

تعرف على الشخصيات السامة وكيفية التعامل معها



ما يخفيه عنك القناع

محمود تيسير محمد الامين

ما يخفيه عنك القناع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

(إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

[الرعد: 11]

الفهرس

المقدمة :

الشخصية ← →

الشخصيات السامة ← →

الشخصيات السامة والاسلام ← →

الشخصية السيكوباتية :

نبذة عن الشخصية السيكوباتية ← →

سمات الشخصية السيكوباتية ← →

أسباب تكون الشخصية السيكوباتية ← →

طرق التعامل مع صاحب الشخصية السيكوباتية ← →

طرق علاج الشخصية السيكوباتية ← →

أفلام ناقشت الشخصية السيكوباتية ← →

أنواع السيكوباتين ← →

الشخصية النرجسية :

نبذة عن الشخصية النرجسية ← →

سمات الشخصية النرجسية ← →

أسباب تكون الشخصية النرجسية ← →

أنواع الشخصية النرجسية ← →

الرجسية الصحية



طرق التعامل مع صاحب الشخصية الرجسية



طرق علاج الشخصية الرجسية



الشخصية الحقودة:

نبذة عن الشخصية الحقودة



سمات الشخصية الحقودة



أسباب تكون الشخصية الحقودة



قصة سيدنا يوسف وإخوته



أضرار الحقد



طرق التعامل مع صاحب الشخصية الحقودة



طرق التخلص من من الحقد



مجموعة نصائح



هنالك بعض الأشخاص قد يتعبونك نفسياً ويسببون لك الكثير من الأذى وقد يجعلونك تفكر طوال الليل بما فعلوه معك فيما هم نيام نوماً هائلاً خالياً من أي شعور بالذنب، قد يشحنونك بالغضب ويسممون حياتك، وقد ينتهي بك الأمر بأن تصر على أسنانك غيظاً.

العلاقات السامة أو «الشخصية التوكسيك» تتسم بالسلبية والتدمير وتؤثر سلباً على نفسية وعاطفة الشخص، وتجعله يشعر بالضييق والضغط والتعب وتؤدي إلى تدهور حالته الصحية والنفسية.

ربما تجد مصطلح «الشخصيات السامة» غريباً وقاسياً نوعاً ما، لكن للأسف نصادف في حياتنا أناس يسممون حياتنا بالفعل، وتكون نسبة ضرر ارتباطنا بعلاقة معهم أكبر من نفعها، ولذا يجب عليك التخلص منهم على الفور...

إن التعرف على الشخصية السامة ليس بالأمر الصعب، فهو شعور يأتيك كل ما قابلت هذا الشخص، ولكننا في الغالب نتجاهل هذا الشعور ونقاومه، ونحاول التحايل على شعورنا بتقديم مبررات لأنفسنا حتى نترك المركب يسير، دون وضع حد لهذا العذاب النفسي.

هل تعرفُ شخصاً تفرع منه أو تخشى رؤيته.

هل تعرفُ شخصاً أين ما وجدتهُ يتعكر مزاجك؟

هل تعرفُ شخصاً يجعلك تشعر بالذنب وتأنيب الضمير في كل مرة
تجلس معه.

هل تعرفُ شخصاً لا يحترم رأيك ويجعلك تشعر بسوء حيال نفسك بأي
شكل من الأشكال؟

هل تعرفُ شخصاً يشعرك بالغضب أو الحزن أو الكآبة أو الضيق كل ما
تلتقي به؟

هل تعرفُ شخصاً يتجاهل احتياجاتك ويركز على نفسه واحتياجاته؟

هل تعرفت على شخص من قبل والآن لا تتمنى أن تراه أو تتعامل معه
مرة مجدداً؟

هل تعرفُ شخصاً كثير الكلام عن الآخرين ولا يتحدث عنهم إلا بالسوء؟

هل تعرفُ شخصاً يكرهك ولا يطيق رؤيتك لكن في وجدك يتعامل
معك بكل حب؟

إذا كان أحد هؤلاء الأشخاص أو أكثر ممن تتعامل معهم، فأعلم أن
هناك شخصية سامة تؤذيك وتمتص طاقتك وتستنزف من روحك.

لذا تلاحظ أنك تشعر بالتعب والإرهاق أو بالحزن والألم أو تتبادر إلى
ذهنك أفكار سلبية بعد أن تجلس مع أحد هؤلاء الأشخاص.

----- ما يخفيه عنك القناع

المقدمة

إلى أولئك الراغبين في الغوص في دروب الحياة، الذين يشاققون
لإستيعاب خفايا الأمور، إلى من يودون فهم خبايا وأسرار النفس
البشرية.

انا ممتن لوجود هذا الكتاب بين يديك، وأملّي الكبير ان
يساعدك في فهم الشخصيات السامة من حولك، وكيفية التعامل معها،
لأن وجود شخص سام في حياتك قد يعيقك عن تحقيق أهدافك.
ويقلب تملؤه المحبة أهدي بكل تواضع هذا العمل إليك انت أيها القارئ.

قمت بكتابة هذا الكتاب لأوضح لك عزيزي القارئ خطورة الشخصيات
السامة وقد تكون قد مرت بك الكثير من تلك الشخصيات في الماضي أو
قد تكون الآن في علاقة مع إحدى هذه الشخصيات.

وأتمنى أن يعينك هذا الكتاب على عيش حياة هادئة وبعيدك عن
الشخصيات السامة وعن كل من يعكر صفو حياتك ويؤثر عليها
بشكل سلبي

عزيزي القارئ، لم أكتب هذا الكتاب لكي اخيفك، أو أن أخبرك بأن.
كل من حولك سيئون؛ أو أشرار أو شيء من هذا القبيل؛ بل العالم مليء
بالخير والأشخاص الطيبين لكن ليس الكل كذلك.

وكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

الناس معادن كمعادن الذهب والفضة، خيارهم في الجاهلية، خيارهم
في الإسلام إذا فقهوا، والأرواح جنود مجندة، فما تعارف منها ائتلف،
وما تناكر منها اختلف

ما يخفيه عنك القناع

اي ان هناك اختلاف في طباع الناس وصفاتهم الخلقية والنفسية، ويفهم هذا من تفاوت المعادن، ومنها الإشارة إلى تفاوت الناس في تقبلهم للإصلاح، فمنهم السهل، ومنهم من يحتاج إلى صبر، ومنهم من لا يقبل كما هو حال المعادن، والتشبيه بالمعادن فيه الإشارة أيضا إلى تفاوت الناس في كرم الأصل وخسسته.

(ما دُمت تتوي الخير فأنت بخير)

الشخصية

الشخصية هي مزيج من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تكسبك طابعك الفريد. هي منظورك وفهمك وعالقتك بالعالم الخارجي ومنظورك لنفسك.

وتعرف أيضاً بأنها مجموعة السمات التي تكون شخصية الأفراد، وهذه السمات تختلف من شخص إلى آخر، حيث يتفرد كل شخص بصفات تميزه عن غيره.

هناك تعريفات عدة لمفهوم الشخصية، تختلف باختلاف مجال دراستها والعلم الذي يدرسها، ومن أبرز التعريفات العامة للشخصية:

أبرز تعريفات علماء النفس للشخصية :

تعريف مورتن بريس يفسر الشخصية على أنها المجموع الشامل لخصائص الفرد، والاستعدادات البيولوجية الموروثة، والخبرات والأنماط المكتسبة من البيئة الخارجية، ويركز هذا التعريف على النواحي والجوانب الداخلية التي تكون شخصية الفرد.

أما بالنسبة لعلماء علم الاجتماع :

فقد عرفها بيسانر على أنها العادات والأنماط والسمات الخاصة بفرد معين، والتي تنتج عن العوامل الوراثية البيولوجية والاجتماعية المكتسبة والثقافية.

- ويندرج تحت مصطلح الشخصية في العادة مفهومان أو معنيان وهما: المهارات الاجتماعية والتفاعلية مع البيئة الخارجية، كما تشترك الكثير من العلوم في دراسة مكونات الشخصية الإنسانية وما وراءها بمنظور علمي ومتخصص من أهمها:

علم النفس وعلم الاجتماع، وعلم الطب النفسي

العوامل المؤثرة في الشخصية :

1- عوامل ذاتية:

وهي أكثر العوامل تأثيراً في الشخصية وكذلك هي أكثر العوامل استجابة لجهود الإنسان في تطويرها وتعديلها والرقى بها أو الانحطاط ، ومن هذه العوامل : العقيدة والدين ، الثقافة والمعلومات ، والأخلاق والسلوك ، المهارات والخبرات ، الصحة البدنية والنفسية ، المظهر الخارجي ، تنظيم الحياة ، الهوايات ، الآمال والطموحات المستقبلية.

2- عوامل مادية خارجية:

مثل : المال ، السيارة ، المنزل ، المكتبة ، الغذاء ، الرياضة ، الوظيفة

3- عوامل إنسانية:

ويراد بها العلاقات مع الآخرين مثل الزواج ، اليتيم ، العلاقات مع الأقارب ، الأصدقاء ، الزملاء في العمل ، الجيران ، المنزلة الاجتماعية ، العلاقات العارضة في سفر أو سوق ، أو غير ذلك، الأحداث والحوادث مثل : الأمراض ، حوادث السيارات ، الاضطرابات الاجتماعية ، الحروب العسكرية ، الكوارث الاقتصادية ، الحوادث كالزلازل والفيضانات، وهذه الحوادث إما مؤلمة أو مسعدة وإما مقصودة أو غير مقصودة، وأي من هذه العوامل إما إن يكون أثره في النفس والشخصية إيجابياً وإما أن يكون سلبياً.

الشخصيات السامة

حياتنا مليئة بأنماط مختلفة من الشخصيات، ومن بين هذه الأنماط ما يُعرف بالشخصية السامة، وأغلبنا عانى مرارة التعامل مع شخصية سامة من قبل دون أن يعرف أنها تُعرف بهذا التعريف، لذلك من المهم أن نعرف سمات وملامح هذه الشخصية، لكي نعرف كيف نتعامل معها في حال لا زلنا نعاني منها حتى الآن، وكيف نحذر منها مستقبلاً في حال اعترضت طريقنا يوماً ما، لاسيما أن القدرة على تمييز الشخصيات السامة وتعلم طريقة التعامل معها، هي السبيل الوحيد لنتجو منها.

سميت بهذا الاسم لأنها تبث السم في حياتنا وتؤثر عليها بشكل سلبي .

الشخص السام:

هو الشخص الذي يمنعك من أن تكون سعيداً وانت برفقته. يعمل الأشخاص السامون على استنزاف طاقتك الداخلية ويسببون لك حالة نفسية مضطربة، وينشر الجوانب السلبية بحياتك ويحرمك من الشعور بالراحة ويقلل من احترامك لذاتك.

ووجود هذا الشخص بالقرب منك يؤثر سلباً على صحتك، ويجعلك تعيش حالة من التوتر والمعاناة المستمرة.



جامعة فريدريش شيلر ألمانيا

أثبتت دراسات قامت بها "جامعة فريدريش شيلر" في ألمانيا مدى خطورة الأشخاص السامين، وأوضحت أن التعرض للمنبهات التي تسبب مشاعر سلبية قوية وتؤثر على الدماغ، هو نفس التعرض الذي نحصل عليه عند التعامل مع الأشخاص السامين، لأنهم يدفعون دماغنا إلى حالة من التوتر والضغط الكبيرين وإن التعرض لهذا الضغط لأيام قليلة يسبب ضرراً بالغاً للخلايا العصبية بأحد أجزاء المخ المسؤول عن الذاكرة والتفكير.

تعتمد سعادة البشر بشكل عام على طبيعة ونوع العلاقات التي يمتلكونها وذلك لأننا بطبيعة الحال مخلوقات إجتماعية وفي حال رغبت في رفع درجة رضاك عن حياتك فعليك في هذه الحالة أن تتعلم كيفية التعامل مع الشخصيات السامة لأنك حتماً ستقابل الكثير منها في حياتك.

يعمل الأشخاص السامون على استنزاف طاقتك الداخلية ويسببون لك حالة نفسية مضطربة، حتى تجد نفسك في كثير من الأحيان تلوم نفسك أو تشعر بالذنب تجاههم حتى لو لم تقم بأذيتهم.

أن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي ويحتاج إلى التواصل مع الآخرين وبناء علاقات معهم، وهذه التفاعلات ضرورية لتبادل الآراء والحصول على الدعم وفهم الوضع والتصرف بناءً على القيم المحددة.

تنشر الشخصيات السامة الجوانب السلبية بحياتك، وتحرمك من الشعور بالراحة، وتقلل من احترامك لذاتك.

الشخصيات السامة والإسلام

إن السلوكيات التي يقوم بها أصحاب الشخصيات السامة مضادة ومتنافية مع رسالة الإسلام لأن ما جاء في رسالة الإسلام يحثنا على أن يكون الفرد مفيداً للأسرة وللمجتمع وللشخص جميعاً.

وجعل من علامات كمال الإيمان أن يحب المسلم لأخيه كما يحب لنفسه، ولقد نهانا الدين الإسلامي عن أذية الآخرين، فقد بنى الإسلام أسسه في تنظيم العلاقة الاجتماعية بين أبناء المجتمع المسلم على قواعد مثلى وركائز فضلى، وجعل من أهم هذه الأسس والركائز رباط الأخوة اليمانية، كما في قوله تعالى:

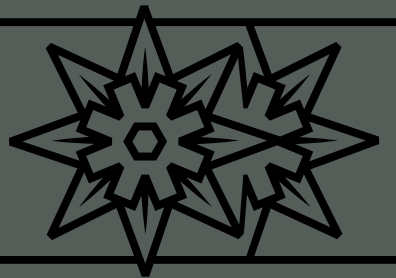
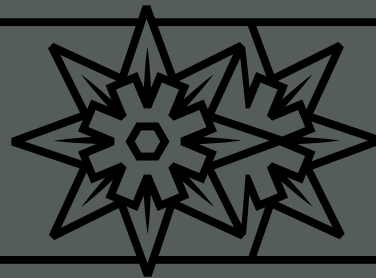
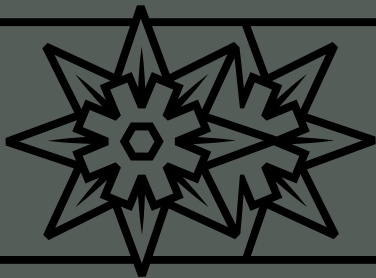
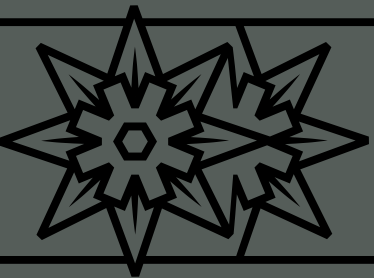
{إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ} [الحجرات: 10]،

بين رسول الله -صلى الله عليه وسلم- كيفية التعامل مع الناس وكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

(المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، والمهاجر من هجر ما نهى الله عنه)

Psychopathic personality

الشخصية السيكوباتية



ما يخفيه عنك القناع

الشخصية السيكوباتية

الشخصية السيكوباتية هي :

شخصية معادية للمجتمع تعجز عن التوافق النفسي، والاجتماعي ذات سلوك عدواني، وتضر بمصالح الآخرين، بحيث تسقط كل أمر سلبي تتعرض له في حياتها على المجتمع والظروف.

لقد اختلف الكثير على تسميتهم منذ أن كانوا هدفاً للبحث العلمي فقد أطلق عليهم الجنون الخلقي، والبله الخلقي، والهاجس السوداوي الخلقي، والتقلب المزاجية، وتخدير الضمير، والعمى الخلقي، والنقص السيكوباتي، والحالة السيكوباتية، والشخصية السيكوباتية، وغير ذلك....

لكن الكثير من هذه التسميات بطل استعماله الان وأول من أطلق كلمه سيكوباتية على هذا النوع من الإضطرابات هو كوخ (koch) وذلك في عام 1888م

الشخصية السيكوباتية هي نوع من الشخصيات القاسية التي عرف عنها معاداة الغير والرغبة الدائمة في إيذائهم بدون سبب أو مبرر، وهو نوع من الإضطرابات النفسية التي تؤثر على العقل ويؤدي إلى خلل في العلاقات والرغبة الشديدة في تحطيم قواعد وقوانين المجتمع والشعور بالعلو والذكاء الشديد.

ولا ينتابها القلق، والشعور بالذنب تجاه سلوكها الاجتماعي. تتسم الشخصية السيكوباتية بابتعادها كل البعد عن المعايير والتصرفات الجيدة والاجتماعية، حيث تظهر الشخصية السيكوباتية شذوذاً في أعمال وتصرفات صاحبها، وفي تعامله مع جميع عناصر المجتمع، وهي من الشخصيات التي تؤثر سلباً على الآخرين، ولا تتجاوب مع عناصر البيئة المحيطة، وهي لا تتقبل النصح أو الإرشاد أو التوعية أو التوجيه أو الاتعاظ ولا تستفيد من التجارب المحيطة، وتجدر الإشارة أن الشخصية السيكوباتية لا تعاني من أمراض عقلية ولكن تأثير هذه الشخصية لا تقل خطورة عن الأمراض العقلية.

ما يخفيه عنك القناع

السيكوباتي هو شخص منعدم الضمير يمكنه أن يضحى بكل شيء من أجل إيذاء الآخرين، ولديه ذكاء شديد جدا في القيام بخطته العدوانية من أجل إيذاء الآخرين ويحمل الشخص السيكوباتي رغبات معادية للمجتمع ويسعى إلى تحقيق تلك الرغبات بكل الوسائل.

وهو أستاذ في الكذب وممثل بارع ويتفنن في اختلاق المبررات التي يغطي بها أفعاله، ويسقط ما به من عيوب على من حوله، حتى يبدو بشكل أفضل أمام الآخرين. ويستطيع الشخص السيكوباتي أن يفعل أي شيء للحصول على ما يريد.

وتعد الشخصية السيكوباتية من أصعب الشخصيات التي يمكن أن تكتشفها لأنها تبرع في التخفي خلف الأقنعة، حيث يظهر الشخص السيكوباتي بشكل جذاب في أسلوبه وطريقة كلامه وفي اناقته دائما ما يقدم السيكوباتي نفسه على أنه بريء ومتعاطف ومتميز واجتماعي مما يجعلك تنبهر بذلك.

إلا أن اضطرابه وسوء تكيفه يفصح عن اضطراب عميق في الشخصية وتكاملها مما قد يتولد عنه جرائم خطيرة.

السيكوباتي هو شخص مصاب باضطراب شخصية تعد من الاضطرابات المخيفة التي تثير القلق في النفس حول حقيقة شرها وعدم تعاطفها مع الآخرين، خاصة أن الكثير من الأفلام ناقشت هذا الاضطراب بشكل مبالغ فيه، وأثارت الذعر حول التعامل مع مصاييه.

لا يهتم الشخص السيكوباتي بما يسببه للغير من ألم أو ما ينزل بهم من محن، وهو لن يقبل اللوم على خطأ ولن يقربه. ولا يعبأ السيكوباتي أن ينكشف زيفه أو تفضح أكاذيبه فإنه يقابل ذلك بابتسامة باردة جوفاء، تنبئ عن عدم اكترائه لما حدث.

لا يكثر الشخص السيكوباتي سوا إذا كنت تحسن معاملته أو تسوء، أو تتعذب أسرته أو يتألم اصدقائه أو أن تضطرب الدنيا من حوله، فهو غير مبالي الا بمتابعة اهوائه.

وترى الجمعية الأمريكية للطب العقلي أن سلوك السيكوباتي يتميز ب :
عدم الكفاءة ، عدم القدرة على التكيف ، عدم الثبات الاجتماعي ، عدم المشاركة الوجدانية ، انخفاض القدرة على التحمل ، لا يعاني إعاقة جسمية أو عقلية ، اللامبالاة والسلبية . وصاحبها بعيد عن متطلبات التوافق المشروع مع ذاته ومع بيئته، فهو عدو لدود لكل ما يحيط به ، لا يردعه وازع من ضمير أو عقاب يفرضه القانون بالتالي ليس خطرا على ذاته إنما هو خطر على الآخرين غالبا بدون إرادته . وهو أقرب إلى الجريمة.

لعل من بين أكبر تحديات الحياة أن يتقاطع طريقك مع شخصية سيكوباتية، والأسوأ أن يكون قد حدث ذلك بالفعل، لكنك لا تدرك أنك عالق في شرك شخص سيكوباتي، لذلك إخترت أن أعرفك بكل ما يخص الشخصية السيكوباتية وكيفية التعامل معها.

في مجتمعاتنا الحديثة، السيكوباتي ليس بالضرورة الوحش المتعطش للدماء كما يصور في الأفلام، بل قد يكون شخصا يجلس بجوارك في الاجتماعات أو يرأس فريقك في العمل. يمتلك البعض ممن يعرض سمات السيكوباتية مهارات تمكنهم من النجاح في العمل والتقدم إلى المناصب القيادية بفضل كاريزمتهم وقدرتهم على المخاطرة والإقناع. ولكن، من المهم جدا التمييز بين الأشخاص الذين يمتلكون بعض هذه السمات وبين الأشخاص الذين يعانون فعليا من اضطراب السيكوباتية. كما أن تقدير وفهم هذه الظاهرة يعد ضروريا لضمان سلامة وتوازن المجتمع، خصوصا عند النظر في الأدوار القيادية التي قد يستلمها هؤلاء الأشخاص.

ووفقا لتقديرات الإحصائيات الأخيرة فإن عدد السيكوباتيين بين 3-4% من عدد سكان العالم .

رغم إنتشار هذا الإضطراب كثر بين الرجال، فإنه يصيب النساء أيضا. ووفقا لبعض التجارب التي أجريت فيما سبق بالولايات المتحدة تم العثور على ثيمات السيكوباتيين عند النساء بنسب أقل من الرجال وتختلف السيكوباتية من الرجال والنساء لأن النساء السيكوباتيات يتصرف بمهارة أكبر ويكتفين بالأذى النفسي فهن يظهرن ميلا أقل للعنف والجريمة، مقابل ميل أكبر للتلاعب العاطفي بالأشخاص. لكن عند الرجال قد يصل الأمر إلى العنف والأذى الجسدي وقد يصل الى القتل.

ويقول السيكوباتي تيد باندي نحن
السيكوباتيين ممكن نكون إبنك جارك
أو زوجك نحن متواجدين في كل
مكان.

"سيظهر لك صاحب الشخصية السيكوباتية كل الصفات الحسنة في البداية ودائما ما يظهر على أنه شخص صاحب كاريزما وجازبية انسان لبق، ذكي، حلو الكلام حاضر البديهة، لا تكاد الجلسة الأولى أن تكشف ما في داخله من علة وهو يفعل ذلك ليتمكن من إخفاء وجهه القبيح، لكي يجذبك نحوه ويجعلك ترتاح له وتفتح قلبك وتحكي له جميع أسرارك وهمومك ومخاوفك. ومن ثم يصمت ويدعك تتحدث عن نفسك. ونحن كبشر نحب الحديث عن أنفسنا ونحب مشاركة الأشياء الجميلة عنا، وهذا ما سيجعلك تشعر بالراحة أكثر لدى الشخص السيكوباتي، لأنه مستمع جيد. ويقوم بفعل ذلك ليستدرج المزيد من المعلومات عنك ويدرسك جيدا، ويستخدم هذه المعلومات ضدك ويتلاعب بك وينتقدك.

سيحاول صاحب الشخصية السيكوباتية أيضا استنزاف الإيجابية والسعادة من حياتك، لأنه شخص سلبي ويعشق الدراما ويكره رؤية السعادة في ضحيته. ستسعى للحفاظ على حالة حزن دائمة."

من المريح للتعساء أن يكون
لديهم في التعاسة شركاء

كرستوفر مارلو

ما يخفيه عنك القناع

سمات وصفات الشخصية السيكوباتية:

تختلف السيكوباتية من شخص لآخر فكلما زادت المعاناة التي تعرض لها الشخص السيكوباتي كلما زاد كرهه وحقده على المجتمع.

عدم التعاطف:

لا يندم السيكوباتي على أي فعل يقوم به ويستمتع برؤية الآخرين يتأذون ويعانون ولا يهتم أبداً بما تشعر به وقد ينسى السيكوباتي أنه أذى شخصاً لأن هذا الأمر عادي بالنسبة له ويعتقد السيكوباتي أن الناس تبالغ في ردة فعلها وأنه لا يوجد مشكلة إن تتأذى ولا يشعر السيكوباتي بالذنب على أي فعل من أفعاله ويرى أنها عادية.

ماهر في الكذب :

يكذب صاحب الشخصية السيكوباتية ببراعة ولا تظهر عليه علامات الكذب أما أن يكذب لإخفاء خطئه ويضع المسؤولية بشخص آخر، أو أن يكذب ويحكي قصص وهمية عن نفسه لكي يظهر بشكل أفضل ويحسن صورته أمام الناس فهو يعمل قصارى جهده لإجتذاب إهتمام الآخرين وإعجابهم.

ضعف الاستبصار :

فسلوكه يفصح عن أنه لم يستفد من التعلم أو التجربة السابقة سواء بالنسبة له أو بالنسبة لغيره من الناس فهو عاجز عن إدراك الواقع وما للبيئة الاجتماعية من حدود وقواعد وقيود لأنه لا يعرف إلا الإشباع السريع لحاجاته ومن ثم تاريخه مليء بالسلوك السيئ المخالف المضاد للقانون وقواعد الضبط الاجتماعي عامة.

إخفاء الوجه الحقيقي :

القدرة على إخفاء الحقيقة عند التعامل مع السيكوباتي لن تظهر شخصيته بوضوح، لأن لديه القدرة على الظهور بمظهر ساحر وجذاب للآخرين، لأنه يوظف كل إمكانياته لكي يلقي قبولاً واستحساناً ممن حوله، وإلى جانب ذلك فإن الشخصية السيكوباتية تتمتع بقدرة على سرد القصص لجذب من يحيطون بهم.

التلاعب بالآخرين :

يميل السيكوباتي إلى التلاعب بمشاعر الآخرين إلى حد الأذى أو التعدي، كما يميل إلى الكذب والخداع في معظم المواقف، كما يتصف بالتهور والاندفاع والتسرع.

القدرة على قراءة الآخرين:

يمتلك السيكوباتي الناجح قدرة على قراءة الأشخاص وفهم دوافعهم، مما يجعله خطيراً في تفوقه واستغلال الآخرين لصالحه.

عدم الشعور بالمسؤولية :

يفتقر الشخص السيكوباتي إلى الشعور بالمسؤولية على أفعاله ونتائجها، ولا يهتم بأن يطور ويحسن من نفسه لأنه يرى بأنه ليس بحاجة لذلك.

يتجاهل حقوق الآخرين :

يتجاهل وتنتهك حقوق الآخرين لايهتم بالخطأ والصواب فهو ليس مهتم لقوانين المجتمع وله قوانينه الخاصة ويتصرف السيكوباتي وكأن النظم والعرف والقوانين وجدت لغيره.

بارد الأعصاب ومستفز :

نادر ما يلجأ صاحب الشخصية السيكوباتية إلى الصياح أو الصراخ في النقاشات بل إنه سيحاول إستفزازك ودفعك للتصرف بغضب من خلال تعبيرات وجهه ولهجته المتعجرفة وهذا هو ما يريده فعلاً أن تنفجر غضباً فصاحب الشخصية السيكوباتية يسعد كثيراً ويشعر بالرضا من استفزاز الآخرين والشعور بالانتصار والتفوق عليهم.

مزج ومثير للاستفهام :

التعامل مع صاحب الشخصية السيكوباتية على مدى فترة من الزمن يمكن أن يؤدي إلى مشاعر إرتباك وعدم شعور بالراحة من الحالة النفسية والعاطفية الخاصة بك وهو لا يهتم بالضرر الذي يسببه لك لطالما انه يرضي دوافعه المرضية الخاصة به.

كثير النقد

دائماً ما يكون السيكوباتي كثير النقد لمن حوله وينتقدك في أتفه الأشياء وهو بارع جداً في ذلك وأقل إنتقاد يخرج من السيكوباتي سيشغل تفكيرك وسيجعلك تفكر فيه كثيراً وهو يفعل ذلك لجعلك تشكك في نفسك وقدراتك حتى تصبح شخصيتك هشة وضعيفة وغير واثق من نفسك وهذا هو مبتغاه وهو يفعل ذلك ليشعر بتفوقه عليك وبأنه أفضل منك.

يستمتع بوجود الخلافات بين الناس:

يستمتع السيكوباتي بوجود المشاكل والخلافات بين الناس وإذا حدثت مشكلة بين أشخاص يعرفهم لن يقوم السيكوباتي بتقديم الحلول أو المساعدة في حل المشكلة بل سيتنحى جانبا ويستمتع بما يحدث.

العجز عن الحب والارتباط العاطفي:

فالسيكوباتي يعجز عن إقامة روابط عاطفية، أو علاقات متبادلة مع الأفراد
فما دامت اهتماماته حول نفسه فلن يسمح لأي أحد بدخول عالمه
وتتوقف أهمية الآخرين عنده على مدى استغلالهم لتحقيق أهدافه،
وإشباع حاجاته، والصدقة الحقيقية ليست من الخبرات التي يتضمنها
نشاطه وذلك مع قدرته على اجتذاب عطف الآخرين وحبهم له، إذ يفتقر
إلى القدرة على المشاركة

الوجدانية وتفحص مشاعر الآخرين يعجزه عن الإحساس بما يحسه الآخرون
وعدم إحساسه بانفعالات الغير أو مشاكلهم وينطبق ذلك على الحب فهو
عاجز عن حب الغير وهذا لا يمنع من أن له حياته الجنسية وعلاقاته
الجنسية غير أن هذه العلاقات تفتقر إلى العمق والأصالة كما لا يوجد
استقرار في مثل هذه العلاقات.

أسباب تكون الشخصية السيكوباتية

العامل الوراثي:

تُرفع إحصائية الإصابة بهذا الاضطراب في حالة أن يكون أحد الوالدين أو أحد الأقرباء مصاب بهذا النوع من الاضطرابات لاسيما أن كانوا أقرباء من الدرجة الأولى.

ويمكننا تفسير قول الذين يميلون إلى إرجاع الشخصية السيكوباتية للعوامل الوراثية هو أن أعراض ظهور الاضطراب تحدث غالباً في مرحلة الطفولة ويستمر السلوك السيكوباتي عادة إلى مدى الحياة.

التنشئة الإجتماعية:

من أسباب الإصابة باضطراب الشخصية السيكوباتية التنشئة الإجتماعية التي تتبعها الأسرة في تربيتهما لأطفالها وعدم نشوء الطفل في بيئة دافئة في طفولته المبكرة خاصة، ويقصد بذلك عدم تقديم الحنان الكافي للطفل وعدم تقديم ردود فعل إيجابية تجاه تصرفاته، والتربية القائمة على الإفراط في اللين والحماية أو العكس والإفراط في القسوة والمعاملة بإهمال. والتعرض لمشكلات كثيرة في فترة الطفولة مثل العنف والقسوة وعدم تلقي الدعم والحب من الأهل.

التجارب المؤلمة:

إن تعرض الفرد خلال مرحلة الطفولة إلى تجارب مؤلمة مثل التحرش الجنسي أو الظلم الشديد أو التمر أو الاستخفاف قد يكون سبب في خلق شخص سيكوباتي.

التربية القاسية:

أن التربية العنيفة والغير صحيحة والمشاكل الأسرية وإنفصال الوالدين والتعرض لصدمات نفسية من أكثر الأسباب المؤدية للإصابة بإضطراب الشخصية السيكوباتية إذ أنها تسهم في نشود شخص غير سوي معادي للمجتمع.

عادة ما تظهر سمات الشخصية السيكوباتية منذ الطفولة حيث تجد أن الطفل صاحب سلوك عدواني وعنيف ويكثر الكذب ويوقع بين أقرانه ويتسبب في الكثير من المشاكل وقد تجده يقوم بتعذيب وقتل الحيوانات وتجده يتلذذ بتلك الأفعال.

طرق علاج الشخصية السيكوباتية

وبالرغم من أن السيكوباتي لا يعاني من المرض العقلي و أعراضه إلا أن سلوكه الاجتماعي بصفة خاصة لا يقل خطورة عن غيره من أنواع الأمراض العقلية الأخرى لأن اضطرابه وسوء تكيفه يفصح عن اضطراب عميق في الشخصية وتكاملها مما قد يتولد عنه جرائم خطيرة

علاج هذه الحالات ليس بالأمر السهل فأصحابها لا يعتقدون أنهم مرضى ولا يحضرون للعلاج من تلقاء أنفسهم . وطرق العلاج التي تعتمد على العقاب أو التعقل فشلت بأن تأتي بنتائج ملموسة.

يعد علاج الشخصية السيكوباتية من أصعب التحديات التي تواجه الطبيب النفسي، خاصة أن المريض يرفض العلاج أو الاعتراف بحاجته إلى الاستشارة الطبية.

يقوم الطبيب باختيار نوع العلاج وفقا للعديد من العوامل مثل العمر والتاريخ المرضي والأعراض التي يعاني منها المصاب، بالإضافة إلى وجود أي مضاعفات مثل تعاطي المخدرات، وإذا كان المريض مستعدا للمشاركة في العلاج.

من الضروري عند اكتشاف الأسرة للشخصية السيكوباتية استشارة المعالج النفسي الذي سيعطيهم النصائح للتعامل معه، وكذلك تزويد العائلة بخطة للعلاج وزيادة المهارات الإيجابية.

تذكر يا صديقي

لا يعرف السيكوباتي انه سيكوباتي ولا يعترف بوجود مشكلة لديه ولا يدرك أنه مريض وينظر لتصرفاته على أنها طبيعية.

العلاج النفسي :

هو شكل من أشكال العلاج بالكلام الذي يمكن أن يكون مفيداً جداً في علاج اضطراب الشخصية السيكوباتية. يتم عن طريق تقديم جلسات دعم نفسي ومحاولة التوجيه السلوكي لتعديل سلوكيات الشخص ومحاولة تحسين العلاقات مع الآخرين. وهو ينطوي على العمل مع أخصائي الصحة العقلية لتحديد ومعالجة الأسباب الكامنة وراء هذا الاضطراب، مثل الصدمة العاطفية، أو مشاكل الارتباط، أو التшоوهات المعرفية.

العلاج الدوائي:

قد يكون العلاج النفسي غير كاف لتحسين الأعراض لذلك يتم اللجوء إلى العلاج الدوائي وتناول بعض الأدوية التي تحسن من الحالة المزاجية، غالباً ما يتم صرف مضادات الاكتئاب، ومضادات الذهان، ومثبتات المزاج ولكن يجب الحذر الشديد؛ لأنه من الممكن أن يتعرض الشخص للإدمان على هذه الأدوية.

العلاج السلوكي:

يتم عن طريق تقديم جلسات دعم نفسي ومحاولة التوجيه السلوكي لتعديل سلوكيات الشخص ومحاولة تحسين العلاقات مع الآخرين.

طرق التعامل مع صاحب الشخصية السيكوباتية

يمكن أن يكون التعامل مع السيكوباتيين مخيفًا لكن
هناك طرقًا لتجنب الوقوع ضحية لهم.

تجنب مواجهة الشخص السيكوباتي :

يمكن أن يكون بعض الأشخاص السيكوباتيين متهورين وخطرين، حيث
إن أغلبهم ليس لديهم تأنيب ضمير، وبالتالي يمكن أن يندفع السيكوباتي
إلى اللجوء إلى السلوكيات العنيفة عندما يشعر بأن أحدهم يهددهم، لذلك
يوصى دائمًا بتجنب مواجهتهم قدر المستطاع.

الحرص على ترك مسافة جيدة:

الأشخاص المصابون بإضطراب الشخصية السيكوباتية لا يدركون أن ما
يفعلونه خطأ في أغلب الأحيان، ولهذا من الأفضل وضع حدود ثابتة معهم
لتجنب التعرض للأذى.

تعامل معه بكل هدوء :

حاول التعامل معه بهدوء وصبر. ابذل قصارى جهدك للحفاظ على
هدوئك إذا تحتم عليك التعامل مع شخص سيكوباتي، فإظهار انزعاجك
سيعلمه أنه يستطيع السيطرة عليك، تحدث إليه باحترام وسيطر على
غضبك مهما كان يتصرف بشناعة.

تذكر أيضًا أنك لست وحدك:

فالشخص ذو الميول السيكوباتية لا يحترم سلامة الآخرين ويعامل كل من
يقابلهم كأشياء، فذكر نفسك أنك لست أول من يسئ معاملته.

تجنب تعديل سلوكياتهم:

وذلك لأنّ السيكوباتيين يحتاجون إلى مساعدة احترافية لمحاولة تعديل سلوكهم، وبالتالي يجب عدم محاولة تعديل أي سلوك لديهم، وترك ذلك لأخصائي الصحة العقلية.

النظر للعلاقة التي تربطنا بهذا الشخص:

، هل هو جار أم والد أم أخ أم زوج أم قريب؟ ولكل من هؤلاء حقوق علينا ينبغي مراعاتها قبل أن ننظر للواجبات التي عليهم تجاهنا. ويجب علينا أن نقبل الشخص كإنسان ينبغي أن يحترم ويقدر خاصة إذا كان يكبرنا بعمره مع رفضنا لسلوكه، فلا بد أن يكون ذلك واضحاً بالنسبة لنا وله.

أفلام ناقشت اضطراب الشخصية السيكوباتية

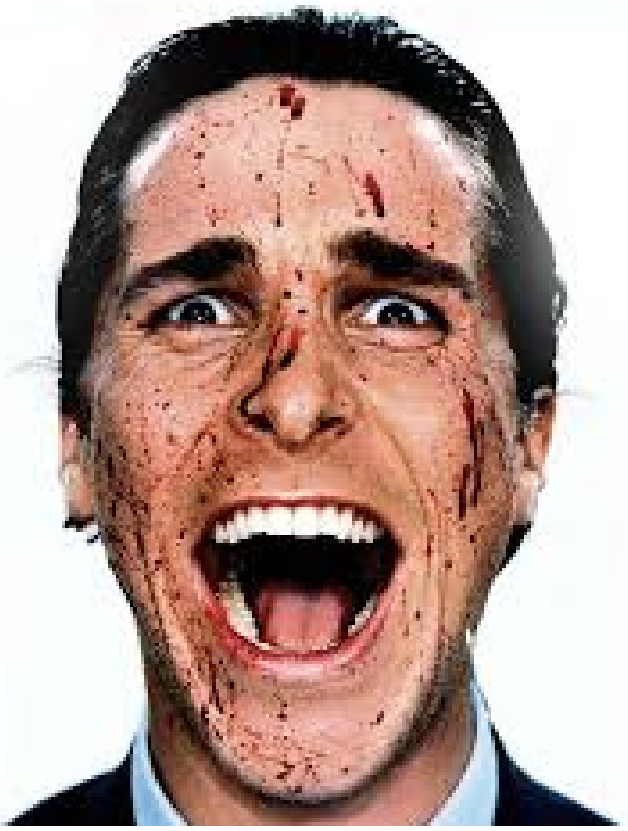
تعتبر الشخصيات السيكوباتية من أصعب الشخصيات التي يمكن التعامل معها في الحياة، فأصحابها دوماً يحملون صفات سلبية تؤثر في كل المحيطين بهم. وبدورها قدمت السينما العالمية العديد من الأعمال التي ناقشت طبيعة هذه الشخصية.

ولأن الفن هو مرآة المجتمع، فقد صورت بعض الأفلام العالمية الشخصية السيكوباتية وأنتجت أفلاماً تتمحور قصتها حول شخص سيكوباتي ومن هذه الأفلام:

American Psycho:

يطرح هذا الفيلم جانباً قد يكون مغايراً لجوانب وأعراض الشخصيات السيكوباتية الشائعة. إذ تتناول حبكة قصة رجل ذي مكانة اجتماعية مرموقة، ويظهر للجميع أنه شخص عادي ولا يعاني من أي أمراض نفسية، وهذا هو ما قد ينجح المريض بهذا الاضطراب العقلي في إظهاره لكل من حوله، بحسب ما يؤكد علماء النفس. لكن خلف هذه الشخصية التي تبدو طبيعية، تظهر الشخصية السيكوباتية التي تضر مشاعر عدائية تجاه الجميع. يقوم بطل الفيلم باتريك بيتمان، باستدراج الضحايا وقتلهم، وهنا تظهر شخصية القتل السادي الذي لا يشك أحد فيه.

AMERICAN PSYCHO



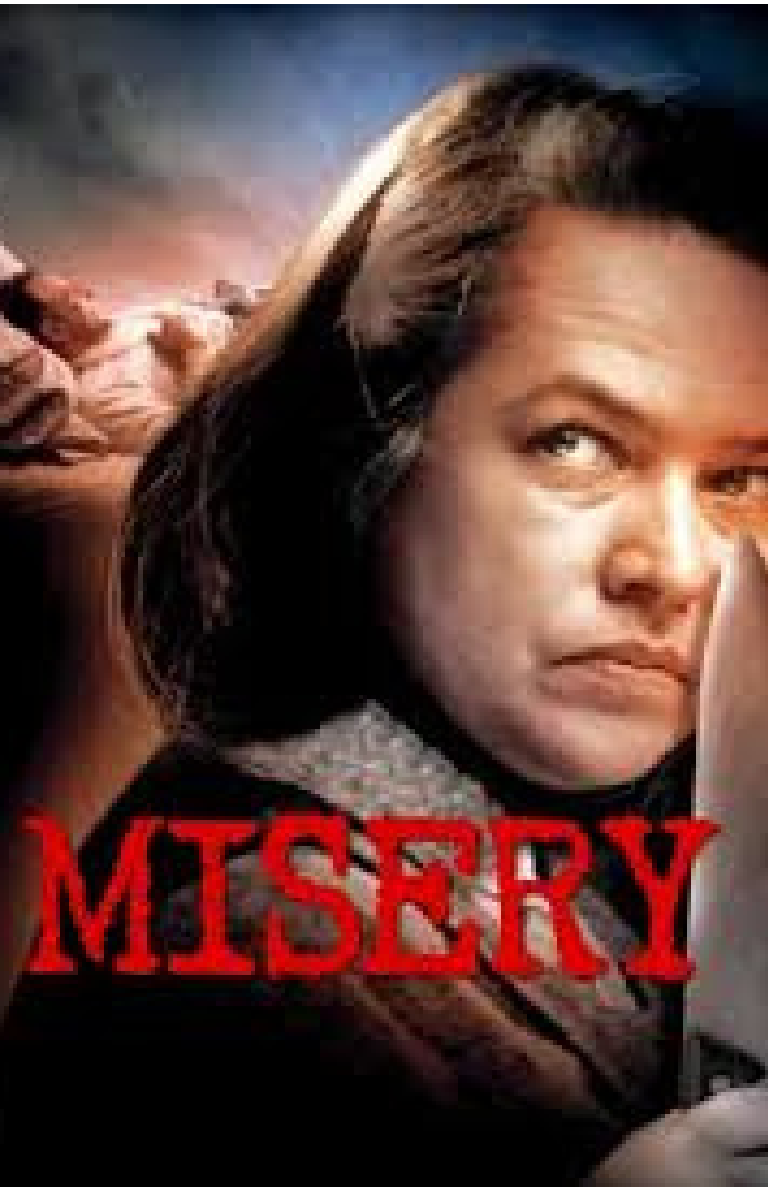
Joker:

يتصدر هذا الفيلم الشهير قائمة الأعمال السينمائية التي تناقش أسباب تحول الأشخاص من حالة طبيعية إلى حالة اضطراب نفسي شديد، مثل السيكوباتي الذي يصبح قاتلاً بلا رحمة. خلال سرد الأحداث، نتعرف على البطل آرثر الذي يعيش في ظروف اجتماعية صعبة ويتعرض للتمر والفقر. يعاني آرثر من اضطراب عقلي يجعله يضحك في مواقف غير مناسبة. وبسبب تراكم الضغوط والظروف الصعبة، ينزلق هذا الفنان الكوميدي الفاشل إلى جنون مروع، ويتحول إلى قاتل مهووس يمتلك شخصية سيكوباتية وحشية.



Misery:

تدور قصة الفيلم المأخوذ من رواية نفسية للكاتب ستيفن كينج، حول كاتب شهير يتعرض لحادث فتنقذه سيدة مضطربة نفسياً، وتعاني من أعراض الشخصية السيكوباتية التي تدفعها لارتكاب جرائم صادمة تجاه من تعتقد أنها مغرمة بهم ومنهم ذلك الكاتب الشهير. تعجب هذه السيدة بكتاباته، وبعد أن تقوم بعلاجه من آثار الحادث تحرق مسودة روايته الجديدة وتحتجزه في منزلها، وعندما يحاول الهرب منها تقيده، وتحطم ساقه، وتطلب منه كتابة نهاية جديدة للرواية هي من تتخيل تفاصيلها.



ما يخفيه عنك القناع

أنواع السيكوباتين

السيكوباتي المتخفي:

وهذا النوع لكونه ذكياً فهو ينجح في إخفاء وجهه القبيح أو الشرير ويرتدي قناع الطهر والبراءة ليخفي انحرافاته بالتالي ينجح في خداع الناس ويوقعهم في حباله بشخصيه الجذابة ويقتصر هذا النوع في الأذى النفسي ويجعلك تعيش في حالة من التوتر والمعاناة المستمرة ونقص تقدير الذات.

السيكوباتي الغير أخلاقي:

هو الذي يقوم بإتخاذ سلوكيات غير أخلاقية كممارسة الكذب والغش والتحايل والتطفل والابتزاز والتطاول على الناس والتدخل في خصوصياتهم وهو لا يأبه بحكم المجتمع عليه.

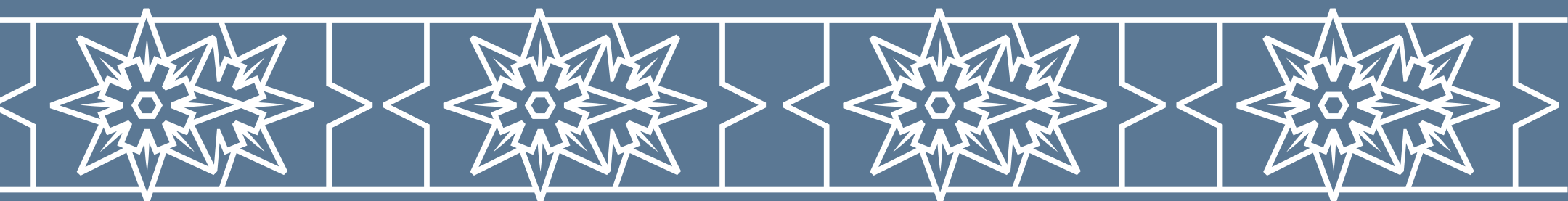
السيكوباتي العدواني (المجرم) :

هو من أقل السيكوباتين شيوعاً وأكثرهم خطورة وهو مضاد للمجتمع بطريقة أكثر ضرراً ويندفع هذا النوع من السيكوباتين إلى الجريمة والقتل والاعتداء الجنسي ويضم هذا النوع من السيكوباتين اغلب السفاحين في العالم الذين لا يكثرثون لاذية الناس غالباً ما يرتبط هذا النوع من الشخصية بالسلوك الإجرامي، أكدت بعض الدراسات أن 25% من المجرمين القتلة المتواجدين في السجون سيكوباتين.

(لم أعرف قط مجرماً بالفطرة
الا ان يكون سيكوباتياً)
كوخ

Narcissistic personality

الشخصية النرجسية



ما يخفيه عنك القناع

الشخصية النرجسية

يعد إضراب الشخصية النرجسية من أبرز الاضطرابات التي تصيب الفرد إذ يعتبرها علماء النفس مرضاً نفسياً.

تم تحديد هذا الإضطراب لأول مرة عام 1898 على أنه اضطراب عقلي بواسطة كاتب مقالات وطبيب بريطاني يدعى هاف لوك لويز .

النرجسية :

تعني حب النفس لدرجة الغرور

إضراب الشخصية النرجسية :

هو عبارة عن حالة مرضية تؤثر على الصحة العقلية للمصاب الذي ينتابه حينها شعور مبالغ فيه بأهمية الذات والإعجاب المفرط بها وتتميز بالتفكير المفرط في الذات والتعصب للذات والحاجة المفرطة إلى التقدير والاعتراف من الآخرين. يكون للأشخاص ذوي الشخصية النرجسية صورة متضخمة عن أنفسهم، وينظرون إلى أنفسهم على أنهم فريدين ومميزين ويتطلعون إلى الانتماءات والإنجازات والإعجاب.

تعود تسمية النرجسية بهذا الاسم استناداً للأسطورة اليونانية نرسيوس أو نرجس وكما تروي الأسطورة الإغريقية القديمة كان هذا الشخص يتميز بمظهر جميل وقد شاهد أثناء تجوله في إحدى الأيام في الريف صورته المنعكسة في بحيرة هادئة في إحدى الغابات، ووقع بجنون في حب نفسه وملئ باليأس لأنه لم يستطيع شخص يحبه رغم كل ما يملكه من وسامة وجمال فقتل نفسه ومن نقاط الدم القليلة التي سألت على الأرض بجوار الماء نمت زهرة عرفت من هذا الوقت وحتى يومنا هذا بزهرة النرجس.

الشخص النرجسي هو من أصعب الشخصيات التي يمكن أن تتعامل معها، فهو يتبع نمط حياة أناني يضع فيها احتياجات الذات فوق احتياجات الآخرين، ويتوق إلى الاهتمام وإعجاب الآخرين به، حيث يرى أنه الأفضل بين جميع الأشخاص واجملهم شكلاً واذكاء فرد بينهم.

رغم أن الشخص النرجسي يظهر على أنه شخص واثق من نفسه وصاحب شخصية قوية لكن ما لا يدركه الكثيرون أن خلف هذا القناع يقع تقدير متدني للذات وهش للغاية قد يتحطم أمام أبسط إنتقاد كما يعتبر اي نقد لسلوكه المتكبر هجوماً على نفسه فهو لا يقبل النقد وينزعج منه.

وغالبا ما يخاف أصحاب الشخصية النرجسية من أن يكونوا مخطئين أو أن يتم السخرية منهم وغالبا ما يفتقرون إلى التعاطف ويركزون على أنفسهم ما يجعلهم لا يولون اهتماماً كبيراً بالآخرين ودائماً ما يركز الأشخاص النرجسيون على المظاهر الخارجية والجمال والتألق مع العيش في أوهم النجاح، والقناعة بأنهم يستحقون معاملة خاصة ولا يتقبلو النقد أو الهزيمة.

يسبب إضراب الشخصية النرجسية العديد من المشكلات لصاحبه في مختلف مناحي الحياة كل العلاقات العاطفية والعمل والمدرسة فالشخص النرجسي غالباً ما يشعر بالتعاسة وخيبة الأمل إن لم يحصل على التقدير والاهتمام الذي يعتقد أنه يستحقه وهكذا قد يجد أن علاقاته غير مرضية لا تحقق السعادة التي يريد.

ويتصف الأشخاص النرجسيون بأنهم يهتمون بالمظهر الخارجي وكلام الناس عنهم، فيرتاحون بمدحهم ويكرهون تجاهل اي شخص لهم ويتهمون بالتحدث عن إنجازاتهم وما يمتلكون من أشياء وما معهم من مؤهلات ومن معرفة فلان وفلان.

لا يقبل الشخص النرجسي بالسخرية والاستهزاء به من أي أحد قولاً أو فعلاً، لكن للبأس عنده بأن يسخر ويستهزي هو من أي شخص يريد ويبرر هذا علي أنه مزاح وذو الشخصية النرجسية كذلك يخاف أن يتفوق عليه أحد مالياً أو اجتماعياً أو في أي مجال فيستخدم أساليب قدرة لتحيط الآخرين بسخريته واستهزائه.

الشخصية النرجسية قد تكون صعبة المعاملة، وتسبب الكثير من المشكلات في العلاقات الشخصية والمهنية. وغالباً ما يكون الأشخاص المصابون بالشخصية النرجسية عرضة للشعور بالإحباط والانفصام عندما لا يكون الواقع متسقاً مع صورتهم المتضخمة عن النفس.

النرجسية هي حالة تتميز بالتفاني الزائد في الذات بشكل مبالغ فيه، وتعتبر من الاضطرابات النفسية الشائعة اليوم.

صفات وسمات الشخصية النرجسية

يوجد العديد من الصفات أو السمات التي يتصف بها الشخص النرجسي، والتي تمكن الآخرين من تمييزه، يمكن أن تختلف أعراض إضراب الشخصية النرجسية ومدى شدتها من شخص لآخر:

الأنانية وحب الذات:

يعد من أهم صفات الشخصية النرجسية للرجل والمرأة التركيز الشديد على الذات، فبالرغم من أن معظم الناس يهتمون بأنفسهم إلى حد ما، إلا أن النرجسي يركز على نفسه ومكاسبه الشخصية فقط، فهو دائم التحدث عن نفسه ويرى بأنه مختلف عن الجميع ويجب التعامل معه على هذا الأساس ولا يشعر بالتعاطف مع الآخرين؛ مما يسبب مشاكل في علاقاته الاجتماعية.

حيث يجد الشخص النرجسي صعوبة في التحدث عن شيء غير نفسه، ويظن أن جميع الأمور في الحياة لها ارتباط به، بالإضافة إلى تضخيم القصص المرتبطة به، كما أنه يخلق قصص من شأنها أن تزيد من تقدير الآخرين وتقديره لذاته.

عادة ما يكون ارتباط النرجسي بالآخرين سطحياً بهدف استغلالهم للحصول على ما يريد، فهو ينظر للناس على أنهم مجرد أشياء خلقوا لخدمة احتياجاته فلا يتردد في استغلال الآخرين سواء بحيل الشخصية النرجسية الخبيثة، أو بطريقة صريحة واضحة دون التفكير في كيفية تأثير سلوكه على من حوله، فالشيء الوحيد الذي يفهمه هو احتياجاته.

الشعور بالعظمة:

يعد الشعور بالعظمة من أهم مواصفات الشخصية النرجسية وهي في الواقع ليست إلا مبالغة في تقدير ذاته، إذ يكون النرجسي مقتنعاً قناعة تامة بأنه أكثر قوة، وذكاء، وجاذبية من الآخرين، حيث يبالغ النرجسي في الحديث عن إنجازاته، ومهاراته، ومواهبه حتى لو بالكذب لإثبات تفوقه على الجميع، وفي بعض الحالات قد يكون النرجسي خجولاً ولا يتباهى بتفوقه ولكنه يؤمن بأنه أفضل من الآخرين.

الشعور بالتميز والتفرد:

يتوق الشخص النرجسي إلى تسليط الأضواء عليه وإبراز مدى تميزه وتفرده عن حوله، ويعتقد أن عظمته ومكانته لن يدركها إلا عظماء أمثاله، كما يرى من يتمتع بسمات الشخصية النرجسية أن الأشخاص الذين لا يولونه الاهتمام والتقدير فذلك لقلّة ذكائهم وعدم تميزهم مثله.

الغطرسة والتعجرف:

يحرص النرجسي على امتلاك أفضل شيء دائماً، مثل ركوب أفخم سيارة، واقتناء أفضل الملابس؛ لأن ذلك يعزز من إحساسه بالأفضلية والتفوق على الجميع، ولا يقتصر الأمر على ذلك بل إن من صفات الشخصية النرجسية للمرأة والرجل النظر إلى الآخرين بدونية واحتقار واعتبارهم أدنى منزلة منه واستخدام لغة الجسد المتعجرفة، حيث يظهر في تعامله مع الآخرين بعض الحركات الساخرة بعينه أو بفمه ظناً منه أن كل ما هو حوله ذو شأن قليل وليس بالمستوى الذي يليق به، بالإضافة إلى ذلك، لا يتعامل النرجسي إلا مع من يرى أنهم مميزون مثله.

عدم تقبل النقد:

يرفض الشخص النرجسي الاعتراف بأخطائه أو تقبل النقد من الآخرين، بل يتعامل دائما على أن الخطأ ليس خطأه، فعندما تسير الأمور على ما يرام فالفضل يعود إليه، ولكن عندما لا يحدث ذلك يلقي باللوم على الآخرين ودائما ما يكون الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسي حساسين تجاه نقد الآخرين وتجاه الفشل، مما يجعلهم يشعرون بالإهانة والهزيمة. وقد يستجيبون بغضب أو ازدراء، أو يقومون بهجوم مضاد بشراسة، أو قد ينسحبون أو يقبلون الوضع ظاهرياً في محاولة لحماية شعورهم بأهمية الذات. وقد يتجنبون المواقف التي قد يخفقون فيها.

الغيرة من الآخرين:

الغيرة من نجاح الآخرين والإيمان بأنهم أيضا يغارون منه، ويتميز الشخص النرجسي بالغيرة الكبيرة من الآخرين، وخاصة الذين يمتلكون مهارات عالية أو لديهم الخبرة الكافية، فمن الأمور الواردة سرقة لتعب غيره في العمل.

الانشغال الدائم بالتخيلات :

ينشغل مرضى هذا الاضطراب بأوهام المنجزات العظيمة، أو الإعجاب بذكائهم أو جمالهم الساحق، أو امتلاكهم الهيبة والتأثير، أو تجربة حب كبير، والأحلام حول النجاح والسلطة والذكاء والجمال أو حتى الشريك المثالي، ويشعرون بأنهم يجب أن يرتبطوا فقط مع الآخرين المميزين والموهوبين مثل أنفسهم، وليس مع الأشخاص العاديين. ويستخدمون هذا الارتباط مع أشخاص استثنائيين لدعم وتعزيز احترام الذات أو الاعتداد بها.

الترجسية الصحية

هي بناء علاقة جيدة مع العالم وشعور الإنسان بالسعادة حيال ذاته وعدم التقليل من شأن الآخرين ودون اعتقاد الشخص انه مصدر الكون.

الترجسية الصحية أو الإيجابية :

الترجسية الإيجابية موجودة حقا لقد إشتق هذا المصطلح ليبر عن الجانب الجيد من الترجسية لقد صاغ بول فيدرن هذا المصطلح لأول مرة في التسعينات واكتسب هذا المصطلح شهرة كبيرة.

ليس لمجرد أن أحدهم يعاني من بعض سمات الشخصية الترجسية فذلك يدل على أنه شخص مصاب باضطراب الشخصية الترجسية.

في الواقع أن كل شخص منا لديه مكونات نرجسية في شخصيته وهذا ما يسمى بالنرجسية الصحية، التي تشير إلى احترام الذات وتعزيز الثقة بالنفس ومحاولة الإيمان بالقدرات دون تجاهل الآخرين والتقليل من شأنهم.

تقول المعالجة المعرفية أليسا مانكاو في هذا الشأن: "يملك كل شخص نسبة من الترجسية الصحية في داخله. حيث تشعره هذه النسبة بالفخر تجاه إنجازاته، وتحته على مشاركتها مع الآخرين نظراً لأن ذلك يمنحه شعوراً جيداً. الترجسية الصحية هي أيضاً القدرة على الشعور بالاستحقاق ومعرفة أنك تنتمي إلى أماكن معينة وتستحق الحصول على أشياء جيدة واقعية، وهو أمر منطقي لا عيب فيه.

فوائد النرجسية الصحية

تظهر فوائد النرجسية الصحية في عدة نقاط وتتلخص في :

1/ شعور المرء باللذة والسعادة تجاه شكله وشخصيته.

2/ تقدير الشخص لذاته ومعرفة متى يستحق المدح على إنجاز فعله أو ما لديه بدلاً من أن يتغافل عن ذلك.

3/ عدم تقبل المعاملة السيئة في العلاقات العاطفية وإيمان الشخص على أنه لا يعرض عينه على اجتياز لحظات الإحباط والفشل العاطفي.

أظهرت عدة دراسات أُقيمت في بريطانيا أن القليل من النرجسية الصحية قد يعطي الشخص شيئاً من المتانة العقلية التي تقيه من مواقف النقد السلبي وتجعله أقوى في مواجهة الضغوطات النفسية.

كما وُجد أن القليل النرجسية الصحية يرتبط أيضاً بوجود الثقة بالنفس عند ذلك الشخص، ويساعد في التفكير الإيجابي، والتركيز على الأهداف، وإنجاز الأمور.

ضعف النرجسية الصحية

يوجد العديد من لديهم مستوى متدني من النرجسية الصحية وعاجزين عن تنمية التنمية الصحية بداخلهم وحب الذات الإيجابي ويقف وراء هذا العجز عدة عوامل منها:

1/ خوف البعض من أن يتم اتهامهم بالغرور والتكبر متجنبين بذلك أحكام الناس عليهم.

2/ خوف الشخص من التفوق من أي شخص لاعتقاده أن نجاحه قد يجلب له العداة من الأشخاص المحيطين به.

3/ وجود أبوين يستحوذان على كل الاهتمام بأمور الطفل مما يجعله غير قادر على إتخاذ قرارات خاصة به والاعتماد الدائم عليهم.

هنالك العديد من الأشخاص يحتاجون إلى التحلي بالنرجسية الصحية مثل الأشخاص الذين يتهربون من النظر إلى أنفسهم في المرآة والذين يعترفون بالفشل الدائم في جميع أطوار حياتهم.

طرق التعامل مع صاحب الشخصية النرجسية

عند التعامل مع شخص نرجسي، يمكن اتباع بعض النصائح:

حافظ على حدودك معه:

يتخطى النرجسي حدوده بسهولة عند التعامل مع الآخرين، كما إنه يعطي الأولوية لحدوده، لذلك يجب على من يتعامل معه أن يضع حدوده ويحافظ عليها ويحميها بقوة.

تجنب المواجهة المباشرة :

الشخص النرجسي حساس لأي نقد، والذي يثير غضبه، لذلك على من يتعامل مع النرجسي أن يتجنب توجيه النقد له بشكل مباشر.

اعطيه مساحته بالكامل:

من المتعارف عليه أن صاحب الشخصية النرجسية يحبون التحدث عن أنفسهم كثيراً، ويبالغون بشكل كبير في مزاياهم، ويصل الأمر أحياناً لمدح أنفسهم أمام الآخرين، فلا بد منا أن نعطيهم أولاً مساحته كاملة في التحدث عن نفسه ونتجنب الصدام معه خاصة لو كان صاحب الشخصية النرجسية "زوج أو مدير أو صديق عزيز".

الحفاظ على الهدوء :

ينبغي المحافظة على الهدوء إذا حاول النرجسي افتعال مشكلة أو توجيه نقد ليفقد الشخص الثقة في نفسه. في هذه الحالة يجب النظر للنرجسي كطفل صغير يتدمر ويتم التعامل معه وفقاً لذلك.

انظر إليهم على حقيقةتهم:

حينما يرغبون في ذلك، فإن أصحاب الشخصية النرجسية قادرون على إضفاء السحر على أحاديثهم. وقد تجد نفسك منجذباً إلى أفكارهم العظيمة ووعودهم الرائعة. وهو أمر قد يمنحهم شهرة واسعة خاصة في بيئة العمل.

لكن، وقبل الانسياق وراءهم، انتبه إلى كيفية تعاملهم مع الآخرين عندما لا تكون الأضواء مسلطة عليهم. فإن وجدتهم يكذبون أو يتلاعبون بالآخرين أو يقللون من احترامهم لهم، عليك أن تدرك حينها أنهم قد يفعلون الشيء ذاته معك.

بغض النظر عما يقوله النرجسي، كن على ثقة تامة أن رغباتك وحاجاتك ليست ذات أهمية بالنسبة له، وحتى لو حاولت طرح هذا الأمر والتطرق إليه فسوف تجد رداً عدوانياً غاضباً.

دافع عن نفسك:

في بعض الأحيان قد يكون الصمت والتجاهل هو الرد الأمثل على ما يضايقنا، فكثيراً ما نسمع جملة: اختر معاركك بحكمة. لكن، يجدر بالذكر أن الأمر يعتمد كثيراً على طبيعة العلاقة أيضاً. التعامل مع مديرك في العمل أو أحد والديك أو شريك حياتك يختلف كثيراً عن التعامل مع طفلك أو زميلك أو شقيقك.

يستمتع بعض الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية، بجعل الآخرين يشعرون بالارتباك والحزن، فإن كان الحال كذلك احرص إذن على ألا تظهر مشاعر الارتباك والقلق أو الانزعاج على محياك لأن ذلك سيجشعهم على الاستمرار.

إن كان هذا الشخص مهماً بالنسبة إليك وتود الحفاظ عليه في حياتك فعليك هنا أن تدافع عن نفسك، لكن احرص على فعل ذلك بأسلوب هادئ لطيف ومنطقي.

ما يخفيه عنك القناع

عليك أن تخبره بأثر كلماته وعباراته على حياتك. كن محدداً وواضحاً حول ما لا تجده مقبولاً، وعبر بصراحة عن الطريقة التي تتوقع منه أن يتعامل بها معك. لكن كن مستعداً لحقيقة أنه قد لا يتفهم مشاعرك أو يهتم بها.

قم ببناء نظام دعم:

إن لم تكن قادراً على تجنب النرجسي، فحاول على الأقل أن تبني علاقات صحية أخرى من حولك وشبكة من المعارف الداعمين لك، حيث أن قضاء الكثير من الوقت في علاقة معطوبة مع نرجسي قد يستنفذ طاقتك.

إذا كنت لا تستطيع تجنب التعامل مع الشخص النرجسي، فحاول بناء علاقات اجتماعية وشبكة دعم صحية من الأصدقاء والمحيطين بك، قم بإحياء صداقاتك القديمة، أو ابن علاقات جديدة، اقض مزيداً من الوقت مع عائلتك، وفي حال كانت دائرة معارفك ضيقة، يمكنك في هذه الحالة أن تبحث عن هواية جديدة أو تتطوع في منطقتك لتخلق فرصة من أجل التعرف على أشخاص جدد كي تتجنب الاستنزاف العاطفي؛ لأن الدخول في علاقة مع شخص نرجسي قد تؤثر على صحتك النفسية، وتجعلك تعاني التوتر أو الاكتئاب أو أي عرض جسدي غير مفهوم.

اسع على الدوام لتضع نفسك في سياقات تتيح لك الالتقاء بأشخاص إيجابيين جدد وبناء علاقات صحية معهم.

متى يتعين عليك الابتعاد عن الشخص النرجسي؟

في حال التزمت بالنصائح السابقة، يمكنك على الأغلب التعايش مع الشخص النرجسي والحفاظ على علاقة صحية معه، لكن قد يعاني البعض من المصايين بأضطراب الشخصية النرجسية من أعراض حادة تجعل علاقاتهم مع الآخرين مؤذية.

كما قد تظهر بعض الإشارات والعلامات على الشخص النرجسي، والتي هي بمثابة ناقوس خطر يحذرك من الاستمرار في هذه العلاقة، نذكر منها:

تحميلك الذنب على كل ما لا يسير كما تريد له، مراقبة تحركاتك والسعي لعزلك عنك الآخرين، إخبارك بحقيقة مشاعرك وبما يجدر بك أن تحسه، إنكار الحقائق الواضحة بالنسبة لك ومحاولة تضليلك، التقليل من أهمية آرائك واحتياجاتك، في حال تجلّت أمامك معظم هذه الإشارات أو جميعها فلا حلّ أمامك سوى الرحيل والابتعاد، لأنّ هذه العلاقة علاقة سامة غير صحية وستسبب لك الألم والإرهاق، بل قد تؤثر على صحتك أيضاً. أعطِ لنفسك وصحتك النفسية والجسدية الأولوية على الدوام، وامض بعيداً عن هذا الشخص دون ندم أو شعور بأي ذنب.

طرق علاج اضطراب الشخصية النرجسية

انتشر البحث عن علاج الشخصية النرجسية تزامناً مع انتشار مصطلح النرجسية وإدراك الكثيرين صعوبة التعامل مع هذه الشخصية بدون مساعدة، فعلى الرغم من أن الشخصيات النرجسية تعيش بيننا طوال الوقت، إلا أننا لن نكن ندرك أن هذه الشخصيات تعاني من اضطراب في الشخصية ويمكن علاجها، ومعرفة الطريقة المثلى للتعامل معها بدلاً من النفور والابتعاد عنها.

يعد علاج اضطراب الشخصية النرجسية أمراً صعباً؛ نظراً لأن هؤلاء الأشخاص لا يعترفون بمشاكلهم ومواطن ضعفهم. توجد مجموعة واسعة من العلاجات التي يمكن اتباعها مع الشخصية النرجسية ومنها ما يلي:

العلاج النفسي:

يُعالج اضطراب الشخصية النرجسية بطريقة العلاج بالحوار، المعروف أيضاً بالعلاج النفسي. وقد يشمل العلاج استخدام الأدوية عند الإصابة بحالات صحية نفسية أخرى مثل الاكتئاب، يساعد المعالج الفرد على تعلم كيفية التواصل بطريقة حسنة مع الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية.

ويمكن للمعالجة النفسية مساعدة الشخص النرجسي في الآتي :

- 1/ اكتساب القدرة على التواصل بشكل أفضل مع الآخرين بحيث تصبح علاقاتك معهم وثيقة ومرضية وممتعة بشكل أكبر.
- 2/ تقبل العلاقات الشخصية الحقيقية والحفاظ عليها والتعاون مع الزملاء.

3/ إدراكه لقدراته وكفاءاته الفعلية معرفة نقاط القوة للقدرة على تقبل الانتقادات تحمل مسؤولية أفعاله.

4/ زيادة قدرته على فهم وتنظيم مشاعره وفهم مشاعر الآخرين وتأثير سلوكه على من حوله.

5/ كيفية التعامل مع مشاكل عدم الثقة بالنفس واحترام الذات

6/ إطلاق العنان لرغبته في تحقيق الأهداف التي يصعب تحقيقها وتقبل ما يمكن تحقيقه وإنجازه بدلاً من التطلع إلى الأهداف غير الواقعية.

العلاج السلوكي المعرفي:

يتم التركيز خلال العلاج السلوكي المعرفي على تحديد أنماط السلوكيات والأفكار غير الصحية لدى الشخص النرجسي واستبدالها بأنماط صحية، حيث يقوم معالجة الخاص بتدريبه على مهارات جديدة وتحديد واجبات منزلية له وذلك لضمان ممارسته لهذه المهارات بين الجلسات، وهناك العديد من الأساليب التي يتم اتباعها في العلاج مثل؛ كتابة اليوميات، والتعرض للمواقف، وإعادة الهيكلة المعرفية، كما يمكن وضع جدول للقيام بالأنشطة الإيجابية، بالإضافة إلى الاكتشاف والاستجواب بتوجيه من معالجه.

الأدوية:

لا توجد أدوية تُستخدم على وجه الخصوص لعلاج اضطراب الشخصية النرجسية. لكن إذا ظهرت على الشخص النرجسي أعراض الاكتئاب أو القلق أو غيرها من الحالات، فيمكن أن تفيد أدوية مثل مضادات الاكتئاب أو مضادات القلق.

ما يخفيه عنك القناع

عادة لا يسعى من يعانون من اضطرابات في الشخصية إلى العلاج إلى أن يؤثر هذا الاضطراب بشكل كبير على حياتهم، ويعد هؤلاء الأشخاص أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق، والاكتئاب، أو اللجوء إلى تعاطي المخدرات.

أنواع الشخصية النرجسية :

نرجسية العظمة:

تظهر في هذا النوع من النرجسية صفات الشعور بالعظمة بشكل مبالغ فيه واستحقاق الذات والتفاخر الشديد والهوس بذاته على حساب الآخرين ومشاعرهم دون تعاطف معهم، ويركز الشخص النرجسي في هذا النوع على المكانة، والثروة، والقوة، ويعتقد بأنه يستحق معاملة خاصة عن الآخرين، كما أنه حساس تجاه النقد.

تشبه نرجسية العظمة المفهوم الأوسع للنرجسية. في علم النفس، تشير العظمة إلى الشعور بالتفوق غير الواقعي، وبالتالي فإن نرجسية العظمة (وتسمى أحياناً النرجسية الصريحة) تنطوي على المبالغة في تقدير المرء لقدراته وتأكيد هيمنته على الآخرين إضافة إلى شعور متضخم باحترام الذات.

بمعنى آخر، فإن نرجسية العظمة تكون عندما يتم إظهار الصفات النرجسية (الشعور بالاستحقاق، التفاخر والهوس بالذات) بشكل علني على حساب الآخرين، ودون مراعاة لمشاعرهم أو التعاطف معهم.

النرجسية الخفية:

هي أقل وضوحاً من نرجسية العظمة، وفيها يشعر الشخص بأهمية ذاته ويتوق إلى إعجاب الآخرين به، وقد تظهر عليه سلوكيات لوم الآخرين، أو التشهير، أو التلاعب للحصول على ما يريد.

يتسم النرجسيون الخفيون بالخجل والانتواء بدلا من السعي للأضواء والمدح المستمر. كما يهتمون بكيف يراهم الناس ورأيهم فيهم ويشعرون بالحسد المزمن لمن حولهم وأيضا يعتقدون دائما أنهم أشد الأشخاص ألما وأكثرهم قبحا في كل من حولهم أو يتعاملون معه ولذلك يسعى هذا النوع للتقليل ممن حولهم لتعويض إحساسهم الداخلي بالنقص.

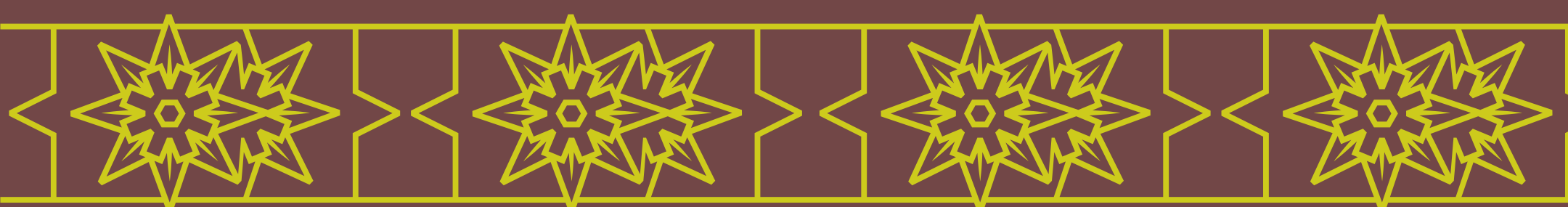
وفقاً للمجلة الأمريكية للطب النفسي فإنّ النوع الخفي من النرجسية يجعل صاحبه حزيناً ومفرط الحساسية تجاه آراء وتقييمات الآخرين إضافة إلى شعوره الدائم بالغيرة. إنه يتوق إلى اعتراف الآخرين به، ويتصرف بشكل دفاعي في مواجهة الانتقاد.

النرجسية الخبيثة:

تلك الشخصية هي كما يتضح من اسمها، شخصية خبيثة ومتلاعبة، كما تظهر سمات العدوانية والسادية. لذلك هي أسوأ أنواع الشخصيات النرجسية وينصح الاختصاصيون بالابتعاد عنهم تماماً وقطع أي صلة بهم حيث أن أي محاولة للسيطرة عليهم أو علاجهم ستبوء بالفشل لأنهم قضوا معظم حياتهم في إتقان حرفة النرجسية والتلاعب بمن حولهم.

The spiteful personality

الشخصية الحقودة



الشخصية الحقودة

المشاعر الإنسانية مشاعرٌ طبيعيةٌ وفطريةٌ أوجدها الله تعالى في الإنسان منذ خلقه للتعاش مع أبناء جنسه بطريقة سليمة، وتنقسم هذه المشاعر إلى مشاعرٍ إيجابيةٍ ومشاعرٍ سلبيةٍ، فالمشاعرُ الإيجابية مثل: المحبة، والشفقة، وحب الآخرين والتعاطف معهم وغيرها تشيع بين الناس التعاش المسالم والطبيعي وتحقق الراحة بينهم، أما المشاعر السلبية مثل: الكره، والحقد، والغضب، والحسد وغيرها كلها تؤدي إلى انتشار المشاكل والبغضاء بين الناس، ولكن يعتبر الحقد من أكثر المشاعر التي قد تقضي على العلاقات الإنسانية م بشكل كبير، وتسبب الكثير من المشاكل والضرر للشخص الحاقداً نتيجة كثرة الأفكار السلبية التي قد تراوده.

خلق الله تعالى البشر وجعلهم مختلفين فيما بينهم من الناحية الجسدية والعقلية، ولكن جعل -جل علاه- الفطرة السليمة هي المحبة الخالصة لبعضهم البعض وحاجتهم إلى التواجد معاً، ولكن قد تنحرف فطرة بعض البشر، فيقع الكره في قلوبهم تجاه بعضهم البعض وتنتشر العداوات والبغضاء والحروب والقتال، إما طمعا في المصالح الدنيوية والسيطرة على الخيرات أو كرهاً لأسباب شخصية، لذلك من الطبيعي أن يجد كل واحد منا في مرحلة من مراحل حياته شخصاً حقوداً يحاول إلحاق الأذى المعنوي أو الجسدي به.

يعد الحقد من آفات القلب التي ابتلي بها الكثير من الناس، حيث يحملها الإنسان بداخله كمرض خبيث قد يتسبب بهلاكه، إذ تعد أمراض القلب من أصعب الأمراض علاجاً، والتي لا يقتصر ضررها على الشخص الحاقداً فحسب، بل تتعداه لتؤذي المجتمع أيضاً.

الحقدُّ من أبشع الصفات التي من يمكنُ أن توجدَ في الإنسان، وهو يدلُّ على سوادِ القلوبِ وسوءِ النوايا، كما أنه يعبر عن نفسية مريضة، وهو من الأخلاق الذميمة التي نهى الإسلام عنها، كما دعانا الرسول عليه الصلاة والسلام للتخلي عن الحقد، وحبِّ الخير للآخرين؛ لما له من آثارٍ سلبيةٍ على الفرد والمجتمع، فهو يزرع الكره والبغضاء في القلوب، ويفرق بين الأشخاص، ويتسبب بحدوث الكثير من المشاكل في المجتمع، كما أنه يسبب نفور الناس من بعضهم البعض، وافتقارهم للأمان عند تعاملهم معاً. حذر الله سبحانه وتعالى من الإنسان الحقود؛ حيث نهى عن كل خلقٍ سيء، والحقد من أسوأ الصفات، وقد وردت الكثير من الأحاديث والآيات القرآنية التي تحذر من الإنسان الحقود، وتنهى عن التعامل معه.

الحقد على الناس من السلوكيات المذمومة التي نهى عنها الإسلام، لأنه يجعل صاحبه يحمل في نفسه قلباً أسود لا يعرف العفو ولا الصفح، ويحقد على من يسيء إليه، ولا ينسى إساءته، فتجده يترصد بالناس ليشفي غيظه، ويروي غليله.

قال تعالى: (وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُجُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ * وَإِذَا تَوَلَّىٰ سَعَىٰ فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ)، «سورة البقرة: الآيات 204 - 205».

عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه قال: «قيل يا رسول الله أي الناس أفضل؟ قال: كل مخموم القلب صدوق اللسان، قيل صدوق اللسان نعرفه فما مخموم القلب؟ قال: هو التقي النقي لا إثم فيه ولا بغي ولا غل ولا حسد».

وعن جابر رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تعرض الأعمال يوم الاثنين والخميس فمن مستغفر فيغفر له ومن تائب فيتاب عليه ويرد أهل الضغائن بضغائنهم حتى يتوبوا»، والضغائن الأحقاد.

نصادف في حياتنا الكثير من الأشخاص، ومنهم الانسان الحقود الذي
نشعر دائماً أنه ينظر لنا في كل شيء نفعله وكل شيء نملكه، وكأنه
يتمنى زوال النعمة منا وزوال الأشياء الجيدة من ديننا، ما يدفعنا لتجنب
التعامل معه، لكن قد يكون الشخص الحقود من المقربين منا ولا نستطيع
مقاطعته، ما يجعلنا نفكر في كيفية التعامل معه، أو مساعدته على
التخلص من هذا الحقد الذي يتصف به.

سمات وصفات الشخصية الحقودة:

كره الخير للشخص الذي يحقدُ عليه:

فتراه يفرح لحزنه ويحزن لفرحه وينهمُّ لنجاحه، وقد قال تعالى يصف المنافقين والحاقدين:

(إِنْ تَمَسَّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا) [آل عمران: 121]

انتهاز الفرض لإيدائه سواء معنوياً أو جسدياً، فتراه يذكر الشخص الذي عابته بالسوء، وربما يصل الحقد بالحاقد أن يدبر المكائد لإيقاع الأذى والضرر الجسدي بالشخص الذي يحقد عليه.

أصحاب هذه الشخصية هم من يحسدون أي أحد حتى على المزاج الجيد، فإن رأت أحدهم سعيداً تسعى جاهدة لتكدير صفوه، إما بإلقاء بعض الكلمات المؤذية أو ذكر مواقف محزنة وسيئة، وغالباً ما تشعر وأنت معهم بالتعب والإرهاق الشديد.

الشعور بالضيق عند ذكر الشخص الذي يحقد عليه:

ويظهر ذلك على ملامح وجهه وكأنه لا يطيق أي يسمع سيرته.

قال تعالى: (قَدْ بَدَّتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَمَا تَخْفِي صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ) [آل عمران: 118]

يذكر عيوب الآخرين:

دائماً ما يذكر الشخص الحاقد عيوب الآخرين ولا يسترها، ويحاول دائماً أن يشهر بهم أو يفضحهم أمام الناس، ويتكلم في أعراضهم يتبلى على غيره من الناس، ويتهمهم بأفعال مشينة لم يفعلوها.

(تشويه السمعة وسيلة كل حاقد)

عدم الامتنان:

مهما قدم الشخص له فيظهر ذلك من تصرفاته، حيث أنه ينسى المعروف ويتمسك بأي تقصير من الشخص الذي يحقد عليه كما أنه يكبر الأخطاء ويضخم الهفوات والزلات.

يتعمد إحراج غيره:

يخرج الآخرين ويوقعهم في مواقف سخيفة، والتسبب بإضحاك الناس عليهم، يكثر من إلقاء الكلمات الجارحة على الناس، يتعمد إغائة الآخرين، وإثارة غضبهم.

ادعاء الطيبة والمحبة للآخرين:

يدعي الحب والمثالية، وحب الخير للآخرين رغم أنه كاذب، ويتظاهر بأنه يحبهم، في حين أنه يبطن غير ما يظهر، ينتهز أي فرصة ليقاع الأذى بالآخرين، ويفرح لمرضهم وإصابتهم بالأذى.

وقد ذمَّ الله تعالى المنافقين الذين يُظهرون الإود للمسلمين وما إن يغيبوا يتغلل الحقد في قلوبهم، قال تعالى (وَإِذَا لَقَوْكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ) سورة آل عمران [119].

سوء الظن :

يبرر الأشياء دائماً بسوء الظن، ولا يحسن الظن بالآخرين أبداً، ويفترض سوء النوايا دائماً في غيره، ولا يتذكر إلا الأخطاء والهفوات والمواقف السيئة ويشهر بها أمام الناس. يعظم أخطاء غيره، ويذكّرهم بها دائماً، ويصغر أخطاء نفسه ويقلل من إثمها. يرمي بعيوبه على غيره، ويسقط صفاته البشعة على الآخرين؛ لشعوره الدائم بالنقص.

الحسد والغيرة:

يشعر بالحسد والغيرة تجاه النجاحات والإنجازات الخاصة بالآخرين ودائماً ما يتمنى لهم التعسر والفشل.

التدخل في الامور الشخصية :

عدم احترام خصوصية الآخرين والتدخل في شؤونهم الخاصة بطرق غير مرغوب فيها، واستخدام المعلومات الشخصية ضدّهم.

للأسف انتشر الحاقدون بقوة في مجتمعاتنا ،
والحاقد دوماً لا يضع يديه في جيبه
ولكنه يضع يديه في جيبك ليعلم ماذا
تمتلك من نعم أو ليقارن بينه وبينك
ليحاول أن يقاوم إحباطاته التي يعانيتها.

قصة سيدنا يوسف وإخوته

تعد قصة يوسف عليه السلام هي إحدى قصص الأنبياء القرآنية التي ذكرت أحداثها بالتفصيل؛ حيث أنزل الله -تعالى- فيها سورة كاملة منفصلة تتحدث عن قصة نبي الله يوسف وأبيه يعقوب -عليهما السلام- وإخوته، كان ليوسف -عليه السلام- مكانة كبيرة في قلب أبيه يعقوب -عليه السلام-، وقد حظي منه على حب كبير ظاهر، وقد جعل ذلك أخوته يحسدونه على ذلك الحب ودبت في قلوبهم الغيرة منه، وقد جاء يوسف -عليه السلام- إلى أبيه وأخبره بأنه رأى في منامه الشمس والقمر، كما ورأى أحد عشر كوكباً يسجدون له؛ فأمره أبوه ألا يخبر إخوته بهذه الرؤيا خوفاً عليه منهم، كون ذلك سيزيد من حقدهم عليه وغيرتهم منه.

﴿إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ ٤﴾ [يوسف:4]،

﴿قَالَ يَا بَنِيَّ إِنِّي أَخُوفٌ عَلَيْكُمْ فَاصْبِرُوا لِحُكْمِ رَبِّكُمْ إِنَّهُ لَآتِي بِلِقَاءِ رَبِّكُمْ فَاصْبِرُوا ٥﴾ [يوسف:5]،

تطور حقد وكره أخوة يوسف له حتى قرروا أن يتخلصوا منه وينفردوا بأبيهم ليصبح حبه لهم وحدهم، حيث رأوا أن حب والدهم ليوسف -عليه السلام- وأخيه وتفضيلهما عندهم خطأ وليس من الرشد في شيء؛ فتشاوروا بينهم على الطريقة الأفضل للتخلص من يوسف -عليه السلام- دون أن يلومهم والدهم أو يعلم بفعلتهم؛ فاقترحوا قتله؛ فقال أحدهم أن إلقاءه في البئر أفضل من قتله، وطلبوا من والدهم أن يسمح لهم باصطحاب يوسف معهم ليلعب؛ فرفض يعقوب -عليه السلام- ذلك بداية الأمر خوفاً من أن يأكله الذئب وهم ساهون عنه، لكنهم أقنعوه ثم خرجوا به وفي نيتهم إلقاءه في البئر،

ولما وصلوا ألقوه في البئر، ثم عادوا إلى أبيهم ليلاً يمثّلون له الحزن والبكاء علي ما حصل ليوسف، وأخرجوا له قميص يوسف ملطّخاً بالدماء زاعمين أنه قد أكله الذئب، إلّا أنّ يعقوب -عليه السلام- لم يصدقهم وقال لهم:

(بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبِرْ جَمِيراً وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ)

تذكر يا صديقي أنه حتى احلام لها حساد فانظر لقوله تعالى:

(لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا)

أسباب تكون الشخصية الحقودة

الاحتقار:

الحقد أحياناً يأتي من احتقار شخص أو مجموعة من الأشخاص أو كيان بسبب معتقداتهم وأفكارهم أو أصولهم أو الدين الذي ينتمون إليه أو عرقهم وما إلى ذلك.

الإيذاء:

يؤدي إيذاء الناس شفهيًا ومعنويًا وحتى جسديًا إلى تولد مشاعر الكره والحقد لدى الشخص المتأذي، فإن التعرض للإذلال أو سوء المعاملة من قبل شخص آخر يولد هذه المشاعر وخاصة إذ لم يكن قادراً عن الدفاع عن نفسه.

الشعور بالعجز:

يتجه الأشخاص الذين يتعرضون للتمر أو الإساءة ولا يستطيعون الرد على هذه الإساءة إلى الحقد على الشخص الذي أساء إليهم، وحمل الضغينة في قلوبهم والرغبة في إيذائهم.

التمييز :

التعرض للتمييز يؤدي إلى إثارة الحقد بين الأشخاص، فمثلاً تمييز الآباء بين أبنائهم قد يؤدي إلى الشعور بالحقد ما بين الأبناء، ومثله التمييز بين الطلبة وكذلك التمييز بين الموظفين، ويمكن حتى أن يكون التمييز ما بين الأصدقاء وما إلى ذلك.

عدم الرضا عن الذات:

قد يؤدي عدم شعور الشخص بالرضا الداخلي والشعور بأن الآخرين أفضل منه إلى توليد شعور بالكره والحقد على الآخرين، وعدم القناعة بما نمتلك، فتحقد على الناس لما لديهم وانت تفتقده.

المنافسة:

قد تتطور المنافسة بين الأشخاص في مجال ما لتأخذ منحى آخر يصل إلى مشاحنات وكرهية بين الأطراف المتنافسة.

قلة الثقة بالنفس:

تؤدي الشخصية المهزوزة والتي تفتقر للثقة بالنفس إلى الشعور بالحقد والغل على الأشخاص الذين لهم كاريزما قوية في المواقف الاجتماعية المختلفة.

الخوف من الآخر:

ينتج شعور الحقد نتيجة شعور الشخص بالتهديد من الآخرين، الأمر الذي يولد استجابة طبيعية داخلية بالشعور بالحقد والكره تجاه مصدر التهديد.

المقارنة :

مقارنة نفسك بالغير، الذي قد يولد داخلك الغيرة والحقد

طرق التعامل مع صاحب الشخصية الحقودة:

الابتعاد عن مناقشته:

ابتعد عن مناقشته أو مجادلته، ومن الأفضل ألا تدخل معه في حوارات خاصة أمام الناس؛ وذلك حفاظاً على صحتك النفسية.

الابتعاد عن الشخص الحاقد:

ابتعد عنه قدر الإمكان ولا تحاول إثارة حقه بالمزيد من الإيجابيات؛ وذلك لأن حقه قد يعميه وقد يلحق بك الضرر، كما يجب أن تبتعد عن إعطائه أي أسرارٍ تخصك لأنه ربما يستخدمها في أذيتك في وقتٍ من الأوقات.

دله على ما يميزه:

تشجيع ودعم إنجازات الشخص والثناء عليه يمكن أن يساعد في بناء احترام ذاته وقد يجعله ذلك ينشغل بتطوير ذاته للأفضل وينسى أمره.

تعامل بلطف:

حاول التعامل معه بلطف ولين وبشاشة وسعة صدر؛ لأن الشخص الحاقد هو شخص يفتقد إلى الثقة بنفسه، كما أنه قد يكون يعاني من المشاكل أو الأمراض النفسية، ولعل المعاملة الحسنة تؤتي ثمارها لكن هنالك أشخاص حتى المعاملة الحسنة لن تؤثر فيهم.

الإمام علي
بن أبي
طالب

" لنا قوم لو أسقيناهم العسل المصفي
ما إزدادوا فينا إلا بغضاً و لنا قوم لو
قطعناهم إرباً ما إزدادوا فينا إلا حبا "

طرق التخلص من الحقد

الاعتراف بالشعور بالحقد أولاً هو أول خطوة للتعامل مع هذه المشاعر وإيجاد حل لها.

الدعاء:

الدعاء بأن يطهر الله قلوبنا من الغل والحقد والحسد والكيد وترديد قوله تعالى :

«ربنا لا تجعل في قلوبنا غلا للذين آمنوا»

السعي في اكتشاف نعم الله عليك وعدم النظر إلى ما في أيدي الناس التي قد تظن بأن نعم الله مقسمة بين خلقه، وكلنا صاحب نعمة، والعاقِل يعرف نعم الله عليه فيؤدي شكرها لينال بشكره لله مزيد من النعم، راقب الله في السر والعلن، فإن الله ينظر إلى قلوبنا وأعمالنا.

اللين:

أن يلين على الطرف المحقود عليه ويسمح ويتقبل العذر، وبهذا تموت الأحقاد وتحل المحبة والألفة والمودة، من أصابه داء الحقد فإن عليه أن يكلف نفسه أن يصنع بالمحقود عليه ضد ما اقتضاه حقه فيبدل الدم مدحاً، والتكبر تواضعاً.

سلامة الصدر :

سلامة الصدر وتمني الخير للناس عبادة يؤجر عليها الإنسان، فاحرصي على أن تفرحي بنعم الله إذا نزلت على زميلاتك ومعارفك، ثم تسألي الله من فضله، كما فعل نبي الله زكريا عليه السلام عندما شاهد إكرام الله لمريم عليها السلام ففرح لها، ورفع حاجته إلى الله الوهاب.

عدم المقارنة:

عدم مقارنة النفس بالآخرين عند الشعور بالكراهية فمن الأفضل التراجع وتجنب رد الفعل بنفس اللحظة، لأنه من الصعب اتخاذ قرارات صائبة عند الشعور بالكراهية أو الغضب.

في حال الشعور بفقدان السيطرة على مشاعر الكراهية وزيادة الشعور بالتوتر والقلق، فيجب الاستعانة بأحد المستشارين النفسيين للمساعدة في السيطرة على الغضب والانفعال وعلاج الحقد والكراهية والتخلص من هذا الخلق المدموم.

أعلى درجات الحقد الشخص الذي يحقد عليك لأنك أفضل منه أو أنك عندما تحضر تخطف عنهم كل الأنظار وهذا قد يجعل الشخص حقود من الطراز الأول.

أضرار الحقد

إلحاق الضرر بالآخرين:

قد يصل الحقد بالفرد إلى الرغبة بأذية الناس وإلحاق الضرر بهم شفهيًا أو جسديًا، وكذلك معنويًا، وفي بعض الأحيان قد تصل إلى ارتكاب جرائم قتل وتدمير ممتلكات وما إلى ذلك.

التأثير على الأداء:

إن الحقد الفرد على زملائه في الدراسة أو العمل يؤثر على أدائه الأكاديمي أو الوظيفي أو حتى قد تتسبب في صعوبات خارج إطار الدراسة والعمل

العداوة وتدهور العلاقات:

يؤثر الحقد بصورة سلبية على جميع العلاقات، فالشخص قد يبدأ بتجنب زيارة بعض الأشخاص وحضور المناسبات بسبب شعوره بالحقد والظلم وتذكره لتجاربه السلبية، ومن جهة أخرى قد يتصرف البعض بطريقة عدائية وسلبية مع من حولهم، أو قد يجدون صعوبة في التحكم بغضبهم، لذا فقد يواجهون صعوبة كبيرة في تكوين علاقات جديدة أو الحفاظ على علاقاتهم مع الآخرين.

الإكتئاب:

يُعد الشعور بالاكئاب والإحباط المستمر من أهم أضرار الحقد، فحين يحقد الشخص لن يتمكن من الاستمتاع بحياته وممارسة الأنشطة التي يفضلها، وسيشعر بالضغط المستمر والقلق، كما قد يعتقد أنه لا يوجد أي معنى أو هدف لحياته؛ بسبب تركيزه على الأحداث السلبية في حياته

مجموعة من النصائح

بعيداً عن سيكولوجية الانطباع الأول، لا تتسرع في الحكم على الناس فقد تظلم عزيزاً وترفع رخيصاً.

لا يجب علينا أن نحكم على أي شخص بأنه شخص سام لمجرد أننا لا نطيقه، أو لظهور سمه واحدة فيه يجب أن تنطبق على الشخص عدة من سمات وصفات الشخصية السامة، وحتى لو تأكدنا من أننا نتعامل مع شخص سام لا يجب علينا أن نشهر ذلك ونتكلم به أمام الناس، لأن ذلك أيضاً سلوك من سلوكيات الشخصيات السامة، بل يجب علينا أن نتعامل معه حسب الطرق التي ذكرتها لك في هذا الكتاب.

فإن كنت تريد أن تحكم على غيرك في أخلاقه مثلاً فالمنطق يتطلب منك أن تكون أنت أرقى أخلاقاً منه وأرفع، وإن كنت تريد الحكم على علمه او عمله فالمنطق نفسه يتكرر أيضاً.

فإذا لم تكن أنت من يطلق الأحكام على الآخرين، فعقلك اللاواعي هو من يفعل ذلك وأنت تجاربه ولا تخالفه وهناك مقولة شهيرة تحت الناس على عدم الحكم على الكتاب من غلافه، لكن الناس يميلون إلى فعل عكس هذه المقولة فهم يستمرون في تبني حكمهم على الكتاب من الغلاف حتى بعد قراءة فصل أو فصلين منه " وقد يثبت العكس بعدها"، بالمقابل هناك معيار خفي لا يعلمه إلا الله، ولا يحكم رب العزة والجلال على العبد إلا من خلاله، ومحله القلب وهي النية، فهناك قلوب طيبة صادقة صافية وهناك والعكس تماماً.

وبما أنك تقرأ هذا الكتاب لوحدك الآن ومع نفسك حاول أن تواجهها بعيوبها وبكل سماتها السيئة والتي يمكن أن تؤثر أو تؤذي الآخرين.

وبما انك تقرأ هذا الكتاب لوحدهك الان ومع نفسك حاول أن تواجهها بعيوبها وبكل سماتها السيئة والتي يمكن أن تؤثر أو تؤذي الآخرين.

اختر أشخاص حياتك:

يُقال أن الإنسان نتاج لأكثر خمسة أشخاص يقضي وقته معهم، والبشر نوعان؛ الأول يلهمك ويشجعك ويدعمك في خطواتك، والآخر يستنزفك ويمتص طاقتك ويسبب لك عدم الشعور بالراحة والأمان، لذلك يجب علينا إختيار من نخالطهم بحكمة، والابتعاد عن الشخصيات السامة وتحصين أنفسنا منهم، لأن التعامل معهم هدر لوقتنا وطاقتنا ويؤثر سلباً على توازننا الداخلي وصحتنا النفسية، وهكذا علاقات لافائدة منها والأفضل بترها.

الحياة قصيرة جداً، لنقضها مع أشخاص إيجابيين وسعداء يهونون علينا الحياة ويجعلوننا أجمل في أعيننا.

الابتعاد عن الناس التي تعكر صفو حياتك، حق من حقوق نفسك عليك. ابتعد عن صغار الناس الذين يحاولون التقليل من طموحاتك، واحط نفسك بالعظماء الذين يجعلوك تشعر بانك قادر على تحقيق ما هو اكبر من طموحاتك.

والحقيقة هنا أنا أهمس في أذنك أيها الناجح أو حتى الراغب في النجاح، فالنفوس تغيرت كثيراً وليس الناس مثلك يحبون الخير للجميع ولكن فيهم الضعيف للغاية والذي لا يتحمل أن تتفوق عليه أو أن تظهر تفوقك عليه، لذلك هون عليك وعليه، وتميز كما تشاء لكن لا تبرز تميزك أمامه ولاتهتم لأمره مادمت تفعل الصواب.

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله
من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا
مضل له، ومن يضل فلا هادي له، ونشهد أن لا إله إلا
الله وحده لا شريك له ونشهد أن محمداً عبده ورسوله.

الحمد لله الذي وفقني في إتمام هذا الكتاب، حيث لم
يكن هذا الجهد بالجهد اليسير لكن كل ذلك بفضل الله
وتيسيره،

وأخيراً وفي نهاية المطاف أعطي نفسك حقها من
الرعاية والاهتمام، وابتحث عن أسرار صحتها وسعادتها.

وأتمنى أن تكون قد استفدت من هذا الكتاب، وراjin
منكم الصفح عن النقص والخطأ وسائلين الله تعالى أن
تكون المغانم من هذا الكتاب أكثر من المغارم لجميع
القرّاء والمهتمين.



للتواصل والاستفسارات: +249 129340534

© جميع الحقوق محفوظة