

حدد نوع النرجسي الذي تتعامل معه: لمعرفة كيفية التعامل مع الشخصية النرجسية من المهم معرفة أن هناك نرجسيون ضعفاء لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم ويحتاجون إليك بشدة لترضي هذا الشعور، هذا النوع أسوأ من النرجسيين العظماء لأنك لا تراهم كثيراً يعبرون عن مشاعرهم ولا تعرف متى يضعفونك أو يعترضون طريقك، لذا اعرف أولاً النوع الذي تتعامل معه حتى تتخذ احتياطاتك منه مبكراً. فإذا كنت تحاول إنجاز شيء ما وكان هناك شخص ما يقاطعك دائماً أو يحاول تسليط الضوء على نفسه أو نفسها فإن التعرف على مصدر إزعاجك مهم لنفسك أولاً لا يمكن أن يساعدك في منحك القوة التي تحتاجها لوضع حد لذلك. 3. طمأنهم قليلاً: زودهم بما يكفي من الطمأنينة لحملهم على الاستقرار والتركيز على ما يجب القيام به لكن لا يجب أن يكون هذا على حساب نفسك، 3. لا تنخدع بالظاهر: صفات الشخصيات النرجسية تجيد سحر في البداية، لأنك التالي على القائمة، على الرغم مما قد يقوله شخص ذو شخصية نرجسية من أهميتك بالنسبة لهم، فرغباتك واحتياجاتك غير مهمة بالنسبة لهم وإذا حاولت إثارة هذه المشكلة فيما بعد ستجد مقاومة حادة. عندما تكون هناك شخصية نرجسية في مكان قريب منك تحاول جذب الانتباه بشكل سلبي أو إيجابي، تعرف على نقاط ضعف الشخصية النرجسية وتجاهلهم ولا تركز معهم لأن هذا هو ما يريده النرجسي لأن يحب إبقاء نفسه في دائرة الضوء، لأنك مهم أيضاً، حاول أن تذكر نفسك بهذا وبنقاط قوتك ورجباتك وأهدافك. 5. خذ موقف: في كيفية التعامل مع الشخصية النرجسية هناك أوقات يكون فيها التجاهل أو مجرد الابتعاد هو الرد المناسب، لكن الكثير من ردة فعلك يعتمد على العلاقة بالنرجسي، هل زوجك أم صديقك؟ ينبغي أن تسمعهم صوتك بمقدار لا يجعلهم يظنون أنهم كسروك أو استطاعوا أخذك لمكانهم، 6. ضع حدوداً واضحة: لأن لديهم إحساس ضئيل بالمساحة الشخصية، لذلك يميلون إلى عبور الكثير من الحدود، بل لا يرو الحدود حتى، لهذا السبب يجب أن تكون واضحاً تماماً بشأن وضع الحدود الخاصة بك وحدودهم. 7. اثبت على موقفك: وأن على كل شيء أن يعود كما كان، وبدلاً من ذلك يميلون إلى إسقاط سلوكياتهم السلبية عليك أو على شخص آخر، قد تميل إلى قبول اللوم وهذا خطأ لأنه لا يتعين عليك التقليل من شأن نفسك لإنقاذ غرورهم، أنت لست على خطأ، لا تدع أي شخص يأخذ هذا الشعور منك. 9. ابحث عن دعم: فحاول بناء علاقات صحية ودعم شبكة من الناس، فقضاء الكثير من الوقت في علاقة مختلة مع شخص لديه شخصية نرجسية يمكن أن يتركك مستنزفاً عاطفياً، قم بإحياء الصداقات القديمة وحاول تنشئة صداقات جديدة، واجتمع مع العائلة في كثير من الأحيان، أو كن نشطاً في مجتمعك وتطوع لمؤسسة خيرية محلية، لا تصدق الوعود: فهم يعدون بفعل ما تريد وعدم القيام بما ضايقك، وهنا لا يمكنك الاعتماد على تطابق أفعالهم مع أقوالهم. 11. ونتيجة لذلك، من غير المرجح أنهم سيطلبون المشورة الطبية، فحاول أن تقترح عليهم الاتصال للحصول على مساعدة طبية من محترف، إذا كنت تعاني من أعراض القلق أو الاكتئاب أو أمراض جسدية غير مبررة، 13. إذا كنت تتعامل مع نرجسيين يستمتعون بمشاهدة الآخرين وهم يعانون، وحافظ على إيجابيتك من خلال وضع النصائح السابقة في الاعتبار لتتمكن من المساعدة في تخفيف الموقف حتى تتحسن الأمور بالفعل. 15. لا تدع نفسك تتداعي وابحث عن التوازن بين المضي قدماً في الاتجاه الذي تريد اتباعه وتخفيف مخاوف النرجسي. 16. حافظ على روح المزاح: بدون أن تكون قاسياً على نفسك، فيمكنك الإشارة إلى عدم ملاءمة سلوك الشخص الأناني بابتسامة أو مزحة، سيكون هذا مناسباً بشكل خاص للنوع المتعاطف من النرجسيين الذين ربما يجدونها مسلية في الموقف، أما النرجسي الضعيف،