

سبک رفتار



خودشیفتگی؛ باز تاب اختلال روانی یا محصول جامعه مصرفی؟

خودشیفته‌ها نسل آینده را لوس می‌کنند!

- طلیحه اسدالهی*

خودشیفتگی را بی تردید می توان یکی از چارچوب‌های اصلی شخصیتی و رفتاری انسان غربی از نیمه های قرن بیستم به این سو دانست. این‌ رد حالی است که کر یستوفر لش، استاد تاریخ دانشگاه راجستر امریکا و نظریه پرداز اجتماعی در بخشی از کتاب معروفش تحت عنوان «فرهنگ خودشیفتگی» خودشیفتگی را تمثیلی از وضعیت کنونی بشر می داند. جالب است بدانیم کتاب کر یستوفر لش، این نظریه پرداز مطرح از پر فروش ترین کتاب‌های امریکا بود. کر یستوفر لش بر این باور است که افراد خود شیفته نمی توانند ارزش واقعی نفس را دریابند. به طور اغراق آمیز به انتقاد حساسند، تمایل به ایده آل ساختن افراد و ضد آن دارند، هم حسسی ندارند و تمام رفتارها ایشان در جهت حفظ تصویر دروغین خود است. او در کتاب دیگرش به نام «خودکینه» بر تفاوت میان خودشیفتگی و خود پرستی تأکید می کند. وی اعتقاد دارد ریشه‌های خودشیفتگی را باید در دگرگونی‌های عمیق تر جامعه غربی از جمله در گذار از جامعه سرما به داری آغازین به سرمایه داری متأخر مرفه و مصرفی جست وجو کرد. به همین دلیل خودشیفتگی را متفاوت با مفهوم کلاسیک نارسیمم می داند. لش بین خودشیفتگی به عنوان یک اختلال روانی و خودشیفتگی به عنوان الگویی از رفتار گسترده اجتماعی و تاریخی تمایز قائل است.

خصوصیات اخلاقی و رفتاری افراد خودشیفته

افراد با اختلال شخصیت خودشیفته در سازمان شخصیتهی «بردرلین» (اختلال شخصیت مرزی یا شخصیت ناپایدار یا خفن) چند پارگی و ضعف هویت خود را در پشت یک خود بزرگ پنهان می کنند. خودی را که به دنیا و دیگران نشان می دهند بزرگ و قوی است اما خود درونشان، ضعیف و شکننده است. این افراد معمولاً در رابطه با افراد مهم زندگی شان آشنگی شدیدی را تجربه می کنند. در کار، اشتغال و روابط صمیمانه شان نیز با مشکل مواجه هستند. افراد خودشیفته در پذیرش هر رابطه‌ای که در آن وابستگی

سبک نگرش

بهترین میز رستوران | آنان عاشق خودشان هستند

مهر آفرین کلاهدوزان
در اصطلاح روانپزشکی مفهوم خودشیفتگی، خود را در مرکز دنیا دیدن است، اما در لغت، این واژه، عاشق خود بودن معنا می شود.
واژه نارسیمس یا همان خودشیفته از افسانه یونانی الهام گرفته شده است. نارسیمس جوان زیبایی بود که تصویر خود را در یک جویبار دید و عاشق خودش در خود شد. او دیگر نتوانست آن نقطه را ترک کند و کم کم لاغر و نحیف شد. در آخر تبدیل به گلی شد که جویبار گل نارسیموی یا نرگس است که در کنار جویبارها می رود. همه ما کسانی را که خیلی در خودشان غرق هستند و شاید در مورد توانایی‌های خودمبالغه می کنند را می شناسیم. ما به آنان خودشیفته می گویم.

خودشیفته‌ها خودشان را متفاوت از دیگران و حتی شایسته برخورد و رفتار متفاوت می دانند. این گرایش از اختلال شخصیت خودشیفته که جزو دسته دوم اختلالات شخصیت روانشناسی است به نهایت خودش می‌رسد. ویژگی افراد دارای اختلال شخصیت خودشیفته شامل این موارد است:
دلیل و به شکل نامعقولی احساس مهم بودن می کنند، ملامت‌دون اینکه به موفقیت شایسته‌ای برسند انتظار دارند دیگران آنان را آدم بزرگ و مهمی بدانند.
هیچ حساسیتی در مورد دیگران نشان نمی دهند و دلسوز دیگران نیستند.
در واقع خودبیز گویی دارند و به دلیل خودبیز گویی و کامل دانستن خود هیچ انگیزه‌ای برای بهبود ندارند و هر گونه تغییر در رفتارشان دور از انتظارشان است.

معتقد به بی همتا بودن و خاص بودن خود هستند. توقع تعریف و تمجید بیش از حد توسط دیگران و انتظار

باشد با مشکل مواجه می شوند. نمی توانند روی رابطه با افراد

مهم زندگی شان سرمایه گذاری کنند، مگر اینکه رابطه شکل و بویی از نوعی بهره کشی و استثمار داشته باشد.
از روابط شخصی خود به شیوه‌های مختلف سوء استفاده می کند و این روابط را پوچ و مصنوعی و غیرارضا کننده می داند. کوچک‌ترین انتقادی از طرف مقابل در رابطه، آنها را برمی آویشد، چراکه تصویر زیبای آسیب‌ناپذیر آنها را از وی می ستاند.
یک انتقاد به معنی اقدام به قتل است. هر کس که از افراد خودشیفته انتقاد می کند با خشم شدید و بی‌نهایت و همراه با تحقیر آنها مواجه می شود. معمولاً دوستی‌هایشان برای مدت زمان طولانی ادامه ندارد مگر اینکه دوستانشان نیز شخصیتی مشابه شخصیت آنها داشته باشد و همواره در جست‌وجوی صمیمیت آنی و هیجان بدون وابستگی و تعهد هستند.
اصطلاحاً گفته می شود خودشیفته‌ها ساریین را به شکل دستشویی با توالت می‌بینند یعنی وقتی به دیگران نیاز دارند، از آنها استفاده می کنند و وقتی نیازشان مرفع شد، یک ثانیه نیز آنها را تحمل نمی کنند!

آنان که در تنظیم عزت نفس مشکل دارند

خودشیفته‌ها در عذرخواهی صادقانه و سپاسگزاری صمیمانه ناتوان هستند، یعنی در نمود بیرونی رفتارشان پشیمانی و قدردانی دیده نمی‌شود،چراکه پشیمانی اقرار به نقص و قدردانی اقرار به نیازمندی است و هر دو اینها، برای فردی با شخصیت خودشیفته ناپذیرفتنی است.
همین موضوع در رابطه بین شخصی آنان را تضعیف و فقیر می کند. برای مثال هنگامی که بیمار می شوند عصبانی و طلبکار هستند.
توصیف بیشتر خصوصیات این دسته از افراد باید گفت که در تنظیم عزت نفس مشکل دارند،بدین معنی که شخصیشان حول محور حفظ و ارتقای عزت نفس از طریق کسب تأیید از بیرون و از دیگران شکل گرفته است.

غرورشان با تأیید اشخاص مهم زندگی تقویت می شود و با عدم تأیید آنها آسیب می‌بیند. آنها بیشتر نگران «چور در آمدن و تطابق» هستند و بیشتر دربارہ دارایی‌های مشاهده‌پذیر و ملموس از جمله زیبایی، شهرت، ثروت و نمود سیاسی مقبول تشخوار ذهنی دارند تا جنبه‌های خصوصی تر هویت و شرافت خود، به همین دلیل برندپوشی در این افراد بسیار رواج دارد، چراکه با داشتن وسایل مارک و برند سعی در مطرح کردن خود در سطح جامعه و در دید

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

درد

خودشیفته‌ها در عذرخواهی صادقانه و سپاسگزاری صمیمانه ناتوان هستند، یعنی در نمود بیرونی رفتارشان پشیمانی و قدر دانی دیده نمی‌شود،چراکه پشیمانی اقرار به نقص و قدردانی اقرار به نیازمندی است و هر دو اینها، برای فردی با شخصیت خودشیفته ناپذیرفتنی است

لوس کردن نسل آینده

باید توجه داشت که کودک همواره از قضاوت شدن آگاه است، پس تشخیص می دهد که نوعی کیفیت قلبی و غیر اصیل در این تحسین و تشویق مداوم وجود دارد و نوعی نگرانی عذاب آزر و آزار دهنده در کار است که می گوید از وسایل و کالاهایی است که در معرض دید و تأیید دیگران قرار نمی گیرد. گاهی نیز شخص خودشیفته مشکل عزت نفس خود را از طریق کمال دادن به افراد دیگر و آرمانی سازی دیگران از جمله «عشوق، مرشد، قهرمان یا استاد» و همانندسازی با آنها حل می کند، یعنی خود را ضمیمه و پیوسته و زنده‌ای از شخص دیگری می داند که کامل است و مثلاً کار اشتباهی را از سر نمی زند.

وابستگی انگلی به دیگران

برخی در طول عمر خود این مدل کامل و آرمانی شده را به تناوب تغییر می دهند، چراکه نقص مدل‌ها معلوم می شود و دیگر از نظر فرد خودشیفته کامل و آرمانی نیستند.
از این رو برای تحسین خود، به دیگران وابسته هستند و نوعی زندگی انگلی را ادامه می دهند.
از دیگر خصوصیات افراد خودشیفته می توان به قرار دادن معیارهای سختگیرانه برای ارزیابی خود و دیگران، رفتارهای جرح خود و اقدام به خودکشی‌هایی که هدف آن مرگ نیست، اشاره کرد.
همچنین اشخاص خودشیفته از مورد نظر والدین خود فرار می‌کنند و خود را از کسانی که از خطاهایی آنها اطلاع و آگاهی دارند پنهان می کنند و فاصله می‌زنند تا توانی در دیدن سهم خود و مسئولیت خود در مشکل از ویژگی‌های معمول افراد با اختلال شخصیت خودشیفته است.

در تبیین شکل گیری اختلال شخصیت خودشیفته می توان به محیط خانوادگی با فضایی از ارزیابی مستمر اشاره کرد.
باید دید که آیا کودک صرفاً هنگام انجام آن تکالیفی که مورد نظر والدین است تشویق در یافت می کند؟
آیا فقط با «مفتخر کردن» والدین مورد توجه قرار می گیرد؟
آیا اقرار است کودک جبران کننده ارزیابی نامکام مانده والدین باشد و برای آنان افتخار کسب کند؟

والدینی که اینگونه رفتار می کنند فرزندی خودشیفته پرورش خواهند داد.
از طرف دیگر فضای ارزیابانه تشویق و تحسین آبدی هم به رشد و شکل گیری عزت نفس واقع بینانه فرد آسیب می‌رساند و باعث شکل گیری یک کودک خودشیفته می شود.

وارش افزایش پیدا می کند. معمولاً این افراد چون انتظاراتی که از خودشان دارند را برآورده نمی کنند، افسرده اند. اگر شما با یک فرد خودشیفته ازدواج کنید او باید بداند که همسر تان هیچ ایرادی ندارد و نباید از او ایرادی بگیرید، دوم اینکه این فرد به طور مرتب با تحقیر، خوار و خفیف و ضعیف کردن اعتماد به نفس شما خودش را خشنود خواهد کرد. افراد خودشیفته وقتی به شما علاقه دارند که نیازهایشان را برآورده کنید و به خواسته‌های بی‌پایانش پاسخ مثبت

باید بدانید که در کودکی (و بعداً چنین بزرگسالی) درگیر جست‌وجوی بی‌پایان و بی‌فایده شخصی آرمانی می‌شود که نیازهایی که در زمینه همدلی برایش برآورده نشده را بر آورده کند.
کانون توجه بودن طی دوران رشد و پرورش کودک، محدودیت روابط اجتماعی، محرومیت از فرصت‌هایی که فرد قادر باشد با همسالانش همگامی و همدلی داشته باشد می تواند علل پایدار شدن خودشیفتگی باشد.
نامتنی، طرد شدن و عدم تأیید از جانب اطرافیان نیز می‌تواند از عواملی باشد که توجه شخص معطوف به خودش شود.
درمان اختلال شخصیت خودشیفته مشکل است، چون افراد خودشیفته نسبت به اختلال خودشان بی‌توجه و آگاهی ندارند.

آنها برای درمان باید به متخصص مراجعه کنند تا روان درمانی شوند و بتوانند با درمانگر رابطه برقرار کنند. این اتفاق مستلزم این است که افراد نسبت به رفتار و تفکر خود بینش داشته باشند که مناسفانه این بیش از نادرند. برای درمان این افراد ممکن است از دارو درمانی در کنار روان درمانی استفاده شود.
بهبتر است بدانیم داروهای ضدافسردگی و لیتیموم برای تحمل بهتر احساس طرد شدن و نوسانات خلقی مفید است.

نگاه



راه درمان این اختلال طولانی است

تنهایی و انزوا برای خودشیفته‌ها

مهدبه عظیم‌لو

آخرین باری که او را می‌دیدم، مدت زمان زیادی می‌گذشت. یک گروه شش نفره بودیم که از ترم اول تا زمان فارغ التحصیلی دوره کارشناسی سعی داشتیم با هم باشیم. به خوبی شکل و ظاهرش را به یاد دارم. خوب خاطرم هست که ظاهرش آراسته و زیبا بود و لباس هایش گران قیمت. به گفته خودش همیشه از لوکس‌ترین و گران‌قیمت‌ترین فروشگاه‌ها خرید می‌کرد و همیشه با آب و تاب زیاد از خود و سلیقه‌اش تعریف می‌کرد که من اینطوری‌ام، من اونطوری‌ام، من... بقیه بچه‌ها نامش را گذاشته بودند و تاب زیاد از خود و سلیقه‌اش تعریف می‌گفتند. اما خودش هیچ ششکاپتی نداشت. چه بسا خودش هم می‌آمد. با این حرف‌ها و شنیدن این الفاظ، انگار یک جور حس متفاوت بودن به او دست می‌داد. با وجود اینکه در گروه ما بود اما اکثر اوقات

حالت منزوی و گوشه‌گیر داشت. مگر در شرایطی که می‌خواستند درباره خودش حرف بزنند یا اینکه داشته‌های خود را به دیگران بگوید. هیچ وقت ندیدم که بخواهد مثل دوست‌های دیگرم همدلی و همدردی داشته باشد و خودش را جای دیگران بگذارد. حتی شده به این رفتار ظاهر کند یا اینکه... با کوچک‌ترین رفتار یا حرف که باب میلش نبود، عصبانی می‌شد و سعی می‌کرد همیشه حرف اول و آخر، حرف خودش باشد و دیدگاه آمرانه نسبت به دیگران و نگاه از بالا به بقیه داشته باشد.

حرف بزند یا اینکه داشته‌های خود را

در این میان نقش همیشگی و مؤثر والدین در تربیت و شکل‌گیری رفتارهای فرزندان را نمی‌توان نادیده گرفت. به طوری که اگر والدین نتوانند نقش و الگوی همدلی را در سال‌های نخست رشد کودک‌کانشان به خوبی ایفا کنند، به منظوری دیگر اگر همدلی درست را به کودک‌ها آموزش ندهند، حتی در رفتار خود با کودک‌کان هم این نقش اجرایی‌اشود، در سنین بالا و طی زمان رشد، فرزند درگیر جست‌وجوی بی‌پایان و بی‌فایده یک شخصیت آرمانی می‌شود، آن هم تنها به این خاطر که نیاز او در زمینه همدلی برآورده نشده است.

والدین باید توجه داشته باشند طی زمان رشد و پرورش، بیش از اندازه کودکانشان را کانون توجه قرار ندهند و آنان را از بازی با همسالان و همدلی با آنها محروم نکنند، چراکه همین رفتارهای به ظاهر کوچک و چشمگیری در رفتارهایشان در شکل‌گیری کودکان تأثیر خواهد داشت و زندگی بزرگسالی آنان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. برخی از پژوهشگران و روانشناسان معتقدند حدود ۶۰درصد این نوع رفتار ارثی بوده و می‌تواند نقشی در فعال یا خشنی کردن بروز رفتار خودشیفتگی ایفا کند.
از خصوصیات اخلاقی و رفتاری این دسته از افراد خودشیفته این است که در اکثر اوقات دستاوردها و دستاوردهای خود را که به نظرشان بسیار خاص و استثنایی جلوه می‌کند، به دیگران یا بزرگنمایی جلوه داده و با حالتی متکبرانه و تظاهری ارائه می‌دهند.
در خصوص برقراری رابطه نزدیک با این قبیل افراد خودشیفته شاید بهتر باشد با آنها به دنبال تجربه یک رابطه صمیمی نباشیم. چون آنها صرفاً به روابطی رو می‌آورند که بتوانند مدام تحسین شوند و تسلط کامل بر دیگران داشته نبوده و این کار را مدام انجام می‌دهند. کسانی که خودشیفته شده‌اند به طور قطع به دلیل اینکه خود را کامل و بی‌نقص تلقی می‌کنند، انگیزه‌ای هم برای جاگیرین کردن عادات پسندیده و نیکو به جای رفتارهای ناپسند، زشت و زنده ندارند و مسخره و تحقیر کردن افراد دور و بر خود را برای خود عادی می‌دانند.

درد

دهید.
حالات خودکامگی در کودک‌کان نیز با افزایش سن و شناخت بیشتر وی نسبت به جهان و آگاه‌شدن نسبت به این موضوع که دیگران مثل او نیستند و هر کس دیدگاه و آرزوی خودش را دارد، تغییر می‌کند.
برخی نویسندگان در زمینه خودشیفتگی معتقدند اختلال خودشیفته به دلیل شکست عمیق والدین در ایفای نقش الگوی همدلی در سال‌های نخست رشد کودک است. یعنی الگویی مناسبی برای آموزش همدلی به کودک نبوده‌اند و با خود کودک هم همدلی درست صورت نگرفته است. چنین کودکی (و بعداً چنین بزرگسالی) درگیر جست‌وجوی بی‌پایان و بی‌فایده شخصی آرمانی می‌شود که نیازهایی که در

خصوص برقراری رابطه نزدیک با افسراد خود شیفته شاید بهتر باشد با آنها به دنبال تجربه یک رابطه صمیمی نباشیم. چون آنها صرفاً به روابطی رو می‌آور دند که بتوانند مدام تحسین شوند و تسلط کامل بر دیگران داشته نبوده و این کار را مدام انجام می‌دهند. کسانی که خودشیفته شده‌اند به طور قطع به دلیل اینکه خود را کامل و بی‌نقص تلقی می‌کنند، انگیزه‌ای هم برای جاگیرین کردن عادات پسندیده و نیکو به جای رفتارهای ناپسند، زشت و زنده ندارند و مسخره و تحقیر کردن افراد دور و بر خود را برای خود عادی می‌دانند.

در خصوص برقراری رابطه نزدیک با افسراد خود شیفته شاید بهتر باشد با آنها به دنبال تجربه یک رابطه صمیمی نباشیم. چون آنها صرفاً به روابطی رو می‌آور دند که بتوانند مدام تحسین شوند و تسلط کامل بر دیگران داشته باشند تا تصویر بی‌اشکوه در ذهن اطرافیان از خود به جا بگذارند و اگر اطرافیان سعي بر قطع یا ممانعت به برقراری چنین رابطه‌ای داشته باشند، افراد خود شیفته شروع به تحقیر و تنگ نظر شدن و تحقیر کردن اطرافیان می‌کنند و سعي بر قطع یا ممانعت به برقراری چنین رابطه‌ای داشته باشند، افراد خود شیفته شروع به تحقیر و تنگ نظر شدن و تحقیر کردن اطرافیان می‌کنند و سعي بر خاشگسری عکس‌العمل نامناسبی از خود نشان می‌دهند.