

خودشیفتگی

اختلال شخصیت خودشیفته چیست؟

اختلال شخصیت خودشیفته یا به انگلیسی (Narcissistic personality disorder) و به اختصار NPD یکی از انواع اختلالات شخصیت است که افراد مبتلا به آن، به صورت اغراق آمیزی احساس خود بزرگ بینی دارند و خواهان تمجید و توجه خارجی هستند. افراد مبتلا به این اختلال معمولاً مغرور، خودخواه و مطالبه‌گر توصیف می‌شوند. آنها اغلب به خود اعتماد زیادی دارند و ممکن است معتقد باشند که از دیگران خاص‌تر یا برتر هستند. با این حال، به نظر می‌رسد که آنها نیاز به تحسین بیش از حد دارند و ممکن است نسبت به انتقادات وارد شده به آنها واکنش نشان دهند. افراد مبتلا به این اختلال ممکن است توانایی درک یا اهمیت دادن به احساسات دیگران را نداشته باشند.

اختلال شخصیت خودشیفته معمولاً مردان را بیشتر از زنان مبتلا می‌کند و اغلب در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می‌شود.

"افراد خود شیفته تاکتیک خطرناک دیگری هم دارند که آن را "لکه دار کردن اعتبار طرف مقابل" می‌نامیم، بدین معنا که وقتی در مقابلش قد علم می‌کنید، او هم به سراغ دیگران رفته که انتهایش به تو ختم می‌شود، به این امید که تو واکنشی نشان دهی و این چیز است که او می‌خواسته".

دروغگویی:

آیا خودشیفته‌ها واقعاً مشکل حافظه دارند یا دروغ‌گوهای زبردستی هستند؟ – ویژگی‌های افراد خودشیفته

ارتباط با فرد خودشیفته این سؤال را در ذهن ما ایجاد می‌کند که آیا او واقعاً مشکل حافظه دارد؟

مثلاً همسایه به شما قول می‌دهد که دیگر ماشینش را جلو ماشین شما پارک نکند اما بعد از تکرار این کار کاملاً منکر این قول قرار با شما می‌شود. یا مثلاً بعد از کلی گفتگو با همسران تصمیم می‌گیرید که در رستورانی سنتی ناهار روز جمعه را صرف کنید اما متوجه می‌شوید که او در روز پنجشنبه در رستوران دیگری میز رزرو کرده، و زمانی که این موضوع را با او مطرح می‌کنید، با شکایت به شما می‌گوید

که باید منظورت را واضح‌تر بیان می‌کردی!

بعد از تکرار چند تجربه مشابه، آرام آرام از خود می‌پرسید که آیا همسر یا همسایه من فردی دروغگو است؟

یا توجهی به نظر من ندارد و از آن چشم پوشی می‌کند؟

واقعیت داستان این است که بیشتر افراد خودشیفته، اتفاقاً حافظه بسیار خوبی هم دارند، اما حافظه آن‌ها گزینشی عمل می‌کند و بر روی آن واقعیتی یا ذهنیتی متمرکز می‌شود که آن‌ها می‌خواهند اتفاق بیفتد یا واقعیت داشته باشد.

اگر می‌دانستید که یک آدم خودشیفته چقدر خوب می‌تواند دروغ بگوید و نقش یک آدم مهربان و قربانی، مظلوم را بازی کند پس دیگر هرگز از حرفها و رفتار بیرون از خانه ی یک فرد در باره زندگیش قضاوت نمی‌کردید.

ویژگی‌های اختلال شخصیت خودشیفتگی

ویژگی بارز افراد خودشیفته خود بزرگ بینی است و آنها تمایل دارند استعدادها و دستاوردهای خود را بزرگنمایی کنند و در مقابل، دستاوردهای دیگران را کم اهمیت جلوه دهند. معمولاً این افراد بیشتر درگیر قدرت، موفقیت و زیبایی هستند. عدم درک و عدم توجه به احساسات و نیازهای دیگران نیز از ویژگی‌های این بیماری است.

خود شیفتگی یا نارسسیم - این انسان چه خصوصیتی دارد:

عبارت خود شیفتگی چیز تازه ای نیست ولی ایا ما معنی درستش را می دانیم ؟ این همان به اصطلاح خودمان دوست داشتن خود، احساس خودبینی افراطی که باعث می شود که دیگران را درک نکنیم و سعی بر این داشته باشیم که آنها را تحت تاثیر قرار دهیم و یک تاییدیه از آنها بگیریم و توجه آنها را به خود جلب کنیم. در کودکی زمینه هایی وجود دارند که در آن ما خودمان را برتر و با ارزشتر حس می کنیم، اما اگر تایید دیگران بیشتر شود، دچار خودشیفتگی خواهیم شد.

از آنجایی که افراد خودشیفته برای دیگران ارزش قایل نیستند و نمی‌توانند آنها را تأیید کنند، بنابراین در درونشان احساس تنهایی شکل می‌گیرد و در ارتباط یا گفتگو با دیگران ناکام می‌مانند.

خود شیفتگی به معنای احساس برتری و خود بزرگ بینی افراطی میباشد که باعث می شود، دیگران را درک نکنیم و به جایش تلاش کنیم تا آنها را تحت تاثیر قرار بدهیم و تایید و توجهشان را جلب کنیم.

نشانه های اصلی خودشیفتگی:

سه نشانه اصلی در افراد خودشیفته دیده شده که عبارتند از:

۱_ نیاز به تأیید دارند یعنی بایستی هر کاری که انجام می دهند مورد تأیید دیگران واقع شود و اگر این گونه نباشد به شدت عصبانی شده و پرخاشگر می شوند. قهر کردن هم علامت تأیید نشدن او می باشد.

۲_ انتقاد ناپذیر هستند. وای به حال کسی به آنها خورده بگیرد که به اصطلاح عامیانه سرنوشتش با کرام الکاتبین است

۳_ ناتوانی در همدلی و درک احساسات دیگران. آنها به جز به خود به هیچ کسی توجه ندارند و تلاشی هم برای فهمیدن طرف مقابل یا اینکه کمک به او نمی کنند، مگر اینکه قصدشان کسب محبوبیت برای خود باشد.

افراد مبتلا به خودشیفتگی معمولاً با دیگران همدلی نمی کنند. در واقع، نمی توانند امیال، احساسات و ذهنیات دیگران را تشخیص دهند. بنابراین، این افراد ممکن است تصور کنند دیگران تماماً به دنبال راحتی آنها هستند. همچنین، نگرانی های خود را با جزئیات طولانی و به صورت نامناسب برای دیگران بیان می کنند. در حالی که در درک نگرانی ها و نیازهای دیگران مشکل دارند. از طرفی، با افرادی که درباره نگرانی هایشان صحبت می کنند، به صورت تحقیرآمیز و کلافه برخورد می کنند. در واقع، برای آنها اهمیتی ندارد که چه ضربه ای به دیگران وارد می کنند.

-زندگی با این افراد فرسایشی می شود، چون همیشه سعی می کند که تو در خدمتش باشی

-دایم از خودت و اطرافیانت ایراد می گیرد، برایت تصمیم می گیرد و کنترلت می کند

-هدفش این است که به تو بفهماند که از تو بالاتر، داناتر، باهوش تر و بهتر است تا با ایجاد حس حقارت در تو احساس قدرت و مهم بودن کند

-مدتی با طرف مقابل خوب و مهربان هست اما ناگهان رفتارش بی هیچ توضیحی عوض و بد خلق می شود و بی اعتنائی می کند

-به خواسته ها، انتخاب ها و حد و مرزهایت احترام نمی گذارد، اغلب با تو مخالف هست اما تو باید همیشه با او موافق و همراه باشی

-اگر فرمایشهایش را اجرا نکنی، به تو احساس گناه می دهد و ترا متهم می کند که بی مسئولیت و بی مهر هستی

-امید واهی ایجاد می کنند که طرف مقابل احساس گناه کند. تو را مقابل خودت قرار می دهند که احساس گناه کنی.

-هیچگاه مقصر نیست، از کاری که با تو می کند. من خوبم و دیگران بد هستند

از درون حقیر است و در صدد سو استفاده از دیگران می باشد

هرگز دوست داشتنش واقعی نیست و نقش بازی می کند

-افرا خودشیفته از درون شکننده و آسیب پذیراند ولی وانمود می کنند که تافته جدابافته ای هستند و دنیا حول محور آنها می گردد و دیگران یک سر و گردن از او پایین ترند. در صورتی که از درون ترس از طرد شدن دارند. همیشه حق به جانب هستند، همدلی ندارند و تغییر نمی کنند مگر اینکه به بن بست بخورند.

-خودش آرامش ندارد. مرتباً به هر شکل و دلیلی آرامش هر کس که به وی نزدیکتر است را سلب می کند. باعث بروز مشکلات در خانواده می شود و باز هم تکرار می کند. ظاهراً می خواهد بگوید که حالش خوب است. همه سعی می کنند که با او مدارا کنند و با وی به نحوی راه بیابند. نمی خواهد بداند که مسؤل نیمی از نا آرامی ها خود اوست.

شخص خودشیفته میران شرم و خجالت خودش را با مهارت روی دوش دیگران می اندازد و از این جهت طرف مقابل احساس بدی پیدا می کند، فکر می کند مقصر هست تا بدین وسیله او بتواند بدون فکر و خیالی از این میزان شرم و خجالتی که دارد خلاص شود. او در اغواگری مهارت دارد. علاقه اش ساختگی است و تو هنگامی متوجه می شوی که کار از کار گذشته.

-مثل باد سریع جهتش تغییر می کند و از حالت رمانتیک یک باره می تواند هر توهینی بکند، بی تربیت و بد دهن بشود و به روی خودش نیاورد که قبش چطور بوده که بیاید و پوزشخواهی کند.

این افراد گذشته بسیار سختی داشته اند؛

درک نشده اند، فهمیده نشده اند، مورد قضاوت قرار گرفته اند، احساساتشان را پنهان کرده اند، حال احساساتی که در گذشته از درون سرکوب کرده اند مانند آتشفشان خود را نشان می دهند.

-این افراد بازی های جالبی راه می اندازند می پرند گوشه رینگ و شما را وادار می کنند که به او پاسخ بدهی و از همان پاسخ مواردی می گیرند و توی سرتان می زنند، که تو همانی که.... این جور احساس قدرت می کنند و شما احساس می کنید که کنترل بازی دست آنهاست. پس خودتان را از این بازی روانی بیرون بکشید و نگذارید از شما سو استفاده شود.

-با دوستان و آشنایان مهربان، به همسایه ها ملاحظه گر و تعارفی، با همکاران مهربان و دوستانه، با افراد جدید محجوب و به گونه باورنکردنی سخاوتمندانه رفتار می کند. با

افرادی که خیلی به آنها نزدیک هستند دستکاری روانی می کند. در محیط خانواده کنترل گر و بد رفتار است.

ظالمانه ترین اتفاقی که برایتان با یک آدم خودشیفته روی می دهد بدین صورت است که به نوعی بی احساسی به خود می رسید. باوری که او در ذهنیتان ایجاد کرده که کافی نیستی، همیشه اشتباه می کنی. و بدین صورت که عزت نفسی که از ابتدا سالم نبوده و گر نه جذب این آدم خودشیفته نمی شدید، لگد مال می شود و این باوری می شود که به خودت داری. پس قرار است که عزت نفس خودت را از ضربات مشت و لگد بیرون بیاوری. بنابراین بایستی توانمندی، نیاز و ارزشمندی هایت را در ذهنیت بازتعریف کنی. پس قرار است که به باور تازه نسبت به خودت بررسی. پس منتظر نباش که او برایت تعریف کند.

عزت نفس شالوده شخصیت هر انسانی است. اگر سالم نباشد، هرکسی می تواند هر بلایی سرت در آورد.

خانم جوان لچکار در کتاب چگونه با شخصیت های خودشیفته صحبت کنیم هشت شکل یا نوع مختلف از خودشیفتگی را زیر ذره بین می برد که در زیر به تک تک آنها می پردازیم:

۱ - خودشیفته طبیعی: این افراد نیاز شدید به تایید دیگران دارند. رابطه یک طرفه است بدین گونه که آنها فکر می کنند که دیگران نیازمند او هستند و نه برعکس. انگار که به طرف افتخار می دهند که با آنها ارتباط برقرار کنند. این نوع خودشیفته ها برای هیچ رابطه ای پیش قدم نمی شوند ولی اگر کسی به سراغشان آمد، دست رد به سینه اش نمی زنند و با او برای پیشبرد اهدافش برخورد دوستانه ای برقرار می کند.

۲ - خودشیفته بیمارگونه: این افراد دوست ندارند با کسی زیاد ارتباط برقرار کنند. فکر می کنند که در این ارتباط ضعف هایشان مشخص یا آشکار می گردد و یا حقارت ها و نقایص درونی شان لو می رود. پس برای اینکه دیگران متوجه ضعف آنها نشوند از آنها فاصله می گیرند. رفتارشان گاهی با حسادت توأم است و به موفقیت های دیگران حسادت می ورزند. مثلاً می گویند: حالا این چه تحفه ای هست که با او دوست شوم! سعی می کنند که از دیگران بهره کشی کنند.

۳ - خودشیفته بدخیم: فریبکار و بد جنس و به دلیل وجود علایم سادیسمی و پرخاشگری، شدید ترین نوع خودشیفتگی به شمار می رود. این گونه افراد عاشق انتقام جویی و ضربه زدن هستند و با کوچکترین اشتباه از طرف مقابل دست به تنبیه و انتقام جویی می زنند، چرا چون فکر می کنند که افراد قصد آزارشان را دارند. اگر طرف مقابل کمی برتری پیدا کند و احیاناً کم می آورند، فکر می کنند به نوعی انتقام بگیرند. در بحث ها عاشق این

هستند که طرف دیگر را زیر پا له کنند. آنها از لحاظ همدلی تهی هستند و از دیدن افرادی که از درد و ناراحتی به خود می پیچند لذت می برند. در واقع، آنها یارانویید، آسیبرسان، ضداجتماعی و غیر اخلاقی هستند. از ایجاد هرج و مرج و آزار برای دیگران لذت می برند.

۴ - افراد ضداجتماعی: این گونه افراد عاشق شکستن قانون و نافرمانی هستند و نمی خواهند بفهمند که رفتارشان چقدر باعث آزردهی دیگران می شوند. آنها می خواهند به دیگران ثابت کنند که از همه قانون ها برتر هستند. توجه داشته باشید که هیچ خودشیفته ای ضد اجتماعی نیست ولی هر ضد اجتماعی کلاً خودشیفته است. این شخص وقتی آسیبی به دیگران می زند اصلاً احساس شرم و گناه نداشته، تازه از آن هم لذت می برد .

۵ - خودشیفته های افسرده: این گونه افراد با مرور زمان با رفتارهای خودشان منزوی می شوند، چرا؟ برای این که خود را والاتر از دیگران می بینند و دیگران را لایق نمی دانند. در نتیجه آهسته می روند به کنج خلوت خودشان و ترجیح می دهند در تنهایی غمهایشان بمانند. فکر می کنند که آنها جواهراتی هستند که هیچ کسی قدر آنها را نمی داند. آنها خیلی از اوقات آدم های شاد و امیدوار را به باد مسخره می گیرند.

۶ - خودشیفته وسواسی: به شدت به نظم و انضباط بها می دهد و دیگران را بی نظم می پندارد. از شوخی و سرگرمی هم بیزار هستند.

۷ - خود شیفتگان منفعل، پرخاشگر و بی مسئولیت: به ظاهر فرهیخته. بر این باور هستند که اینقدر دوست داشتنی هستند که دیگران در هر شرایط باید آنها را بپذیرند و از آنها حمایت کنند. اگر هم زمانی دست به خرابکاری می زنند، ممکن است ظاهری پشیمان نشان دهند ولی در درون از اینکه مورد توجه و حمایت قرار گرفته اند خیلی شاد هستند و لذت می برند

۸ - خودشیفتگان فرهیخته: با داشتن یک هنر یا استعداد سعی می کنند که این تمایز را بیشتر جلوه دهند و دیگران را به علت نداشتن این استعداد، مخصوصاً در مواقع شوخی کردن، به باد تمسخر بگیرند.

البته نباید فراموش کرد که انواع دیگری از این خودشیفتگان وجود دارند، مانند:

خودشیفتگان قلدر مآب: که می گویند، من برنده ام و تو بازنده. می رود به سراغ آدم های ضعیف که زخم خود را التیام دهد. خود کودکی شرمگین بوده که حال به دنبال قربانی هایی هست که تلافی کند. حال در بزرگسالی رقابت طلب، سلطه جو گردیده. باید دید که او در کودکی از چه چیزی آسیب دیده.

راه مقابله با افراد خودشیفته: نادیده گرفتن و نرفتن توی بازی آنها وقتی که سعی می کنند شما را وارد بازی هیجانی کنند. که در آن کاملاً استاد هستند. آنها علاقمند هستند که موقعیت هایی ایجاد کنند که در آن شما به شدت خشمگین بشوید، پرخاشگری کلامی یا فیزیکی انجام دهید و بنشینند و شما را نگاه کنند و به دیگران نشان دهند که مقصر این همه داستانها شما هستید.

شما به شدت عصبانی هستید؛

بازآفرینی زخم های دوران کودکی بصورت ناخودآگاه در بزرگسالی به سه شکل حمله، تسلیم و فرار که شکل اول در افراد خودشیفته به خاطر تکرار آن زخم بر پیکر دیگران معمول است.

تعاریف زیر هم در مورد این افراد صدق می کند :

- اختلال شخصیت خودشیفته نوعی اختلال شخصیت است که در آن فرد خود را بزرگ و مهم می پندارد و به گونه ای غلوآمیز احساس توانایی و لیاقت می کند. این بیماران مرکز دنیای خود بوده، از هر جهت ویژه بوده و در ذهن خود شخص مشهوری هستند.

- خود شیفتگی برچسب افرادی است که بیش از حد به خودشان توجه می کنند.

- ممکن است در برخورد اول بسیار جذاب باشند، اما در نهایت پوچ و توخالی هستند. چنین افرادی ممکن است برخوردهای شخصی ناخوشایند یا استرس زایی داشته باشند، اما اساس شخصیتی آنها همچنان سالم است.

- اگر فردی بیش از حد به خود توجه کند و این خود بزرگ بینی به یک اختلال شخصیتی تبدیل شود، فرد را مبتلا به شخصیت خودشیفته می دانند.

- معمولاً اختلال شخصیت خودشیفته در ارزیابی های بالینی تشخیص داده می شود و یکی از انواع مختلف اختلالات روانی محسوب می شود که در آن فرد خود را به نسبت سایرین مهمتر می داند، به شدت نیازمند توجه و تحسین بیش از اندازه است.

- در برقراری روابط مشکل دارد و حس همدلی نسبت به سایرین در او دیده نمی شود. او اعتماد به نفس شکننده دارد که با کوچکترین انتقاد و عیب جویی فرو می ریزد.

سایر ویژگی های اختلال خود شیفتگی:

در درون به صورت پنهانی حس عدم امنیت، شرمندگی، حقارت و آسیب پذیری دارند.

از اینکه فکر کنند کامل نیستند، عصبانی می‌شوند و افسردگی می‌گیرند.

نمی‌توانند احساسات و رفتارشان را کنترل کنند.

در مقابله با استرس به شدت با مشکل مواجه می‌شوند و به راحتی با هر تغییری سارگار نمی‌شوند.

-با خشم یا تحقیر نسبت به موقعیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهند و برای آنکه کاری کنند تا خودشان برتر به نظر برسند، سایرین را خوار و خفیف می‌کنند.

این افراد مشکلات درون‌فردی قابل توجهی دارند و به سرعت احساس کم‌توجهی و بی‌اعتنایی می‌کنند.

-افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته اصلاً با مفهومی به نام انتقاد کنار نمی‌آیند و در مقابل کسی که از آنها ایراد بگیرد، پرخاشگری و توهین می‌کنند.

سؤال اینجاست که از خود بپرسیم که آیا یک فرد خود شیفته بی شعور یا فردی احمق می‌باشد؟ در علم روانشناسی این یک نگرش و یا یک رفتار توأم به خود خواهی، خود محوری، عدم همدلی و این که نمی‌توانی طرف مقابل را درک کنی می‌باشد.

یک ترکیب خود شیفتگی و بی شعوری می‌تواند این گونه باشد: به دلیل نبود همدلی و وقیح بودن می‌تواند خود شیفته رفتار بی شعورانه از خود نشان دهد. ترکیب خود شیفتگی و حماقت می‌تواند این گونه باشد: به دلیل این که خود را عقل کل و بالاتر از دیگران می‌پندارد تا با این ترفند حس حقارت در طرف مقابل احساس قدرت و مهم بودن کند. او می‌تواند تصمیمات احمقانه‌ای بگیرد.

شعور ربطی به تحصیلات ندارد، بلکه رفتار یک انسان را نشان می‌دهد.

حتی بی شعورترین افراد کسانی هستند که خود را متخصص می‌دانند و اطرافیان را هم راهنمایی می‌کنند ولی درکی از همدلی و شعور ندارند. به او نگو تو مشکل داری که جواب می‌دهد که تو مشکل داری و جد و آبائت را جلوی چشمت می‌آورد. یادآوری این خصوصیات نه اینکه چیزی را تغییر نخواهد داد بلکه با یادآوری این حرف‌ها خود را در تله انداخته و باعث می‌شود که بیشتر به تو توهین شده و تحقیر گردی.

این افراد چون اصلاً درکی از موقعیت دیگران ندارند، از درک نیاز و عواطف دیگران عاجز هستند و احساس همدلی ندارند.

ایا افراد خود شیفته قابل تغییر هستند یا نه؟

سوالی که ما از خودمان بایستی بکنیم این است که آیا افراد خود شیفته قابل تغییر هستند یا نه؟ یکی از مسایلی که در زمینه وجود دارد این است که هنگامی که دیگر آنها را تحمل نمی کنید آنوقت آدم دیگری می شوند و این امیدواری را به شما می دهند که تغییری صورت گرفته و وارد رابطه جدیدی می شوید؟ در این صورت شما دوباره تحت کنترل قرار خواهید گرفت. شما امیدوار به تغییر هستید ولی این خیالیست واهی، زیرا آنها اصلاً باوری به تغییر ندارند.

افراد خود شیفته تاکتیک خطرناک دیگری هم دارند که آن را "لکه دار کردن اعتبار طرف مقابل" می نامیم، بدین معنا که وقتی در مقابلش قد علم می کنی، او هم به سراغ دیگران رفته که انتهایش به تو ختم می شود، به این امید که تو واکنشی نشان دهی و این چیز است که او می خواسته.

این افراد از طلاق هم متنفراند، نه به خاطر اینکه شما را دوست دارند بلکه آن تصویری که از خودشان در ملاً عام و دیگران درست کرده اند با طلاق به هم می ریزد که نشان دهنده رفتار آسیب زنده آنهاست. آنها به شدت از طرد شدن می ترسند و به خود اجازه می دهند که انتقام بگیرند، تنبیه کنند و زندگی ترا به جهنم تبدیل کنند.

یک گوشزد به آنهایی که تحت تاثیر دروغگویی های این افراد قرار می گیرند این است که در مقابل طرف دیگر جبهه گیری نکرده و اقدام نابخردانه ای حال به هر نوع انجام ندهند و درد دل طرف دیگر را هم بشنوند.

اگر می دانستید که یک آدم خودشیفته چقدر خوب می تواند دروغ بگوید و نقش یک آدم مهربان و قربانی، مظلوم را بازی کند پس دیگر هرگز از حرفها و رفتار بیرون از خانه ی یک فرد در باره زندگیش قضاوت نمی کردید .

برخورد با افراد خودشیفته کار آسانی نیست. ذهن آنها چنان محدود است که به سختی متوجه دنیایی فراتر از دنیای خودشان می شوند. دنیای درونشان هم، دنیای کوچکی است که ارتباطی با دنیای بیرون ندارد. عوامل و شرایط گوناگونی باعث شکل گیری انواع مختلف شخصیت های خودشیفته می شود، اما برای برخورد با افراد خودشیفته چند راهکار اساسی وجود دارد. در ادامه با این راهکارها آشنا می شویم.

برخورد با افراد خودشیفته در درازمدت:

شناسایی خودشیفتگان:

بسیاری از آدم‌ها مقداری خودشیفته‌گی دارند، اما لزوماً شخصیتی خودشیفته ندارند. با شناخت ویژگی‌های افرادِ خودشیفته می‌توانید از رویا رویی با آنها پرهیز کنید و یا بهتر با دیگران ارتباط برقرار کنید.

-فرد خودشیفته از حس همدلی بی‌بهره است. مهم‌ترین عامل این است که فرد نمی‌تواند از زاویه‌ی دید دیگران به وقایع بنگرد و احساسات آنها را درک کند.

-فرد خودشیفته شناختی از اعمالش ندارد یا شناخت کمی دارد، پیوسته نیازمند تمجید دیگران و گرفتن تأیید بی‌چون و چرای آنهاست و به‌گمانش لایق بهترین برخوردهاست.

-این پرسش‌ها را در نظر بگیرید: آیا فرد طوری رفتار می‌کند که انگار دنیا حول او می‌چرخد؟ آیا برای جلب توجه‌اش باید حتماً از او تعریف کنید؟ در صورت مخالفتتان سعی می‌کند شما را ساکت کند؟ آیا احساسات شما را در نظر نمی‌گیرد؟ اگر پاسخ تمام این پرسش‌ها مثبت است، با فردی خودشیفته سروکار دارید.

محدودیت‌هایشان را بپذیرید:

از او انتظار نداشته باشید توجه و حمایتی نثار شما کند که در توانش نیست. با این کار دست‌کم سرخورده و ناامید نمی‌شوید، چیزی که به تخریب رابطه منجر می‌شود ک مثلاً" با همسر خودشیفته‌تان درباره‌ی مشکلات خودتان صحبت نکنید، چون او نمی‌تواند درک‌تان کند و سریع موضوع بحث را عوض می‌کند.

-فراموش نکنید حتی اگر درباره‌ی موضوع مهمی با آنها صحبت کنید، قادر نیستند اهمیت چیزهایی را که با آنها در میان می‌گذارید به‌درستی درک کنند. در واقع ممکن است از این موضوع برای بهره‌کشی از شما استفاده کنند. بنابراین درباره‌ی هر چیزی با خودشیفته‌ها صحبت نکنید.

-به‌یاد بسپارید که فرد خودشیفته همیشه به یک چیز فکر می‌کند: «اول خودم.» پس شاید در برخورد با آنها مجبور شوید بر مبنای این اصل رفتار کنید.

هم‌ذات‌پنداری کنید:

این را بدانید که با وجود اعتمادبه‌نفسی که خودشیفته‌ها در ظاهر به‌نمایش می‌گذارند، در اعماق وجودشان خبری از اعتماد به نفس نیست و اصلاً" برای همین است که به تأیید و تمجید پیوسته‌ی دیگران نیاز دارند. همچنین زندگی کامل و شیرینی ندارند، زیرا دامنه‌ی وسیعی از احساسات را در خود خاموش کرده‌اند.

این به معنای این نیست که هر چه گفتند و خواستند، انجام بدهید. فقط فراموش نکنید فرد خودشیفته انسانی است که نمی‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. این مسئله معمولاً ناشی از تربیت پدر و مادری خودشیفته است.

_ همچنین باید بدانید فرد خودشیفته درکی از عشق بی‌قید و شرط ندارد. آنها هرکاری را برای منفعت خودشان می‌کنند و این روشی گوشه‌گیرانه برای زندگی است.

_ هم‌ذات‌پنداری ساده‌تر می‌شود اگر پیوسته به خودتان یادآوری کنید این رفتار ناشی از انزجار درونی فرد از خودش و احساس همیشگی کامل نبودن است

برخورد با افراد خودشیفته در کوتاه مدت:

از بازی ذهنی اجتناب کنید!

افراد خودشیفته معمولاً نوعی بازی ذهنی راه می‌اندازند تا شما را وادار کنند همیشه متزلزل باشید و در نتیجه به سازشان برقصید. بهترین راه برای مقابله با این وضعیت شناسایی این بازی و پایان دادن به آن است. در برخورد با فرد خودشیفته باید غرورتان را کمی پس برانید.

- وارد بازی "سرزنش کردن" نشوید. فرد خودشیفته باور دارد هرگز اشتباه نمی‌کند. بنابراین وقتی اوضاع خراب می‌شود، به کسی برای سرزنش کردن نیاز دارد. به جای بحث کردن و اثبات اینکه مقصر خود اوست، حدومرز تعیین کنید. مرز گذاری بدین معناست که مشخص کنید کدام رفتار قابل تحمل است و کدام نه، چون اگر صلابت، عزت نفس و اقتدار نشان ندهید، از همه خط قرمزها هم رد می‌شود.

- خودشیفته‌ها معمولاً دروغ‌گوهای ماهری هستند، به‌ویژه اگر در موقعیت نامناسبی قرار گیرند.

- مهم‌ترین نکته این است که رویکردی غیرپاسخگو در قبال آنها داشته باشید. اگر در زندگیتان با فردی خودشیفته سروکار دارید، بنابراین مزه‌ی دلخوری، دروغ و تحقیر را خواهید چشید. واکنشی به آنها نشان ندهید.

از فرد خودشیفته انتظار خشنودی نداشته باشید!

فرد خودشیفته به دلیل غرور زیاد و خود بزرگ بینی دیگران را در هر حالتی پایین‌تر از خودش می‌داند. ممکن است در کوتاه‌مدت نظر فرد خودشیفته را جلب کنید، اما امیدی به جلب رضایت یا اثرگذاری بر او در درازمدت نداشته باشید.

-برای کوچک‌شمرده شدن از جانب فرد خودشیفته آماده باشید. هرگز نمی‌توانید انتظار آنها را برآورده کنید، زیرا کسی را می‌خواهند که به‌تمامی به‌سازشان برقصد.

-انتقادهای و ایرادگیری‌های آنها را به‌دل نگیرید، زیرا این رفتار ناشی از نگرشی نامتعادل است.

شنونده‌ی خوبی باشید!

بهترین راه برای کنار آمدن با فرد خودشیفته گوش‌دادن به اوست. فرد خودشیفته خواهان توجه شماست و اگر گوشتان را از او دریغ کنید، بدخلق و حتی خشمگین می‌شود. البته هر چیزی حدی دارد.

لبخند بزنید و سر تکان دهید!

اگر نمی‌توانید از فرد خودشیفته دوری کنید و در عین حال نمی‌توانید به‌اندازه‌ی لازم از آنها تعریف و تمجید کنید، بهترین گزینه سکوت است.

با لبخند زدن و تکان دادن سر، اندکی توجه به آنها نشان می‌دهید، بدون اینکه خودتان را بیشتر درگیر کنید. این راهکار به‌ویژه در مورد افرادی که جزو نزدیکانتان نیستند، بهتر عمل می‌کند، مانند همکار یا دوستی که چندان با هم صمیمی نیستید.

او را قانع کنید که خواسته‌ی شما به نفع اوست!

بهترین راه برای تشویق فرد خودشیفته به انجام خواسته‌تان این است که او را قانع کنید انجام آن کار برای خودش هم منفعت دارد.

انتقاد سازنده با عبارتهای متین!

خودشیفته‌ها هرگز انتقاد تند و صریح را نمی‌پذیرند. انتقاد صریح تنها باعث می‌شود شما را حسود یا معمولی و کم‌ارزش ببینند. از موقعیتی که منجر به تحقیر می‌شود، اجتناب کنید. همانطور که گفته شد، خودشیفتگی در یک «طیف» تعریف می‌شود.

اشاره کردن به آن ویژگی‌هایی که می‌توانند شما را به‌عنوان یک خودشیفته‌ی مجلل، آسیب‌پذیر یا بدخیم طبقه‌بندی کنند، الزاما به این معنا نیست که شما از یک اختلال سلامت روان رنج می‌برید. این ویژگی‌ها، در مقادیر کم، حتی ممکن است به شما یک برتری سالم در جهت پیشرفت عطا کند؛ چیزی که به‌عنوان "خودشیفتگی سالم" شناخته می‌شود.

یک فرد خودشیفته چرب زبان ولی خالی از عاطفه است. از آزارت لذت می برد، اختلال پارانوید دارد. هم چنین رفتار های سادیسمی، اختلال نمایشی که روی اطرافیان تاثیر می گذارد و ضداجتماعی. کاری می کند که به خودت شک کنی. وجهه ترا در اجتماع و اطرافیان خراب می کند.

آیا خودشیفتگی سالم هم وجود دارد؟

بله... "خودشیفتگی سالم" نیز وجود دارد! هر فردی در وجود خود، از مقداری "خودشیفتگی سالم" بهره می برد، از دستاوردهای خود احساس غرور می کند و تمایل دارد که آن دستاوردها را با دیگران به اشتراک بگذارد؛ زیرا بابت این کار، احساس خوبی دریافت می کند. "خودشیفتگی سالم" به معنای برخورداری از احساس سزاوار بودن و آگاهی از این موضوع است که شما به فضاهای خاصی تعلق دارید و لایق چیزهای خوب هستید؛ هر چند این احساسات با واقعیت همخوانی نداشته باشند.

بزرگ جلوه دادن خود، بسیار مثبت است و در شرایطی می تواند شما را به موفقیت در بسیاری از زمینه های زندگی سوق دهد.

آیا آدم های خودشیفته تغییر می کنند؟

سؤال اینجاست که آیا این افراد مایل به تغییر هستند که روی خودشناسی خود کار کنند یا نه؟ یا اینکه اعتراف کنند که همه چیز نمی دانند، یا به واسطه خود خواهی به دیگران صدمه رساندن را جبران کنند؟ چون یکی از مخرب ترین صفات افراد خودشیفته این است که مسئولیت کار های خود را اصلاً به عهده نمی گیرند، همیشه خود را قربانی نشان می دهند، چون در عمق وجودشان نمی توانند به آن شرم ناشی از اینکه آنها هم اشتباه می کنند یا خطایی که مرتکب می شوند اعتراف کنند.

دلیل اینکه روابط خودشیفته ها خیلی مخرب و سمی است این است که خودرأی بودن و غرور این افراد با صمیمیت و ارتباط نزدیک در تضاد است. شما نمی توانید با فردی که فکر می کند که از شما بالاتر است صمیمیت، احترام متقابل و یا امنیت عاطفی داشته باشید و اگر کسی مایل نیست که در این حیطه ها تغییر کند، این رابطه در نهایت تمام خواهد شد.

مگر می شود که همه بد باشند و او خوب؟ بله، هنگامی که گیر یک فرد یا خانواده خودشیفته قرار گرفته باشید. اگر هم واکنسی نسبت به رفتار آنها داشتید، مقصر شناخته می شوید اما هیچ چیزی از واکنشی که دلیش رفتار سمی آنها بوده چیزی به میان نمی آورند.

اما به هر حال بسی از خودشیفتگان علاقه ای به تغییر ندارند. آنها ممکن است در وضعیت انکار زیاد باشند و اشتباهات خود را به هیچ وجه نپذیرند. آنها هیچ مشکلی را نمی پذیرند

حتی کوچکترین مشکل، چون نمی‌توانند هیچ‌گونه اشاره کوچکی از احساس گناه یا شرم و ترس را تحمل کنند.

خودشیفته‌ها و افراد با اختلال شخصیت خودشیفته باید یاد بگیرند که نیاز شدید به احساس خاص بودن را رها کنند و به راضی کردن و اهمیت به دیگران پردازند.

هنگامی که بحث درمان پیش می‌آید، خودشیفتگی ممکن است امری لغزنده باشد، چون بیشتر آدم‌هایی که با خودشیفتگی زندگی می‌کنند لزوماً نیازی به تغییر احساس نمی‌کنند. ولی زندگی همراه با خودشیفتگی حتماً تأثیرات خود را بر سلامت روان می‌گذارد، از قبیل اضطراب، افسردگی و مصرف مواد مخدر – و گاهی این تأثیرات موجب می‌شوند شخص دست یاری به سوی دیگران دراز کند. به‌رحال هنگامی که فرد مبتلا به خودشیفتگی در پی دریافت حمایت حرفه‌ای برمی‌آید، امکان بالقوه بسیاری برای رشد و بهبود سلامت روان وی فراهم می‌شود.

درمان شخصیت خودشیفته

برای درمان شخصیت خودشیفته نیاز به مراجعه به یک درمانگر متخصص و حرفه‌ای است که به‌درستی علائم را تشخیص داده و درمان مرتبط با آن را شروع کند و مشکل ریشه‌یابی شود. مشکل بایستی ابتدا ریشه‌یابی شده سپس درمان شود.

دستکاری روانی

کلماتی که روزانه به اطرافیانمان می‌گوییم می‌توانند به روابط ما آسیب بزنند یا بهبود بخشند. متأسفانه گاهی اوقات افراد از این کلمات به درستی استفاده نمی‌کنند.

چگونه دستکاری روانشناختی به روابط ما آسیب می‌رساند و احساسات ما را دستکاری می‌کند؟ دستکاری روانشناختی را می‌توان از طریق برخی اظهارات، کلمات، اعمال و یا حتی در برخی موارد انفعال انجام داد. افرادی که از این تکنیک استفاده می‌کنند اغلب افرادی هستند که قدرت و اقتدار زیادی بر قربانیان خود دارند.

دستکاری روانشناختی زمانی به کار می‌رود که فردی می‌خواهد به نفع خود بر دیگری تاثیر بگذارد و قدرت و کنترل را به دست آورد. اگرچه دستکاری ممکن است زیرکانه باشد، اما تشخیص علائم برای متوقف کردن رفتار و محافظت از خود ضروری است.

دستکاری روانشناختی می‌تواند در روابط شخصی و حرفه‌ای رخ دهد و به مرور زمان باعث عدم تعادل قدرت شود که منجر به مشکلات بیشتری در مسیر می‌شود. اگرچه به

ظاهر بی ضرر است، اما می تواند یک رابطه توهین آمیز عاطفی ایجاد کند که باعث می شود طرف مقابل احساس سردرگمی، اضطراب و خستگی کند.

دستکاری روانشناختی

این دستکاری می تواند به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه با نیت بد یا خوب انجام شود.

برخی از نشانه های دستکاری روانشناختی عبارتند از:

_ کسی که ضعف شما را می شناسد و از آن برای منافع شخصی سوء استفاده می کند.

رفتار منفعل-پرخاشگرانه در هنگام عصبانیت به جای بیان مستقیم نگرانی های خود _
کسی که ضعف شما را می شناسد و از آن برای منافع شخصی سوء استفاده می کند.

_ مسخره کردن طرف مقابل برای ایجاد حس ناامنی.

تحقیقات نشان می دهد افرادی که دو تا ویژگی هم زمان دارند بیشتر از تکنیک های دستکاری روانی استفاده می کنند. اول اینکه هوش هیجانی بالایی دارند، در نتیجه نیاز و احساسات دیگران را به خوبی درک می کنند و می توانند با بقیه ارتباط برقرار کنند و دوم احساس خود بزرگ پنداری و خود شیفتگی زیادی دارند. از ترکیب این دو ویژگی می شود با شناختی که از عواطف بقیه دارند آنها را مجبور به انجام کارهایی در جهت تمایلات شخصی خودشان انجام دهند.

ادم های خودشیفته چطور با شما بازی می کنند؟

روابط انسانی ما تحت تاثیر شخصیت ها، اختلالات شخصیتی، ذهنیت ها، تله های ذهنی و هیجانات و رفتارهای ما هستند. هر یک از ما برای برخورد با مشکلات درونی خود سبک خاصی را انتخاب می کنیم. برخی که احساس شرم در درون خود دارند، تسلیم می شوند، اعتماد به نفس خود را از دست داده و مانند انسانهای ضعیف رفتار می کنند. گروه دیگر تظاهر را انتخاب می کنند که نشان دهند که هیچ مشکلی وجود ندارد و همه چیز عادی و طبیعی ست. آخرین گروه کسانی هستند که واکنش حمله و دفاع را در پیش می گیرند. این گروه برای اینکه شرم های درونی خود را بپوشانند و از آشکار شدن آنها جلوگیری کنند، تصمیم می گیرند که نقاب انسان آسیب ناپذیر و قدرتمند را بزنند. انسان های معمولی که اطلاعات کافی ندارند، گمان بر این دارند که آنها از عزت نفس بالا و قدرت فراوان برخوردار هستند. افراد خودشیفته نقابی از قدرت و اعتماد به نفس دارند اما در درون شکننده هستند و از آسیب پذیری بالایی در رنج هستند.

خودشیفته ها این گونه هستند که در جامعه با نقاب یک فرد کامیاب، فداکار، نیکوکار و خانواده دوست، سخنور و مجلس گردان و گرم و صمیمی ظاهر می شوند اما در خانواده آن نقاب را بر می دارند و تبدیل به فردی سرد، کنترل گر و یه شدت تلخ زبان می شوند.

درست همان موقع که وجودت پر از خشم می شود و دلت می خواهد با فرد خودشیفته دهن به دهن بشوی و به تحقیر هایش واکنش تند نشان بدهی، بدان که آرامشت بیشتر از هر چیز نابودش می کند. وقتی می گویند سکوت کن و چیزی نگو به این دلیل است که خودشیفته دوست دارد سر رشته دراز بشود و دعوا راه بیاندازد. پس ما با سکوتمان به وی این فرصت را نمی دهیم. پس با بی محلی از خجالتش در می آییم.

آدم خودشیفته سعی می کوشد قانعت کند که مشکل از واکنش توست، در حالی که اگر رفتارهای ناسالم او نبود، واکنشی هم از طرف شما رخ نمی داد.

در رابطه با یک فرد خودشیفته جای متهم و قربانی عوض می شود، یعنی فرد خودشیفته سد در سد بازی روانی می کند، عصبی و پرخاشگرتان می کند و هنگامی واکنش نشان دادید می رود در قالب رفتار مظلومیت و گریه و زاری و در نهایت این شما هستید که احساس بد بودن و متهم بودن می کنید و تازه باید معذرت هم بخواهید. پس تحت تأثیر مظلوم نمایی و غش و ضعف های بعدش قرار نگیرید!!!

طرز فکر یک آدم خودشیفته اینگونه است که: تو از من و افکارم انتقاد کردی، پس تو دشمن من هستی و باید هر جوری شده تو را نابود کنم که دیگه ازین غلطها نکنی!

خودشیفته ها برای اینکه همیشه در مرکز توجه باشند، جلوی فامیل، دوستان، همسایه ها، غریبه ها یک شخصیت دانا، کامیاب، همه چیز دان، سخاوتمند و یک فرشته تمام عیار از خود نشان می دهند. در صوتی که این آدم در محیط و حریم خصوصی توهین می کند، تحقیر می کند، مدام کنترل و سرزنش می کند و یک بازی روانی انجام می دهد. در واقع خودشیفته ها یک قربانی دارند و آن هم نزدیک ترین آدم های زندگیشان هستند. اگر هم با کسی در این مورد صحبت کنید آنها بیشتر قضاوتتان می کنند و نه همدلی، چرا چون در پشت این فرشته ای که شما در ظاهر می بینید یک شیطان نهفته است.

خودشیفتگان حاضرند همه چیز را فدا کنند و بیازند اما به ظاهر برنده دیده شوند.

دیگران نمی توانند تصور کنند که یک خود شیفته چقدر خوب می تواند دروغ بگوید و نقش یک انسان مهربان و مظلوم را بازی کند. به همین دلیل هم حرف های شما راجع به خودشیفته زندگیتان را باور نمی کنند و فکر می کنند که شما قدرناشناس و بهانه گیر هستید. هنگامی خودشیفته زندگی شما می فهمد که دیگر نمی تواند که شما را کنترل کند، آنجاست

که می کوشد ذهنیت دیگران را نسبت به شما خراب کند، که اگر این رابطه تمام شد، همه شما را آدم بد این رابطه بدانند.

یکی از مودیانه ترین و تأثیرگذار ترین تکنیک های آزار دهی خودشیفته ها این است که پیامی به یک نفر یا گروه مشخص بدهند، بدون این که انگشت اشاره به طرف آنها گرفته شود، که این گروه در جمع آتش بگیرد ولی دیگران چیزی دستگیرشان نشود. برای اینکه آنها متوجه عمق فاجعه نمی شوند. حال اگر گروهی که می داند که منظور آنها بوده لب به اعتراض بکشایند، آنوقت گروهی که در جریان نبوده شروع به اعتراض به این گروه کرده و در نتیجه خودشیفته احساس پیروزی کرده و به جهت مودی گریش حتی مورد تأیید قرار می گیرد.

افراد خودشیفته سعی می کنند از شما یک فرد بی عزت نفس، ضعیف و ناتوان و صد البته عصبی و افسرده و پرخاشگر بسازند. مواظب باشید که به هدفشان نرسند.

فرد خودشیفته این گونه است که: به محض این که ببیند که حالت زیادی خوب است و زیادی داری به چشم می آیی یا یک کار جدید می خواهی شروع کنی، یک قدم به سمت موفقیت داری برم یاری می آید شری به پا می کند که گند بزند به حالت، که دلش خنک بشود. چون طاقت موفقیت و شادی دیگران را ندارد، چون دوست دارد که فقط خودش موفق و در مرکز توجه باشد.

تکیه کلام یک همسر خودشیفته:

- تو نمی تونی

- احمق و بی عرضه هستی

- بدون من هیچی نیستی

- من تو رو آدم کردم

- تو آخرش هیچی نمیشی

- بازم مثل همیشه گند زدی

نشانه های عزت نفس پایین:

- عذر خواهی و منت کسی، حتی در زمانی که مقصر نیستی

- تلاش و باج دادن برای راضی نگهداشتن همه

- نداشتن قدرت نه گفتن

- همرنگ جماعت شدن از ترس اینکه مبادا دوستان نداشته باشند و طرد شوید
- سکوت کردن و ناتوانایی از اعتراض وقتی که کسی به حدود شما تجاوز می کند
- پنهان کردن خود واقعی و انجام کارهایی مانند خالی بندی، پز دادن های دروغین
- تلاش افراطی برای دیده شدن

اختلال شخصیت یعنی چه؟

اختلال شخصیت یک مشکل روانشناختی ویژه است که با بروز آن، رفتار، افکار و عملکرد فرد تغییر می کند. افرادی که با اختلالات شخصیت، از هر نوعی، برخوردار می کنند، درک موقعیت افراد دیگر و برقراری ارتباط با آن ها دچار مشکل می شوند. بنابراین این اتفاق به شکل کاملاً مستقیم بر کیفیت عملکرد و برقراری ارتباط آن ها با دیگران اثرگذار است. در اختلالات شخصیت، مشکلات فرد پایدار است. انواع گوناگونی از اختلال شخصیت وجود دارد که هر کدام تحت شرایط خاص یا در موقعیت ویژه ای بروز می کنند. به طور کلی اختلال شخصیتی چیزی است که تحت شرایط خاص و ویژه در برخی افراد نمایان می شود و می تواند نحوه فکر، رفتار و عملکرد دیگران را مشخص کرده یا کنترل کند.

بهترین تعریف از اختلال شخصیت خودشیفته این است که فرد آنچنان خودش را دوست دارد و مهم می داند که جز خودش اشخاص دیگر را نمی بیند و یا اهمیتی به آن ها نمی دهد. این اختلال شخصیتی، فرد را در بسیاری از جنبه های زندگی و به ویژه روابط اجتماعی با مشکل مواجه می کند.

حال این خودشیفتگان چه خصوصیاتی دارند:

اصولاً دو دسته خودشیفتگی وجود دارد می کند که هر یک از این اشکال ویژگی های مخصوص به خودشان را دارند. دسته اول را خودشیفتگان آشکار می نامیم، چرا که آنها فقط خودشان را می بینند، خودشان مهم هستند و به گونه ای افراطی از خود تعریف می کنند. این نوع از خودشیفتگی، به صورت کاملاً آشکار خودش را نشان می دهد.

این افراد به صورت کاملاً مشخصی خودخواه، خودپسند و تظاهرکننده و با اعتمادبه نفس بالا هستند.

در بسیاری از موارد به پرخاشگری روی می آورند و توان تحمل هیچ نوع نظر مخالف و یا کار خلاف میل خودشان را ندارند.

دسته‌ی دیگر خودشیفته‌گان پنهان هستند. این نوع ممکن است که در ظاهر بسیار فروتن باشند ولی در درون تشنه (خودشیفته‌های درون‌گرا) تحسین هستند، ولی ممکن است که خود را کوچک جلوه داده تا دیگران آنها را بیشتر تایید کنند. اغلب افراد مضطربی هستند که عموماً "احساس ناامنی دارند."

در برخورد با دیگران واکنش‌های بسیار تدافعی دارند. آن‌ها بیش از حد حساس هستند و ممکن است از هر اتفاق، حرف یا برخوردی ناراحت شوند.

این نوع خودشیفته‌ها از همه خطرناکتر هستند. یک نقاب خاصی بر صورت دارند، که نشان از مهربانی، خوش‌زبانی و حامی بودن آنهاست. اما خشمی پنهان و کینه‌توزانه در وجودشان نهفته است که در زمان یا موقعیت خاص انتقام‌سختی می‌گیرد و حال اگر با یک خودشیفته انتقام‌جو هم ترکیب شود، بدترین اتفاق زندگی را برایتان رقم می‌زنند. در جمع خرابتان می‌کنند، از شما بدگویی می‌کنند، شایعه‌پراکنی می‌کنند و در خانه بچه‌ها را علیه شما می‌شوراند و سلامت روانیتان را به خطر می‌اندازد که نتیجه‌اش چیزی به جز افسردگی نیست.

شرمسار کردن یکی دیگر از ترفندهای این افراد است. خودشیفته‌های آشکار معمولاً با روش‌های ناراحت‌کننده‌ای مثل توهین و تحقیر این کار را انجام می‌دهند اما خودشیفته‌های پنهان به این تندی رفتار نمی‌کنند. آن‌ها حتی ممکن است وانمود کنند که قربانی رفتار شما هستند.

انسان‌های خودشیفته چگونه با ما بازی می‌کنند؟

شخصیت خودشیفته درون همه ما وجود دارد اما زمانی که از حد تعادل و انطباق با شخصیت‌های دیگرمان خارج شود به اختلال شخصیتی تبدیل شده و دردسرساز می‌شود.

۱- انسان‌های خودشیفته غالباً دیگران را تحقیر می‌کنند. بسیاری از آنها تا زمانی که تهدیدی برای شان محسوب نشوید انسان‌های مهربان و حمایت‌کننده‌ای به نظر می‌رسند. اما حواس‌تان باشد که اگر لحظه‌ای احساس کنند که برتر و بالاتر از آنها هستید، بی‌درنگ با شما برخورد تحقیرگرانه خواهند داشت. آنها برای حفظ برتری خود، شما را تحقیر می‌کنند. آنها شما را تحقیر می‌کنند تا حقارتی را که درون خود احساس می‌کنند، بپوشانند.

۲- انسان‌های خودشیفته شما را سرزنش می‌کنند. این افراد سرزنش‌گران ماهری هستند. البته لازم است بدانید هر کسی که سرزنش می‌کند، لزوماً خودشیفته نیست.

۳- خودشیفته‌ها خود را پر اهمیت‌تر از شما می‌دانند. آنها طوری با شما برخورد می‌کنند که انگار خودشان درجه اول اهمیت بوده و شما در اولویت‌های بعدی قرار دارید. از نظر

آنها شما پایین‌تر و کم اهمیت‌تر هستید و از این رو، احترام و توجه، مختص آنها است، نه شما.

۴- انسان‌های خودشیفته باید کم بودن شما را به همه نشان دهند! یکی از رفتارهای انسان‌های خودشیفته این است که آنقدر شما را در جمع به چالش بکشند تا به همه ثابت کنند که شما پایین‌تر از آنها هستید. مثلاً اگر در یک جمع علمی با یک خودشیفته واقعی برخورد کنید، آنقدر شما را به چالش می‌کشد تا به همه ثابت کند که چندان دانشی ندارید.

۵- انسان‌های خودشیفته تا وقتی شما را دوست دارند که تسلیم آنها باشید. تا زمانی که آنها را برتر و بالاتر از خود بدانید و آنها را تحسین و تایید کنید، از خطر رفتارهای تدافعی و پرخاشگرانه آنها در امان خواهید بود. اما زمانی که حس کنند که شما استقلال به دست آورده و اعتماد به نفس خود را بازیافته اید شروع به پرخاش و تحقیر شما کرده و ممکن است رابطه خود را قطع کنند.

۶- از انسان‌های خودشیفته توقع همدلی نداشته باشید. برای خودشیفته‌ها اولین کسی که مهم است خودشان هستند، بنابراین، با وجود این حجم از خودخواهی هیچ‌وقت نمی‌توانند درک کاملی از شما، احساسات، نیازها و خواسته‌هایتان داشته باشند. بنابراین، اینکه توقع داشته باشید که از جانب آنها درک شوید، توقعی بالاتر از توانایی و درک آنها است.

۷- خودشیفته‌ها تمایل به کنترل‌گری دارند و به شما دستور می‌دهند. از آنجا که انسان‌های خودشیفته از احساس نا امنی عمیق درونی رنج می‌برند، تمایل دارند که همه چیز را تحت تسلط خود داشته باشند. برای آنها بسیار دردناک است که مسائل را خارج از کنترل و تسلط خود ببینند زیرا آن هنگام مجبورند که با احساسات دردناک درونی خود اعم از احساس نا امنی، ترس‌های مختلف، شرم و احساس ناچیز بودن مواجه شوند. این افراد تمایل زیادی به دستور دادن به دیگران دارند. در واقع، درخواست‌های آنها بیشتر یک دستور است تا یک درخواست و سرپیچی از آن عواقبی را برای شما به همراه خواهد داشت.

۸- خودشیفته‌ها اعتماد به نفس شما را می‌گیرند. اگر در برخورد با انسان‌های خودشیفته متوجه شدید که به تدریج اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید، تعجب نکنید. این یک رفتار طبیعی برای خودشیفته‌ها است. از آنجا که آنها تمایل بسیار زیادی برای غالب و برتر بودن دارند، هرگز دوست ندارند که شما را با اعتماد به نفس ببینند. زیرا اعتماد به نفس باعث می‌شود که شما توانایی‌های خود را در معرض نمایش قرار دهید، چه بسا از نظر آنها دوست‌داشتنی‌تر و جذاب‌تر از آنها به نظر بیایید. پس، در نتیجه، آنها باید بال و پر شما را بچینند تا خود را بالا نگه دارند.

علل ابتلاء به خودشیفتگی

علل اختلال شخصیت خود شیفته چیست؟

+سوء استفاده یا بی‌توجهی در دوران کودکی

+نوازش بیش از حد والدین

+انتظارات غیر واقعی والدین

+بی بندوباری جنسی

+تاثیرات فرهنگی

سخن آخر

اختلال شخصیت خودشیفته یکی از مهم‌ترین اختلالاتی است که متأسفانه در میان شمار بزرگی از انسانها رایج است. این اختلال علاوه بر اینکه سلامت روان و زندگی فرد را به خطر می‌اندازد، اطرافیان او را نیز آزار می‌دهد.