

مقدمة

النرجسية كلمة شائعة الاستخدام في حياتنا اليومية، ولكنها تحمل معاني أعمق وأبعد من مجرد وصف لشخص يحب نفسه كثيرًا أو يعتقد أنه أفضل من الآخرين. هذه الظاهرة النفسية المعقدة تعود جذورها إلى العصور القديمة حيث تناولها الفلاسفة والمفكرون بالتحليل والتفسير.

في الأساطير الإغريقية القديمة، نجد قصة نرسييس، الشاب الذي أحب نفسه بصورة مفرطة لدرجة أنه عندما رأى انعكاس صورته في الماء، وقع في حُبها بشدة حتى أنه لم يستطع الابتعاد عنها، مما أدى به إلى الهلاك. هذه القصة تجسد الطبيعة المدمرة للنرجسية عندما تتحول إلى هوس بالذات.

في العصور الحديثة، بدأ علماء النفس في دراسة النرجسية بشكل أعمق وطرحوا تعريفات أكثر دقة لها. يرى سيغموند فرويد، مؤسس علم النفس التحليلي، أن النرجسية جزء طبيعي من التطور البشري، حيث يبدأ الطفل حياته بنرجسية أولية تتراجع تدريجيًا مع النمو والتفاعل مع العالم الخارجي. أما أوتو كيرنبرج، فقام بتطوير مفهوم "النرجسية المرضية"، حيث يعتبر أن النرجسيين يعانون من خلل في القدرة على تطوير علاقات صحية مع الآخرين، مما يدفعهم إلى البحث عن الإعجاب والتقدير المستمرين؛ لتعويض هذا الخلل.

النرجسية لم تعد مجرد حُب الذات، بل أصبحت مفهومًا نفسيًا معقدًا يتضمن التركيز المفرط على الذات والشعور بالعظمة، والحاجة الماسة للإعجاب، بالإضافة إلى الاعتقاد بأن الشخص مُميز وفريد ويستحق معاملة خاصة من الآخرين. هذا الفهم الجديد للنرجسية أظهر أنها ليست حالة واحدة، بل لها أوجه مُتعددة تظهر بطرق مختلفة حسب طبيعة الشخصية وتجاربها الحياتية.

النرجسية تُعتبر جزءًا من "مثلث العلاقات الأسود"، الذي يضم أيضًا السيكوباتي والميكافيلي. في هذا المثلث، تحتل النرجسية المركز الأوسط بين الميكافيليين الذين يستخدمون الإغواء والتلاعب لتحقيق أهدافهم، وبين السيكوباتيين الذين يلجأون إلى العنف الجسدي والعذوانية الصريحة.

النرجسي يستخدم أساليب الإغواء لجذب ضحاياه مثل الميكافيلي، لكنه قد يلجأ أيضًا إلى الإيذاء الجسدي مثل السيكوباتي، وإن كان أقل عنفًا منهما. ومع ذلك، تبقى النرجسية أقل خطورة مقارنة ببقية مكونات المثلث، حيث يعتمد النرجسي بشكل أساسي على الحيل النفسية والضغط العاطفي للسيطرة على الآخرين.

لنأخذ على سبيل المثال شخصية كريم الذي عاش حياته معتقدًا أنه محور الكون وأنه يستحق كل شيء. كريم كان دائمًا يسعى للظهور بمظهر القوي الذي لا يمكن هزيمته.

في العمل، كان يقود فريقه بقبضة من حديد، متوقعًا من الجميع تنفيذ أوامره دون نقاش. في حياته الشخصية، استغل حُب الناس له؛ لتحقيق مصالحه، غير مُهتم بمشاعرهم أو احتياجاتهم. كان يؤمن بأنه الأقوى والأذكى، وأن الجميع يجب أن يعجبوا به ويحترموا.

لكن خلف هذه الصورة القوية، كان كريم يخفي ضعفًا وخوفًا من أن يكتشف الناس حقيقته. كان يرد بعنف على أي محاولة للتقرب منه أو انتقاده، مُحاولًا تدمير من يقف في طريقه. لم يكن كريم يدرك أن نرجسيته هي السبب في تدمير علاقاته وجعله يعيش في عزلة رغم أنه كان مُحاطًا بالناس.

النرجسية ليست دائمًا واضحة أو صريحة. في بعض الأحيان، يتظاهر الناس بالنرجسية كوسيلة للدفاع عن أنفسهم أو لجذب الانتباه. هناك أنواع مختلفة من الأشخاص النرجسيين، يمكن تقسيمهم إلى:

- النرجسي العلني: هو الشخص الذي يسعى دائماً للظهور والسيطرة، ويحب أن يكون محور الاهتمام. يتسم بالثقة الزائدة، ولكنه قد يكون عدوانياً في سلوكه. النرجسي الخفي: هذا النوع أقل وضوحاً، حيث يمارس نرجسيته بطرق غير مباشرة مثل التلاعب بالآخرين أو تقديم نفسه كضحية. يتميز بعدم القدرة على التعامل مع النقد أو الفشل.
- النرجسي الإجتماعي: يركز هذا النوع على بناء صورة إجتماعية مرموقة، وغالباً ما يكون متلاعباً بذكاء، يسعى لإثبات تفوقه من خلال شبكة علاقاته ومكانته الإجتماعية.
- النرجسي المثالي: يسعى لتحقيق الكمال في كل شيء، ويرى نفسه كنموذج يجب أن يتبعه الآخرون. هذا النوع يشعر بالاستحقاق والتميز بناءً على إنجازاته.

وفقاً لدراسات حديثة، فإن نسبة انتشار اضطراب الشخصية النرجسية تختلف بشكل ملحوظ بين المجتمعات. ففي الولايات المتحدة، يُقدّر أن حوالي 6.2% من السكان يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية.

بينما في المجتمعات العربية تظل النسبة غير محددة بدقة، لكنها تُعتبر أقل شيوعًا بشكل عام؛ بسبب الفروقات الثقافية والإجتماعية التي تؤثر على طريقة التعبير عن النرجسية وتفسيرها.

في المجتمعات الغربية، يميل الناس إلى الانفتاح أكثر على مناقشة مشاعرهم ومشاكلهم النفسية، مما قد يفسر ارتفاع نسبة التشخيصات هناك. أما في المجتمعات العربية، فالعوامل الثقافية مثل الحفاظ على السمعة واحترام التقاليد قد تجعل الناس أقل استعدادًا للتعبير عن مشاكلهم النفسية، وبالتالي قد تكون النرجسية أقل وضوحًا أو معروفة بأسماء مختلفة.

عزيزي القارئ، هل تجد في نفسك بعض هذه الصفات؟ هل لاحظت مثل هذه التصرفات فيمن حولك؟ قبل أن تتسرع في الحكم وتصف نفسك أو غيرك بالنرجسي، يجب أن تعلم أنه لا يجوز وصم أي شخص بأي نوع من أنواع الاضطرابات النفسية إلا بعد العرض على متخصص. حتى لو تشابهت بعض الأعراض، فهي ليست دليلًا قاطعًا على أنك نرجسي. في ختام هذا الكتاب، سنترك لك مقياس الشخصية النرجسية؛ لتتمكن من تقييم نفسك بشكل أكثر دقة.

((الفصل الأول))

الطفولة والتنشئة

مقدمة حول البيئة العائلية

كريم وُلد في أسرة متوسطة الحال في حي هادئ يضم منازل بسيطة وحدائق صغيرة. كانت العائلة تعيش في منزل متواضع، لكنهم كانوا فخورين بحياتهم العائلية المستقرة. والد كريم كان يعمل مهندسًا في شركة مقاولات وكان دائمًا مشغولًا بعمله حيث يقضي ساعات طويلة بعيدًا عن المنزل.

لم يكن والد كريم يظهر مشاعره بسهولة، وكانت العلاقة بينه وبين أبنائه تعتمد على الاحترام والانضباط أكثر من الحنان والرعاية العاطفية. كان والده يؤمن بأن الانضباط والعمل الجاد هما السبيل الوحيد للنجاح في الحياة، ولذلك كان ينتقد كريم بشدة إذا لم يحقق درجات عالية في المدرسة. كان والده يتوقع من كريم أن يكون الأفضل دائمًا، ولكنه نادرًا ما يقدم له الدعم العاطفي الذي يحتاجه الطفل في مثل سنه.

في المقابل، كانت والدته ربة منزل كرسَتْ حياتها لرعاية أبنائها. كانت ترى في كريم الابن المميز الذي سيحقق أحلامها المؤجلة، وكانت تعتبره مُستقبل العائلة الواعد. كانت دائمًا تشيد بذكائه وجماله أمام الآخرين، ما زرع فيه إحساسًا مبكرًا بالتميز. كانت تُفضله بوضوح على أشقائه، مما خلق توترات خفية بينهم.

شقيقه الأكبر، أحمد، كان يشعر بالغيرة من الأهتمام المفرط الذي يحظى به كريم، لكنه لم يكن يُظهر ذلك بشكل علني، بل كان يكبت مشاعره محاولاً تجنب المواجهة. أما شقيقته الصُغرى، ليلي، فكانت تنظر إلى كريم بإعجاب وتتبعه في كل شيء، مما جعله يشعر بمزيد من التفوق.

الأحداث المبكرة

عندما دخل كريم المدرسة الابتدائية، بدأت تظهر بوادر النرجسية على شخصيته. في اليوم الأول من المدرسة، طلبت المعلمة من الطلاب رسم شيء يحبونه. بينما رسم زملاؤه ألعابهم أو حيواناتهم الأليفة، رسم كريم نفسه مرتدياً تاجاً ويجلس على عرش. عندما سألته المعلمة عن سبب اختياره لهذا الرسم، أجاب كريم بكل ثقة بأنه الأفضل ويجب أن يكون ملكاً. دُهشت المعلمة من ثقته بنفسه، بينما نظر إليه زملاؤه بإعجاب ممزوج بالخوف، مما جعله يشعر بلذة غريبة من السيطرة على مشاعر الآخرين.

خلال فترات اللعب، كان كريم يرفض الانخراط في الألعاب الجماعية، مفضلاً أن يلعب بمفرده أو يقوم بتوجيه زملائه حول كيفية اللعب بالطريقة التي يراها صحيحة. كان يسعى دائماً للسيطرة على المجموعة وإثبات أنه الأكثر ذكاءً وقوةً.

في أحد الأيام، وبينما كان الأطفال يلعبون في ساحة المدرسة، قام كريم بتحدي أحد زملائه في سباق وأصر على أن يكون هو الفائز مهما كانت النتيجة.

هذه السلوكيات جعلت منه شخصية مثيرة للإعجاب والرهبة في آن واحد، لكنه في الحقيقة كان يشعر بالعزلة؛ لأنه كان يجد صعوبة في التواصل مع زملائه بطريقة طبيعية.

التحولات النفسية

مع مرور الوقت، بدأ كريم يشعر بأنه مختلف بشكل أكبر عن الآخرين. كان يؤمن بأنه أذكى منهم وأكثر استحقاقًا للتميز. عندما كان زملاؤه يتحدثون عن أحلامهم المستقبلية، كان كريم يتحدث عن نفسه كرجل ناجح يُشار إليه بالبنان. كان يرى أن ما يحققه الآخرون من نجاحات لا يعادل شيئًا أمام ما يمكن أن يحققه هو.

هذه الأفكار تعمقت داخله؛ بسبب الثناء الزائد من والدته والنقد المستمر من والده. بدأ كريم في تطوير عقد نفسية مبنية على الشعور بالاستحقاق من جهة والخوف من الفشل من جهة أخرى. هذا التناقض بين شعوره بالتفوق وخوفه من الفشل خلق داخله صراعًا دائمًا كان يؤثر على جميع جوانب حياته.

في المدرسة، كان كريم يواجه تحديات متعددة، لكنه كان يراها فرصة لإثبات تفوقه. عندما كان زملاؤه يناقشون مواد الدراسة، كان كريم يتحدث بنبرة معلمة، محاولاً أن يظهر معرفته بكل شيء حتى لو لم يكن يعرف الإجابة الصحيحة.

في إحدى المرات، أعلن عن مسابقة للقراءة السريعة، وقرر كريم المشاركة رغم أنه لم يكن متميزًا في هذا المجال. كان يعلم في قرارة نفسه أنه قد لا يفوز، لكن فكرة الخسارة كانت لا تُحتمل بالنسبة له. في

يوم المسابقة، عندما بدأ يشعر بالتوتر، حاول إخفاء خوفه بابتسامة واثقة وأداء مصطنع، لكنه في الداخل كان يخشى أن تُكشف حقيقته.

الحوار الداخلي

كان كريم يعيش في حوار داخلي مستمر حول مدى تميزه عن الآخرين. كان يعتقد أنه إذا استمر في إثبات نفسه، سيحظى بالأعتراف الذي يستحقه. كان يتحدث إلى نفسه باستمرار عن كيفية تفوقه على الآخرين وكيف يجب أن يثبت ذلك للجميع. هذا الحوار الداخلي كان يغذي إحساسه بالعظمة، ولكنه كان أيضًا يزيد من خوفه من أن يُكتشف ضعفه. في كل مرة يشعر فيها بالتحدي، كان صوته الداخلي يهمس له بأنه لا يمكنه الفشل، وأنه يجب أن يبذل كل ما في وسعه للحفاظ على صورته المثالية.

في إحدى الليالي، وبينما كان كريم مستلقيًا في سريره، بدأ يفكر في موقف حدث معه في المدرسة حيث قام أحد زملائه بتحديه أمام المعلمة. شعر كريم بالغضب والإحباط، ليس فقط لأن زميله تجرأ على مواجهته، ولكن لأنه شعر للحظة أنه قد يفشل في الحفاظ على صورته القوية. بدأ عقله يعمل بلا توقف على كيفية الرد في اليوم التالي وكيفية استعادة مكانته كأفضل بين زملائه. هذا النوع من التفكير أصبح جزءًا لا يتجزأ من حياته اليومية. كان يقضي ساعات طويلة في التفكير في كيفية التعامل مع المواقف المستقبلية، وكيف يمكنه تجنب المواقف التي قد تعرضه للفشل.

الصراعات العائلية

على الرغم من أن والدته كريم كانت تعتبره ابنها المميز، إلا أن هذا الاهتمام المفرط بدأ يخلق توترات داخل الأسرة.

شقيقه الأكبر، أحمد، كان يشعر بالإهمال، وكانت بينهما مشاحنات دائمة. في إحدى المرات، قام أحمد بالتهكم على كريم؛ بسبب حصوله على درجة منخفضة في اختبار الرياضيات، مما أثار غضب كريم وجعله يرد بعنف لفظي. هذا الصراع الدائم بين الإخوة جعل الأجواء في المنزل متوترة، وكانت والدته تحاول تهدئة الأمور دون أن تدرك أن التفضيل الذي كانت تظهره لكريم كان السبب الرئيسي في هذه الصراعات.

ليلى، الشقيقة الصغرى، كانت تحاول دائمًا التقرب من كريم، لكنها كانت تشعر بالضياع عندما كان يتجاهلها أو يتعامل معها بتعالٍ. كانت تحاول لفت انتباهه بإحضار الأشياء التي يحبها أو محاولة تقليده في كل شيء، لكنه كان يرى أنها لا تستطيع فهمه أو اللحاق بمستواه. هذا التباعد بين الأشقاء زاد من إحساس كريم بأنه مختلف وأفضل من الآخرين، ولكنه في الوقت نفسه جعله يشعر بالوحدة والعزلة.

الازمات المدرسية

في المدرسة، كان كريم يجد صعوبة في التكيف مع أقرانه. كان يشعر دائمًا بأنه يجب أن يكون في المقدمة وأن يظهر تفوقه على الآخرين.