

ویژگی های شخصیتی

افراد خودشیفته

یکی از اختلالاتی که در جامعه نسبتاً شایع است «خودشیفتگی» است. خودشیفتگی یا به اصطلاح عموم خودبزرگ بینی صفت ناپسندی است که برخی از افراد را درگیر خود می کند.

شاید لازم باشد اول از تعریف صفت خودشیفتگی آغاز کنیم. به این منظور از دکتر مریم رسولیان، روان پزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران کمک گرفتیم. وی در تعریف خودشیفتگی چنین اظهارنظر می کند: خودشیفتگی به معنای پذیرش خود یا قبول خود و فقط دیدن خود است. خوب است بدانید در دوران توزادی، انسان به تمام معنا خودشیفته است. یک نوزاد تصور می کند که فقط خودش در دنیا وجود دارد و هر نیاز او که برآورده می شود، به خاطر اوست. او قادر نیست دنیای پیرامون را مستقل از خودش بفهمد. به تدریج با رشد و به تعویق افتادن نیازهایش درمی یابد که فقط خودش نیست و دیگری هستند که قادرند نیازهای او را برطرف کنند.

پس از مرحله خودشیفتگی اولیه که ذکر شد، خودشیفتگی ثانویه بروز پیدا می کند که در این مرحله کودک احساس می کند چون موجود خوبی است دیگران نیازهای او را برآورده می کنند. این مراحل رشد خصلت خودشیفتگی در دوران کودکی است. خودشیفتگی در بزرگسالان علل متفاوتی دارد و عوامل ژنتیکی محیطی و تربیتی در آن نقش دارند. هم چنین افرادی که بیش از اندازه نیازهایشان برآورده شده یا دچار محرومیت های شدید بوده اند هم می توانند دچار خودشیفتگی بیمارگونه و غیرطبیعی شوند.

معمولاً این افراد یک خصلت یا ویژگی مثبت نسبت به دیگران دارند. هوش زیاد، زیبایی ظاهری، فرزند اول خانواده بودن و موقعیت های خاصی که توسط جامعه و خانواده جایگاه برتری نسبت به دیگران به فرد داده شده، باعث می شود بازخورد مثبت دیگران در آن ها درونی شده و دچار خودشیفتگی شوند. تحسین افراطی اطرافیان از این افراد به آن ها بنیاد «متفاوت بودن از دیگران» را می دهد و این خاص بودن نوعی الگوی رفتاری در فرد شکل می دهد که متجر به برتری طلبی و حس بی عیب و نقص بودن می شود.

اولین پیامد این احساس، نقدناپذیری است. فرد خودشیفته حاضر نیست هیچ انتقادی را بپذیرد و خودش را به دور از انتقاد می داند. یکی از مهم ترین ویژگی های افراد خودشیفته همین انتقادناپذیری است و هر انتقادی را مساوی با تهدید نسبت به خود می داند و اگر کسی به آن ها انتقادی وارد کند، احساس می کنند شخصیت شان زیر سوال رفته است. آن ها بیشتر در مقابل انتقاد رویکرد «همه یا هیچ» را در پیش می گیرند و به عبارتی می خواهند دیگران آن ها را همان طور که هستند بپذیرند نه این که با انتقاد کل وجودشان را زیر سوال ببرند. دکتر رسولیان با اشاره به سایر خصلت های منفی افراد خودشیفته ادامه می دهد: فرد خودشیفته همواره خود را برتر از دیگران حس می کند و به همین دلیل از اطرافیان انتظار دارند همواره آن ها را مورد تحسین و تمجید قرار دهند و به عبارتی به آن ها بی عیب و نقصی و خاص بودن را گوشزد کنند. در صورتی که تعریف و تمجید از آن ها انجام نگیرد به شدت احساس خطر می کنند و نگران هستند که به اندازه کافی مورد تحسین قرار نگرفته اند. چنین خصلتی باعث می شود افراد خودشیفته همیشه از اطرافیان خود سوءاستفاده کنند و در همه حال حق به جانب باشند و بهترین ها را به قیمت زیرپا گذاشتن حقوق دیگران و استثمار آن ها برای خود فراهم می کنند.

اعتراض دیگران به این افراد اغلب نابه جا تلقی می شود و افراد خودشیفته لازم نمی بینند نیاز دیگران را مدنظر قرار دهند و برای آن حقی قائل شوند. تعاملات اجتماعی افراد دچار اختلال خودشیفتگی نیز اغلب معیوب است. این افراد فاقد حس همدلی با دیگران هستند و در نتیجه نمی توانند دوستان صمیمی و خوبی داشته باشند. اغلب روابط آن ها با اطرافیان سطحی است و همواره به جای جذب، دیگران را از خود دور می کنند. روابط اجتماعی ضعیف باعث می شود تصور کنند ارزش های وجودی و فردی شان توسط دیگران نادیده گرفته می شود و کسی قدر آن ها را نمی داند. طبق تحقیقات کسانی که در یک حوزه توانایی خاصی دارند ممکن است بیش از دیگران به این اختلال دچار شوند.

فرد خودشیفته قابلیت خاص خود را که فقط در یک بعد است، به تمام ابعاد زندگی اش تسری می دهد و همیشه از توانایی خود و تمجید دیگران سخن می گوید. در واقع فرد خودشیفته در هر موقعیتی که قرار بگیرد فقط می تواند به نقش برتر و قابلیت خاص خود فکر کند و سخن بگوید و نقش های دیگر خود را که ضعیف تر است، انکار کند.

این روان پزشک در ادامه با تقسیم بندی شخصیت های خودشیفته می گوید: یک گروه خودشیفته هایی هستند با اعتماد به نفس پایین که بسیار آسیب پذیر می باشند و چنان در مقابل انتقاد آسیب پذیر هستند که با کوچک ترین انتقاد توسط دیگران، برای همیشه گروه دوستان و اطرافیان را ترک می کنند و نظرات آن ها را بر نمی تابند. گروه دوم خود شیفته هایی هستند که اعتماد به نفس بالایی دارند و به هیچ عنوان نمی توانند انتقادی را بپذیرند و بلافاصله انتقاد را به دیگران برمی گردانند. برخی از کارشناسان معتقدند که خودشیفتگی در برخی تیپ های شخصیتی مثل شخصیت های وسواسی و پارانویید بسیار برجسته است.

در این تیپ های شخصیتی بهما دادن به خود و از خود راضی بودن در این افراد بالاست و آن ها هم به مرز خودشیفتگی بسیار نزدیک هستند. دکتر رسولیان درباره ارتباط خودشیفتگی با اعتماد به نفس می گوید: خودشیفتگی می تواند یک صفت مفید باشد زیرا دوست بودن با خویشتن سنگ بنای اول رشد شخصیت است اما وقتی خودشیفتگی فردی را از انتقاد دیگران ناراحت کرد و روابط اجتماعی سالم او را مختل نمود دیگر نمی توان از آن به عنوان خودشیفتگی سالم یاد کرد. روی درباره نحوه برخورد با یک همسر خودشیفته توضیح می دهد: واقعیت این است که روابط در زندگی زناشویی مثل یک جورچین است. ممکن است فردی با یک ایراد خیلی بزرگ در کنار فردی قرار بگیرد و بتوانند با هم سازگار باشند، اما اگر ۲ نفر که دچار خودشیفتگی افراطی هستند در کنار هم قرار بگیرند نخواهند توانست با هم کنار بیایند زیرا هر یک منتظر تحسین و تمجید طرف مقابل است.

بنابراین توصیه ما به کسانی که همسر خودشیفته دارند این است که او را بپذیرند اما نه با نادیده گرفتن حقوق و خواسته ها و نیازهای خودشان. در واقع نیازها و خواسته های خود را مطرح کنند و از همسرشان مطالبه کنند اگر تنشی به وجود آمد می توانند با مراجعه به مشاور یا روان شناس مشکل خود را حل کنند. واقعیت این است که بیان مستقیم این صفت به فرد خودشیفته کاری از پیش نمی برد زیرا اکثر این افراد معتقد هستند که مشکلی از ناخیه آن ها وجود ندارد و این دیگران هستند که اشتباه می کنند.

در واقع، از همسران می خواهیم تلاش نکنند همدیگر را تغییر دهند بلکه با تغییر رفتار یکدیگر را متوجه اشتباهاتشان کنند. در مورد همسران خودشیفته باید گفت فداکاری و ایثار و نادیده گرفتن حقوق و نیازها توسط طرف مقابل کمک به ارضای حس خودشیفتگی است و مشکل را حل نمی کند. تنها راه مطالبه خواسته ها و نیازهای واقعی و منطقی است.