيء عشان يحافظ على الإمداد ده.

- لأنها تعرف نقاط ضعفه، ولأن الناس العادية شايفة الرجسي "قوي، واثق، وناجح"، لكن الضحية الوحيدة اللي شافت ضعفه ودموعه المخفية، عقده، وجرحه الطفولي، وده يخليه يحس إنها عندها سلاح سري يقدر يدمره في أي وقت.

- لأنها تملك مفتاح هزيمته، لأن لو الضحية قررت تقطع العلاقة أو تفضحه أو تكشف أسرار الكارثية سواء معها أو مع غيرها، الرجسي بيتهز ويموت قهراً، لذلك يحاربها كعدو مش مجرد شخص عادي.

- لأنها ممكن تنجو وتنفد بجلدها، حيث أن أكبر كابوس للرجسي إن الضحية تفوق وتحرر وتعيش من غيره أو مع غيره.

- لأن نجاتها تُعني أنها كسرت اللعبة اللي بناها بعناية، وده يخليه يعاملها بعداوة، وقد يتهمها في شرفها ويشوّه سمعتها ليبعد عنها الناس، وعلشان يثبت لها إنها من غيره وحيدة ومش هتقدر تعيش.

السؤال التاسع والسبعون بعد المائة: ما الأعراض التي تصاحب الضحية نتيجة لعشرته؟

الأعراض التي تصاحب الضحية أعراض كثيرة جدًا ومتشعبة، لكنني سأذكرها هنا لكم على هيئة نقاط مختصرة، ثم أشرح ذلك بالتفصيل لاحقًا، الأعراض تكون نفسجسدية يعني نفسية وجسدية، فالأعراض الجسدية تكون على هيئة: الإرهاق المزمن (Chronic Fatigue)، جسمها ينهار بسبب الضغط النفسي المستمر، مشاكل في النوم إما أرق وصعوبة في النوم أو نوم متقطع ممتلئ بالكوابيس، آلام جسدية غامضة صداع متكرر ووجع في المعدة أو القولون، وجع الأكتاف وأسفل الرقبة، تنميل الأطراف، إلخ، تلك الأعراض سببها ليس مرضًا عضويًا بل الضغط النفسي، ضعف المناعة؛ وذلك لأن التوتر المستمر يُضعف الجهاز المناعي فتصاب بسهولة بالبرد أو الالتهابات أو نمو الخلايا المرضية لا قدر الله، بمعنى جسم الضحية صار مفتوحًا ليستقبل الأمراض بسهولة.

أما الأعراض النفسية فتبقى أصعب لأنها غير ظاهرة فتجعل الضحية دائمًا عايشة في عذاب آخر، ومن تلك الأعراض: اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، فقدان الثقة بالنفس (Low self-confidence)، العزلة الاجتماعية والخوف من تكوين علاقات جديدة (Social anxiety)، الضغط النفسي المزمن (Chronic Stress)، التشكيك في الواقع (Gaslighting)، فقدان الهوية (Identity Loss)، الاكتئاب (Depression).

السؤال الثمانون بعد المائة كيف يُصبح الألم مضاعفًا عند الضحية؟

الضحية دائمًا تعيش مع النرجسي في ألم، ألم الروح التي فقدت هويتها، وألم النفس التي ما تعدت ثققتها، وألم ذكريات الماضي وكيف استطاع أن يخضعها ويوقعها في برائنه، وألم الشباب الذي ضاع، وألم الشغف الذي اندثر، وألم الخيانة وتعدد العلاقات، وألم الاحتياج المادي والجسدي والعاطفي، وآلام الجسد التي قد تصاحب الضحية من معاشرتها للنرجسي، فالألم الناتج من جرح النرجسي ليس نابغًا من جرح واحد، بل سلسلة من الجروح بعضها ظاهر وبعضها غائر لا يشعر بألمه إلا هي، وبالرغم من كل هذا لم يكتفِ بكل تلك الآلام بل ضاعف الألم عندما قام بخيانتها مع أمها، أختها، صديقتها أو حتى جارتها، فالنرجسي يختار أقرب المقربين إلى الضحية ليخونها معهم، عندئذ يُصبح الألم مضاعفًا كيف يقوم بطعن الضحية في مقتل حيث لا تقوم لها قوّة بعد ذلك، ويظل شبح الخيانة يطاردها إلى الأبد، خيانة الزوج وخيانة المقربين منها معه، إذًا تظل الضحية عالقةً في الألم، الألم الذي لا ينتهي أبدًا.

السؤال الواحد والثمانون بعد المائة:

لماذا تصر الضحية على الاستمرار في العلاقة رغم أذاها؟

كلنا عندنا منطقة راحة (Comfort zone)، بنخاف نطلع منها لأننا مش عارفين إيه هو المجهول اللي منتظرنا! والتي تكون (منطقة الخوف)، فما بالك كيف تكون في الضحية! ضحية النرجسي لها أيضًا منطقة راحة، المنطقة التي تخاف أن تخرج منها للمجهول، والمجهول هنا بالنسبة للضحية آراء المجتمع كأنها امرأة مطلقة، أو شكلها قدام العائلة والناس والأقارب، وفي نفس الوقت المجهول دا ربما يكون ماديًا أو مجهولًا آخر، مثلًا كيف ستقوم بتربية الأبناء لوحدها أو الإنفاق عليهم أو فك التعلق بالنرجسي؟ كل تلك المجهولات تعتقد الضحية تمام الاعتقاد أنها لم ولن تتخطاها، لذلك تظل عالقةً بداخل "منطقة الراحة"، لكنها في الحقيقة ليست راحة على الإطلاق بل قفص من الآهات والألم اعتادت عليه، فهي تعرف جيدًا أن حياتها مع النرجسي مليئة بالعقاب، بالخذلان، بالإهانات والأذى، وبالرغم من ذلك تظل أسيرة هذا القفص؛ لأنها لا تتخيل نفسها خارجه، فتصبح الضحية كالمسجون الذي يرفض فتح باب الزنزانة عليه حين جاءه العفو، لأنه لا يعرف كيف ستكون الحياة خارج السجن، فتبقى مكانها فالاعتیاد أقوى عندها من الرغبة في التحرر.

السؤال الثاني والثمانون بعد المائة: ماذا لو طلبت الضحية المساعدة؟

الضحية حين تطلب المساعدة تكون في قمة انكسارها، تحتاج يدًا تحتويها أو كلمة تصبرها، لكنها تُفاجأ أن النرجسي لا يمد يده بل ينسحب بهدوء، فمثلًا يختفي فجأة بلا تفسير، يتجاهل رسائلها أو صرخاتها، يتركها فريسة شعور الخذلان، كأن ألمها واحتياجها هذا لا يعنيه، هذا الهروب ليس صدفةً، بل سلوكًا مدروسًا، فالنرجسي يُريد أن يرسخ في عقلها أن وجوده ليس مضمونًا وأنها لا تملك حق المطالبة بمساعدته لها، فتواجه الضحية وحدها قسوة اللحظة، فينمو بداخلها شعور مزدوج، العجز مع الخذلان، لكن المشهد الأكثر قسوة هو عودته، ليست عودة الحبيب الذي ندم أو الصديق الذي شعر بتقصيره، بل عودة المتلاعب الذي يحمل في جعبته أعداءًا فارغة: "كنت مشغولًا"، "ما حبيت أضغط عليك"، "أنتِ بتكبري الموضوع"، "أنا بختبرك، هشوفك هتعملي إيه؟" كل هذه الجمل ليست إلا أقنعة يختبئ خلفها النرجسي، وتُخفي وراءها الحقيقة أنه لم يكن يومًا داعمًا لها، بل كان يتلذذ بمشهد ضعفها واحتياجها، وكان هذا الطريق الأول الذي يتخذه النرجسي (طريق الهروب)، أما الطريق الثاني الظهور بصورة البطل أمام الجميع حيث في البداية قد يظهر تعاطفًا زائفًا ويقدم لها المساعدة ليس فقط لكي يساعدها، بل ليستدرجها إلى مزيد من التعلق، ليظهر أمام الناس بصورة مثالية (البطل المنقذ)، ويكوّن خلفية عندهم طيبة ليست كما تحكيها الضحية عنه، أو ليعايرها بعد ذلك أنه ساعدها في هذا الموقف أو وقف بجانبها في تلك المشكلة، أو ليجعلها أسيرةً لأفكارها المتناقضة، هل هو عدوٌّ أم حبيب! أو ليحوّلها إلى شخصية اعتمادية تعتمد عليه بشكلٍ مرضي.

السؤال الثالث والثمانون بعد المائة:

ما هي الأشياء الخاطئة التي تفعلها الضحية معه؟

كثير من ضحايا النرجسيين دون أن يشعروا يساعدون النرجسي على إحكام السيطرة عليهم، ليس لأنهم ضعفاء بل لأن طبيعتهم الطيبة ونقاء قلبهم يجعلونها تتصرف بعفوية، في حين أن النرجسي يحسب كل خطوة، ومن ضمن تلك الأخطاء التي تفعلها الضحية مع النرجسي: التبرير الدائم لسلوكياته القميئة مثلاً "معلش يمكن مضغوط"، الإفراط في التسامح مما يجعله أكثر نرجسية لأنه إن رجع في أي وقت ستسامحه، فهي بذلك ضمنت وجودها، أن تشاركه أسرارها بعمق ليأخذ تلك الأسرار بعد ذلك كسلاح يصوب نحوها بكل قسوة، أن تعتقد الضحية أن تضحياتها له وحبها له سيغيره لكنه لم ولن يتغير فتظل عالقة في أمل الوهم والتغيير، الخوف من الهجر بدل ما تخاف على نفسها من أذى، تقوم بتوسله "أرجوك ما تسبنيش، أنا أموت من غيرك"، البحث عن الحب والحنان مع شخص لا يعرف أصلاً ما طعمهما، عدم اتخاذ قرارات حاسمة وحازمة ضده، فقراراتها مشوشة؛ فتدخل دائرة (Trauma Bond).

السؤال الرابع والثمانون بعد المائة:

ما هي دائرة ال (Trauma Bond) التي تقع فيها الضحية؟

التروما بوند (Trauma Bond)، هو مصطلح نفسي يشرح الارتباط العاطفي المرضي الذي يتكون بين الضحية والمُعْتَف، نتيجة تكرار دورات متناقضة من الألم واللذة، العقاب والمكافأة، الإهمال ثم الاهتمام، التعظيم والتحقير، حيث تتشكل تلك الرابطة عندما يؤدي النرجسي ضحيته (إهمال، قسوة، وإهانة)، فتعيش الضحية ألمًا عميقًا، واحتياجًا للدعم، وفجأة يظهر النرجسي باهتمام زائد أو هدية أو كلمات حب، هنا يفرز مخ الضحية هرمونات مثل الدوبامين والأوكسيتوسين التي تربط في اللاوعي بين النرجسي، والأمان المؤقت؛ فيبدأ التعلق، الألم ثم الراحة، ثم العودة للألم مرة أخرى؛ لتتكون حلقة مفرغة، تلك هي التروما بوند، ودا يخليني أسأل نفسي سؤالاً: لماذا التروما بوند أقوى من أي حب صحي؟

لأنها تكون مبنية على "التعزيز المتقطع"، وهو نفس المبدأ الذي يجعل المقامرين يفضلون اللعب حتى لو خسروا، لأنهم غير متأكدين متى سيأتي الفوز، لكن مجرد احتمال الفوز يُبقيهم عالقين، مثلهم مثل ضحية النرجسي بالضبط، تستمر في العلاقة لأنها دائماً تنتظر لحظة الحنان النادرة التي يقدمها لها النرجسي، مما يؤدي إلى صعوبة الانفصال عنه حتى لو ابتعدت عنه.

السؤال الخامس والثمانون بعد المائة:

ما هو الصراع العكسي الذي تفعله الضحية مع النرجسي؟

من المعروف أن النرجسي يتغذى دائماً على ردود فعل الضحية سواء كانت انهياراً، أو تبريراً، أو صراحاً، أو دموعاً، أو جدالاً، أو مناقشة، أو استفزازاً، حيث يعتبر النرجسي هذه الردود مصدراً هاماً للإمداد النرجسي، والذي من دونه يفقد السيطرة تماماً على الضحية ولا يستطيع أن يتحكم بها، فيشعر بالعجز وتهدد الأنا المتضخمة، لذلك قد تلجأ الضحية لآلية العدوان العكسي (غير المباشر)؛ حفاظاً عليها، وليس ضعفاً منها أو هروباً، فمثلاً:

- تُفَعِّل آلية الصمت بدل الجدل، لأن النرجسي يريد أن يستفزها لترد فيأخذ منها الإمداد، لكن عندما تصمت الضحية، صمتها يكون أقوى من أي كلمة أو توبيخ أو انهيار، وهذا يجعله يشعر أنه فقد السيطرة على المشهد، والتغذية النرجسية التي كان سيأخذها من طاقتها وأعصابها.

- تحوّل الدموع إلى لا مبالاة، لأنه يكون دائماً متوقعاً دموعها وانكسارها، لكن لما ترد بابتسامة باردة أو تجاهل، يصيبه ذلك بالجنون حرفياً؛ لأنه لم يأخذ "الوقود النرجسي" الذي يحتاجه.

- الانسحاب بدل المواجهة، لأن النرجسي يشعل معركة على أتفه الأسباب وينتظر حرب الكواكب معها، وإذ فجأة تنسحب الضحية، فتجعله تائهاً في أرض المعركة لا يجد من يحاربه؛ لأنه لا يمتلك خصماً يكمل اللعبة "المتخلفة" معه.

- تحويل الألم إلى قوة، بمعنى بدل أن تنهار الضحية من الإهانة، تترجمها لطاقة نجاح أو سعي لتطویر نفسها، كأنها تقول له: "إن طلع العيب من أهل العيب ما هواش عيب"، وتقوم تقرأ أو تكتب أو حتى تذاكر أو توجه طاقتها في هواية تنفّس فيها عن حالتها النفسية المكبوتة.

هنا يتضح لنا أن آلية الصراع العكسي ممكن بمنتهى السهولة تقلب اللعبة عليه من غير ما يحس، حفاظاً على طاقتها وصحتها النفسية والجسدية.

السؤال السادس والثمانون بعد المائة: ماذا لو كانت الضحية أغنى من النرجسي؟

في هذه الحالة يتغير ميزان القوة داخل العلاقة، لكن ليس لصالح الضحية كما قد يظن البعض، بل أحياناً يصبح الوضع أكثر قسوة، فالنرجسي حين يرى أن الضحية تمتلك المال والجاه والراحة، يحسدها ويحقد عليها لأنه يشعر داخلياً بتهديد ضخم لذاته الهشة، ولأن ثروتها تفضحه وتكشف ضعفه، هو لا ينظر إلى مالها كـ "نعمة مشتركة"، أو وسيلة للأمان الأسري لأبنائه فيما بعد، بل كغنيمة يجب السيطرة عليها وكأداة لتقييدها، فيبدأ في استنزافها مادياً ومعنوياً، مما يدفعها للإنفاق عليه فيحملها التزامات فوق طاقتها، ويشعر بالمهانة لو قارن نفسه بها، فيتحول إلى كائن عدواني يسعى لتدميرها كي لا تشعر أنها في وضع أعلى منه، وهذا لا يجعلنا ننسى أخطر تكتيك يستخدمه النرجسي، وهو الابتزاز العاطفي الذي يربط حبه لها بمدى ما تقدمه له من مال أو هدايا، أو يضغط عليها لتسجيل أملاكها باسمه أو مشاركته في تجارتها.

السؤال السابع والثمانون بعد المائة: ماذا لو كانت الضحية أفقر من النرجسي؟

كما ذكرت لكم قبل ذلك، النرجسي لا يرى المال كـ "وسيلة حياة" عادية مثلنا، لكنه يراه كسلاح قوة وسيطرة ونفوذ، وعلشان كده لما تكون الضحية أفقر منه، يتحول الأمر عنده لملعب أكبر للهيمنة والإخضاع، هنا يبدأ النرجسي في تعزيز شعوره بالتفوق وكأنه الإله الذي بيده رزقها وبيده حريتها، فيتعامل معها باعتبارها ضعيفة محتاجة، لا تستطيع أن تتركه أو تواجهه، ولأنه يعلم أن الخوف من الفقر يقيدها ويحبسها في دائرة التبعية، يجعل المال وسيلة ابتزاز نفسي وعاطفي، فيذلها ليلاً ونهاراً، ويقول لها: "من غيري مش هتقدري تعيشي، إنتِ من غيري ما تسويش جنيه"، وربما يصل الأمر لأعمق من ذلك، فيهينها ويشتمها ويشتم أهلها بأبشع الألفاظ، بل ويعايرها أيضاً بفقرهم.

الأمر لا يقف عند الكلمات فقط، بل يُقيد حريتها بتفاصيل دقيقة مرهقة، مثلاً: سعر الطماطم في السوق عشرة جنيهات، يصرخ في وجهها: "لماذا اشتريتهم بعشرة ونصف؟ إنتِ إنسانة فاشلة!"، حيث يمنعها من صرف مالها كيفما تشاء، ويتحكم في طلباتها، ويشترى ما لا تحتاجه متعمداً، وما تحتاجه هي يمنعها عنه، تقول لي ضحية من الضحايا عبر الجلسات الخاصة: "والله كان يرفض شراء الفوط الصحية أثناء دورتي الشهرية، وكان الجيران يشترونها لي"، ثم بكت بحرقة، هو يشتري فقط ليثبت أنه المتحكم في رغباتها وأبسط احتياجاتها، ويمنّ عليها بما يعطيه لها ويهينها بما يمنعه، لكن المدهش أن هذا الفارق المادي لا يجعل القناع يستمر طويلاً، بل العكس تماماً، فكلما شعر النرجسي بضعفها المالي، كلما أسقط أقنعتة بسرعة وظهر وجهه الحقيقي دون تزييف، لأنه يعتقد أنها لن تجرؤ على تركه مهما فعل، والضحية تظل عالقة معه كالعبدة الذليلة التي لا رغبات لها ولا احتياجات، لا تستطيع غير قول كلمة "يا سيدي".

السؤال الثامن والثمانون بعد المائة:

متى تعرف الضحية أن رصيدها عند النرجسي نفذ؟

النرجسي دائماً يرى الضحية كرصيد (supply) يغذيه بالاهتمام والحب والتضحية، أو حتى الألم الذي يتلذذ به، لكن عندما ينتهي الرصيد يتغير شكله وسلوكه فجأةً كأنه تحول لشخص آخر لا تعرفه، وتبدأ تظهر بعض العلامات التي تعرف بها الضحية أن رصيدها عند النرجسي قد انتهى، منها:

١- البرود المفاجئ:

كان في الأول مليئاً بالاهتمام، دلوقتي بقي جليداً، لا فيه حب، ولا رومانسية، ولا حتى تفاعل، كأنها صارت "هواء" غير موجودة.

٢- الإهانة العلنية بدل الخفاء:

في الأول كان يجرحها بالخفاء، أو يلبس القناع الاجتماعي قدام الناس، لكن عندما ينتهي رصيدها يبدأ بإهانتها علناً من غير خوف من خسارتها.

٣- التحول إلى شخص عدواني:

بدل ما يسعى لإرضائها، يبدأ بمهاجمتها طول الوقت، حيث النقد والاستهزاء وتقليل الشأن؛ لأنه لم يعد يرى فيها "قيمة إضافية" تُغذيه.

٤- البحث عن بديل واضح:

النرجسي بطبعه دائماً عنده ملل، وعندما تنفذ كل الإمدادات أو يعتاد عليها يبدأ يتقرب من ضحية جديدة بشكلٍ فاضح دون الاكتراث بمشاعرها.

٥- إلغاء أي التزامات:

فجأةً يتعمد أن ينسى وعوده ويُلغى كل الخطط أو يتعامل معها كأنها "ليست من أولوياته أصلاً"، هنا تكتشف انكسارها الحقيقي وأنها خرجت من حساباته.

٦- استخدامها ككبش فداء:

بدل ما يأخذ منها طاقة إيجابية، يبدأ يحمّلها ذنوب الدنيا كلها، وأي شيء سيء يحصل تكون هي السبب فيه، وده معناه أن رصيدها عنده تحول من مكسب أو استغلال إلى عبء كبير وملل.

٧- يبدأ يتحجج بالعمل:

وأنه دائماً مشغول ولا يوجد وقت للحديث معها مطلقاً أو للخروج معها، رغم أنه ممكن يخرج مع أصدقائه أو أخريات، فالنرجسي طول ما الضحية عندها رصيد هو عايش عليها، وأول ما يخلص ينسى وجودها تماماً.

السؤال التاسع والثمانون بعد المائة لماذا يصّر على افتعال المشاكل معها؟

قد نجيب على السؤال بسؤال آخر تسأله الضحية بدهشة لنفسها: لماذا لا يهدأ النرجسي؟ لماذا يفتعل المشاكل حتى في أوقات الصفاء؟ الحقيقة أن افتعال المشكلات ليس مجرد صدفة أو طبع عصبي، بل هو سلوك مقصود ومدروس في عقل النرجسي، فهو يتغذى على الصراع والمشاكل كما يتغذى الجسد على الطعام، فالنرجسي يعاني مما يسمى في علم النفس بـ "إدمان الدراما" (Drama Addiction)، هذا المصطلح يشير إلى حاجة مرضية لخلق صراعات وتوترات واستفزات (منطقة الراحة لدى النرجسي)، كي يشعر بوجوده، أما الهدوء والاستقرار بالنسبة له فيُشبهان الموت النفسي، لذا يفتعل النزاعات كمن يتعاطى جرعة منشطة تبعث فيه الحياة مرةً أخرى، ويخرج من هذا الموضوع بعدة مكاسب أهمها:

١- كتم صوت الصراعات التي بداخله منذ طفولته والمتجددة كل يوم وكل لحظة أيضًا، حيث عندما يرى دموع الضحية وارتباكها وحالتها النفسية المزرية يرتاح وتهدأ نفسه قليلاً، لأن في عذابها راحة له، ولأن رؤيتها تتعذب تجعله يقول لنفسه: "ما فيش حد أحسن من حد علشان تحس بالنار اللي جوايا زي ما أنا حاسس بيها".

٢- الأمر الثاني: هو إضعاف الضحية، حيث تعتبر الصراعات المتكررة إنهاكاً عاطفياً وجسدياً لها.

٣- أما بالنسبة للأمر الثالث، فهو خلق عدم استقرار في حياتها، لأن الاستقرار يعني أن الضحية قد تفيق وتكتشف حقيقته وتخرج عن سيطرته، فيحرص دائماً على إغراقها في غبار المشاحنات ليُلهيها.

٤- شفت الوقود السلبي منها، فهو لا يهमे مطلقاً نوع الإمداد، سواء كان سلبيًا أو إيجابيًا، فكله بالنسبة له "رصيد"، أو "إمداد نرجسي".

٥- إلهاء الضحية عن الاهتمام بنفسها وأطفالها، ليقوم عليها اللوم بعد ذلك بأنها أم فاشلة من جميع النواحي، لا تهتم بمظهرها ولا بنفسها، ومن الناحية الأخرى لا تربي أولادها.

جاءني مشهد الآن لشكل أطفالنا عندما كانوا صغارًا، وهم يُفككون لعبتهم ليسمعوا صوت تفكيكها؛ فيبتسمون ويضحكون لِمَا وصلوا له من "إنجاز"، هكذا يكون النرجسي مع ضحيته، لكن الفرق أن ضحيته ليست لعبة جامدة، بل إنسانًا له مشاعر حقيقية تُدمر كل يوم وتُستنزف، ولا ننسى عالم النفس الأمريكي "Vaknin" Sam الذي أشار إلى أن "النرجسي يحتاج إلى إثارة النزاعات المستمرة، لأن النزاع يمنحه يقينًا بأنه لا يزال قادرًا على إثارة الفعل ورد الفعل لدى الآخر، وهذا الرد هو وقوده النفسي"، وهذا يُفسر لنا، لماذا يصير على افتعال المشاكل حتى في غياب سبب منطقي، فهو لا يبحث عن الحل مستحيل، بل يبحث عن الشرارة التي تضمن له استمرار التحكم فحسب.

وقد وصف القرآن في سورة البقرة هذا النمط البشري بدقة مذهلة قائلًا:

"وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهَ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ * وَإِذَا تَوَلَّىٰ سَعَىٰ فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفٰسَادَ".

وهكذا ندرك أن افتعال النزاع ليس ضعفًا عابرًا، أو لحظيًا، أو نتيجة لمشكلة حقيقية، بل استراتيجية مقصودة يستخدمها النرجسي؛ لإبقاء الضحية في دائرة الألم وتحت السيطرة.

السؤال التسعون بعد المائة: أشياء خطأ تفعلها الضحية مع النرجسي؟

الضحية حين تدخل في علاقة مع النرجسي كثيرًا ما تتصور أنها تستطيع تغييره بالحب، أو بالصبر، أو حتى بالتضحية، لكنها لا تدري أن كل ما تفعله بحسن نية وبإخلاص يتحول في يد النرجسي إلى سلاح يستخدمه ضدها، وهُنا تظهر الأخطاء التي يجب أن تعيها جيدًا حتى تتجنبها مستقبلًا.

- أولًا: الانكسار أمامه بدعوى إرضائه، فتتخلى عن أخلاقها ودينها وقيمها ومبادئها لكي ترضيه، ولكنه لا يشبع أبدًا، فكلما أعطته تنازلًا طلب المزيد، وكلما قدمت له من تضحيات ازداد جشعًا، بل قد يعايرها في المستقبل بسبب تلك التنازلات، حيث تعتبر محاولة إرضاء النرجسي كملء غربال بالماء لا ينتهي ولا يكتفي.

- ثانيًا: عندما تكشف مشاعرها الحقيقية أمامه سواء كان خوفًا منه، أو ضعفًا، أو حتى حبها الجنوني له، حيث يسجل النرجسي جميع هذه المشاعر في صندوق ذاكرته الأسود كأدوات ضغط مستقبلية ضدها، فهو لا يتعامل مع المشاعر كقيمة إنسانية، بل كملف سري يعود إليه لحظة الانتقام أو السيطرة.

- ثالثًا: الدخول في جدال معه، وبما أن النرجسي بارع في قلب الحقائق وتشويه الواقع من خلال الـ "Gaslighting"، فيعتبر الدخول في نقاش معه ليس إلا إهدارًا للطاقة، ولا ننسى هذه الحكمة التي ذكرتها مسبقًا: "لا تصارع خنزيرًا في الوحل فتتسخ أنت ويستمتع هو"، لأن تلك المنطقة هي التي يجيد فيها النرجسي اللعب، فيسجل الأهداف لصالحه بأقل مجهود وبمنتهى الاحترافية، حيث يجعلها تشك في نفسها وعقلها، فتخرج من هذا النقاش صفر اليدين، وفوق ذلك بتعب نفسي وجسماني وفقد ثقة.

- رابعًا: عندما تصدق وعوده الكاذبة، حيث يقول لها ودموع التماسيح تملأ عينيه: "سأغير"، و "الن أكرر الخطأ"، و "هذه آخر مرة، سامحيني"، لكن

هذه الكلمات ليست إلا مخدرًا يضعه لها أثناء عملية البرمجة، وبعد الانتهاء سرعان ما يذهب تأثيره.

- خامسًا: عندما تُقارن الضحية نفسها بغيرها من كثرة المعاناة التي تعانيها معه، فتقول له: "أنت تهتم بزوجة أخيك عني، فيها إيه أحسن مني، أنا زوجتك والأولى بالرعاية والاهتمام"، هنا يدرك النرجسي أنه قد انتصر عليها، فيزود العيار عليها ويجرها لمنطقة التثليث وتبدأ المعاناة، أو عندما تقول له الضحية: "شوف فلان كيف يعامل زوجته؟"، هُنا لا تزيده الضحية إلا عنادًا، فهو لا يتغير بالمقارنة بل يعتبرها إهانة تستحق العقاب عليها.

- سادسًا: عندما تقوم بقطع جميع علاقاتها الاجتماعية لإرضائه، لكن هذا ما يريده تمامًا، أن تظل مقطوعة من أي إمداد مادي، أو معنوي، فتُصبح محاصرة، وحيدة، سهلة التحكم، بلا دعم ولا سند ولا وعي.

- سابعًا: الاعتذار الدائم عن أخطاءٍ لم ترتكبها، فكل اعتذارٍ بلا سبب يمنحه مزيدًا من السيطرة، ويؤكد لنفسه أنه على حق حتى لو كان باطلاً، كل هذا تحت خضوع واستسلام تام من الضحية، ويُحضرني المثل المصري الذي يقول: "اللي يرضى بالهوان يستاهل الحرمان"، بمعنى أن الضحية التي سلّمت نفسها لهذا الدور، حُرمت من قيمتها وخسرت إنسانيتها.

- ثامنًا: التبرير الدائم الذي يعكس الخوف المرضي من فقدان الحب "المزيف" أو ثقة النرجسي فيها، وبالتالي تعيش دائمًا على إرضائه، هو وليس من أجل قناعتها الخاصة، مما يؤدي إلى فقدان ثقتها بنفسها وهويتها، وتصير أسيرة لجلد ذاتها وانعدام كرامتها.

- تاسعًا: المراقبة المستمرة وتتبع خطواته، والسؤال الدائم عما يدور من خلفها، فهذا يرهقها ويجلب لها المشقة والتعب والحزن، ويبعدها عن السلام النفسي، حيث قال تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَسْأَلُوا عَنَ أَشْيَاءٍ إِن تَبَدَّلَ لَكُمْ نَسُوءٌ".

- عاشرًا: عدم الفصل بين العقل والقلب، مما يؤدي للتعلق المرضي به، فتقع أسيرةً بين حبهَا له وبين وعيها بتلك العلاقة المؤذية.

السؤال الواحد والتسعون بعد المائة: كيف تحمي الضحية أبناءها من النرجسي، أو من أن يكونوا نرجسيين؟

عرفنا قبل ذلك أن اضطراب الشخصية النرجسية قد ينتقل بالوراثة بنسبة من ٤٠٪ إلى ٦٠٪، إذًا هناك احتمالية كبيرة جدًا من اكتساب الطفل لهذا الاضطراب من أحد أبويه أو كليهما، وعلى الضحية أن تركز على تلك النقاط الآتية جيدًا:

١- عدم رؤية سلوكيات النرجسي بقدر المستطاع خصوصًا أثناء الخلافات، فلو اعتاد الأولاد رؤية هذا التلاعب، سيصبح سمة مقررّة في شخصيتهم وكأنه شيء طبيعي.

٢- تشجيعهم دائمًا على التعاطف، اجعلوهم يشعرون بالآخرين كزيارة المريض، مساعدة الصديق، رعاية الحيوان، زيارة الجمعيات الخيرية.

٣- علموهم تحمل المسؤولية، وأن المسؤولية تساوي الحرية.

٤- امدحوا الجهد الذي يفعلونه، وليس فقط النتيجة، مثلًا: "أنا فخورة إنك حاولت واجتهدت"، مش "أنت شاطر علشان جبت الدرجة النهائية"، حتى لا تجعلوهم يفكرون بالنتيجة فقط دون بذل مجهود، مثل سرقة أفكار غيرهم أو اللجوء للغش، المهم أن تكون النتيجة رائعة، وهذا خطأ فادح يقع فيه الكثير، فالمطلوب منكم المدح والثناء على المجهود وليس على النتيجة.

٥- اجعلوهم يشتركون في الألعاب الجماعية التي بها أخذ وعطاء، مساندة ومساعدة، صبر وانتظار دور الآخر ليثبت كل منهم مهاراته، فإن روح الجماعة التي ستزرعها بداخل طفلك ستجعله يعتاد على ذلك، بينما مثلًا الألعاب الفردية مثل البلايستيشن أو البازل، أو أي نشاط يعتمد على "أنا لوحدي" قد تعزز فكرة الاستقلالية، لكن في حالة الطفل المولود من أب نرجسي، أو أم نرجسية قد تزود عنده حب السيطرة والتركيز على ذاته وعدم تقبل الخسارة،

فالألعاب الجماعية كما قلت تُعزز روح التعاون والصبر، وتقبل الخسارة والمرونة النفسية، والالتزام بالدور دون فرض السيطرة وهكذا.

٦- الاهتمام بمن هم أصغر منه، مثلاً إخوته الصغار، أو أولاد عمومته ومساعدتهم، مثلاً مرض أخوه الصغير، فقالت له الأم: اهتم بأخيك وضع له الدواء في الأوقات المحددة، أو ساعد أخاك في عمل واجباته المدرسية، وهكذا مع أصدقائه.

٧- لا تأخذوا شكواهم على محمل الجد مباشرة، ربما يكون مبالغاً في شكواه، وربما يكون الجاني وليس المجني عليه، أعطوا لهم ردود فعل متزنة دون انفعال، حتى تتأكدوا من كاميرات الروضة أو المدرسة.

٨- عدم المبالغة في الثناء والمدح والتعظيم والتفخيم؛ لأن هذا يولد لدينا طفلاً إما لديه "أنا" متضخمة، أو نفس هشة يبني شخصيته على ما يقوله الناس، وليس نابغاً من ثقة تكمن بداخله، وأخيراً حاولوا أن تربطوا الثناء بالقيم والأخلاق لا بالقدرات أو الشكل، وتأكدوا أن المبالغة في الثناء تصنع نرجسياً صغيراً، اجعلوه مديحاً صحيحاً وليس مضراً.

المديح الصحي: يُركز على الجهد والسلوك، مثلاً: "أنا مبسوطة إنك حاولت بجد"، "شاطر إنك شاركت أصحابك".

المديح المضر: يركّز على الكمال أو الصورة المطلقة، مثلاً: "أنت أحسن ولد في الدنيا"، "أنت أذكى من كل الناس"، "مفيش زيك أبداً".

٩- إياكم ومعاملتهم بقسوة، أو عنف، أو دلال زائد عن الحد، ولا تجعلوا المعاملة السيئة من النرجسيين معكم تؤثر على تربيبتكم أو علاقتكم بأبنائكم، احضنوهم، فالنرجسي شخص فقد الحزن منذ أن كان طفلاً، فلا تكرر تلك الغلظة الفادحة مع أبنائكم مهما كانت حالتكم النفسية، لا تحرموهم من الحزن.

١٠- عدم المقارنة الدائمة، لأنها تُضعف شخصيته، وتجعل عنده تقدير ذات منخفض، وضعف ثقة ونفس هشة، فيضطرب الطفل لبناء شخصية مزيفة من الصغر حتى يُرضي والديه أو أحدهما.

السؤال الثاني والتسعون بعد المائة: ما هم القردة الطائرة؟

عندما نتأمل حياة النرجسي نجد أنه لا يقاتل وحده أبدًا، فالنرجسي بارع في صناعة "أتباع" يخدمون مصالحه ويقاتلون في معاركه بالنيابة عنه، هؤلاء الأتباع يُطلق عليهم في علم النفس مصطلح "القردة الطائرة" (Flying Monkeys)، وهو تعبير مأخوذ من فيلم "ساحر أوز"، حيث كانت الساحرة الشريفة تُرسل قروودًا طائرة للهجوم على أعدائها وتنفيذ خططها بمنتهى الخبث.

في عالم النرجسية يعتبر القردة الطائرة هم الأشخاص الذين يصدقون روايته، ينشرون دعايته، ويهاجمون ضحيته، وقد يكونون من العائلة أو الأصدقاء أو زملاء العمل أو الجيران أو حتى الأبناء الذين تم غسل عقولهم.

- كيف يعملون؟

النرجسي لا يريد أن يظهر بمظهر المعتدي بشكل مباشر، فيترك الدور لأتباعه في نشر الشائعات مثل: "هي مجنونة"، "هو اللي مظلوم"، أو الضغط غير المباشر على الضحية، فيلومونها ويحاولون إعادتها لعلاقته.

وقد يقومون بالتجسس، فينقلون له أخبارها وتحركاتها بالتفصيل، أو يقومون بالتبرير لها دائمًا: "هو بيحبك، لكن مش بيعرف يعبر".

هؤلاء الأشخاص يخدمون النرجسي بوعي، أو بدون وعي، فيُصبحون أداة لتكريس سيطرته، وكأنهم خيوط العنكبوت التي ينسجها حول ضحيته حتى لا تستطيع الإفلات أبدًا.

السؤال الثالث والتسعون بعد المائة: كيف تتعامل الضحية مع القردة الطائرة؟

القردة الطائرة كما ذكرت لكم في السؤال السابق، هم أخطر سلاح يستخدمه النرجسي ضد الضحية، هم أشخاص يظهرون في ثوب الأصدقاء أو الأقارب الناصحين، أو الجيران المقربين، بينما حقيقتهم أنهم مجرد أذرع أخطبوطية يمدّها النرجسي؛ لتطويق الضحية والتجسس عليها، وتشويه صورتها ونقل أخبارها، وقد يكونون على وعي كامل بدورهم أو مجرد أتباع منساقين خلف روايته.

إذن ماذا يجب على الضحية فعله معهم؟

- الخطوة الأولى: الوعي، أن تفهم الضحية جيدًا أنهم ليسوا محايدين ولا ناصحين حقيقيين، وإنما أدوات لنقل الأخبار وإشعال الشكوك، ومن ثم لا جدوى من الجدل معهم أو محاولة إقناعهم بالحقيقة؛ لأنهم لن يروا إلا ما زرعه النرجسي في عقولهم.

مثال من الواقع:

تذكر إحدى الضحايا أن امرأة نرجسية خبيثة كانت تعمل لديها، وكانت تنقل لها أخبار الجيران بخبث وتوقع بينهم، بينما كانت ربة العمل تحذرها من نقل الأخبار وتعنفها أيضًا ولم تنته عن ذلك، فخربت العلاقات بين الجيران وطلقت الزوجة من زوجها وشوهت سمعة ربة العمل، وعندما علمت ربة العمل ذلك؛ طردتها لأنها شر مستطير، بعدها قررت النرجسية الخبيثة الانتقام، فلم تترك جارةً أو جارةً إلا وجندتهم لمصلحتها (كقردة طائرة)، حاولت ربة العمل أن تربهم بالحقيقة، فلم يصدقوها، فقد لعبت وسيطرت على أدمغتهم كثيرًا، لكن: ﴿وَيَمْكُرُونَ وَيَمْكُرُ اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَكْرِينَ﴾. [الأنفال: ٣٠]

- الخطوة الثانية: على الضحية وضع الحدود القوية، وعدم السماح لهم باختراق حياتها الخاصة أو استدراجها للحديث عن أمورها، حتى ردودها مع

القردة الطائرة يجب أن تكون مقتضبة، هادئة، وحازمة: "الموضوع يخصني وحدي"، "مش هتكلم في النقطة دي"، فكل تبرير أو شرح يقدم لهم يصبح مادة يستخدمها النرجسي ضدها، فعليها أن تحذر.

- الخطوة الثالثة: الحماية النفسية، أي أن على الضحية أن تدرك أن ما تسمعه من لوم أو اتهام عبر القردة الطائرة ليس إلا صدى لرواية مشوهة، حيث يصف القرآن هذا النفاق المزدوج بقوله تعالى: ﴿وَإِذَا لُقُوا الَّذِينَ آمَنُوا قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا إِلَىٰ شَيَاطِينِهِمْ قَالُوا إِنَّا مَعَكُمْ إِنَّمَا نَحْنُ مُسْتَهْزِئُونَ﴾ [البقرة: ١٤].

- الخطوة الرابعة: استراتيجية التجفيف، أي قطع تدفق أي معلومات وعدم إعطاء أخبار عن نفسها مطلقاً، بل عليها أن تكتفي بإجابات عامة: "الحمد لله بخير"، "مفيش جديد"، كلما قلت الأخبار، فقدت القردة الطائرة قيمتها عند النرجسي، وخفّت سُميته، وبطلت خطته تجاه الضحية.

- الخطوة الخامسة: صنع شبكة دعم مضادة من أصدقاء أو أقارب صادقين مخلصين أو حتى معالج نفسي، شبكة تمنحها الصدق والاحتواء وتعوضها ما فقدته من دعم حولها، ومن الوحدة التي أصبحت فيها بعد انضمام هؤلاء القردة لحزب النرجسي.

أما الخطوة الأخيرة والقاعدة الذهبية: التجاهل، لأنه أفضل بكثير من الجدل، لا تُعطيهم فرصة لاستهلاك طاقتك، وعليها أن تكون حازمة معهم جداً من غير غضب ولا انفعال، وعليها أيضاً ألا تدخل في حروب معهم، وتظهر قوتها معهم في الصمت، والتجاهل، وحماية نفسها منهم.

السؤال الرابع والتسعون بعد المائة: كيف تحافظ الضحية على كرامتها من النرجسي؟

الكرامة ليست مجرد كلمة، بل هي الحصن الداخلي الذي يحمي الضحية من الانهيار أمام محاولات النرجسي المتكررة والمؤلمة للسيطرة والإذلال وسلبها احترامها لنفسها؛ لأنها لو فقدت ذلك ستصبح طوع يده، يسممها بكلماته مرة ويعيدها إليه بفترات العاطفة مرة أخرى، ولو لم تتخذ الضحية النقاط الآتية كإليات دفاع ستظل تحت سيطرته بلا كرامة، ولا شخصية، ولا حتى هوية. أولاً: إدراك القيمة الذاتية:

على الضحية أن تدرك أن قيمتها ليست فيما يقوله النرجسي عنها ولا فيما يمنحه أو يمنعه، الله سبحانه يقول: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ﴾ [الإسراء: ٧٠] إذن الكرامة هبة إلهية، لا يملك أحد أن ينزعها إلا إذا سمحت الضحية بذلك. ثانياً: الصمت، التجاهل، واللامبالاة:

فالنرجسي يتغذى على ردود الأفعال، كلما جرحك، أو أهملك ينتظر أن يراك منكسراً أو غاضباً، فيشعر بالقوة، لذلك، الصمت المدروس والتجاهل واللامبالاة (ليس خضوعاً، بل حفاظاً على طاقتك) يُفقد لذة الانتصار. ثالثاً: وضع حدود واضحة:

يجب أن تعرف الضحية متى تقول: "لا"، ومتى تنسحب من الحوار، ومتى تغلق الباب تماماً، الحدود هنا هي خطوط حمراء تمنع النرجسي من التوغل أكثر.

رابعاً: عدم الانجرار لمعاركه المفتعلة:

فالنرجسي يفتعل المشكلات ليجر الضحية لحلبة المصارعة الكلامية والشد والجذب، ارفض الدخول في معارك استنزاف بلا جدوى، كما يقول المثل المصري: "اصبر على جار السوء، يا يرحل يا تجيله غورة تاخده"، هو ممثل شرير

شوية، لكن الصبر وعدم التفاعل مع النرجسي أثناء افتعال المشكلات، لحد ما يمشي أو طاقته تستهلك أو تظهر عليه الأعراض العصبية الجسدية.

خامسًا: بناء حياة خاصة موازية لحياتها مع النرجسي:

لا تتركوا أنفسكم فريسة له ولحياته السامة البغيضة، فعندما تكون للضحية حياة خاصة مليئة بالأهداف والعلاقات الصحية، ودعم ودفء العائلة، والهوايات التي تشعرها بقيمتها بعيدًا عن هذا النرجسي، يُقلل من سيطرته عليها وتحكمه فيها.

سادسًا: الاستعانة بالله:

الضحية لو استشعرت أن الله معها، فلن تسمح لأحد أن يحني رأسها، قال تعالى في سورة الحج: ﴿وَمَنْ يَهِنِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ مُكْرِمٍ﴾. [الحج: ١٨] فلتعلم الضحية أن العزة والكرامة مرتبطة بالاتصال الدائم بالله عز وجل. "أسميه دائمًا الاتصال بالمصدر".

سابعًا: العمل والاستقلالية المادية:

تخليوا كده إني برسم لكم مثلث، وكل ضلع فيه بيوضح منظور كل جانب من حيث العمل والاستقلالية المادية.

الضلع الأول من منظور علم النفس: أن العمل والمال = استقلالية + ثقة + كرامة.

حيث وضحت عالمة (Judith Herman)، أن النرجسي يُحافظ على سيطرته بالاعتماد المالي والعاطفي، وبمجرد أن تمسك الضحية مألًا وتصبح مستقلة ماليًا، تنكسر دائرة السيطرة.

الضلع الثاني من منظور الدين: الكسب الحلال يحفظ النفس من الذل، والنبي ﷺ قال: "لَأَنْ يَحْتَطِبَ أَحَدُكُمْ حُرْمَةً عَلَى ظَهْرِهِ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ أَحَدًا فَيُعْطِيَهُ أَوْ يَمْتَنِعَهُ"، معناه أن الكرامة مرتبطة بالعمل والكسب الذاتي.

الضلع الثالث من منظور الواقع: النرجسي يفقد ٨٠٪ من قوته لما يكون للضحية دخل مستقل.

السؤال الخامس والتسعون بعد المائة: كيف يلعب الوعي دورًا هامًا في التعافي؟

الوعي هو المفتاح الأول لباب الحرية، حيث إن الضحية التي تعيش مع نرجسي غالبًا تكون أسيرة التشويه والإنكار، لا ترى حقيقتها بوضوح لأنها اعتادت النظر إلى نفسها بعيون النرجسي، هنا يُصبح الوعي بمثابة "المرآة الصافية" التي تكشف الواقع كما هو، وليس الواقع المضلل الذي يصنعه النرجسي للضحية من خلال (Gaslighting)، أي التشكيك في إدراك الضحية؛ ليُجعلها تفقد الثقة بنفسها والاتصال بالواقع.

لكن حين تبدأ الضحية في ملاحظة مشاعرها وأفكارها بوعي، تدرك أن "المشكلة ليست فيها كما أقتعها النرجسي، بل في سلوكه المؤذي"، ثم تبدأ في بناء هوية جديدة قائمة على حقيقتها، لا على الانطباعات المشوهة منه ومن أهله أو قردته الطائرة، كما أن الوعي يجعلها أيضًا تفتح الباب للتعاطف مع الذات بدلًا من جلدتها، وهذا كما أكدت الباحثة Kristin Neff في دراستها عن "Self-compassion"، حيث تُؤكد أن الوعي بالذات، هو الخطوة الأولى نحو التعامل برحمة مع النفس.

كما أنه يساعد الضحية على التحكم في ردود فعلها السريعة لكل استفزاز، فيصبح عندها القدرة على اختيار الرد الذي يحمي كرامتها، هذا ما يُسمى بـ Emotional regulation - تنظيم المشاعر، ومع الوعي، استطاعت الضحية فهم ألاعب النرجسي ورسم آليات دفاع قوية ضده بمنتهى الذكاء، دون أن تظهر له أنه أصبح بلا قناع أمامها، ودون أن تلقي على نفسها اللوم بأنها السبب في فشل تلك العلاقة.

مثال من الواقع:

جاءتني سيدة في الأربعين من عمرها، اعتادت أن تصمت في أي نقاش أو اتهام موجه، ولا تبدي أي ردة فعل، معتقدة أنها لا تفهم شيئاً، وأنها السبب في كل القرف الذي يحدث بينهما، وهذا كما قاله لها النرجسي، لكن في إحدى جلسات العلاج النفسي معها، تعلمت أن تكتب يومياً مشاعرها، بعد فترة اكتشفت أن كلمات زوجها تثير فيها شعوراً قديماً بالرفض، ورفض كل شيء، اكتشفت أن اتهاماته الباطلة جعلتها تصدق أنها السبب، بينما الحقيقة عكس ذلك، وبمجرد أن وصلت لهذا الوعي جعلها تقول لنفسها: "أنا أفهم، وأنا أستحق الاحترام"، ومن هنا بدأت رحلتها نحو التحرر وإدراك قيمة نفسها وذاتها.

السؤال السادس والتسعون بعد المائة: هل للشخص النرجسي تأثيرات إيجابية على الضحية؟

لا أستطيع أبدًا في هذا السؤال أن أجاب إجابة مطلقة، فمن الناحية العلمية والنفسية والواقعية، الإجابة ليست "نعم مطلقة"، ولا "لا مطلقة"، لكن هناك نظرية في علم النفس تُسمى بـ "Post-Traumatic Growth" (النمو ما بعد الصدمة) تحدث عنها الكثير من الباحثين، وتقول إن الإنسان يمكن أن يخرج من التجارب المؤلمة بنمو داخلي أكبر بكثير مما كان عليه من قبل.

دعونا نتحدث عن التأثيرات الإيجابية المحتملة لعلاقة الضحية مع النرجسي:
١- قوة داخلية غير متوقعة، حيث تصبح الصلابة والقدرة على المواجهة أكبر مما كانت تتخيل.

كما كانت تقول جدتي: "اللي ما يكسرش زهرهك يقويك"، أو "الضربة اللي ما تموتش تقوي".

٢- وعي أكبر بالنفس وتقدير ذاتي مرتفع، حيث أن الاحتكاك بالنرجسي يجعل الضحية تبدأ رحلة البحث عن حقيقتها، وبهذا يتولد وعي ذاتي (-Self awareness) أعمق.

٣- وضع حدود قوية، فبعدما تأذت كثيرًا من علاقتها السامة بهذا النرجسي، تعلمت أن تضع حدودًا واضحة، وألا تسمح لأي كائن أن يكسرها أو يتجاوزها.

٤- التحول إلى مصدر دعم نفسي كبير للآخرين، سواء كأصدقاء أو كأخصائين نفسيين بعد خروجهم من التجربة.

٥- دافع للتغيير، ففي بعض الأحيان تكون العلاقة النرجسية الشرارة التي تدفع الضحية؛ لإعادة بناء نفسها وحياتها من جديد، أو لإكمال تعليمها أو الالتحاق بعمل أو وظيفة، أو لتبدأ رحلة روحية أقوى مليئة بالأمل والتحدى.

السؤال السابع والتسعون بعد المائة: ما هي خطوات تعافي الضحية؟

بصراحة، عندما أردت أن أكتب سؤالاً كهذا فكرت كثيرًا بأي صيغةٍ أطرحه: هل أكتب "طريقة نجاة الضحية من النرجسي؟"، أو "خطوات التحرر من النرجسي؟"، أو "الرحلة التي تقوم بها الضحية من الألم إلى السلام؟"، أو "ما هي رحلة التعافي وكيفية استعادة الثقة بالنفس بعد الخروج من العلاقة السامة؟".

إلى أن توصلتُ إلى كتابة هذا السؤال الدارج على السنة جميع الضحايا وعلى مواقع التواصل الاجتماعي، وقررت أن يكون هو: خطوات التعافي من الشخصية النرجسية؟

وقد لخصتها في خطوات (عناوين) قصيرة جدًا، تحدثتُ عنها باستفاضة في فيديوهاتٍ على منصات التواصل الاجتماعي:

١- الوعي: أن تعرف الضحية حقيقتها، وحقيقة النرجسي من خلال الفيديوهات التوعوية أو المعالجين النفسيين.

٢- الاعتراف بالجرح وعدم إنكار الألم وعدم كتمانها، إما من خلال تفرغ المكبوت مع معالج نفسي أو بالكتابة أو مع صديق يؤتمن.

٣- قطع الاتصال تمامًا بأي وسيلة، ومنع المعلومات عن القرود الطائرة، أما إذا كان هناك أطفال فليكن الاتصال بحدود.

٤- وضع حدود قوية وعدم السماح له أو لغيره بتجاوزها من جديد.

٥- الصمتُ التام (نعمل أذن من طين، والأخرى من عجين)، أي التجاهل الكامل لاستفزازه أو لتشويه السمعة.

٦- طلب المساعدة، أو الدعم سواء من العائلة، أو المعالجين النفسيين.

٧- العمل كما قلت سابقًا، والاستقلالية المادية.

٨- الرعاية الذاتية: أن تهتم الضحية بنفسها أولاً، وتُعيد بناء صحتها النفسية والجسدية من جديد.

٩- النوم المنتظم، ممارسة الرياضة، والغذاء الجيد، فالعقلُ السليم في الجسم السليم، والجسمُ السليم أساس القوة.

١٠- طرد الأفكار السامة واستبدالها بأفكار إيجابية، فمثلاً عند مواجهة فكرة سلبية، عليها أن تتوضأ، وتصلي، أو تستغفر، أو تشاهد مسرحية.. وهكذا.

١١- الرجوع إلى الهوايات القديمة كالرسم، والقراءة، وغيرها من الأعمال اليدوية.

١٢- كتابة اليوميات والأهداف، مع البدء بأهداف بسيطة تجرّها لتحقيق أهداف أكبر لتعطيها الحافز.

١٣- الغفران للنفس، وعدم جلد الذات، وعدم تحميلها مسؤولية الخراب النفسي، والدمار الجسدي.

١٤- التعلم والمعرفة: أن تفهم النرجسية جيداً، حتى لا تكون فريسة سهلة لأي نرجسي أو متنرجس آخر.

١٥- إعادة بناء الهوية واكتشاف "الأنا" من جديد.

١٦- النمو بعد الصدمة: تغيير المفاهيم بأن الألم يصنع القوة، والوجع يخلق الإرادة والعمل، وأن الماضي مجرد درس للمستقبل، وليس محطة تتوقف عندها.

١٧- الابتعاد عن فكرة الانتقام حتى لا تضيق حاضرها في التخطيط، وبالتالي تضيق مستقبلها المرتبط بحاضرها، عليها أن توجه طاقة الانتقام للعمل والنجاح والاستقلالية.

١٨- ألا تكون كتاباً مفتوحاً لأحد، لا لبشر ولا لعفريت، حتى لا يمتلكها أحد من نقاط ضعفها مرة أخرى.

١٩- الانخراط داخل المجتمع، ويُفضل أن يكون في الأعمال الجماعية.

٢٠- شغل وقتها كله بما يفيد، وإن وصل الأمر لزراعة الورود والنباتات الطبية، حتى لا تجد ثانية واحدة تهدرها في التفكير السلبي أو الحنين للماضي.

٣١٠ رصاصة في صدر النرجسي

٢١- عدم انتظار موت النرجسي، أو انتقام الله منه، حتى لا تصاب بالحزن أو الاكتئاب، ولتأكد أن بطش ربك لشديد.

وأخيرًا وأولًا ومنتصفًا: الاتصال بالمصدر والقرب من رب العالمين.

ولتعلم أن من كان مع الله فمن عليه؟ ومن كان مع الناس فمن معه؟

وليُدرِك كل بطلٍ عاشر نرجسيًا أن خطوات التعافي هذه ليست خطأً مستقيمًا نسير عليه، لكنها عبارة عن دوائر، أحيانًا يعود الألم (الانتكاسة) وأحيانًا نشعر بالقوة، المهم الاستمرارية وعدم الاستسلام، وعلى كل شخص أن يعتبر الانتكاسة أمرًا عاديًا جدًّا، وصفحة من كتاب التعافي تحدث للجميع، حتى أنا.

السؤال الثامن والتسعون بعد المائة:

متى يترك النرجسي ضحيته؟

كما قلت لكم من قبل، النرجسي يعتبر الضحية ملكاً له، حتى وإن طلقها وتركها، فإنها تظل أحد ممتلكاته، إذًا، إجابتي ليست عن الترك المطلق، ولكن يمكن القول:

١- يترك النرجسي الضحية إذا وجد إمدادًا آخر أكثر قوةً أو نفوذًا أو مالًا أو سلطةً أو جمالًا أو جسدًا.

٢- إذا قامت الضحية بفضحه، وأمسكت بأدلة وبراهين قوية جدًا ضده.

٣- إذا أصبحت الضحية خارج نطاق السيطرة عن طريق الاستقلالية المادية والمعنوية.

٤- كثير من النرجسيين يتكون الضحية إذا كبرت في السن، وضاعت معالم الحياة منها، حيث تقل فرص الإنجاب أو الزواج بغيره.

٥- إذا صارت الضحية بلا إمدادات، أي أنها أصبحت واعية جدًا، ولم تعد تقدم له إمدادات سلبية ولا إيجابية.

السؤال التاسع والتسعون بعد المائة: ما هي رسالة النرجسي لنا في الحياة؟

قد يظن البعض أن وجود النرجسي في حياتنا لعنة لا معنى لها، لكن الحقيقة أعمق من ذلك، فالنرجسي رغم قسوته وظلمه واستنزافه يحمل لنا رسالة مبطنة لا يدركها إلا من وعى ذاته، واستطاع اكتشاف قوته الداخلية.

النرجسي أشبه بالمرأة التي تعكس لنا ضعفنا الداخلي، وتكشف لنا مناطق التعلق المرضي، ليُجبرنا على إعادة النظر في ذواتنا، كما قال كارل يونج: "ما يُخيفنا في الآخرين، هو انعكاس لِمَا لم نواجهه في أنفسنا"، وجود النرجسي يكشف أننا بحاجة لتقوية وعينا وحدودنا العاطفية.

وكما ربط القرآن الكريم الفكرة بحقيقة إلهية عظيمة، إذ يقول الله تعالى في سورة البقرة:

﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾. [البقرة: ٢١٦]

وكأن وجود النرجسي الذي كرهناه كان بابًا لخيرٍ أعظم: عودتنا إلى ذواتنا، وإلى الله عز وجل.

ولا ننسى الحديث الشريف عن النبي ﷺ:

«المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير»

[رواه مسلم].

فالابتلاء بالنرجسي قد يكون طريقًا لصناعة المؤمن القوي، الذي يتعلم أن القوة ليست قسوةً، بل وعيًا، وحكمةً، وحمايةً للنفس.

ولو رجعنا للتاريخ، لوجدنا أن فرعون كان صورة من صور النرجسية العظمى: استعلاء، قهر، تضليل للشعوب، ومع ذلك، فإن وجوده كان رسالة إلهية عظيمة: أن الطغيان مهما علا، فإن النهاية للحق، وأن موسى عليه السلام لم

يكتشف قوته ومعجزاته إلا في مواجهة هذا النرجسي الأكبر، قال تعالى في سورة طه:

﴿اُدْهَبْ إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى﴾. [طه: ٢٤]

إدًا، رسالة النرجسي لنا واضحة جدًا: هو امتحان، لتتعلم كيف نحمي أرواحنا، ونقوي وعينا، ونستعيد كرامتنا، ولنصبح أكثر تعاطفًا مع من يتألمون من حياتهم مع النرجسيين، وأن نلجأ إلى الله أكثر من أي وقت مضى.

السؤال المائتان والأخير:

هل ما زلت ترى نفسك ضحية للرجسي، أم بطلاً خرج من تحت
أنقاضه أشدّ قوة؟

هنا سأسكتُ قليلاً... هنا سأسكتُ قليلاً احتراماً وتبجيلاً لهذا الجميل.
وسأترك لك وحدك إجابة هذا السؤال، لتكونَ أنتِ الكاتبة الحقيقي لقصتك،
لا مجرد قارئ صامت فحسب، بل لتسطر بنفسك حكاية انتصارك وتفوقك
عليه، وكيف تحولت من ضحية إلى بطل من أبطال هذه الرواية.
وحتى إذا التقيتُ بك يوماً ما، أجد قصتك مكتوبة بخط يديك، منقوشة داخل
صفحات كتابي، لأشهد لك أنك أنت من ختمت النهاية بقلم الإرادة، فأنت
الحقيقة لا غيرك.
سأنتظرُ رحلة كفاحك بكل شوقٍ، أيها الأسطورة.
بسم الله أبدأ حياةً جديدة.

المقدمة

وكما بدأتُ هذا الكتاب بالموخّرة فمن الطبيعي أن أنهيّه بالمقدمة، فكل شيء في عالم النرجسيين يسير بالمقلوب حيث تُقلب الحقائق، ويشوّه الواقع وتحلّو النهايات، ختمت الكتاب بالمقدمة لأذكركم أن لكل نهاية مأساوية بداية، بداية لوعي جديد يولد من بين أنقاض الخداع، بداية لحياة هادئة بلا أقنعة

كل سؤال كان بمثابة رصاصة ووعي تُطلق على النرجسي لتُسقط قناعاً، وتوقظ روحاً كانت غارقة في ظلام التلاعب ومستعبدة بداخل مقبرته النرجسية السوداء.

لم يكن هدفي قتله، بل كان هدفي هو تحريك من قبضته وإحكام سيطرته عليك، لأن النصر لا يتحقق بالدمار، بل بالفهم، وبالخروج من دوائر الألم إلى أرض السلام.

لقد كانت الحرب مع النرجسيين والنرجسيات حرباً باردة، لا تُسمع فيها أصوات المدافع، لكن تُستنزف فيها الأرواح بصمتٍ طويل. ومع ذلك... صمدتم.

كل بطلة واجهت نرجسياً كان يتغذى على ضعفها، ثم قررت أن تقف بثبات ووعي لتتعافى — هي بطلة.

وكل بطل عاش مع نرجسية تمتص نوره وشبابه وراحته، ثم استعاد ذاته وثقته بنفسه من بين أنيابها — هو بطل.

أنتم لم تكونوا ضحايا،
أنتم أبطال معركة وعيٍ نادرة،
خرجتم منها بلا رايات ولا تصفيق، لكن بسلام يماًلاً أرواحكم.

النصر الحقيقي ليس في سقوط النرجسي،
بل في سقوط القناع عنه، وقيامكم أنتم من تحت الركام.
وأخيراً يا جماعة الخير انتهت الحرب، انتهت المأساة، انتهت الليالي الطويلة
التي كانت تن فيها الأرواح وتختبئ الدموع خلف آهات الألم،
انتهى زمن الصراخ المكتوم، والخذلان المتكرر، والقلوب التي كانت تمشي
حافية فوق الجمر لتُرضي أشخاص لا تعرف الرضى.
انتهت... لتتحرروا من قيود التعلق، ومن وهم الحب المزيف، ومن جرحٍ كان
يتغذى على الأمل.

انتهت بالاستقرار — ذلك الهدوء العميق الذي يأتي بعد العاصفة،
حين تدرك أن الراحة أهم من الإنتقام، وأن السلام الداخلي هو المكسب
الأعظم ﴿وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا﴾ [الإسراء: ٨١]
وهكذا...

جاء الحق في وعيكم،
وزهق الباطل في أقنعتهم.
كنت أنوى كناية قصص لمتعافين كثيرون كهديه لكم وتحفيذ، لكني وجدت
الكثيرين منهم حتى ضاق الحبر بعدهم
فأنتم جميعاً أبطال، أبطال الإرادة والتحدى والصبر و
هذه ليست نهاية كتاب،
بل مقدمة حياة جديدة تُبنى على وعي لا على خوف،
على نور، لا على خداع،

على حبٍ نقي، لا على تلاعب.
أخيرا رصاصاتنا التي وجهناها في صدرة دفنت بداخله الإله المزيف الذي كان
يعبد ذاته، وانتهت أسطورته حين نجوت انت من قبضته، حين تحولت من
جح ينزف إلى قوة لا يستطيع أحد إيقافها
فلم يمت النرجسي فقط، بل مات معه الخوف، والشك، والذنب الكاذب وبقي
شيء واحد فقط "الوعي" في حرب لم تكن عادلة، لكنها كانت ضرورية من
أجل إكتشاف نفسك من جديد أيها البطل .
بسم الله نبدأ حياة جديدة

د. فاطيما صلاح

المحتويات

4	إهداء
5	المؤخرة
7	الفصل الأول طبيعة النرجسي
8	سؤال رقم ١ مَن هو النرجسي؟
10	سؤال رقم ٢ هل النرجسية وراثية أم مكتسبة؟
11	سؤال رقم ٣ ما هو العمر العقلي للشخص النرجسي؟
13	سؤال رقم ٤ هل النرجسي يعرف الحب؟
15	سؤال رقم ٥ ماهي المفاهيم التي تُسيطر على رأس النرجسي/ة؟
17	سؤال رقم ٦ النرجسية مرضٌ عقلي أم نفسي؟
18	سؤال رقم ٧ هل النرجسي مستعد للتنازل؟
19	سؤال رقم ٨ ما هي الأشياء التي تُسعد النرجسي؟
20	سؤال رقم ٩ ماذا عن قوة النرجسي؟
21	سؤال رقم ١٠ هل النرجسي يستطيع أن يتعاطف؟
22	سؤال رقم ١١ هل النرجسي صادق؟
23	سؤال رقم ١٢ هل النرجسي شخصٌ أناني؟
24	سؤال رقم ١٣ هل النرجسي كريم؟
25	سؤال رقم ١٤ هل النرجسي بخيل؟
27	سؤال رقم ١٥ هل النرجسي/ة شخص متدين؟
28	سؤال رقم ١٦ هل النرجسي كائن اجتماعي؟
29	سؤال رقم ١٧ هل النرجسي شخص مسؤول؟
31	سؤال رقم ١٨ هل النرجسي شخص يفني بوعده؟
32	سؤال رقم ١٩ هل النرجسي شخص يُؤتمن؟
33	سؤال رقم ٢٠ هل النرجسي يُعتبر شخصًا منافقًا؟
35	سؤال رقم ٢١ هل النرجسي قوي الشخصية؟

36	هل النرجسي ممكن يكون ضحية؟	سؤال رقم ٢٢
37	متى يعيش دور الضحية؟	سؤال رقم ٢٣
38	ما هي الأساليب التي يستخدمها النرجسي في التلاعب؟	سؤال رقم ٢٤
41	هل النرجسي قد يكون شخصًا سارقًا؟	سؤال رقم ٢٥
43	هل النرجسي يغار؟	سؤال رقم ٢٦
44	ما هي أنواع النرجسين؟	سؤال رقم ٢٧
49	هل النرجسي ثابت على قراراته؟	سؤال رقم ٢٨
50	طبيعة النرجسي أثناء مرضه؟	سؤال رقم ٢٩
51	متى يتحول النرجسي من شخصٍ بارع في الحب إلى عدو فجأة؟	سؤال رقم ٣٠
52	علاقة النرجسي بالنوم؟	سؤال رقم ٣١
54	ما هي أسباب اضطرابات النوم لديه؟	سؤال رقم ٣٢
57	لماذا يشعر النرجسي بالملل؟	سؤال رقم ٣٣
58	أشياء تسعد النرجسي؟	سؤال رقم ٣٤
61	أشياء تُغضب النرجسي؟	سؤال رقم ٣٥
62	لماذا يبدو النرجسي غامضًا؟	سؤال رقم ٣٦
63	ماذا يفعل النرجسي عندما يُنتقد؟	سؤال رقم ٣٧
65	لماذا يُفضل النرجسي الخلوة؟	سؤال رقم ٣٨
67	هل للنرجسي مميزات؟	سؤال رقم ٣٩
68	علاقة النرجسي بالشیطان؟	سؤال رقم ٤٠
70	هل يستطيع النرجسي أن يعيش مع شخص مثله؟	سؤال رقم ٤١
71	ما علاقة النرجسي بالجنس؟	سؤال رقم ٤٢
72	ما هي سلوكيات النرجسي في الجنس؟	سؤال رقم ٤٣
75	ما علاقة النرجسي بالنظافة؟	سؤال رقم ٤٤
76	ما علاقة النرجسي بالإدمان؟	سؤال رقم ٤٥
78	ما تأثير الإدمان على النرجسي؟	سؤال رقم ٤٦

79	ما تأثير الهدايا على النرجسي؟	سؤال رقم ٤٧
80	ما علاقة النرجسي بالمادة؟	سؤال رقم ٤٨
81	ما علاقة النرجسي بالرضا؟	سؤال رقم ٤٩
83	ما نقاط ضعف النرجسي؟	سؤال رقم ٥٠
84	متى يُفَعَّلُ النرجسي آلية الإسقاط؟	سؤال رقم ٥١
85	أشياء مستحيل يفعلها النرجسي؟	سؤال رقم ٥٢
87	لماذا يلجأ النرجسي إلى العلاقات المشبوهة؟	سؤال رقم ٥٣
88	هل النرجسي له صديق مقرب؟	سؤال رقم ٥٤
89	ما علاقة النرجسي بالصدقة؟	سؤال رقم ٥٥
90	ما هي سياسة التجويع التي يستخدمها النرجسي؟	سؤال رقم ٥٦
91	هل ينسى النرجسي؟	سؤال رقم ٥٧
92	ما هي الخسارة الوحيدة التي يخشاها النرجسي؟	سؤال رقم ٥٨
93	ماذا يفعل النرجسي لو سقطت صورته؟	سؤال رقم ٥٩
95	لماذا يهتم النرجسي بصورته المثالية أمام الناس؟	سؤال رقم ٦٠
96	هل يحب النرجسي ضحيته؟	سؤال رقم ٦١
98	هل النرجسي يُحب أبناءه؟	سؤال رقم ٦٢
100	هل النرجسي يحب والديه؟	سؤال رقم ٦٣
101	هل النرجسي يُحب زملاءه؟	سؤال رقم ٦٤
102	هل النرجسي يحب نفسه؟	سؤال رقم ٦٥
103	ما هي الأفضلة التي يرتديها النرجسي؟	سؤال رقم ٦٦
106	ما هي منطقة راحة النرجسي؟	سؤال رقم ٦٧
107	لماذا يُفَعَّلُ النرجسي آلية الصمت العقابي؟	سؤال رقم ٦٨
108	لماذا يقوم النرجسي بتشويه سمعة الضحية؟	سؤال رقم ٦٩
110	هل يبكي النرجسي بصدق؟	سؤال رقم ٧٠
112	علاقة النرجسي بالمال؟	سؤال رقم ٧١
114	هل النرجسي يعامل الجميع سواسية؟	سؤال رقم ٧٢

116	متى ينكسر النرجسي؟	سؤال رقم ٧٣
117	متى يُقرر النرجسي الانسحاب؟	سؤال رقم ٧٤
118	متى يبدأ النرجسي الخروج من غموضه؟	سؤال رقم ٧٥
119	هل النرجسي مظلوم؟	سؤال رقم ٧٦
121	هل للنرجسي حركات جسدية تميزه؟	سؤال رقم ٧٧
123	هل للنرجسي سلوكيات شاذة؟	سؤال رقم ٧٨
125	هل النرجسي يحب الإهانة؟	سؤال رقم ٧٩
126	هل يستطيع النرجسي التحكم في أعصابه؟	سؤال رقم ٨٠
127	هل النرجسي يحفظ الأسرار؟	سؤال رقم ٨١
128	علاقة النرجسي باختفاء الأشياء؟	سؤال رقم ٨٢
130	علاقة النرجسي بالسحر؟	سؤال رقم ٨٣
132	علاقة النرجسي بالحسد؟	سؤال رقم ٨٤
134	لماذا يشاهد الأفلام بطريقة متكررة دون ملل؟	سؤال رقم ٨٥
136	ما هي نوع الأفلام التي يحب مشاهدتها؟	سؤال رقم ٨٦
138	علاقة النرجسي بالتقبيل ومقدمات العلاقة الحميمية؟	سؤال رقم ٨٧
139	علاقة النرجسي بالحضن والتلامس؟	سؤال رقم ٨٨
141	ما هي آليات دفاع النرجسي عن نفسه؟	سؤال رقم ٨٩
145	ما هي السلوكيات الخفية للنرجسي؟	سؤال رقم ٩٠
147	كيف يعامل النرجسي الخفي شخصيته؟	سؤال رقم ٩١
149	ما هي الذاكرة الانتقائية للنرجسي؟	سؤال رقم ٩٢
151	من هو قاهر النرجسي؟	سؤال رقم ٩٣
152	ما الذي أدى إلى انتشار النرجسية في هذا العصر؟	سؤال رقم ٩٤
154	هل يوجد امرأة نرجسية؟	سؤال رقم ٩٥
156	أيهما أخطر الرجل النرجسي، أم المرأة النرجسية؟	سؤال رقم ٩٦
158	طبيعة الأم النرجسية؟	سؤال رقم ٩٧

160	تأثير المرأة النرجسية على زوجها؟	سؤال رقم ٩٨
162	ما هي علاقة المرأة النرجسية بأهلها؟	سؤال رقم ٩٩
163	ما هي علاقة المرأة النرجسية بصديقاتها؟	سؤال رقم ١٠٠
165	علاقة المرأة النرجسية بالجيران والبيئة المحيطة؟	سؤال رقم ١٠١
167	هل كونها امرأة يجعلها متعاطفة؟	سؤال رقم ١٠٢
168	كيف توظف أنوثتها في التلاعب؟	سؤال رقم ١٠٣
169	هل المرأة النرجسية تخاف حقاً من الرجل؟	سؤال رقم ١٠٤
170	من الشخص الوحيد الذي يهزمها؟	سؤال رقم ١٠٥
171	ما هي الأشياء التي تكسر المرأة النرجسية؟	سؤال رقم ١٠٦
172	كيف أستطيع كشف المرأة النرجسية في البداية؟	سؤال رقم ١٠٧
173	ما هو الفرق بين النرجسي والواثق من نفسه؟	سؤال رقم ١٠٨
174	كيف يؤثر النرجسي على سلوكيات الآخرين؟	سؤال رقم ١٠٩
176	ما هي الأعمال التي قد يتفوق فيها النرجسي؟	سؤال رقم ١١٠
178	هل ينجح النرجسي في العمل الحر أو الجماعي؟	سؤال رقم ١١١
179	علاقة النرجسي بمديره في العمل؟	سؤال رقم ١١٢
181	لماذا يتفوق النرجسي في مجال التجارة؟	سؤال رقم ١١٣
182	لماذا يتفوق في مجال الدعاية والإعلان؟	سؤال رقم ١١٤
183	ما هي الوظائف التي يتجنبها النرجسي؟	سؤال رقم ١١٥
184	هل النرجسي يقبل المال الحرام؟	سؤال رقم ١١٦
186	لماذا يُفَضَّل بعض المدراء تعيين النرجسيين؟	سؤال رقم ١١٧
187	لماذا يقوم بعض المدراء بطرد الموظفين الكُفء؟	سؤال رقم ١١٨
188	لماذا يهتم النرجسي بمعرفة أصدقاء الضحية؟	سؤال رقم ١١٩
189	لماذا يتعمد غلق الهاتف أولاً؟	سؤال رقم ١٢٠
190	كيف يتحكم النرجسي في نقاط ضعف الضحية؟	سؤال رقم ١٢١
191	لماذا يتعمد النرجسي الاختفاء المفاجئ؟	سؤال رقم ١٢٢
192	ما هي القوى الخارقة التي يتمتع بها النرجسي؟	سؤال رقم ١٢٣

194	نظريات تلاعب النرجسي وآليات الدفاع لكل منها	سؤال رقم ١٢٤
196	ما هي نظرية فخ الذنب (Guilt Trap Theory)؟	سؤال رقم ١٢٥
198	ما هي نظرية المرأة؟	سؤال رقم ١٢٦
200	ما هي تقنية الجاكوزي؟	سؤال رقم ١٢٧
201	ما هي تقنية الفارس الأبيض؟	سؤال رقم ١٢٨
203	ما هي نظرية الإسقاط (Projection)؟	سؤال رقم ١٢٩
205	ما هي نظرية الاستخفاف (Minimization)؟	سؤال رقم ١٣٠
206	ما هي تقنية التهديد؟	سؤال رقم ١٣١
208	ما هي تقنية المدح المشروط؟	سؤال رقم ١٣٢
210	ما هي طرق عودة النرجسي إلى الضحية؟	سؤال رقم ١٣٣
212	هل اضطراب الشخصية النرجسية مُعد؟	سؤال رقم ١٣٤
213	ما هو ترتيب الشخصية النرجسية في الجدول؟	سؤال رقم ١٣٥
214	أيهما أقرب لسلوكيات النرجسي، الذئب أم الثعلب؟	سؤال رقم ١٣٦
215	ما الفرق بين النرجسي والشخص السلبى، وأيهما أكثر شراسة؟	سؤال رقم ١٣٧
216	كيف نحمي أنفسنا من قرب النرجسين؟	سؤال رقم ١٣٨
219	هل سيُحاسب النرجسي على أفعاله؟	سؤال رقم ١٣٩
221	ما هي الجروح التي أثرت في تكوين الشخصية النرجسية وضحيتها؟	سؤال رقم ١٤٠
224	أمراض يعاني منها النرجسي؟	سؤال رقم ١٤١
226	هل النرجسي يدرك ما يفعله؟	سؤال رقم ١٤٢
227	ما هي طبيعة النرجسي أثناء الطلاق؟	سؤال رقم ١٤٣
229	طبيعة النرجسي بعد الطلقة الثالثة؟	سؤال رقم ١٤٤
231	متى لا يستطيع النرجسي تخطي العلاقة؟	سؤال رقم ١٤٥
232	متى يُصبح النرجسي مخلصًا مع ضحيته؟	سؤال رقم ١٤٦

233	هل يتغير النرجسي؟	سؤال رقم ١٤٧
235	سلوك النرجسي عندما يكبر في العمر؟	سؤال رقم ١٤٨
237	كيفية السيطرة على النرجسي؟	سؤال رقم ١٤٩
239	ما هو دور الدولة في الحد من انتشار النرجسية؟	سؤال رقم ١٥٠
243	طبيعة الضحية	الفصل الثاني
244	ما هي سمات الضحية التي يختارها النرجسي؟	سؤال رقم ١٥١
246	ما هي الشخصيات التي تتواءم مع الشخص النرجسي؟	سؤال رقم ١٥٢
248	ما هو الإمداد الذي تقدمه الضحية للنرجسي؟	سؤال رقم ١٥٣
249	ما هي أنواع الإمداد النرجسي؟	سؤال رقم ١٥٤
251	ما الذي يجذب الضحية للنرجسي؟	سؤال رقم ١٥٥
252	ما هي دورة حياة الضحية مع النرجسي؟	سؤال رقم ١٥٦
254	ما هي مخاوف الضحية من النرجسي؟	سؤال رقم ١٥٧
255	كيف تستغل الضحية مخاوفها من النرجسي؟	سؤال رقم ١٥٨
257	هل تقع الضحية في حب النرجسي فعلاً؟	سؤال رقم ١٥٩
258	لماذا تلجأ الضحية لجلد الذات؟	سؤال رقم ١٦٠
259	كيف يُسيطر النرجسي على ضحيته؟	سؤال رقم ١٦١
261	ما هي التنازلات التي تقدمها الضحية للنرجسي؟	سؤال رقم ١٦٢
264	كيف تكون الضحية مع النرجسي السيكوباتي؟	سؤال رقم ١٦٣
265	ما هو الفرق بين ضحية النرجسي الظاهري والخفي؟	سؤال رقم ١٦٤
266	هل تفعل الضحية الفحشاء بأوامر منه؟	سؤال رقم ١٦٥
268	ماذا عن قرارات الضحية مع النرجسي؟	سؤال رقم ١٦٦
269	كيف تُستغل الضحية؟	سؤال رقم ١٦٧
271	العلاقة بين قوة الضحية والنرجسي؟	سؤال رقم ١٦٨
272	ما هي علاقة الضحية بأهلها؟	سؤال رقم ١٦٩

273	هل ممكن تتحول الضحية إلى نرجسي؟	سؤال رقم ١٧٠
275	هل ممكن الضحية تكره النرجسي؟	سؤال رقم ١٧١
276	ماذا لو رفضت الضحية أوامر النرجسي؟	سؤال رقم ١٧٢
277	ماذا لو كشفت الضحية قناع النرجسي؟	سؤال رقم ١٧٣
278	ماذا لو فضحت الضحية النرجسي؟	سؤال رقم ١٧٤
279	ماذا لو قامت الضحية بخصام النرجسي؟	سؤال رقم ١٧٥
280	ماذا لو مرضت الضحية؟	سؤال رقم ١٧٦
281	ماذا لو شعر بالملل من الضحية؟	سؤال رقم ١٧٧
283	ليه الضحية أكبر عدو للنرجسي؟	سؤال رقم ١٧٨
284	ما الأعراض التي تصاحب الضحية نتيجة لعشرته؟	سؤال رقم ١٧٩
285	كيف يُصبح الألم مضاعفًا عند الضحية؟	سؤال رقم ١٨٠
286	لماذا تصر الضحية على الاستمرار في العلاقة رغم أذاها؟	سؤال رقم ١٨١
287	ماذا لو طلبت الضحية المساعدة؟	سؤال رقم ١٨٢
288	ما هي الأشياء الخاطئة التي تفعلها الضحية معه؟	سؤال رقم ١٨٣
289	ما هي دائرة الـ (Trauma Bond) التي تقع فيها الضحية؟	سؤال رقم ١٨٤
290	ما هو الصراع العكسي الذي تفعله الضحية مع النرجسي؟	سؤال رقم ١٨٥
291	ماذا لو كانت الضحية أغنى من النرجسي؟	سؤال رقم ١٨٦
292	ماذا لو كانت الضحية أفقر من النرجسي؟	سؤال رقم ١٨٧
293	متى تعرف الضحية أن رصيدها عند النرجسي نفذ؟	سؤال رقم ١٨٨
295	لماذا يصرّ على افتعال المشاكل معها؟	سؤال رقم ١٨٩
297	أشياء خطأ تفعلها الضحية مع النرجسي؟	سؤال رقم ١٩٠

299	كيف تحمي الضحية أبناءها من النرجسي، أو من أن يكونوا نرجسين؟	سؤال رقم ١٩١
301	ما هم القردة الطائرة؟	سؤال رقم ١٩٢
302	كيف تتعامل الضحية مع القردة الطائرة؟	سؤال رقم ١٩٣
304	كيف تحافظ الضحية على كرامتها من النرجسي؟	سؤال رقم ١٩٤
306	كيف يلعب الوعي دورًا هامًا في التعافي؟	سؤال رقم ١٩٥
308	هل للشخص النرجسي تأثيرات إيجابية على الضحية؟	سؤال رقم ١٩٦
309	ما هي خطوات تعافي الضحية؟	سؤال رقم ١٩٧
312	متى يترك النرجسي ضحيته؟	سؤال رقم ١٩٨
313	ما هي رسالة النرجسي لنا في الحياة؟	سؤال رقم ١٩٩
315	هل ما زلت ترى نفسك ضحية للنرجسي، أم بطلاً خرج من تحت أنقاضه أشد قوة؟	سؤال رقم ٢٠٠
317		المقدمة