

محبوب خودپسند شخصیت خودشیفته

ویژگی های شخصیت خودشیفته

1. خود را فرد بسیار مهمی می داند و غالباً در مورد توانایی ها و موقعیت های خود غلو می کند.
2. ذهن او همواره مشغول خیال پردازی درباره موفقیت، قدرت، زیبایی و یا عشق است
3. او خود را فرد خاصی می داند که تنها توسط افراد خاص، باهوش و مشهور درک می شود.
4. او نیاز به تحسین شدید و مداوم شما دارد.
5. همواره خود را حق به جانب می داند و انتظار دارد که دیگران به گونه ای خاص با او برخورد کنند و با آرزوها و امیال او همراهی کنند.
6. غالباً از ارتباط با دیگران در جهت تحقق نیازهای خود سوء استفاده می کند.
7. به نظر می رسد که او فاقد حس همدلی است. به همین جهت قادر به درک و پاسخگویی به احساسات و نیازهای دیگران نیست.
8. او غالباً به دیگران حسادت می ورزد و یا بر این باور است که دیگران نسبت به او حسادت می ورزند.
9. غالباً در افکار و رفتار او می توان فخرفروشی نسبت به دیگران را مشاهده کرد.

اگر شما متوجه شدید که نیازها، آرزوها و علایق خود را نادیده گرفته اید و تمام توجه خود را به سمت برآورده ساختن نیاز سیری ناپذیر محبوب خود به دریافت تحسین و تمجیدی که سزاوار آن نیست، معطوف ساخته اید، باید بدانید از آن دسته افرادی هستید که به طور ناخودآگاه جذب و شیفته افراد خودپسند می شوید. به راستی زندگی در سایه فردی خودپسند چه معنایی برای شما دارد؟ چرا شما

همواره عاشق افرادی می شوید که به جز خودشان به کس دیگری فکر نمی کنند؟ اگر محبوب کنونی شما فردی خودشیفته است، اگر شما همواره با چنین افرادی وارد رابطه عاطفی می شوید

قسمت دوم : داستانی از اختلال شخصیت

داستان آن رابطه من و ساسان ، رابطه ای بود که به مانند یک پله برقی آهسته آهسته از اوج خود به پریشانی کشیده شد. ضربه ای که من از آن رابطه خوردم، چنان بود که هنوز در سن سی و پنج سالگی و پس از گذشت دو سال از قطع رابطه با ساسان، نتوانسته ام به احساس خوبی که در مورد خودم در سن سی و یک سالگی و قبل از آشنایی با ساسان داشتم، دست یابم.

در آن زمان من به تازگی از دانشگاه فارغ التحصیل و در یک شرکت حقوقی معتبر مشغول به کار بودم. از آنجایی که تا چند سال آینده قصد ازدواج نداشتم، رابطه با مردانی که با آنها آشنا می شدم را زیاد جدی نمیگرفتم.

برای اولین بار من ساسان را در مهمانی بزرگی که شرکت محل کار من به افتخار مشتریان برجسته حقیقی و حقوقی خود ترتیب داده بود، ملاقات کردم. در آن زمان ساسان دانشجوی سال دوم دکتری حقوق بود، اما او در این میهمانی آنچنان راه می رفت و با دیگران خوش و بش می کرد که گویا شخص بسیار برجسته ای است و آشنایی با او افتخاری است که نصیب طرفهای صحبت با او شده است.

هنوز یادم هست که من چگونه شیفته اولین برخورد با او شدم. آن شب او بسیار متین و با وقار به طرف من آمد و خودش را معرفی کرد. ساسان مرد خوش چهره و خوش اندامی بود و آنچنان از آینده خودش مطمئن بود که من نیز کم کم باورم شد که او از وکلای بالا رده کشور خواهد بود. آنچنان که یادم هست او چیز زیادی از من نپرسید و فقط درباره موفقیت های چشمگیرش در دانشگاه حقوق و اینکه چگونه استادانش تلاش دارند تا او پله های ترقی را به سرعت طی کند، سخن گفت. اگر چه اکنون که به ساسان فکر می کنم حالت تهوع به من دست می دهد، اما در آن زمان شور و شوق

زندگی در من مرده بود و از کار خودم حسابی خسته شده بودم و او از این نقطه ضعف من استفاده کرد.

در اولین ملاقات خصوصی، او مرا برای شام به خانه اش که به خوبی منظم و آراسته شده بود دعوت کرد. شام واقعا خوب و خوشمزه ای تهیه کرده بود و در راهروی آپارتمان خود، عکس بزرگی از خود نصب کرده بود. این عکس که به اندازه خودش بود، او را در حالتی نشان می داد که بدن عضلانی خود را به مانند قهرمانان رشته زیبایی اندام به نمایش گذاشته بود.

او اندامی بسیار قوی داشت و بدین خاطر به خودش بسیار می بالید، که البته برای من تعجب آور بود. بعدها فهمیدم که هر روز به مدت ۳ ساعت در یک باشگاه بدن سازی در برابر انبوهی از آینه های تمام قد مشغول تمرین است.

آن شب ساسان در طی صحبت های خود به طور مداوم از اصطلاحات زبان فرانسه استفاده می کرد و همچنین اظهار داشت که دوره ای را در یک مدرسه آشپزی در فرانسه گذرانده است؛ البته بعدها فهمیدم که این ادعا دروغی بیش نیست و فقط او کتابی را درباره غذاهای فرانسوی مطالعه کرده است.

او سپس در مورد بی نظیر بودن غذایی که آن شب طبخ کرده بود، داد سخن داد. و جالب تر اینکه اظهار داشت بهترین آشپزهای رستورانهای شهر هم به اندازه او از آشپزی سررشته ندارند. آن شب یادم هست که غالب صحبت ما معطوف به او بود و به محض آنکه من حرفی می زدم، به سرعت آن را به سمت بحث بیشتر درباره خودش به ویژه اینکه به طرز بی نظیری شایسته حرفه وکالت است، سوق می داد.

آن شب من از حرف های او این برداشت را کردم که این جوان بیچاره سعی دارد با گزافه گویی در مورد خودش، نظر موافق مرا به دوستی با خودش جلب کند. آری من چنین برداشتی را کردم و اکنون افسوس می خورم که متوجه نشدم با یک فرد خودشیفته طرف هستم.

بنابراین، من به دوستی با او ادامه دادم. آنچه مسخره به نظر می رسید این بود که هرچه زمان بیشتری از رابطه من با او می گذشت، من نسبت به قبل، از آشنایی با او بیشتر احساس تنهایی و

خستگی می کردم. اگر ما پنج ساعت را با یکدیگر می گذرانیدیم، چهار ساعت و نیم به بحث پیرامون این موضوع اختصاص داشت که چرا استادان ساسان به اندازه کافی قدر دانشجوی نابغه خود را نمی دانند و همواره نمره خوبی به او نمی دهند.

اگر من مشکلی در حیطة شغلی خودم داشتم یا اگر می خواستم موضوعی را مطرح سازم، او کمی گوش می داد و سپس آن را به خوبی به موضوع دلخواه خودش ارتباط می داد و دوباره شروع به صحبت می کرد. من هرگز احساس نکردم که ساسان واقعا به صحبت های من گوش می دهد و هیچگاه این احساس به من دست نداد که واقعا من و موضوعات زندگی من برایش اهمیت دارد. من به زودی متوجه شدم که اگر به طور مداوم او را از جنبه های مختلف به طور مثال آشپزی، تحصیل، زیبایی یا توانایی او در عشق ورزی تحسین و تمجید نکنم، برایش بسیار ناراحت کننده است. او شبیه اسفنجی بود که دوست داشت همه تحسین و تمجیدهای ممکن در اطرافش را به خود جذب کند.

ساسان نه تنها در زمینه عشق ورزی بلکه در همه زمینه های دیگر نیز به فکر خودش بود و هیچگاه به ارضای خواسته های من توجه نداشت و اگر من از او می خواستم که به گونه ای دیگر با من رفتار کند، او واقعا عصبانی می شد و می گفت که او در هر زمینه ای بهتر از من می داند که یک زن از چه نوع رفتاری خوشش می آید.

جالب اینکه او بارها و بارها از من می پرسید: «خب حالا حقیقت را به من بگو، آیا تو تا به حال فکرش را هم می کردی که با مرد اعجاب انگیزی مانند من روبه رو شوی؟»

من فکر می کنم بدترین چیز در رابطه میان من و ریک احساسی بود که من نسبت به خودم داشتم. اکنون می فهمم که در طی آن مدتی که با ساسان رابطه داشتم، تحت تأثیر رفتارهای او، من به تدریج احساس کردم فرد زشتی هستم و همزمان اعتماد به نفس خودم را به عنوان یک وکیل از دست دادم. در آن زمان از خودم متعجبانه می پرسیدم که چرا به چنین حالتی دچار شده ام؟ ساسان در زمینه تمجید از خود و تحقیر غیر مستقیم من واقعا استاد بود. به طور مثال او می گفت: اگر تو با من تمرین

کنی، کاملاً مطمئن هستم که پس از مدت کوتاهی اندام نحیف تو به مانند اندام من زیبا و دوست داشتنی خواهد شد.»

پایان رابطه من با ساسان هنگامی اتفاق افتاد که یکی از همکلاسی های سابق من در دانشگاه به نام آنا به دیدن من آمد و به مدت یک هفته در خانه من اقامت کرد.

آنا متوجه شد که من تا چه حد از نظر روحی افت کرده ام و ساسان اصلاً به فکر من و برآورده ساختن نیازهای من نیست. یک روز بعد از ظهر که ساسان داشت در مورد بی نظیر بودن خود و اینکه چه چیزهایی را به من آموخته است، داد سخن می داد، آنا طاقت نیاورد. او حرف های ساسان را رد کرد و به او گفت که تا چه حد فرد متکبر و مغروری است. او به ساسان گفت که اینقدر به خودش افتخار نکند، چرا که او فقط دانشجوی دکترای حقوق است.

صحبت های آنا، ساسان را بسیار عصبانی کرد؛ به طوری که از من خواست از آنا بخواهم که خانه مرا ترک کند، او حتی مرا تهدید کرد و گفت: «یا من یا آنا».

شاید در آن لحظه اولین باری بود که با چهره واقعی او روبه رو می شدم. بنابراین، به ساسان گفتم: «این تو هستی که باید خانه مرا ترک کنی». آن روز ساسان رفت و دیگر از او خبری ندارم. به نظر من، در آن روز با قطع رابطه خودم با ساسان، اولین گام را به سوی کسب عزت نفس و سلامت روانی، از دست رفته و در نتیجه، ارتقای کیفیت شغلی ام برداشتم. من همواره زندگی دوباره ام را مدیون آنا هستم که در آن روز به کمک من شتافت و مرا از دام آن رابطه ویران کننده نجات داد.

نکاتی از شخصیت خودشیفته

شخصیت خودشیفته فرد خودشیفته اصرار زیادی به دریافت تحسین و تمجید از سوی دیگران دارد. متخصصین حیطه سلامت روانی این گونه افراد را در ذیل افراد دارای اختلال شخصیت خودشیفته طبقه بندی می کنند.

سه ویژگی برجسته را در این افراد می توان مشاهده کرد:

1. اهمیت فوق العاده زیادی برای خود قایل می شوند.

2. همواره درصد دریافت تحسین و تمجید از سوی دیگران هستند.

3. قادر به هم حسی و همدلی و درک دیگران نیستند.

شاید شما آن افسانه یونانی درباره آن جوان خودشیفته را شنیده یا خوانده باشید، او عمیقاً عاشق خودش بود و در نهایت یک روز تصویر خودش را در آب مشاهده کرد، به قصد در آغوش گرفتن تصویرش، به درون آب رفت و در نهایت غرق شد این نهایت خودشیفتگی است. عشقی افراطی به خود که عشق به دیگران را تقریباً غیرممکن می سازد.

یک محبوب خودشیفته نسبت به خود دارای احساسی است که روانشناسان آن را «خود بزرگ بینی» می نامند و به معنای این است که او با برداشتی غلو شده از توانایی ها و موفقیت های خود، به مانند طاووس در میان دیگران راه می رود و از هیچ فرصتی در جلب دیگران به تمجید از بزرگی ذاتی خودش غفلت نمی ورزد.

اگر محبوب شما یک فرد خودشیفته است، شما غالباً احساس خواهید کرد که ویژگی ها و محسنات شما از سوی او نادیده گرفته می شود. به یاد داشته باشید که افراد خودشیفته در ظاهر خود را برتر از دیگران نشان نمی دهند، بلکه آنها واقعه باور دارند که دارای ویژگی های برتر، خاص و منحصر به فردی هستند.

با اینکه ممکن است خیالپردازی های آنها در مورد خودشان، فقط در ذهنشان انجام بگیرد، اما در غالب موارد با کمی دقت، شما می توانید آثار آن را در گفتار و رفتار آنها مشاهده کنید. در چنین مواقعی اگر شما از تحسین و تمجید آنها غفلت کنید، آنگاه با واکنش منفی آنها روبه رو خواهید شد. یک محبوب خودشیفته به طور مداوم در مورد خودش لاف می زند و گزافه می بافتد و به همین دلیل غالباً در نظر دیگران فردی متکبر و ناخوشایند جلوه می کند. همچنین از آنجایی که او گمان می کند که فردی بسیار خاص و بی نظیر است، غالباً مایل است که با افراد و با گروه هایی که گمان می کند آنها نیز خاص و بی نظیر هستند به طریقی رابطه برقرار کند.

بنابراین، هیچ بعید نیست که فرد خودشیفته به خاطر اینکه شما را فردی بسیار زیبا، ثروتمند و یا موفق و سزاوار ارتباط با خودش می داند، مایل به برقراری رابطه عاطفی با شما شده باشد. یک فرد

خودشیفته شاید فقط به این خاطر به بهترین پزشکان با آرایشگران مراجعه می کند که مهر تأییدی بر احساس «بهترین» بودن خودش زده باشد.

فرد خودشیفته در یک رابطه عاطفی به دلیل درخواست مداوم توجه، تحسین و تمجید، در نهایت فرد مقابل خود را خسته و مستأصل می سازد. او دقیقاً شبیه به یک کودک رفتار می کند. عزت نفس او بسیار شکننده است و عطش سیری ناپذیری نسبت به دریافت تحسین و توجه از خود نشان می دهد و اگر شما از این کار اجتناب کنید، ممکن است که با اخم و قهر و پرخاش او روبه رو شوید.

توقع دریافت توجه خاص از سوی دیگران، برجسته ترین ویژگی یک محبوب خودشیفته است. او بدون اعتنا به موقعیت و زمینه ای که در آن قرار دارد، انتظار دارد که دیگران به گونه یک فرد برجسته با او رفتار کنند. بنابراین، اگر در جایی

حتی در یک رستوران یا در برخورد با یک فرد ناشناس نیز احترام و توجه مورد توقع خود را دریافت ندارد، در ابتدا متعجب می گردد و سپس در نهایت، با خشم و ناراحتی واکنش نشان می دهد. به طور مثال، محبوب خودشیفته آنقدر خودش را مهم می داند که ممکن است صحبت شما را قطع کند «چون گمان می کند، صحبت خودش مهمتر است» و یا دیرتر از همه در جایی حضور می یابد (چون گمان می کند دیگران بایستی در انتظار او بمانند).

افزون بر تکبر، فخرفروشی و ادعای سروری که از ویژگی های فرد خودشیفته محسوب می شود، او دارای نقص شدید در برقراری رابطه صمیمانه با دیگران است. این نقص احساس همدلی است، به همین دلیل محبوب خود پسند شما قادر به درک و فهم شما و احساسات، تجربه ها و تمایلات شما نیست.

به عبارت دیگر او نمی تواند به تبادل عاطفی دوسویه و دیدن دنیا از طریق نگاه فرد دیگر بپردازد، حتی اگر برای لحظه ای نیز با دیگران هم حسی و همدلی کند، دوباره به سرعت به موضع خود باز می گردد. یک فرد خودشیفته همواره نسبت به دیگران احساس حسادت می کند (هر چند تلاش می کند آن را ظاهر نسازد) و ممکن است گمان کند که دیگران نسبت به او حسادت می کنند. افراد خودشیفته

بر این باورند که آنها در مقایسه با دیگران بیشتر مستحق ثروت و موفقیت هستند، به همین دلیل غالباً خود را ملزم می بینند که با اشاره به نقاط ضعف و نقص دیگران، برتری خود را به اثبات رسانند. در نهایت فرد خودشیفته فردی است که به آسانی آزرده خاطر می شود. این آزردگی خاطر هنگامی رخ می دهد که احساس عزت نفس کاذب فرد خودشیفته مورد تهدید قرار می گیرد با پرده از روی آن برداشته می شود.

بنابراین، هنگامی که فرد محبوب او در زمینه تحسین و تمجید از او ناموفق عمل می کند یا رفتارهای متکبرانه او را زیر سوال می برد، احساس می کند که مورد حمله و تحقیر واقع شده است و به دنبال آن ممکن است که به وسیله بداخلاقی، قهر، خشم، تحقیر و یا فحاشی و در برخی موارد حمله فیزیکی واکنش نشان دهد.

شخصیت خودشیفته چگونه شکل می گیرد؟

در پاسخ به این پرسش باید گفت که یک کودک به دو طریق در بزرگسالی به یک فرد خودشیفته تبدیل می شود. در طریق اول، والدین به ستایش افراطی کودک می پردازند. آنها در ارزیابی توانایی های کودک خود غلو می کنند و به طور مکرر او را مورد تحسین و تمجید بی مورد قرار می دهند (به طور مثال، به طور مداوم به او می گویند: پسر من یک تکه جواهر است، پسر من نظیر ندارد، بهترین است. البته همه والدین بر این باور هستند که فرزندشان معرکه است، با این تفاوت که والدین فرد خودشیفته در کنار تحسین و تمجیدهای فراوان خود، فراموش می کنند که به کودک خود گوشزد کنند که هر فرد در کنار نقاط مثبت خود، دارای نقاط ضعف و نقایصی نیز هست.

همچنین این والدین خود را وقف کامل در راه ارضای نیازهای فرزندشان می کنند، بدین ترتیب چنین کودکی به دریافت تحسین و تمجید مداوم از سوی دیگران عادت می کند و هنگامی که به سنین بزرگسالی می رسد، توقع دارد که دیگران (از جمله شما که محبوب او هستید) نیز به همان روند گذشته به تحسین و تمجید غیرمشروط او ادامه دهند.

دومین روش برای شکل گیری یک شخصیت خودشیفته، خودشیفتگی جبرانی نام دارد. در این روش شایع، شخصیت خودشیفته به منظور جبران آزارها و بی اعتنایی های شدید تجربه شده در دوران کودکی، شکل می گیرد.

در چنین مواردی کودک احساس می کند که تنها دو راه در برابر او وجود دارد:

1. یأس و ناامیدن

2. پناه بردن به خیالپردازی های خود بزرگ بینانه.

کودکی که مورد آزار جسمی، روانی و بی احترامی شدید قرار میگیرد و به طور کامل از سوی والدین خود مورد غفلت واقع می شود، خودشیفتگی جبرانی می تواند راه حل سازگارانه خوبی برای او باشد. او با اتخاذ استراتژی انکار واقعیت و غوطه ور شدن در جهان تخیل می تواند از رویارویی با احساسات دردناک درونی خود اجتناب ورزد.

البته هنگامی که این کودک به دوران بزرگسالی می رسد، خودشیفتگی جبرانی او به صورت جنبه های تثبیت شده و ناخود آگاه از نمای شخصیت او جلوه گر می شود. در حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد از افراد خودشیفته را مردان تشکیل می دهند.

فرد خودشیفته به عنوان شریک زندگی

با آنچه که تاکنون درباره فرد خودشیفته گفته شد، شما خوانندگان به احتمال زیاد متوجه شده اید که فرد خودشیفته قادر به برقراری یک ارتباط عاطفی دوسویه نیست. رابطه شما با فرد خودشیفته از همان آغاز رابطه ای ناخوشایند خواهد بود، مگر آنکه شما به طور مداوم به تحسین و تمجید او پردازید. دلایل بسیاری در جهت نهی شما از برقراری رابطه عاطفی با فرد خودشیفته وجود دارد. اگر

شما قبلا با چنین فردی وارد رابطه عاطفی شده باشید، آنچه در پی می آید، متأسفانه برای شما خواهد بود.

در درجه اول، افراد خودشیفته تنها به شرطی وارد یک رابطه عاطفی می شوند که مطمئن باشند، رابطه مزبور عزت نفس آنها را افزایش خواهد داد. از همان آغاز رابطه، فرد خودشیفته سعی میکند تا چهره ای شاخص از خود نشان دهد و بدین ترتیب تحسین و تمجید لازم را از سوی شما دریافت دارد. اگر شما فردی موفق، ثروتمند یا جذاب باشید، به احتمال قوی فرد خودشیفته خود را سزاوار ارتباط با شما خواهد دید و تلاش خواهد کرد تا به نحوی با شما وارد ارتباط شود.

فرد خودشیفته به عنوان یک شریک زندگی، عطش سیری ناپذیری نسبت به دریافت تحسین و تمجید و توجه از سوی شما دارد و اگر در چنین کاری ناکام شود، به شدت متعجب، آزرده خاطر و خشمگین خواهد شد. او توقع دارد که شما همواره نیازهای او را بر نیازهای خودتان ترجیح دهید. بدین ترتیب یک فرد خودشیفته همچون یک کودک خود محور نمی تواند تصور کند که دیگران نیز دارای نیازها و آرزوهای خاص خودشان هستند و تحقق آنها برای شان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

به همین جهت، هنگامی که شما گاهی جرأت کرده و نیازهای خودتان را بر نیازهای او ترجیح دهید، بدون تردید، با اخم و قهر و پرخاش او روبه رو خواهید شد.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که ترجیح می دهید در یک رابطه عاطفی، گمنام و ناشناخته واقع بمانید، رابطه با فرد خودشیفته برای شما گزینه بسیار مناسبی خواهد بود، زیرا اگر شما به ابراز نیازها، تمایلات و احساسات خود درباره وقایع مختلف بپردازید، محبوب خودشیفته شما آنها را نادیده گرفته و به سرعت به موضوع مورد علاقه خود خواهد پرداخت یا، از اینکه شما به نیازهای تمایلات و احساسات خودتان اهمیت می دهید، ناراحت شده و با آنها را بی اهمیت و احتمالا نشانه های ضعف شما خواهد دانست.

یک فرد خودشیفته باهوش و آشنا با مهارت های اجتماعی، در ابتدا تا حدی که شما گمان کنید با فردی همدل آشنا شده اید، به شما توجه نشان خواهد داد، اما آنگاه که شما را مجذوب خود کرد،

توجه او دوباره به سمت علایق و نیازهای خود معطوف خواهد شد. در واقع محبوب خودشیفته شما از نظر عاطفی قادر به درک تأثیر رفتارها و گفتارهایش بر روی شما نیست.

به طور مثال هنگامی که یک مرد خودشیفته درباره عشق قبلی اش صحبت می کند، ممکن است بگوید: او بهترین و باهوش ترین زنی بود که من تا به حال دیده ام و هیچ فکر نمی کند که این اظهارنظر چه تأثیری بر روی شما خواهد گذاشت.

در نهایت، احتمالاً هنگامی که به مقابله با او برمی خیزید، از او انتقاد می کنید و یا به اصلاح او می پردازید، رابطه شما رو به تیرگی می گذارد. بنابراین، همچنانکه در شخصیت های مرزی و پارانوئید نیز دیده می شود، اگر شما بخواهید به رابطه عاطفی با محبوب خودشیفته خود ادامه دهید، مجبور خواهید بود که همواره مراقب باشید که هیچگاه به اصلاح محبوب خود نپردازید و با او مخالفت و مقابله نکنید.

به طور مثال، هرگونه تلاش شما به منظور اصلاح رفتار وی با تعجب، خشم و احتمالاً پرخاشگری او روبه رو خواهد شد. همچنین اگر در مواردی از او موفق تر عمل کنید، بایستی انتظار ناراحتی از سوی او را داشته باشید. اگر چنین موفقیت هایی تداوم یابد، به احتمال زیاد او به شما خواهد گفت: «واقعه شانس آوردی» و یا «آنقدر هم کار مهمی انجام ندادی».

چرا من همواره جذب افراد خود پسند میشوم

چرا من در همان برخورد اول با یک فرد خودشیفته، عاشق او می شوم؟ چه چیزی در او وجود دارد که مرا شیفته او می سازد؟ به فهرستی از ویژگی ها که در پایین آمده توجه کنید. اگر شما همواره جذب افراد خودشیفته می شوید در واقع شما جذب فردی می شوید که:

1. داشتن زیبایی، قدرت و شهرت بیکران و بی پایان از دل مشغولی های همیشگی او به شمار می روند.

2. براین باور است که تنها افراد برجسته و خاص قادر به درک او هستند.

3. انتظار دارد دیگران رفتار و برخورد ویژه ای با او داشته باشند.

4. برای رسیدن به نیازهای خود از دیگران سوء استفاده میکند.

5. قادر به درک و فهم احساسات و نیازهای شما نیست.

6. شدید نسبت به دیگران حسادت می کند اما ادعا می کند، که دیگران نسبت به او حسادت می کنند.

7. به چشم دیگران فردی متکبر، مغرور و کاملاً خود محور به نظر می آید.

موارد فوق تصویری خوشایند از یک فرد را به نمایش نمی گذارد. چند بار دیگر این موارد را بخوانید تا به خوبی متوجه شوید که داشتن رابطه عاطفی و صمیمانه با یک فرد خودشیفته به احتمال قوی غیرممکن است.

حال از خودتان بپرسید چگونه وارد رابطه عاطفی با یک فرد خودشیفته شده اید؛ یا بدتر اینکه چرا همواره عاشق چنین افرادی می شوید؟

در واقع دلایل زیادی برای عشق ورزیدن به یک فرد خودشیفته وجود دارد:

در درجه اول باید گفت که فرد خودشیفته در برخورد نخست خود، به ویژه اگر ظاهر خوبی نیز داشته باشد، بسیار چشمگیر جلوه می کند. آنها افرادی کارآمد، با اعتماد به نفس، دارای عزت نفس بالا، با تجربه و دارای موفقیت های گوناگون در عرصه زندگی به نظر می آیند. در حقیقت، در برخورد اول با یک خودشیفته واقعی، به ویژه اگر از ظاهر پسندیده و هوش بالایی نیز برخوردار باشد، بسیار دشوار است که شما تحت تأثیر رفتار و گفتار او قرار نگیرید و آنچه را که بعدها متوجه می شوید که چیزی جز دروغ، خیالپردازی و گزافه گویی نبوده است، به عنوان حقایقی تحسین برانگیز تلقی نکنید.

حقیقت این است که چون فرد خود شیفته همواره خود را در حاله ای از بزرگی و دانایی قرار می دهد، شناختن چهره واقعی او در همان برخورد اول بسیار دشوار است. به همین دلیل شاید مدتی به طول بیانجامد که متوجه شویم آنچه را که ما در برخورد نخست قابل تحسین می دانستیم، عاری از واقعیت بوده است.

برخی از ما که تمایل داریم در درون یک رابطه تحت کنترل واقع شویم، جذب افراد خودشیفته می شویم. اگر شما از این دسته افراد باشید، شاید در ابتدا از قبول اینکه تمایل به ارتباط با افراد

خودشیفته دارید، امتناع ورزید، اما به هر حال، او در نظر شما فردی قوی، توانا و همه فن حریف جلوه می کند.

یعنی همان فردی که ایده آل شماست برای آنکه زمام زندگی خود را به دست او دهید. اگر چه تکیه کردن به او، در ظاهر شما را از نگرانی حاصل از مسئولیت، اخذ تصمیم های مهم در یک رابطه عاطفی مصون می دارد، اما باید بدانید که متأسفانه فرد خودشیفته نه برای آسودگی خاطر شما، بلکه صرفاً به خاطر علایق و نیازهای خود و اینکه گمان می کند از توانایی بیشتری نسبت به شما برخوردار است، رهبری رابطه با شما را بر عهده می گیرد.

برخی از افراد بزرگسال دقیقاً به خاطر کمک به فرد خودشیفته وارد رابطه عاطفی با او می شوند. این افراد تلاش می کنند تا نقش یک والد تمام عیار را در رابطه با فرد خودشیفته بر عهده گیرند. گویا آنها به طور ناخود آگاه براین باور هستند که می توانند هویت شکننده او را از طریق یک رابطه عاطفی سالم بهبود بخشند، اما مشکل اینجا است که رفع اختلال شخصیت خودشیفته نیاز به سال ها روان درمانی دارد.

به طور کلی ورود شما به رابطه با فرد خودشیفته یا هر فرد دیگری در نقش یک والد یا درمانگر کار نابخردانه ای است. اگر چنین تمایلی در شما ریشه دار است، اکنون زمان آن فرا رسیده که به آشکارسازی تجربه های خودتان در رابطه با افراد خودپسندی که در دوران کودکی در زندگی شما حضور داشته اند، بپردازید.

شما در دوران کودکی مراقبت کدامیک از والدین یا دیگر افراد مهم زندگی خود را که دارای اختلال شخصیت خودشیفته بوده اند، به عهده داشته اید؟ چه چیزی سبب جذب شما به سوی افراد خودشیفته می شود؟ یک فرد خودشیفته کدامیک از نیازهای خود را از طریق شما برآورده می سازد؟ برخی از ما جذب افرادی می شویم که فاقد توانایی همدلی و درک دیگران هستند. این افراد ممکن است از اینکه در سایه فرد محبوب خود زندگی می کنند، احساس راحتی کنند. آیا شما نیز از آن دسته افرادی هستید که تنها اگر در حاشیه یک رابطه حضور داشته باشند، احساس راحتی می کنند؟ جالب

اینکه این گونه افراد هنگامی که نیازهای شان نادیده گرفته می شود، احساس خوشحالی بیشتری دارند.

باز شما بایستی از خودتان بپرسید، غالبا چه نوع رابطه ای را با یک فرد خودشیفته برقرار می کنید؟ شما در نقطه ای از زندگی خود این گونه آموخته اید که وظیفه شما تنها خدمت به دیگران و نادیده گرفتن نیازهای خودتان است، تا بدین ترتیب دیگران را در ارتباط با خود نگاه دارید.

آخرین و غمناک ترین دلیل شما به برقراری رابطه عاطفی با افراد خودشیفته را در اینجا می آوریم: ممکن است که شما از دیدگاه محبوب خودشیفته خودتان به دنیا نگاه می کنید. به عبارت دیگر شما دیدگاه او را در مورد خودش، شما و دیگران پذیرفته و خود را با آن تطبیق داده اید. از این دیدگاه شما کمترین توجه و حمایت دریافتی از سوی محبوب خودشیفته خود را نعمتی بزرگ تلقی می کنید و او نیز با کم اهمیت شمردن نیازها و علایق شما، احساس کامل و بی نظیر بودن خودش را تقویت میکند. بدتر از همه اینکه حتی ممکن است شما در قبال انتقاد دیگران از محبوب خودشیفته تان، از شیوه رفتار و گفتار متکبرانه او دفاع کنید و این باور را داشته باشید که تنها افراد خاصی احتمالا قادر به درک او هستند.

از آنجا که فرد خودشیفته غالبا با گزافه بافی پیرامون موفقیت ها و توانایی های خود، دیگران را به سمت خود جذب می کند. او ممکن است در نگاه شما، برجسته تر از دیگران جلوه کند یا ممکن است شما در نقش فرد حامی در رابطه عاطفی با او ظاهر شوید تا هویت شکننده او را سامان بخشید. اما به هر حال، بدتر از همه این است که ممکن است در طی ارتباط عاطفی با محبوب خودشیفته تان، عزت نفس خود را از دست داده و به این باور برسید که بدون او ارزش خاصی ندارید.

زندگی با محبوب خودشیفته

اگر با یک فرد خودشیفته زندگی می کنید، چه باید بکنید؟ آیا روزنه امیدی برای شما وجود دارد؟ آیا می توان به رابطه ای قابل تحمل با او دست یابید؟ اجازه دهید صادقانه به شما بگوییم که زندگی با

فرد خود شیفته هرگز شبیه به زندگی در یک باغ پر از گل نخواهد بود. محبوب خودشیفته شما از نظر دیگران فردی متکبر، نفرت انگیز، خودمحور و فاقد احساس همدلی با دیگران است. او عمیقا فردی متکبر است و واقعا براین باور است که از بسیاری جنبه ها از جمله هوش، زیبایی و دوست داشتنی بودن، بر دیگران پیشی دارد. تحمل شما و نقایص شما، چیز دردناکی است که گویا محبوب خودشیفته شما باید آن را تحمل کند و احتمالا بارها و بارها آن را به شما گوشزد خواهد کرد. احتمالا محبوب شما در غالب موقعیت های اجتماعی، فردی آزاردهنده و غیرقابل تحمل به چشم خواهد آمد. به همین جهت دوستان و خانواده شما همواره از این تعجب خواهند کرد که چرا شما متوجه چنین چیزی نیستید.

برخی از افرادی که این فصل را مطالعه می کنند، قصد دارند بنابه دلایلی همچون ازدواج و یا داشتن فرزند همچنان در ارتباط با محبوب خودشیفته خودشان باقی بمانند و حداقل در حال حاضر قصد جدایی از او را ندارند.

اختلال شخصیت خودشیفته از آن دسته اختلالات شخصیت است که از شدت و پایایی زیادی برخوردار است، البته این اختلال در برخی از افراد از شدت چندانی برخوردار نیست. در اینجا ما به ارائه برخی توصیه های سودمند خواهیم پرداخت که می تواند زندگی با فرد خودشیفته را قابل تحمل و یا حتی بهتر از قبل سازد، اما به یاد داشته باشید زندگی با فردی که از اختلال شدید شخصیت خودشیفته رنج می برد، بسیار سخت و به احتمال قوی فراتر از صبر و تحمل و استحکام شخصیت شما خواهد بود.

1. در درجه نخست از خودتان مراقبت کنید

در میان همه انواع اختلال شخصیت که در این کتاب به شرح آن پرداخته ایم، اختلال شخصیت خودشیفته از شدت و پایایی بیشتری برخوردار است. زندگی با یک فرد خودپسند غالبا نیاز به صبر ایوب و انرژی فراوان دارد. به عبارت دیگر، لازم است که شما همواره همچون پروانه به دور او بچرخید و عطش سیری ناپذیر او به تعریف و تمجید را برآورده سازید.

البته مطمئن باشید که همه تلاش های شما در جهت تامین نیازهای خودشیفتگی او کافی نخواهد بود و اگر هم کافی باشد، رضایت خاطر او دوام چندانی نخواهد داشت. شما به مانند مادری که تازه فرزندش را به دنیا آورده است، در اثر درخواست های مکرر او برای توجه، بارها و بارها احساس خستگی و درماندگی خواهید کرد.

علاوه بر این، شما و نیازهای تان همواره در سایه نیازهای او قرار خواهد گرفت. یک فرد خودشیفته همواره عزت نفس شریک زندگی خویش را ویران می سازد، مگر آنکه شریک زندگی او از استحکام شخصیتی بسیار بالایی برخوردار باشد.

چرا که فرد خودشیفته فقط هنگامی احساس امنیت خاطر می کند که فردی برتر از او در پیرامونش وجود نداشته باشد. بنابراین، شما در زندگی با فرد خودشیفته، به منظور حفظ سلامتی روانی خود لازم است که زمانی را نیز به مراقبت و برآورده ساختن نیازهای خود اختصاص دهید.

بنابراین، زمان خاص و دقیقی را برای این منظور تعیین کنید. (به طور مثال ورزش، استراحت، مراقبه، روابط اجتماعی، دیدار از دوستان و افراد خانواده و حتی مشاوره با فردی متخصص در زمانی که احساس می کنید عزت نفس شما کاهش یافته است. به عبارت دیگر شما در طی زندگی با یک فرد خودشیفته نیاز دارید از سطح بالایی از انرژی برخوردار باشید، تا از روابط بهتر و سودمندتری با او برخوردار شوید.

2. سعی کنید اینه ی رفتار شخصیت خودشیفته باشید

رفتارهای مثبت او را انعکاس دهید همواره به یاد داشته باشید که محبوب خودشیفته شما در واقع در سطح هیجانی همچون یک کودک عمل می کند. به همین جهت یکی از بهترین کارهایی که می توانید انجام دهید این است که نسبت به او توجه مثبت غیر مشروط داشته باشید.

درمانگران در حین درمان یک بیمار خودشیفته، رفتار مثبت او را به خودش انعکاس می دهند. بنابراین، محبوب شما نیاز دارد که شما به طور مداوم خوشایندی و رضایت خودتان را از رفتارش به او انعکاس دهید.

در این نوع انعکاس شما به این کودک به شیوه های مختلف اعلام می دارید که او شایسته، ارزشمند و دقیقاً همانطور که هست، خوب است. آسان ترین راه برای این نوع انعکاس از طریق ارزیابی رفتارهای مثبت او، لیخند زدن، تکان دادن سر، درک تجربه های او و انعکاس آن انجام می گیرد. همدلی و هم حسی دقیق و مؤدبانه با تجربه های روزمره او احتمالاً به او در اجتناب از فرو افتادن به ورطه خشم و افسردگی های دوره ای که ویژه اختلال شخصیت خودشیفته است کمک خواهد کرد.

جالب است بدانید که برخی از ورزشکاران رشته پرورش اندام را افراد خود شیفته تشکیل می دهند. آنها ساعات زیادی از روز را در محیطی که دور تا دور آن را آینه فرا گرفته است و به طور مداوم وضعیت بدنی آنها را به خودشان انعکاس می دهد، به تمرین می پردازند. توجه داشته باشید که دادن انعکاس غیر مشروط به طور مداوم، کار بسیار دشواری است و ممکن است شما را دچار احساس خستگی و فرسودگی کند

به هر صورت، هرچند این تاکتیک محبوب خودشیفته شما را به طور کامل تغییر نمی دهد، اما به طور حتم رابطه میان شما را رضایت بخش تر خواهد کرد و از تعارضات موجود در آن خواهد کاست.

3. مراقب حسادت های همسرتان باشید

یک ویژگی مختص فرد خودشیفته این است که به هرگونه انتقاد به رفتارش برچسب حسادت می زند. او براین باور است که هر فردی به محض برخورد با او پی خواهد برد که با چه فرد کامل و بی نقصی روبه رو شده است.

بنابراین، هرگاه دیگران رفتار او را مورد انتقاد قرار دهند، نسبت حسادت به آنها می دهد. بنابراین، هنگامی که شما به طور مؤدبانه به بزرگنمایی ها و ادعاهای غیرواقعی او اشاره می کنید، تعجب نکنید اگر ادعا کند که نسبت به توانایی ها و ویژگی های برجسته او احساس حسادت می کنید و یا هرگز متعجب نشوید اگر او به خانواده شما که به حرف های او توجه کافی نمی کنند، برچسب آدم های حسود بزند.

در چنین مواردی شما به جای اینکه به بحث و مقابله با او بپردازید، این نکته را به یاد خود بیاورید که بروز چنین رفتاری از جانب او، واکنشی دفاعی روانی است که فرافکنی نام دارد. حقیقت این است که

محبوب شما، نسبت به دیگران و از جمله شما احساس حسادت می کند و چون این احساس برای او قابل قبول نیست، آن را به دیگران نسبت می دهد.

پذیرش این ویژگی در محبوب خود، این امکان را به شما می دهد که بروز چنین رفتارهایی از سوی او را به عنوان رفتاری دفاعی به منظور حفاظت از یک هویت شکننده، درک کنید.

حد و مرزهایی برای رفتارهای پرخاشگرانه و تحقیرکننده اش تعیین کنید یک محبوب خودشیفته هنگامی که احساس کند مورد توهین قرار گرفته و هویت شکننده اش مورد تهدید واقع شده است، اقدام به رفتارهای پرخاشگرانه می کند. اگر محبوب شما گاهی به فردی پرخاشگر مبدل می شود، در درجه اول مراقب باشید که صدمه ای به شما یا فرزندانتان وارد نیاید.

سپس به او قاطعانه خاطر نشان سازید که کدامیک از رفتارهای او برای تان قابل تحمل نیست. محبوب خودشیفته شما مانند کودکی دوساله از عزت نفس پایین و هویت شکننده ای برخوردار است. در مواجهه با کمترین احساس توهین و تحقیر از جانب دیگران، با کمترین بی توجهی از جانب شما، شدید دچار خشم شده و اقدام به رفتارهای پرخاشگرانه می کند.

در چنین هنگامی شما مانند یک والد با تجربه و کارآمد باید بدانید که در قبال خشم و پرخاشگری های او چه واکنش هایی را از خود نشان دهید و چه واکنش هایی را نشان ندهید.

همچنین شما بایستی با قاطعیت به او نشان دهید که به هیچ وجه حرف ها و رفتارهای تحقیرکننده اش خوشایند شما نیست. به یاد داشته باشید که احساس عزت نفس محبوب شما، بستگی به احساس عزت نفس شما دارد. بنابراین، هرگز نگذارید که احساس عزت نفس شما از سوی او مورد تخریب قرار گیرد. بنابراین، دوباره به شما خاطر نشان می سازیم که به محبوب خود قاطعانه و به طور مشخص عنوان کنید که در حین ارتباط با شما از اقدام به رفتارهای تحقیرکننده کلامی و غیرکلامی اجتناب کند.

در صورت تخطی از حد و مرزهای تعیین شده، تا مدتی او را تنها بگذارید یا به بیرون از مکانی که او قرار دارد، بروید.

4. از ویژگی های محبوب خودشیفته خود استفاده کنید

هنگامی که ما (نویسندگان) به عنوان روان درمانگر در نیروی دریایی (آمریکا) مشغول به کار بودیم، بارها فرماندهانی برای مشاوره نزد ما می آمدند که از دست سربازی خودشیفته به ستوه آمده بودند. در این گونه موارد ما به آنها توصیه می کردیم که با آنها به گونه ای برخورد کنند که به جای تعارض منافعی نیز در برداشته باشد. به طور مثال به آنها بگویند: «من برای انجام یک کار ویژه به فردی بسیار باهوش و مستقل نیاز دارم و فکر میکنم مناسب ترین فرد برای انجام این کار شما باشید؛ نظر خودتان چیست؟». البته که هیچ فرد خودشیفته ای از پذیرش چنین کاری نه تنها امتناع نمی ورزد، بلکه با خوشحالی آن را پذیرا می شود.

شما نیز در طی رابطه با محبوب خودشیفته خودتان، می توانید بارها و بارها از این تکنیک استفاده کنید. به طور مثال به او بگویید: «عزیزم، چقدر خوب است که من با تو زندگی می کنم، زیرا در این زمانه هیچ کس دیگر قادر نیست که مانند تو به حرف های من به خوبی گوش داده و مرا درک کند»، به احتمال قوی چنین تعریفی از او سبب می شود که او تمام تلاش خودش را به کار گیرد تا درستی حرف شما را به اثبات برساند و نشان دهد که از هم حسی و همدلی ویژه ای با شما برخوردار است.

کوچکترین نشانه از همدلی او را تقویت کنید شاید بزرگترین نقص ارتباطی فرد خودشیفته، ناتوانی او در هم حسی و همدلی با دیگران باشد. برای فرد خودشیفته بسیار سخت است که احساسات شما را به طور صمیمانه درک کند.

از آنجایی که در غالب اوقات، خیالپردازی های پیرامون خودبزرگ بینی ذهن محبوب خودشیفته شما را اشغال کرده است، برای او بسیار سخت است که بتواند به طور کامل به حرف های دیگران و از جمله شما گوش فرا دهد.

بنابراین، بسیار خوب است که کوچکترین نشانه از حس همدلی او را با دادن پاداش های کلامی و غیرکلامی تقویت کنید. برخی از مواقع شما نیاز خواهید داشت که برای محبوب خود بیان کنید که به طور مثال در اثر فخرفروشی او، چه احساسی به شما یا فرد دیگر (که هدف فخرفروشی محبوب شما قرار گرفته است) دست داده است.

به طور مثال به او بگوئید، وقتی که تو چنین چیزی را به او گفتی من احساس کردم که تو او را مورد تحقیر قرار داده ای؛ آنگاه در صورت مشاهده کوچکترین اعلام توافق از سوی محبوب خود، با ارائه تحسین و تمجید حس همدلی را در او مورد تقویت قرار دهید.

روان درمانی او طولانی مدت خواهد بود فرد خودشیفته نیز مانند دیگر افراد مبتلا به انواع اختلال شخصیت، در قبال روان درمانی از خود مقاومت نشان می دهد و در صورت اقدام به روان درمانی، به تخریب رابطه درمانی می پردازد.

فرد خودشیفته بنابر ویژگی های خاص شخصیتی خود، در صورت احساس تهدید، به شدت تلاش می کند تا اعتبار درمانگر را زیر سؤال ببرد، برای کنترل جلسات درمان با او به مقابله پردازد و حتی او را مورد روان درمانی نیز قرار دهد. البته فرد خودشیفته همه اینها را در جهت حمایت از هویت شکننده خود انجام می دهد.

اما در مواردی هم که درمانگر با درک شکنندگی فرد خودشیفته، با تقویت و حمایت بسیار از او موجب شکل گیری رابطه درمانی خوبی می شود، سود چندانی از روان درمانی حاصل نمی شود.

محبوب خودشیفته شما نیز مانند دیگر افراد دچار اختلالات شخصیت براین باور است که هیچ نیازی به درمان ندارد و همانطور که شاید قبلا نیز تجربه کرده باشید، هرگونه نقص در رابطه میان خودتان را به شما نسبت می دهد. یک راهبرد مفید برای جلب محبوب خود به روان درمانی این است که در ابتدا خودتان به روان درمانی روی آورید و سپس از محبوب تان بخواهید که به منظور کمک به شما در برخی از جلسات درمان حضور یافته و نقطه نظرات خود را پیرامون روابطش با شما، با درمانگر در میان بگذارد.

همچنین این تاکتیک این فرصت را به محبوب شما می دهد که به عنوان یک فرد سالم و نه یک بیمار تحت روان درمانی قرار گیرد.

زمان ترک رابطه

علی رغم به کارگیری راهبردهای توصیه شده به شما و سودمندی آنها، اگر اختلال شخصیت محبوب شما از نوع حاد آن باشد، برای ما بسیار دشوار است که بتوانیم تصور کنیم شما قادر خواهید بود که به مدتی طولانی به رابطه خود با او ادامه دهید. ممکن است در جایی از این رابطه، شما احساس خستگی کنید و یا احساس کنید که عزت نفس شما کاهش یافته است و یا آنکه توقع دریافت تحسین و تمجید از سوی محبوب شما به اندازه ای است که از حد توان شما خارج است.

هنگامی که قصد ترک محبوب خودشیفته تان را دارید، در برابر پرخاشگری های احتمالی او جانب احتیاط را رعایت کنید. اگر او در گذشته اقدام به پرخاشگری فیزیکی کرده باشد، بهتر است که شما قبل از آنکه او را در جریان رفتن تان قرار دهید، دوستان، افراد خانواده و حتی پلیس را نیز از قصد خود مطلع سازید و در زیر چتر حمایتی آنها قرار بگیرید. به طور حتم محبوب شما از اینکه او را ترک می کنید، به شدت رنجیده خاطر میگردد.

رنجش او ممکن است موجب خشم شدید یا افسردگی موقتی او شود، اما به احتمال قوی او نیز در این گونه موارد مانند غالب افراد خودشیفته نتیجه گیری می کند که تصمیم شما به ترک او ناشی از این بوده است که هیچ گاه به ارزش او پی نبرده اید.

او احتمالاً به خودش خواهد گفت: «اگر می دانست که من چه جواهری هستم، هیچگاه مرا ترک نمی کرد.» و تعجب نکنید که محبوب سابق شما به دیگران بگوید که او بوده است که شما را ترک گفته است، زیرا برای یک فرد خودشیفته واقعیت باید به گونه ای تفسیر گردد که هویت شکننده او مورد تهدید واقع نشود.

خلاصه یک فرد خودشیفته واقعی آنقدر ذهنش به خودش مشغول است که به سختی می تواند جایی را در دنیای خودش به فرد دیگری از جمله شما اختصاص دهد. در رابطه عاطفی با یک فرد خودشیفته لازم است که شما به طور مداوم احساس خودبزرگ بینی او را در جنبه های مختلف از جمله توانایی و موفقیت های او مورد توجه، تحسین و تمجید قرار دهید. اگر شما به طور مداوم مجذوب افراد خودشیفته می شوید، توصیه جدی ما به شما این است که با یک فرد متخصص در این باره به مشاوره

بپردازید. زیرا زندگی بسیار کوتاه تر از آن است که بخواهیم آن را در زیر سایه یک فرد خود پسند
سپری کنیم.