كيف تكتشف أنك في علاقة مع شخص نرجسي؟

النرجسيون هم سادة في البقاء على قيد الحياة. إنه يبدو كما لو أن لديهم حاسة سادسة لتحديد الأشخاص الأكثر عرضة للسقوط لشخصيتهم الكاريزمية، وعلى الأرجح يبقون معهم للإعتناء بهم حتى بعد أن يكشفون لهم عن شخصيتهم البشعة.

إذا كان يمكنك أن تربطي نفسك بالصفات الموجودة في المقالة أدناه، قد تكوني في خطر استهداف من قبل نرجسي:

1. لديك شيء يريده النرجسي (المال، السلطة، الرتبة، أو نمط الحياة):

في علاقة تشارك مع نرجسي، هناك ديناميكية فريدة من نوعها. أحيانا، سوف يكون النرجسي مفيداً ومساعداً، ثم عندما لا تسير الأمور كما يريد، يقلب المشكلة عليك. عندما تحاولين تحميله الذنب، سوف يزيد التوتر.

2. تقدمين الرعاية وتساعدين الآخرين:

في المراحل الأولى من العلاقة، يعبر الشخص عن الكرم واللطف. فيصبح النرجسي مركز الكون باهتمامك، فهذا الشيء يعمل بشكل جيد لتلبية احتياجاته العاطفية الأنانية.

ومع ذلك، عندما تصبح العلاقة أكثر حميمية، النرجسي سيمتص وقت العلاقة، الطاقة، والموارد ليسيطر على الوضع.

3. لديك الرأفة وتتصرفين بحنان:

النرجسيون لديهم سبب لكل ما يحدث في الحياة، ولن يعترف بخطئه في أي وقت من حياته.

4. أنت وحيدة وتشعرين بحاجة ماسة للعثور على الحب:

الشخص الذي ليس لديه ثقة بالنفس هو هدف سهل للسيطرة عليه مقارنة لشخص يثق بنفسه. في البداية، العلاقة قد تبدو وكأنها مريحة لأنها يمكن أن تختلط مع العاطفة، ولكن النرجسي غير قادر أن يكون شفاف.

ببطء، العلاقة تنحسر وتبرد، وسيتركك تتساءلين عن ما حدث من خطأ، فتسعين للعثور على الشخص المحب الذي كنت تعتقدين أنك تعرفيه.

5. أنت تقبلين اللوم – حتى للأشياء التي لم تفعليها:

كلما تدهورت العلاقة، النرجسيون يستخدمون الذنب واللوم ل"إثبات" أنك المشكلة. الأفراد المتعاطفين والحساسين هم في غاية العرضة في لعبة اللوم بسبب طبيعتها العاكسة.

من خلال إعادة توجيه انتباهك إلى ما فعلت "خطأ"، النرجسي يصرف الانتباه بعيدا عن السلوك غير الصحي الخاص به.