



تیپ‌های شخصیتی روان ناسالم

شخصیت خودشیفته

اگر کودکی با تشویق زندگی کند، می‌آموزد که اعتماد به نفس داشته باشد.

اگر کودکی با مقبولیت زندگی کند، می‌آموزد که عشق بورزد.

اگر کودکی با تأیید زندگی کند، می‌آموزد که خودش را دوست بدارد.

بسیار پایینی است و از همین روی، از نقاب «خودشیفتگی» برای فریفتن خود و دیگران استفاده می‌کند.

او به دلیل نداشتن یا کمبود اعتماد به نفس و عزت نفس، آسیب‌پذیر بوده و در مقابل انتقاد و شکست، بسیار حساس است.

به شدت نیازمند تعریف، تمجید و تأیید دیگران است و می‌خواهد تا مرکز توجه و تحسین واقع گردد و با تأیید و توجه نگرفتن، انتقاد یا خرده‌گیری دیگران به شدت می‌آزارد و دچار احساس پوچی و حقارت می‌گردد.

این فرد، همانند یک فرد «مهرطلب» در مقابل توهین‌ها و تحقیرها، ساکت نمی‌ماند؛ بلکه اغلب این گونه رفتارها را با گستاخی، پرخاش و یا حمله پاسخ می‌گوید.

او نمی‌تواند دیگران را دوست بدارد؛ زیرا خود را نیز خوب دوست ندارد و به‌طور معمول، جام وجودش از مهر، تهی است.

او تنها با کسانی که هم‌فکر و هم‌رای او باشند، می‌تواند ارتباط خوبی برقرار کند.

این فرد به ظاهر خود، بسیار حساس است و می‌خواهد در ظاهر، بسیار خوب جلوه کند؛ ولی در درون، خود را خیلی خوب نمی‌داند؛ این باور در او راسخ شده که به حد کافی، خوب و شایسته نیست و از آن جایی که نمی‌تواند با این باور، کنار بیاید، از نقاب «خودشیفتگی» برای فریفتن خود، استفاده می‌کند.

او اغلب به دلیل اشتباه‌های بسیار کوچک نیز، خود را سرزنش کرده و به دلیل همین سرزنش‌ها، اعتماد به نفس او هر روز و هر لحظه، کمتر و کمتر می‌گردد.

از آن جایی که در رابطه‌های بین‌فردی خود، استثمارگر بوده و می‌خواهد تا همه کس و همه چیز در خدمت او باشند و از آن جایی که تنها به خود و منفعت‌های خود می‌اندیشد نه به نیازها و منفعت‌های دیگران (حتی اعضای خانواده‌ی خود)، اغلب نمی‌تواند یک رابطه‌ی بین‌فردی سالمی را ایجاد کند و به‌این ترتیب به‌مرور زمان، دوستان، نزدیکان و همکاران خود را از دست می‌دهد.

این فرد با همسر، خانواده، همکاران و افراد دیگر نیز رابطه‌ی متناسبی نداشته، اغلب یک زندگی پر از تشویش و نگرانی همراه با درگیری‌ها و مشاجره‌های لفظی داشته و هرگز یک زندگی همراه با آرامش و رضایت را تجربه نخواهد کرد.

امروز می‌خواهم پس از معرفی سه تیپ شخصیتی روان ناسالم (برتری طلب، مهرطلب و عزلت‌گزین)، کمی در مورد تیپ شخصیتی روان ناسالم «خودشیفته» صحبت کنم.

ابتدا ببینیم که لغت «خودشیفته» یا «نارسیست» از کجا آمده است. گفته می‌شود که در اسطوره‌های «یونان باستان» جوان بسیار زیبایی به نام «نارسیوس» روزی تصویر خود را در آب می‌بیند و عاشق تصویر خود می‌گردد و سرانجام نیز برای رسیدن به تصویر خود، به درون آب می‌افتد و غرق می‌شود.

«خودشیفتگی» یک نقاب است؛ زیرا خود فرد نیز خود را خوب دوست نداشته و باور ندارد؛ ولی می‌خواهد با این نقاب، هم خود و هم دیگران را بفریبد تا او را دوست داشته و باور کنند.

خصوصیت‌های یک فرد خودشیفته

- این فرد همواره دچار حس خودبزرگ‌بینی و مهم‌بودن است.
- همواره تصویری مبالغه‌آمیز از خویش، در ذهن دارد.
- اغلب، تنها به خود و منفعت‌های خود می‌اندیشد.
- همواره خود را صاحب حق دانسته و دیگران را مقصر می‌داند.
- به هدف‌های دست‌نیافتنی و بسیار بزرگ می‌اندیشد.
- این شخصیت، شخصیتی استثمارگر است و می‌خواهد از افراد دیگر، بهره‌کشی کند.
- می‌خواهد همه کس و همه چیز در تملک و خدمت او باشند.
- بسیار دستور می‌دهد و بقیه را موظف می‌کند تا دستورات او را بی‌چون و چرا، اجرا نمایند.
- همه کس و همه چیز را در دنیا، مدیون خود می‌داند و همه باید قدردان و سپاسگزار او باشند؛ حال آن که خود او، اغلب قدردان و سپاسگزار محبت‌ها و لطف‌های دیگران، حتی خداوند نیست.

- در برخی از موارد، حسود است و نمی‌تواند برتری یا موفقیت دیگران را ببیند.
- بسیار کمال طلب و برتری طلب بوده و همواره می‌خواهد اول و برتر باشد.
- از آن جایی که خود و توانایی‌هایش را خوب نمی‌شناسد، دارای اعتماد به نفس یا خودباوری بسیار ضعیفی می‌باشد و از آن جایی که دوست داشتن را بلد نیست و خود را خوب، دوست ندارد، دارای عزت نفس



این شخصیت از کجا می‌آید؟

اغلب از کودکی ما. در سال اول کودکی، همه‌ی کودکان، مرحله‌های «حسی و حرکتی» و در سال دوم، مرحله‌ی «خودپیروی» را تجربه می‌کنند. کودک می‌گوید: «خودم می‌خواهم غذا بخورم؛ خودم می‌خواهم راه بروم بدون آن که کسی به من کمک کند» و در سال سوم، کودک مرحله‌ی «خودشیفتگی» و یا «خودمحوری» را طی می‌کند. مرحله‌ای که کودک، خود را مرکز جهان هستی و مرکز خانواده می‌پندارد و تصور می‌کند تمام دنیا باید به کام او بگردد. اما در دوران بزرگسالی، بیشتر به دلیل طردشدن‌ها و یا ردشدن‌ها، ناخودآگاه به آن مرحله بازمی‌گردد تا آن دوران طلایی مورد توجه و تأیید بودن را دوباره تجربه کند.

علت‌های بازگشت به مرحله‌ی خودشیفتگی

توجه بیش از حد داشتن در دوران کودکی و کانون توجه بودن به دلیل زیبابودن، درس‌خوان‌بودن، پسر یا دختربودن، تنها فرزندبودن، تنها نوه‌بودن ...
 به‌دست آوردن موفقیت‌ها و موقعیت‌های اجتماعی، تحصیلی، شغلی و... در سنین بعدی
 تشویق و تأیید بیش از حد گرفتن وراثت
 ولی از جانب دیگر:
 عدم رابطه و یا دوستی با گروه هم‌سالان در دوران کودکی و نداشتن رابطه‌های اجتماعی سالم در بزرگسالی
 عدم احساس هم‌دلی با مادر در دوران کودکی یا طردشدن توسط یکی از پدر و مادر
 احساس ناامنی، بیم‌داشتن (به دلیل مشاجره‌ها و منازعه‌ها درون خانه و خانواده)
 طردشدن و عدم تأیید از طرف اطرافیان
 کمبود اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس که به‌طور معمول از سرزنش خود یا دیگران نسبت به ما به‌دلیل احساس گناه و یا تقصیر به وجود می‌آید.
 احساس حقارت به دلیل مشکل‌های مالی، خانوادگی، شغل پدر و مادر، زیبا نبودن ...
 خوب دوست‌نداشتن خود (اغلب به دلیل احساس تقصیر یا احساس گناه، گاهی به دلیل طردشدن و ردشدن توسط فردی که برای او مهم است)

راه‌حل

برای برخی از موارد اول علت‌های بازگشت به «خودشیفتگی» در مورد خودمان، اکنون نمی‌توانیم کاری انجام دهیم؛ اما در مورد‌های دیگر، می‌توانیم با هم‌دلی کردن، تأیید دوباره دادن، تشویق کردن، ایجاد رابطه‌ی صمیمانه و دوستانه با فرزند و از بین بردن احساس ناامنی، ترس،

طردشدن، به‌خصوص احساس گناه و تقصیر به دلیل زیاد خوب نبودن در او، مسیر بازگشت او را به یک انسان روان‌سالم، هموارتر سازیم.

برای خود نیز، اگر دچار «خودشیفتگی» هستیم، باید قدمی برداریم:
 ✘ **قطع سرزنش خود** (به هر دلیلی که هست) تا هم اعتمادبه‌نفس در ما بالا رود و هم عزت‌نفس همراه با خوددوست‌داری صحیح، در ما شکل گیرد.
 ✘ **نسبت به برخورد و رفتار دیگران، بی‌توجه شویم** و نحوه‌ی برخورد آنان (تأیید یا عدم تأیید، ملامت یا تشویق آنان) بر ما اثرگذار نباشد و اعتمادبه‌نفس‌مان را نامتعادل نسازد.
 ✘ **از تکنیک «دوست‌داشتن خود در آینه» استفاده کنیم** تا کم‌کم با خود، آشتی کرده و رابطه‌ی صمیمانه‌تری را بین «خود کنونی» و «خود واقعی» خود، برقرار سازیم و «خودآهده‌الی» را که نقابی بیش نیست، به‌دور اندازیم.

✘ **تکنیک «عشق فرستادن به خود در وضعیت آلفا و مدیتیشن»**؛ پس از قرار گرفتن در وضعیت آلفا، تصور می‌کنیم که خودمان روبه‌روی خودمان ایستاده‌ایم؛ توجه می‌کنیم که این خود بیرونی چه حال و روزی دارد؛ آیا با ما رابطه‌ی خوبی دارد یا نه و یا به‌قول معروف، با ما آشتی است یا نه؛ بعد سعی می‌کنیم حالت عشق و محبت را در خود، ایجاد کرده (ترزیق عاطفی) و این عشق و محبت را یک‌بار به خودمان و یک‌بار به خود روبه‌روی‌مان، می‌دهیم و بعد، از او می‌خواهیم که با ما آشتی کند و دوست باشد.

✘ **سعی کنیم تا مادر، پدر و بهترین دوست خود باشیم** تا کمبودهای دوران کودکی برطرف گردند. همواره از کودکی به ما آموخته‌اند تا بسیار مراعات دیگران را بکنیم؛ به کسی آزار نرسانیم و کسی را نرنجانیم؛ ولی هرگز به ما آموخته نشده است که تا چه حد باید مراعات خود را بکنیم و تا چه حد نباید به خود آزار برسانیم و خود را به عذاب و سختی بیندازیم. این است که کم‌کم با «خود واقعی» خود که همیشه از بی‌توجهی و سرزنش ما نسبت به خودمان رنجیده است، فاصله می‌گیریم و جدا می‌شویم.

✘ **توبه‌کردن به نزد خداوند و بخشیدن خود** (اگر احساس تقصیر یا گناه داریم) با «تکنیک توبه» و بخشیدن خود در «وضعیت آلفا»، بهتر نتیجه خواهیم گرفت.

در وضعیت آلفا قرار می‌گیریم و از خداوند رحمان می‌خواهیم تا به‌خاطر اشتباه‌ها، خطاها و گناه‌های بزرگ و کوچک‌مان، ما را ببخشد.

✘ **سودجستن از گروه هم‌سالان**: در هر سنی که هستیم، وارد جمع هم‌سالان خود شویم. آنان خوب زندگی کردن را به ما خواهند آموخت.

ماری یچیوی

محقق، مترجم و نویسنده



کارگاه عملی درمان اضطراب و افسردگی خانم یچیوی، پنج‌شنبه‌ها در دفتر مجله‌ی شادکامی برگزار می‌شود.