



الشخصية النرجسية وعلاجها في ضوء الكتاب والسنة

تأليف

د. سَيِّدُ مُحَمَّدٍ عَبْدُ الْقَادِرِ الْقَمَانِي





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

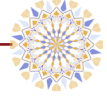
مقدمة

الحمد لله الخالق البارئ المصور له الأسماء الحسنى، بيده ملكوت السماوات والأرض. والصلاة والسلام على خير الخلق وأشرفهم صاحب الحوض المورود والمقام المحمود سيدنا ونبينا وحبينا محمد صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه، أما بعد:

فإن كثيراً من المواقف لها تأثير في حياة الإنسان، وكذلك لها تأثير في تفكيره وكتابته وسلوكه. ولقد مررت ببعض المواقف في حياتي جعلتني أكثر التفكير فيها لمعرفة لمعرفتها ولمعالجتها.

ففي إحدى المرات كنت مسافراً، وفي أثناء صعودي الطائرة إذا شخص أعرفه قد تقلد مشلحاً في يده وصعد الطائرة، فقلت في نفسي لماذا لا يضع المشلح في حقيبته أو على الأقل في كيس، لماذا يريد إظهاره أمام الناس ويظهر أنه صاحب مكانة ترتدي هذا المشلح، فاستغربت من هذه الشخصية، وهي للأسف في نظر المجتمع قدوة، إمام مسجد وداعية.

ومن تلك المواقف أني كنت في أحد المحافظات وجلست أتحدث مع منسق المحاضرات، فقال لي بالأمس كان عندنا فلان قلت: ما شاء جيد، قال: لكنه غضب منّا، قلت: ما السبب؟ قال: هو (أ.د.)، وكتبنا في الإعلان فقط (د)، فغضب وقال: كيف تساوونني بغيري ممن هم أقل رتبة علمية مني.



ومن تلك المواقف أن اعترض بعض الطلاب على دكتور في مسألة لعلها خفيت على الدكتور، وكان الطالب محققاً فيها، لكن الدكتور قابله بالعنف والشدّة، ولم يقبل منه النقد الذي فيه فائدة له.

ومن أجل ذلك أردت أبحث عن هذه الشخصيات التي تريد لفت الأنظار إليها، المتكبرة على الآخرين، التي قد امتلأت غروراً وعجباً، غير مبالية بغيرها، تحتقر الضعيف ولا تبالي به، لا تتقبل النقد المبني على الدليل، تعيش في ذمء الإناء ولسان حاله لا أرى لكم إلا ما أرى. تجدها احتقرت آراء غيرها، تغطرست وتكبرت وتعالّت على غيرها، تحب المدح والتبجيل، تنه عجباً في أعمالها وأفعالها.

وقد وجدت مسمّى دارجاً في أوساط المثقفين والمتعلمين أخذ الصبغة الأساس لمثل هذه الشخصية، وهو مسمى (الشخصية النرجسية) فاردت أن أبحث في صفات هذه الشخصية وتعريفها ومعالجة صفاتها المذمومة من خلال الوحيين: الكتاب، والسنة، اللذين لا يأتيهما الباطل من بين أيديهم ولا من خلفهم؛ فهم النور الذي يستضاء به والهدي الذي يستنار به، وهما صالحان لكل زمان ومكان. نسأل الله التوفيق والسداد.

كتبه

د. سَلِيمُ بْنُ مُحَمَّدٍ ابْنُ الْقَمَاهِي

صبيحة الثلاثاء ٢٠ / ١ / ١٤٤٣ هـ

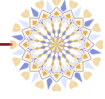




تعريف الشخصية النرجسية

الشخصية النرجسية هي تلك الشخصية التي يتحلى أصحابها بصفاتٍ تتمحور حول ذاتهم ونفسهم، مثل: العجرفة، والتلاعب، والتطلب، وحب الذات، ويشعر أصحاب هذه الشخصية بالعظمة، وهم دائمو البحث عن الإعجاب، ولا يظهرون أيّ تعاطفٍ نحو الآخرين، وتشغلهم الأفكار والأوهام التي تتحدث عن جمالهم الأخاذ ونجاحهم وتآلقهم، ويعتقدون بأنهم يستحقون معاملةً خاصةً ومميزة، ولا يتحملون أيّ نقدٍ أو هزيمة، ويرفضون الارتباط بمن يرونهم أقل منهم في التميز والتفوق.





علاقة أزهار النرجس بالشخصية النرجسية

تعد أزهار النرجس أصل هذا الاسم، وهذا ما يؤكده علم أصول الكلمات «الإيتومولوجيا»، إذ إن الأمر متعلق بأسطورة يونانية، تتحدث عن فتى «نركسيوس» أو «نرسيوسوس» الفاتن، الذي عكست له النافورة بهاءه ورونقه، فأغرم بنفسه، لتقوم الآلهة بتحويله إلى زهرة جميلة سميت بالنرجس، كما أنه في رواية أخرى قد مات الفتى غرقاً بعد أن حاول لمس وجهه في الماء في أحد من الأيام، وظهرت بعدها زهرة جميلة في نفس المكان الذي مات فيه سميت بالنرجس نسبة له.

وهذا لا يهمنا كثيراً بقدر ما يهمنا معرفة صفات الشخصية النرجسية ومحاولة معالجة تلك الصفات، فنقول: إن صفات تلك الشخصية هي :

١) تتصف الشخصية النرجسية بالغرسة والكبر ويعتقدون أنهم فريدون ولا يمكن لأي شخص فهمهم، ويرفضون التعامل مع من هم أقل منهم مكانةً، ويعتقدون بأنهم الأفضل.

وقد جاء الإسلام بالنهي عن الغرسة والكبر والتعالي وهي من الآفات العظيمة التي تفتك بالإنسان .

* قال تعالى: ﴿وَلَا تَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ لَهُ

الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٨٨﴾ [سورة القصص: آية ٨٨]

* قال تعالى: ﴿وَلَا تَصْغُرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ

فَخُورٍ ﴿١٨﴾ وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ

﴿١٩﴾ [سورة لقمان: آية ١٩].



* قال تعالى: ﴿وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ

طُولًا ۝ (٣٧) كُلُّ ذَلِكَ كَانَ سَيِّئُهُ عِنْدَ رَبِّكَ مَكْرُوهًا ۝ (٣٨) [سورة الإسراء: آية ٣٨].

* قال تعالى: ﴿إِلَهُكُمْ إِلَهُ وَحِدٌ ۖ فَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ قُلُوبُهُمْ مُنْكَرَةٌ وَهُمْ

مُسْتَكْبِرُونَ ۝ (٢٢) لَا جَرَمَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

الْمُسْتَكْبِرِينَ ۝ (٢٣) [سورة النحل: آية ٢٣].

فهذه الآيات تدل على ذم الكبر والغطرسة اللذين هما من أعظم صفات الشخصية النرجسية.

❁ كذلك جاءت الأحاديث التي تذم الكبر والغطرسة والتعالي على الآخرين، ومنها:

* عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا يَدْخُلُ

الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ» قَالَ رَجُلٌ: «إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا وَنَعْلُهُ حَسَنَةً، قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، الْكِبَرُ بَطْرُ الْحَقِّ، وَغَمْطُ النَّاسِ»^(١).

* عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ:

«الْكِبَرِيَاءُ رِدَائِي، وَالْعِظْمَةُ إِزَارِي، فَمَنْ نَارَعَنِي وَاحِدَةً مِنْهُمَا، أَلْقَيْتُهُ فِي جَهَنَّمَ»^(٢).

* عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ثَلَاثَةٌ لَا

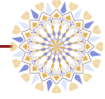
يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ، وَلَا يُزَكِّيهِمْ، وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ:

(١) رواه مسلم، كتاب الايمان، بابُ تَحْرِيمِ الْكِبَرِ وَبَيَانِهِ، برقم ٩١.

(٢) رواه أحمد في المسند برقم ٩٥٠٨، ورواه ابن ماجه كتاب الزهد، بابُ الْبَرَاءَةِ مِنَ الْكِبَرِ وَالتَّوَاضُّعِ،

برقم ٤١٧٥، ورواه أبو داود، كتاب اللباس، باب ما جاء في الكبر، برقم ٤٠٩٠، وصححه الالباني في

الروض النضير (٦٧٧)، الصحيحة (٥٤١) وفي صحيح الجامع برقم ٤٣١١.



شَيْخُ زَانَ، وَمَلِكُ كَذَابٍ، وَعَائِلٌ مُسْتَكْبِرٌ»^(١).

* عَنْ حُذَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي جَنَازَةٍ فَلَمَّا انْتَهَيْنَا إِلَى الْقَبْرِ قَعَدَ عَلَى شَفْتِهِ فَجَعَلَ يُرَدِّدُ بَصَرَهُ فِيهِ، ثُمَّ قَالَ يُضْغَطُ الْمُؤْمِنُ فِيهِ ضَغْطَةٌ تَزُولُ مِنْهَا حَمَائِلُهُ وَيُمْلَأُ عَلَى الْكَافِرِ نَارًا، ثُمَّ قَالَ: أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشَرِّ عِبَادِ اللَّهِ الْفُظَّ الْمُسْتَكْبِرَ، أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخَيْرِ عِبَادِ اللَّهِ الضَّعِيفُ الْمُسْتَضْعَفُ ذُو الطَّمَرَيْنِ لَوْ أَقْسَمَ عَلَى اللَّهِ لَا بُرَّ لِلَّهِ قَسَمَهُ»^(٢).

فهذه الآيات والأحاديث كلها تدمم الكبر والمتكبرين، وينبغي للعبد أن يتعد عن الكبر والتعالي على عباد الله، وهو من صفات إبليس؛ فبسبب الكبر خرج إبليس من الجنة.

ولنا في الحبيب صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أسوة حسنة في تواضعه ولين جانبه وقبوله من هو دونه وعدم الترفع على الآخرين؛ فقد أرشد أصحابه إلى التواضع بقوله وفعله. عن عياض بن حمار رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ اللَّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا، حَتَّى لَا يَبْغِيَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ، وَلَا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ»^(٣).

❁ فإين تلك الشخصيات المتكبرة المتعالية عن مثل هذه الاحاديث المباركة؟!

ولننظر لهذا الموقف العظيم منه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في تواضعه ولين جانبه حين لم يمتنع من التعامل مع هذه المرأة التي أقل منه. عَنْ أَنَسٍ، أَنَّ امْرَأَةً كَانَتْ فِي

(١) رواه مسلم، كتاب الايمان، بَابُ بَيَانِ غَلْظِ تَحْرِيمِ إِسْبَالِ الْإِرَارِ، برقم ١٠٧.

(٢) رواه أحمد في مسنده، برقم ٢٣٩٣٩، وقال الالباني في صحيح الجامع صحيح لغيره ٣/ ٢٤٦ برقم ٣١٩٨.

(٣) رواه أبو داود، كتاب الادب، باب في التواضع، برقم ٤٨٩٥، وصححه الالباني في صحيح ابن ماجة (٤٢١٤) // صحيح الجامع (١٧٢٥)، الصحيحة (٥٧٠).



عَقْلَهَا شَيْءٌ، فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ لِي إِلَيْكَ حَاجَةً، فَقَالَ: «يَا أُمُّ فُلَانٍ انْظُرِي أَيَّ السَّكِّ شِئْتَ، حَتَّى أَقْضِيَ لَكَ حَاجَتَكَ» فَخَلَا مَعَهَا فِي بَعْضِ الطُّرُقِ، حَتَّى فَرَغَتْ مِنْ حَاجَتِهَا^(١).

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي أَوْفَى فِي صِفَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «وَلَا يَأْنِفُ أَنْ يَمْشِيَ مَعَ الْأَرْمَلَةِ وَالْمُسْكِينِ فَيَقْضِيَ حَاجَتَهُ»^(٢).

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَجْلِسُ عَلَى الْأَرْضِ، وَيَأْكُلُ عَلَى الْأَرْضِ، وَيَعْتَقِلُ الشَّاةَ، وَيُجِيبُ دَعْوَةَ الْمَمْلُوكِ عَلَى خُبْزِ الشَّعِيرِ»^(٣).

وكان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ينهى عن رفعه عن منزلته، عَنْ أَبِي مَسْعُودٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلٌ، فَكَلَّمَهُ، فَجَعَلَ تُرْعَدُ فَرَائِصُهُ، فَقَالَ لَهُ: «هَوْنٌ عَلَيْكَ، فَإِنِّي لَسْتُ بِمَلِكٍ، إِنَّمَا أَنَا ابْنُ امْرَأَةٍ تَأْكُلُ الْقَدِيدَ»^(٤).

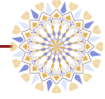
وكان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يثني على إخوانه الأنبياء ويجلهم. عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا خَيْرَ الْبَرِيَّةِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ذَلِكَ إِبْرَاهِيمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ»^(٥).

(١) رواه مسلم، كتاب الفضائل، بَابُ قُرْبِ النَّبِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنَ النَّاسِ وَتَبَرُّكِهِمْ بِهِ، برقم ٢٣٢٦.
(٢) رواه النسائي، كتاب الجمعة، بَابُ مَا يُسْتَحَبُّ مِنْ تَقْصِيرِ الْخُطْبَةِ، برقم ١٤١٤، وصححه الالباني في صحيح الجامع: ٥٠٠٥، المشكاة: ٥٨٣٣، وفي «الروض النضير» (٣٧١)، وفي مشكاة المصابيح ٥٨٣٣.

(٣) رواه الطبراني، برقم ١٢٤٩٤، وصححه الالباني في صحيح الجامع: ٤٩١٥، ٤٩٤٥، الصَّحِيحَةُ: ٢١٢٥.

(٤) رواه ابن ماجه، كتاب الأَطْعَمَةِ، بَابُ الْقَدِيدِ برقم ٣٣١٢ وصححه الالباني في الصحيحة (١٨٧٦) وكذلك صحيح ابن ماجه وصحيح الجامع ٧٠٥٢.

(٥) رواه مسلم، كتاب الفضائل، بَابُ مِنْ فَضَائِلِ إِبْرَاهِيمَ الْخَلِيلِ عَلَيْهِ السَّلَامُ برقم ٢٣٦٩.



وعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: "لا ينبغي لعبد أن يقول: أنا خير من يونس بن متى" ^(١).

وعن ابن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قال: «الكريم، ابن الكريم، ابن الكريم، ابن الكريم يوسف بن يعقوب بن إسحاق بن إبراهيم عَلَيْهِمُ السَّلَامُ» ^(٢).

إن كل هذه الأحاديث تبين عظيم فضل النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وذمه للكبر والغطرسة بقوله وفعله. وهذا الذي ينبغي للمسلم عمله وفعله، حتى يخرج من صفات الشخصية النرجسية المتكبرة المتغطرسة التي تحب العلو والغطرسة.

📖 (٢) تتصف الشخصية النرجسية بحب الشئ المستمر والمجاملة، لذلك تجدهم دائمي البحث عن الأشخاص المستعدين لتلبية احتياجاتهم.

🌸 إن حب المدح والثناء مذموم. وقد جاءت السنة زاخرة بكراهية المدح والثناء، ومن ذلك:

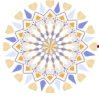
* عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا شَاءَ اللَّهُ وَشِئْتُ؟ فَقَالَ: «جَعَلَنِي لِلَّهِ عَدْلًا، بَلْ مَا شَاءَ اللَّهُ وَحْدَهُ» ^(٣).

* وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ؛ أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا مُحَمَّدُ يَا سَيِّدَنَا وَابْنَ سَيِّدِنَا وَخَيْرِنَا وَابْنَ خَيْرِنَا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ عَلَيْكُمْ بِتَقْوَاكُمْ، وَلَا يَسْتَهْوِيَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ، أَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ، وَاللَّهُ مَا

(١) متفق عليه: رواه البخاري، كتاب الأنبياء، باب قول الله تعالى: ﴿وَإِنْ يُوسُفُ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ [سورة الصافات: آية ١٣٩] (برقم ٣٤١٦)، ورواه مسلم، كتاب الفضائل، باب في ذكر يوسف عَلَيْهِ السَّلَامُ وقول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «لا ينبغي لعبد أن يقول أنا خير من يوسف بن متى» برقم ٢٣٧٦.

(٢) رواه البخاري، كتاب أحاديث الأنبياء، باب قول الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ فِي يُوسُفَ وَإِخْوَتِهِ آيَاتٍ لِلْمُسْلِمِينَ﴾ [سورة يوسف: آية ٧] برقم ٣٣٩٠.

(٣) رواه الامام أحمد في مسنده برقم ٢٥٦١ وقال شعيب الارناؤوط في تحقيق المسند حسن لغيره.



أَحِبُّ أَنْ تَرْفَعُونِي فَوْقَ مَنْزِلَتِي الَّتِي أَنْزَلَنِي اللَّهُ عَزَّجَلَّ^(١).

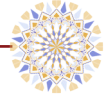
فلاحظ أن النبي ﷺ كره المدح ومنعه، ولم يرض به؛ لعلمه أنه لو رضي به واسترسل معه لحب أن يمدح دائما ولا يرضى دون المدح. وهذا حال الشخصية النرجسية؛ تحب المدح والإطراء، وتقرب المداحين وتقصي الذين لا يمدحونها ويبجلونها، وربما أدى ذلك إلى فصلهم من أعمالهم وطي قيدهم؛ لجفاء منابع المدح والتبجيل عندهم.

﴿ ٣ ﴾ تتصف الشخصية النرجسية بالتقليل من شأن الآخرين، والاستخفاف بقدراتهم، والتعامل معهم بازدراء وتهميش.

نجد أن الشخصية النرجسية تقلل من شأن الآخرين وتستخف بقدراتهم، ولعل ذلك مرده بغية تلك الشخصية النرجسية ألا تأخذ شخصيات أخرى مكانها، أو تبجل فتتسى مكانتها، أو تتساوى وإياها في مقامها، ولذلك تجدها -إن مدح عندها أحد- تسعى إلى محاولة تغيير وجهة الكلام أو ذكر مثالب تلك الشخصية الممدوحة وعيوبها. وهكذا لا تريد الشخصية النرجسية أن يزاحمها أحد من الناس نرجسيتها أو مكانتها أو أن ينال غيرها الاهتمام دونها.

قد كنت يوما في مجلس، فذكر شخص له جهود مباركة في الدعوة إلى الله سبحانه ونفع الآخرين، فأثنى عليه عدد من المنصفين، فإذا بشخصية تولت كبر المثالب فتناولت تلك الشخصية بالويل والثبور، فما أن تسمع مدحا إلا وأرادت إسكاته ورده، وهكذا تجد في المجتمع عدد كبير من أمثال هذه الشخصية.

(١) رواه الامام أحمد في مسنده برقم ١٢٧٤٦ وصححه الالباني في السلسلة الصحيحة برقم ١٥٧٢، وكذلك في غاية المرام في تخريج أحاديث الحلال والحرام، برقم ١٢٧.



ولو نظرنا إلى سيرة الحبيب **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** وجدناها زاخرة بالثناء على أصحابه ومدحهم وتشجيعهم وذكر مناقبهم. وهذا هو المؤمن الصادق الذي يسعى إلى صفاء القلب وراحة النفس والبعد عن الصفات المذمومة.

عن سَهْلُ بْنُ سَعْدٍ **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**، قَالَ يَوْمَ خَيْبَرٍ: «لَأُعْطِينَ هَذِهِ الرَّايَةَ رَجُلًا يَفْتَحُ اللَّهُ عَلَى يَدَيْهِ، يُحِبُّ اللَّهُ وَرَسُولَهُ وَيُحِبُّهُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ» قَالَ: فَبَاتَ النَّاسُ يَدُوكُونَ لَيْلَتَهُمْ أَيُّهُمْ يُعْطَاهَا، قَالَ فَلَمَّا أَصْبَحَ النَّاسُ غَدَوْا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**، كُلُّهُمْ يَرْجُونَ أَنْ يُعْطَاهَا، فَقَالَ أَيْنَ عَلِيٌّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ؟ فَقَالُوا: هُوَ يَا رَسُولَ اللَّهِ يَشْتَكِي عَيْنَيْهِ، قَالَ فَأَرْسَلُوا إِلَيْهِ، فَأَتَى بِهِ، فَبَصَّقَ رَسُولُ اللَّهِ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** فِي عَيْنَيْهِ، وَدَعَا لَهُ فَبَرَأَ، حَتَّى كَأَنَّ لَمْ يَكُنْ بِهِ وَجَعٌ، فَأَعْطَاهُ الرَّايَةَ، فَقَالَ عَلِيٌّ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَقَاتِلُهُمْ حَتَّى يَكُونُوا مِثْلَنَا، فَقَالَ: «انْفِذْ عَلَى رِسْلِكَ، حَتَّى تَنْزِلَ بِسَاحَتِهِمْ، ثُمَّ ادْعُهُمْ إِلَى الْإِسْلَامِ، وَأَخْبِرْهُمْ بِمَا يَجِبُ عَلَيْهِمْ مِنْ حَقِّ اللَّهِ فِيهِ، فَوَاللَّهِ لَأَنْ يَهْدِيَ اللَّهُ بِكَ رَجُلًا وَاحِدًا خَيْرٌ لَكَ مِنْ أَنْ يَكُونَ لَكَ حُمْرُ النَّعَمِ»^(١).

فها هو **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** يعلي من شأن علي بن أبي طالب **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**، وهذا النهج الذي ينبغي للإنسان أن يتبعه، وهو إعطاء كل ذي حق حقه، وتمجيد أصحاب الهمم العالية.

وكان **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** يمدح أصحابه ويذكر مناقبهم، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ**، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، مَا سَلَكَ الشَّيْطَانُ طَرِيقًا يَمُرُّ فِيهِ عُمَرُ»^(٢).

(١) رواه مسلم، كتاب الفضائل، بَابُ مِنْ فَضَائِلِ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، برقم ٢٤٠٦.

(٢) رواه ابن أبي عاصم في السنة، برقم ١٢٩٥، وصححه الالباني في السلسلة الصحيحة ٧/ ١٥٩٩.



وَعَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَهُ: «يَا أَبَا مُوسَى لَقَدْ أُوتِيتَ مَرَمَرًا مِنْ مَرَامِيرِ آلِ دَاوُدَ»^(١).

📖 (٤) تتصف الشخصية النرجسية بالأنانية وعدم حب الخير للآخرين.

والأنانية أمر مناف لهدى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الذي حثَّ على التعاون وحب الخير للآخرين وذلك في أحاديث كثيرة وردت عنه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. ومن هذه الأحاديث:

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ، حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ»^(٢) ففي هذا الحديث يبين صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن إيمان العبد لا يكمل حتى يحب لأخيه المسلم ما يحبه لنفسه، وبهذا تذهب الأنانية؛ فالدعوة إلى حب الآخرين من أعظم المطالب وأجلها. إن هذا الحديث يقوم على أساس عقدي وإيماني؛ فالإيمان الحقيقي لا يتحقق في حياة الإنسان إلا إذا أحب للآخرين ما يحب لنفسه، وكره لهم ما يكره لها، عندئذ يتحرر من الأثرة وعبادة الذات، ويفكر في مصلحة الجماعة، ويندمج معها، وتتوازن في نفسه وعقيدته وسلوكه مصلحة الذات مع مصلحة الآخرين.

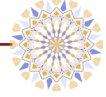
📖 (٥) تتصف الشخصية النرجسية بالمبالغة في الإنجازات والتشبع بما ليس فيه.

إن الشخص النرجسي يبالغ دوماً في إنجازاته ومواهبه، وإذا تحدث عن علاقاته في العمل، عادة ما يميل إلى الكذب، وكل ما يرويه يتمحور حول مدى

(١) متفق عليه: رواه البخاري، كتاب فضائل الصحابة، بابُ حُسْنِ الصَّوْتِ بِالْقِرَاءَةِ لِلْقُرْآنِ، برقم ٥٠٤٨،

ورواه مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، بابُ اسْتِحْبَابِ تَحْسِينِ الصَّوْتِ بِالْقُرْآنِ برقم ٧٩٣.

(٢) رواه البخاري، كتاب الإيمان، بابُ: مَنْ الْإِيمَانُ أَنْ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ، برقم ١٣.



روعته في العمل، وإسهاماته في إنجاز الأشياء، أي أنه النجم اللامع في جميع الأحوال والامور.

وقد نهى الإسلام عن التشبع بما لم يعط والمبالغة في الإنجازات ﴿لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أَنُؤُوا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [سورة آل عمران: آية ١٨٨].

قال ابن كثير رَحِمَهُ اللهُ: «يَعْنِي بِذَلِكَ الْمُرَائِينَ الْمُتَكَبِّرِينَ بِمَا لَمْ يُعْطُوا»^(١).

عَنْ ثَابِتِ بْنِ الضَّحَّاكِ، رَضِيَ اللهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «وَمَنْ ادَّعَى دَعْوَى كَاذِبَةٍ لِيَتَكَبَّرَ بِهَا لَمْ يَزِدْهُ اللهُ إِلَّا قِلَّةً»^(٢).

عَنْ أَسْمَاءَ أَنَّ امْرَأَةً قَالَتْ: يَا رَسُولَ اللهِ، إِنَّ لِي ضَرَّةً، فَهَلْ عَلَيَّ جُنَاحٌ إِنْ تَشَبَّعْتُ مِنْ زَوْجِي غَيْرَ الَّذِي يُعْطِينِي؟ فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُتَشَبِّعُ بِمَا لَمْ يُعْطَ كَلَابِسَ ثَوْبَيْ زُورٍ»^(٣).

(كلابس ثوبي زور) كمن يلبس ثوبين مستعارين أو مودوعين عنده، يتظاهر أنهما ملكه. وقيل هو من يلبس لباس أهل الزهد والتقوى والصلاح وهو ليس كذلك، وقيل يلبس ثوب ويصل بكميه كمين آخرين، ليوهم أنهما ثوبان رياء ومفاخرة^(٤).

(١) تفسير القرآن العظيم، لابن كثير، ٢ / ١٨١

(٢) رواه مسلم، كتاب الايمان، باب غُلْظِ تَحْرِيمِ قَتْلِ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ، وَأَنْ مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ عُدَّ بِهِ فِي النَّارِ، وَأَنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا نَفْسٌ مُسْلِمَةٌ، برقم ١٠٩

(٣) رواه البخاري، كتاب النكاح، برقم ٥٢١٩

(٤) فتح الباري شرح صحيح البخاري لابن حجر.



٦ (تتصف الشخصية النرجسية بأنها لا تقبل النقد.

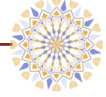
لا يتقبل الشخص النرجسي أي حقائق أو آراء تتعارض معه، ويبررها بحديث غير منطقي. وهذا مخالف لهدى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فقد كان يقبل الآراء ويصوبها ويشاور أصحابه، ومن ذلك في يوم بدر موقف عظيم:

قال ابن إسحاق: فَحَدَّثْتُ عَنْ رِجَالٍ مِنْ بَنِي سُلَيْمَةَ أَنَّهُمْ ذَكَرُوا أَنَّ الْحَبَابَ بْنَ الْمَنْذَرِ بْنِ الْجُمُوحِ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَرَأَيْتَ هَذَا الْمَنْزَلَ، أَمَنْزَلًا أُنْزِلَكَ اللَّهُ لَيْسَ لَنَا أَنْ نَتَقَدَّمَ، وَلَا نَتَأَخَّرَ عَنْهُ، أَمْ هُوَ الرَّأْيُ وَالْحَرْبُ وَالْمَكِيدَةُ؟ قَالَ: بَلْ هُوَ الرَّأْيُ وَالْحَرْبُ وَالْمَكِيدَةُ. فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، فَإِنْ هَذَا لَيْسَ بِمَنْزِلٍ، فَانْهَضْ بِالنَّاسِ حَتَّى نَأْتِيَ أَدْنَى مَاءٍ مِنَ الْقَوْمِ، فَنَنْزِلُهُ، ثُمَّ نَعُورُ، مَا وَرَاءَهُ مِنَ الْقُلْبِ، ثُمَّ نَبْنِي عَلَيْهِ حَوْضًا فَنَمْلُؤُهُ مَاءً، ثُمَّ نَقَاتِلُ الْقَوْمَ، فَنَشْرِبُ وَلَا يَشْرِبُونَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَقَدْ أَشْرْتَ بِالرَّأْيِ، فَانْهَضْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَنْ مَعَهُ مِنَ النَّاسِ، فَسَارَ حَتَّى إِذَا أَتَى أَدْنَى مَاءٍ مِنَ الْقَوْمِ نَزَلَ عَلَيْهِ، ثُمَّ أَمَرَ بِالْقُلْبِ فَعُورَتْ، وَبَنَى حَوْضًا عَلَى الْقَلْبِ الَّذِي نَزَلَ عَلَيْهِ فَمُلِئَ مَاءً، ثُمَّ قَذَفُوا فِيهِ الْآيَةَ^(١).

قال الشيخ الألباني رَحِمَهُ اللَّهُ: "وهذا سند ضعيف لجهالة الواسطة بين ابن إسحاق والرجال من بني سلمة. وقد وصله الحاكم (٣/ ٤٢٦، ٤٢٧) من حديث الحباب بن المنذر وفي سنده من لم أعرفه"^(٢).

(١) الروض الأنف (٥/ ٩٧).

(٢) سلسلة الأحاديث الضعيفة (٧/ ٤٥١).



٧ (تتصف الشخصية النرجسية بالغرور وكثرة الحديث عن النفس وإنجازاتها.

جاء الإسلام بالنهي عن تزكية النفس والمبالغة في تمجيد النفس وعلوها؛ لأن هذا يبعث على الكبر والتعالي وتهميش حقوق الآخرين ﴿فَلَا تُرْكُوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾ [سورة النجم: آية ٣٢].

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «بَيْنَمَا رَجُلٌ يَتَبَخَّرُ، يَمْشِي فِي بُرْدِيهِ قَدْ أَعْجَبَتْهُ نَفْسُهُ، فَخَسَفَ اللَّهُ بِهِ الْأَرْضَ، فَهُوَ يَتَجَلَّجَلُ فِيهَا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ»^(١).

٨ (تتصف الشخصية النرجسية بالغيرة الشديدة.

تعدّ الغيرة شعوراً طبيعياً جداً يمكن للناس جميعهم أن يشعروا به، ولكنها عندما تتجاوز الحد الطبيعي وتتحول إلى حقد يُصبح من الصعب التعامل معها، وهي بلا أدنى شك تدمر أي علاقة مهما كانت قوية، وتوغر الصدور، وتبث الشحناء، علماً أنّ الشخص الذي يغار منك لن يأتيك حاملاً لافته تحمل شعار: أنا أغار منك؛ لكنه سيظهر بعض التصرفات التي ستدلّ على غيرته.

ومن صفات الغيور السخرية من الآخرين والتقليل من نجاحاتهم، أو أي إنجاز يحققونه، سواء أكان في الدراسة أم في العمل. وإن هذه الصفات لتظهر جلية في الشخصية النرجسية. ولنصف إلى هذا أن الشخصية النرجسية التي تعاني من جنون العظمة تشعر بالغيرة لأنها تعجز عن الشعور بالثقة في الطرف الآخر، وإذا ابتلي شخص بمثل هذه الشخصيات النرجسية وأظهرت له الغيرة فليعمل على مداراتها ومحاولة البعد عنها وعدم ذكر إنجازاته أمامها.

(١) رواه مسلم، كتاب اللباس والزينة، باب تحريم التبخّر في المشي مع إعجابه بثيابه، برقم ٢٠٨٨



٩ (تتصف الشخصية النرجسية بالحسد والحقد.

هذه الصفة ناتجة من الغيرة الشديدة التي تتصف بها الشخصية النرجسية، وقد نهى الإسلام عن الحسد وبين أنه صفة مذمومة.

والله سبحانه قد حذرنا من الحسد وشر الحساد، وقال سبحانه موصياً بالاستعاذة من ذلك: ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝١ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝٣ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝٤ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝٥﴾ [سورة الفلق: آية ١-٥] وقد قيل: «لا يخلو جسد من حسد»، فهو قليل أن يسلم منه إنسان، وقد قيل: إن أول الذنوب التي عصي الله بها: الطمع، والكبر، والحسد.

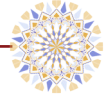
وقد نهى النبي ﷺ عن الحسد، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ، وَلَا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَجَسَّسُوا، وَلَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَدَابَّرُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا»^(١).

والحسد يدفع إلى الظلم؛ فالشخصية النرجسية قد يدفعها الحسد والحقد إلى الظلم والإضرار بالآخرين، وأذيتهم بالوشاية أو منعهم حقوقهم أو محاسبتهم على أدنى زلة.

١٠ (تتصف الشخصية النرجسية بعدم قبول العذر من الآخرين.

فإذا ما كانت هذه الشخصية في مقام فإنها تنفرد برأيها ولا تقبل عذراً ولا اعتذار المخطئ، بل تسعى دوماً إلى لغة الاقصاء والانتقام، وهذا مخالف لهدى

(١) متفق عليه: رواه البخاري، كتاب الادب، بَابُ مَا يُنْهَى عَنِ التَّحَاسُدِ وَالتَّدَابُّرِ، برقم ٦٠٦٤ ورواه مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، بَابُ النَّهْيِ عَنِ التَّحَاسُدِ وَالتَّبَاغُضِ وَالتَّدَابُّرِ، برقم ٢٥٥٨



النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** الذي يدعو الى المسامحة والعفو وإعطاء المخطئ فرصة للإصلاح والتصحيح.

وقد جاء الحث على العفو والمسامحة في كتاب الله **﴿وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾** [سورة الشورى: آية ٤٠].

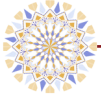
وقد كان من هدي النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** قبول العذر ممن اعتذر إليه، عن أبي قتادة الأنصاري، **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ** قَالَ: سَرِينَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** وَنَحْنُ فِي سَفَرٍ ذَاتَ لَيْلَةٍ فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَوْ عَرَّسْتَ بِنَا فَقَالَ: «إِنِّي أَخَافُ أَنْ تَنَامُوا عَنِ الصَّلَاةِ فَمَنْ يُوقِظُنَا لِلصَّلَاةِ؟» فَقَالَ بِلَالٌ: أَنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: فَعَرَّسَ بِالْقَوْمِ فَاضْطَجَعْنَا وَاسْتَدَّ بِلَالٌ إِلَى رَاحِلَتِهِ فَغَلَبَتْهُ عَيْنَاهُ وَاسْتَيْقِظَ رَسُولُ اللَّهِ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** وَقَدْ طَلَعَ حَاجِبُ الشَّمْسِ، فَقَالَ: «يَا بِلَالُ أَيْنَ مَا قُلْتَ لَنَا؟» قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ مَا أَلْقَيْتُ عَلَيَّ نَوْمَةً مِثْلُهَا، فَقَالَ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «إِنَّ اللَّهَ قَبَضَ أَرْوَاحَكُمْ حِينَ شَاءَ وَرَدَّهَا عَلَيْكُمْ حِينَ شَاءَ»، ثُمَّ أَمَرَهُمْ فَانْتَشَرُوا لِحَاجَتِهِمْ، وَتَوَضَّعُوا^(١).

قال الحافظ ابن حجر **رَحِمَهُ اللَّهُ**: وفي الحديث من الفوائد: قبول العذر ممن اعتذر بأمر سائغ^(٢).

قال العلامة ابن القيم **رَحِمَهُ اللَّهُ**: من أساء إليك ثم جاء يعتذر من إساءته، فإن التواضع يوجب عليك قبول معذرتة، حقاً كانت أو باطلاً، وتكل سريرته إلى الله تعالى، كما فعل رسول الله **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** في المنافقين الذين تخلفوا عنه في الغزوة،

(١) رواه البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، بابُ الْأَذَانِ بَعْدَ ذَهَابِ الْوَقْتِ، بابُ الْأَذَانِ بَعْدَ ذَهَابِ الْوَقْتِ، برقم ٥٩٥.

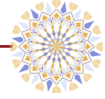
(٢) فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ٢ / ١٨٩.



فلما جاءوه يعتذرون إليه قبل أعتذارهم، ووكل سرائرهم إلى الله تعالى.^(١)
وعلى هذا ينبغي للمسلم صاحب الشخصية السوية أن يقبل عذر أخيه وأن
يبتعد عن العنف النفسي في رد الآخرين وعدم قبول اعتذارهم.



(١) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، لابن القيم، ٢ / ٣٢١



كيفية التعامل مع الشخصية النرجسية

بعد التعرف على صفات الشخصية النرجسية وكيفية معالجتها في ضوء الكتاب والسنة فإنك قد تجد نفسك تتساءل الآن: لكن... كيف أتعامل مع الشخصية النرجسية؟ بدءاً، وقبل كلّ شيء، عليك أن تدرك أن بعض الأشخاص النرجسيين قد لا تظهر عليهم أعراض شديدة وقوية لهذا الاضطراب، وبالتالي سيكون التعامل معهم أسهل. لكن قد يحدث أيضاً أن تصادف شخصاً يعاني أعراضاً حادة.

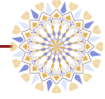
❁ وهنا يمكنك اتباع أي من النصائح التالية في التعامل معه :

١. انظر إليهم على حقيقتهم 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 خاصّة في بيئة العمل. لكن، وقبل الانسياق وراءهم، انتبه إلى كيفية تعاملهم مع الآخرين عندما لا تكون الأضواء مسلّطة عليهم. فإن وجدتهم يكذبون أو يتلاعبون بالآخرين أو يقلّلون من احترامهم لهم، عليك أن تدرك حينها أنّهم قد يفعلون الشيء ذاته معك. وبغضّ النظر عمّا يقوله النرجسي كن على ثقة تامّة أنّ رغباتك وحاجاتك ليست ذات أهميّة بالنسبة له، حتى لو حاولت طرح هذا الأمر والتطرّق إليه فسوف تجد ردّاً عدوانياً غاضباً. إن الخطوة الأولى -إذن- في التعامل مع الشخص النرجسي هي بتقبّل حقيقة أنّه كذلك، في جميع الأحوال ليس هنالك ما يمكنك فعله في هذا الشأن.



٢. اكسر الحلقة وتوقف عن التركيز عليهم في كل مرة يتواجد فيها شخصٌ نرجسي من حولك، ستشعر أنّ الاهتمام ينجذب نحوه تلقائيًا، إذ يسعى النرجسيون للبقاء تحت الأضواء سواء كان ذلك بطريقة إيجابية أو سلبية. وما هي سوى لحظات معدودة حتى تجد نفسك تنقاد إلى حيلهم تلك، فتتناسى احتياجاتك الخاصة لإرضائهم، ولو حاولت العثور على مخرج بعدها فسوف تفشل على الأرجح. لذا عليك أن تحذر من البداية وألاّ تصبّ تركيزك واهتمامك عليهم نهائيًا. تذكر دومًا أنت مهمّ أيضًا، ولديك رغباتك ونقاط قوّتك وأهدافك الخاصة، وليس من مسؤولياتك إصلاحهم أو إرضائهم.

٣. دافع عن نفسك في بعض الأحيان، وقد يكون الصمت والتجاهل هو الردّ الأمثل على ما يضايقنا، فكثيرًا ما نسمع جملة: اختر معاركك بحكمة. بيد أنه يجدر بالذكر أنّ الأمر يعتمد كثيرًا على طبيعة العلاقة أيضًا. التعامل مع مديرك في العمل أو أحد والديك أو شريك حياتك يختلف كثيرًا 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 ألاّ تظهر مشاعر الارتباك والقلق أو الانزعاج على محياك؛ لأن ذلك سيشجّعهم على الاستمرار. إن كان هذا الشخص مهمًا بالنسبة إليك وتودّ الحفاظ عليه في حياتك فعليك هنا أن تدافع عن نفسك، لكن احرص على فعل ذلك في أسلوب هادئ لطيف ومنطقي. عليك أن تخبره بأثر كلماته وعباراته على حياتك. كن محدّدًا وواضحًا حول ما لا تجده مقبولاً، وعبر بصراحة عن الطريقة التي تتوقّع منه أن يتعامل بها معك. لكن كن



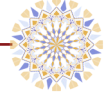
- مستعداً لحقيقة أنه قد لا يتفهّم مشاعرك أو يهتم بها.
٤. ضع حدوداً واضحة؛ فغالباً ما يكون تركيز الشخص النرجسي منصباً على ذاته. وبالتالي قد يظنّ أنه يستحق فعل ما يشاء، أو أن يعبث بأغراضك الخاصّة، أو يخبرك بما يجدر بك فعله. قد تجده يُمطرك بالنصائح، ثمّ يمنّ عليك بعدها بأنّ الفضل يعود إليه فيما حققته من إنجاز. أو ربما يجبرك على التحدّث عن أمورك الخاصّة في سياق عامّ أمام الكثير من الناس. بمعنى آخر، النرجسي لن يحترم الحدود ولا يراها على الأرجح؛ لذا عليك أن تكون واضحاً جداً بشأنها. عبّر عن الخطوط الحمراء في التعامل معك، ووضّح تبعات تجاوزها أو عدم احترامها. والأهم من ذلك نفذ التبعات حقاً. إن قلت إنّك ستنتهي علاقتك مع هذا الشخص في حال تجاوز حدوده فعليك أن تفعل ذلك حقاً، وإلاّ فلن يصدّقك وسيستمرّ في تصرّفاتة المتمادية.
٥. توقع الرد المضادّ من النرجسي إن وقفت في وجهه أو خالفته، فعليك أن تتوقع ردّاً بالمقابل. حين تدافع عن نفسك وترسم حدوداً وخطوطاً حمراء، فقد يردّ عليك النرجسي بطلباته الخاصّة هو أيضاً. بل ربما سيحاول أن يشعرك بتأنيب الضمير، وبأنّك أنت الطرف السيء في المعادلة. لذا، كن مستعداً لذلك، ابقَ ثابتاً لأنّك إن تراجعت فلن يأخذك النرجسي على محمل الجدّ في المرة المقبلة.
٦. تذكر أنك لست مخطئاً: من المرجّح أنّ الشخص الذي يعاني من اضطراب الشخصية النرجسية لن يعترف بخطئه، ولن يتحمّل مسؤولية أذيته لك. بدلاً من ذلك سيسعى لعكس سلوكياته السلبية عليك، أو



على أيّ شخصٍ آخر. قد يدفعك هذا الأمر لمحاولة الحفاظ على السلم معه من خلال تقبّل اللوم، لكن تذكر أنّ ذلك لا يعني أن تقلّل من قيمة نفسك لإرضاء غروره. أنت تدرك الحقيقة، وتعلم أنّك لست مخطئاً، فلا تدع أحداً يسلبك ذلك.

٧. قم ببناء نظام داعم إن لم تكن قادراً على تجنب النرجسي، فحاول على الأقل أن تبني علاقات صحيّة أخرى مع من حولك، وإرساء شبكة من المعارف الداعمين لك، إذ إنّ قضاء الكثير من الوقت في علاقة معطوبة مع نرجسي قد يستنفذ طاقتك. قم بإحياء صداقاتك القديمة، أو ابنِ علاقات جديدة، اقضِ مزيداً من الوقت مع عائلتك، وفي حال كانت دائرة معارفك ضيّقة، يمكنك في هذه الحالة أن تبحث عن هواية جديدة أو أن تتطوّع في منطقتك لتخلق فرصة من أجل التعرّف على أشخاص جدد. اسعَ على الدوام لتضع نفسك في سياقات تتيح لك الالتقاء بأشخاص إيجابيين جدد، وبناء علاقات صحيّة معهم

٨. ركز على رد الفعل الفوري بدلاً من الوعود: يبرعُ النرجسيون في قطع الوعود. سيقطعون عليك وعوداً بالقيام بما تريده منهم وبأن يتجنّبوا ما تكرهه وبأنهم سيصبحون أشخاصاً أفضل، وقد يكونون محقّقين في ذلك. لكن عليك أن تدرك بأن قطع الوعود وسيلة تبرّر غاية النرجسي، وما أن يحصل على ما يريد سيختفي حماسه وينسى أمر تنفيذ الوعد تماماً. لهذا السبب، حدّد بالضبط ما تريده من النرجسي الذي تتعامل معه، وابقَ مصرّاً على أنّك لن تحقّق طلبه إلا إذا التزم هو بتنفيذ الوعد الذي قطعه لك.



الخاتمة

الحمد لله وكفى، والصلاة والسلام على عباده الذين أصطفى، وبعد:
ففي هذا الكتاب حاولت أن أستخرج بعض الصفات لما يسمى بالشخصية
النرجسية، وهي تلك الصفات المشهورة، وقمت بمعالجتها في ضوء الكتاب
والسنة. وقد بينت الصفة، ثم ذكرت ما جاء في الكتاب والسنة في ذم هذه الصفة،
وأوضحت ما كان من علاج إذا طبقه الشخص المتصف بهذه الصفة انقشعت عنه
تلك الصفات المذمومة، ثم ذكرت كيفية التعامل مع الشخصية النرجسية، وذلك
من خلال كتب التربية وعلم النفس. والله تعالى أسأل أن يتقبله عملاً صالحاً،
وينفع به، إنه ولي ذلك والقادر عليه، وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وعلى
آله وصحبه أجمعين.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

للتواصل: واتس ٠٥٥٥٧٤٥٧٧١

إيميل: ssal71@hotmail.com

