

خودشیفتگی چیست

و خودشیفته کیست؟

ابولفضل امیر دیوانی

مترجم و نویسنده (قزوین)

عاشق خود شوی و دیده زمن بر سپری

ترسم آن روز که در آینه‌ی خود نگری

اشاره:

ریشه‌ی واژه‌ی خود شیفتگی و خود کامی به اسطوره‌ی یونانی که "نارسیوس" بود، بر می‌گردد.

نارسیوس، مرد جوان خوش سیمایی بود که بسیار مجذوب خودش شد، به نحوی که کنار آب می‌نشست و ارتباطی با کسی نداشت. سرانجام عاشق عکس خود در آب شد و پنداشت که حوری بهشتی است. بنابراین کوشید که او را بگیرد ولی چون کامیاب نشد، مایوس گردید و در پایان از این اندوه جان سپرد! این در واقع تعریف ویژگی خود شیفته است. انسانی که صرفاً به خویشتن می‌اندیشد و به قول یکی از روان شناسان صاحب‌نام:

"تمام نیروی روانی وی به خودش معطوف است."

خود شیفتگی نوعی اختلال هیجانی بس اغراق آمیز است. مبتلایان به این اختلال، با سایرین هم‌دل نیستند، ولی نیاز دارند پیاپی از سوی آنان مورد تمجید واقع شوند. خود شیفتگی، پیامد توانش آدمی در پذیرش نیازها و خواسته‌های دیگران است. هر چند خود شیفتگان و خویشتن کامان، تصویری مبالغه آمیز از خویش دارند، اما از پنداره‌ی بسیار آسیب پذیری برخوردار بوده و غالباً با هویت خویشتن ناآشنايند.

اختلال یادشده کمتر از سایر اختلالات شخصیتی رخ می‌نماید و احتمال ابتلا بودن بدان تقریباً یک درصد است. پاره‌ای



بوده‌ایم که خویشتن را در بسیاری جهات برتر از سایرین می‌دانند و پیوسته حس خود بزرگ بینی و مهم بودن دارند و می‌گویند: "من تا کنون هرگز ناکام نبوده‌ام!"، "می‌توانم با قدرت بیانم روی همه نفوذ داشته باشم!"، "دست به هر چه می‌زنم، به طلا بدل می‌گردد!"، "به قدری جذاب هستم که همه بی اختیار متوجه من می‌شوند!" "و من، من، من، من...."

این‌ها جمله‌ها و فرآزهایی هستند که بر زبان انسان خود شیفته جاری می‌شود. خود شیفتگی یکی از اختلالات روان شناختی به حساب می‌آید.

این اختلال ممکن است در عهد خردسالی همه‌ی افراد وجود داشته باشد. بی شک انتظار می‌رود که با گذراندن دوران رشد و بالندگی و برون رفت از کودکی، این اختلال اندک اندک از میانه برخیزد، همگی ما در روزگار کودکی خود و در چند هفته‌ی نخست زندگی پیش از آن که مادر و یا پرستارمان را بشناسیم، دچار حالتی از خود رفتگی می‌گردیم. در سنین یک، دو، سه سالگی، نیز باز همان حالات خود کامی در تمام کودکان مشاهده می‌شود. کودک در این سنین حس می‌کند که همه چیز منحصر بدوست و تمامی جهان و هر چیزی که در پیرامونش، است باید تحت تملک او باشند. چنین حالات خود کامی در کودک با افزایش سن و شناخت وی نسبت به گیتی و نیز وقوف بر این موضوع که دیگران لزوماً مثل او نیستند و هر کسی آرزوها، پندارها و دیدگاه‌های خودش را دارد، تغییر می‌کند. اما چنانچه این دگرگونی و تحول در کودک به وجود نیاید، شخصیت و هویتش در دوران بزرگسالی هم چنان خود شیفته باقی می‌ماند.

روان شناسی درباره‌ی علل و عوامل خود شیفتگی چنین می‌گوید:

"ارزش نهادن فزون از اندازه، در کانون توجه واقع شدن در طی دوران پرورش در زمره‌ی عواملی هستند که این بحران را پدید می‌آورند. محدودیت روابط اجتماعی و محرومیت از فرصت‌هایی که آدمی قادر باشد با همسالانش همگامی داشته باشد، به پایداری این اختلال می‌انجامند. در ضمن ناامنی، بیم از طرد و عدم تایید از جانب اطرافیان از سایر عواملی هستند که سبب می‌گردند توجه شخص معطوف به خود شود." فرزانه‌ی یاد شده در مورد سایر عوامل تشدید خود شیفتگی می‌افزاید: "توانایی‌های تخصصی، برتری در ویژگی‌های جسمی،

مطالعات می‌نمایانند که اختلال مزبور بیشتر در مردان جوان روی می‌دهد. آسیب پذیری در عزت نفس، شخص مبتلا بر خود شیفتگی را نسبت به انتقاد یا شکست خیلی حساس می‌کند. گرچه امکان دارد آنان این موضوع را آشکارا بروز ندهند، ولی خرده گیری از ایشان سبب دل آزاری، احساس حقارت، کم ارزشی، تهی بودن و پوچی در آنها می‌شود. اینان



در برابر توهین، غضب یا هجوم متقابل و گستاخی نشان می‌دهند. بیشتر اوقات چنین تجاربی به انزوای اجتماعی و یا تحقیر می‌انجامد. روابط بین فردی و عمل کرد این گونه اشخاص اکثر مواقع با مشکل روبه رو می‌گردد. درمان اختلال مذکور از طریق روان درمانی و گفت گو بین روان پزشک و بیمار امکان پذیر است.

به قول بایگون:

"خود کام، خانه‌ای را آتش می‌زند تا در شعله‌ی آن تخم مرغی برای سد جوع بیزد."

شاید همگی ما در دورانی از زندگی خویش با کسانی روبه رو

آمارها شیوع ثابت شده‌ی شمار افراد خود کامه در کل جمعیت را حدود ۱ درصد پیش بینی کرده‌اند که البته تصور می‌رود عده‌ی ایشان، شایع‌تر از این رقم باشد. هم‌چنین تعداد افرادی که به درمانگاه‌ها و مراکز پزشکی تخصصی رجوع می‌کنند، حدود ۲ تا ۱۶ درصد شان به چنین اختلالی مبتلا هستند. وجود ناهمگونی و به هم ریختگی در روابط این افراد، گذشته از روابط خانوادگی و زناشویی، روابط بین فردی و شغلی را هم در بر می‌گیرد. دکتر محمود ساعتچی، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه علامه‌ی طباطبایی پیرامون مشکلات این افراد در محیط کار و خانواده چنین می‌گوید:

"اگر ویژگی‌های گونه‌گون فرد خود شیفته را نیک بنگریم، در می‌یابیم که آثار منفی شخص خود شیفته در محیط کار بسی متنوع و گسترده است. او هدف زندگی خویش را ارضایزهای خویشان می‌داند و بنابراین علاقه و منظور اصلی وی، ارضا و خواسته‌ها و نیازهای خویشان است. به احتیاجات دیگران

موفقیت‌های پیاپی و در نتیجه تشویق و ترغیب‌های بی‌حد نیز انسان را به سمت خود پرستی می‌کشاند!"

در این اختلال تمام انرژی روانی فرد صرفاً متوجه خودش است. به نحوی که دیگر بار قادر نیست عشق و محبت خویشان را درباره‌ی سایرین هم به کار گیرد. اینان فقط می‌توانند با کسانی که همانند و هم‌فکر آناند، ارتباط برقرار کنند. چنانچه از ایشان خرده گرفته شود و یا در انجام امری با شکست روبرو گردند، سریعاً واکنش می‌نمایانند.

از سایرین بهره‌کشی می‌کنند و در روابط بین فردی استثمار گردند، نسبت به ظاهرشان حساسند و از اطرافیان خود انتظار تعریف و تمجید زیادتری دارند. برای این اختلال یک علت مشخص وجود دارد و آن این است که فرد خود شیفته احتمالاً در همدلی و روابط عاطفی با مادر خویش دچار مشکل بوده و یا این که از سوی پدر و مادرش، مخصوصاً مادر، در همان اوایل زندگی مورد سوءتعمیر شده است!"





توجهی ندارد هر چند که ظاهراً تظاهر می‌کند که این گونه نیست. از همین روی، در محیط کار، تمام همکارانش، با گذشت زمان، سرانجام به جایی می‌رسند که وی را دوست داشتنی نمی‌یابند، از همگامی با او دوری می‌گزینند و با طرق مختلف تلاش می‌ورزند که کمتر با وی بر خورد داشته باشند به سبب آن که فرد خویشتن کام در مراحل متفاوت رشد و بالندگی شخصیت از دیدگاه فروید، در نخستین مرحله‌ی رشد شخصیت خود یعنی نهاد متوقف شده است، پس بر پایه‌ی اصل کسب لذت و اجتناب از درد، عمل می‌کند. در صورتی که چنین فردی، مدیر یک واحد باشد، به رشد و ارتقای مهارت‌های شناختی، هیجانی و حرکتی افراد تحت نظر خویش اعتنایی ندارد و تمام تلاشش را معطوف آن می‌سازد که از توان، استعداد و مهارت‌های آنان در راه کسب امتیاز و شهرت برای خود سود جوید.

استاد یاد شده اضافه می‌کند: "وضع افراد مزبور در خانواده‌هایشان هم به همین سبک و سیاق است. یعنی همسرشان به منزله‌ی وسیله‌ای تلقی می‌شود که نیازهای زیستی، اجتماعی و فرهنگی وی را ارضا کند و نهایتاً همسر برایش ارزش جدی ندارد. روابط خانوادگی این اشخاص معمولاً مغشوش و درگیری‌های لفظی، مشاجره‌ها و عدم تفاهم در خانواده‌ی آنها زیاد به چشم می‌آید. به دیگر سخن می‌توان گفت آثار و پیامدهای زندگی این قبیل کسان در خانواده سبب ایجاد پربشان فکری، اعتماد به نفس اندک و بسیاری دیگر از اندیشه‌ها و نگرش‌های منفی در بین اعضای خانواده می‌گردد." ممکن است این اختلال بسیار مزمن و دیر درمان باشد و افزون بر اختلالات دیگر هم همراه با آن، فرد را تهدید می‌کنند. افسردگی و اضطراب بیمار گونه، گرایش به می‌گساری و مواد مخدر و... در بیشتر مواقع در پی بیماری مورد بحث بروز می‌کند. برای کمک به این بیماران، انواع شیوه‌های درمانی روان شناسی هم چون روان درمانی فردی، گروهی و محیط درمانی به کار بسته می‌شود. البته اگر فرد خود شیفته در برابر این راهکارها ایستادگی کند، هیچ یک از ایشان را یارای آن نیست که مفید واقع شوند. اینان حتی ممکن است در برابر پزشک معالج هم از خود مقاومت شدیدی نشان دهند.

از بین همه‌ی این شیوه‌های درمانی، گروه درمانی بیشتر سودمند است:

در این روش، شماری از خود شیفتگان در نشست با روان شناس دیدار کرده و در این ضمن روان شناس با بررسی نارسایه‌های مشترک آنها، برایشان برنامه‌های ویژه‌ی درمانی در نظر می‌گیرد. این بیماران در ارتباط با برخورد مستقیم با هم بهتر می‌توانند به خود و به سایر بیماران یاری کنند.

شخص خودکامه برای زنده ماندن به احدی تسلیم نشده و در صدد رویارویی با سایرین از طریق عدم بروز نوازش و ممانعت از دریافت آن بر می‌آید. انسان‌های خودشیفته کسانی هستند که ارزش‌های فردی و اجتماعی را تنها در برابر خواسته‌ی خود می‌دانند و رفتارشان را صحیح و به حق می‌شمارند و پیوسته سایرین را مقصر قلمداد می‌نمایند. خود شیفتگان هر گونه خوب بودن دیگران را نادیده گرفته و یا آن را شرطی می‌بینند. شخصیتی که خویشتن کام است، از محرومیت نوازش نیز در رنج بسر می‌برد و در نظر وی هیچ کس خوب نبوده، بنابراین نوازش خوب هم وجود ندارد. او در دورو برش عده‌ای از افراد تایید و تصدیق کننده را گرد می‌آورد تا او را مدام تحسین کنند و

فرد مبتلا به این اختلال شخصیتی معمولاً توسط دیگران این سان شناخته می‌شود:

"خیلی خود را مهم می‌داند و به عبارت دیگر به قول معروف برای خودش کلاس می‌گذارد!!" شخصیت خود شیفته نمی‌تواند برتری سایرین را تحمل کند، نسبت به خرده‌گیری‌ها حساس است و در مقابل آنها واکنش تندی می‌نماید.

افرادی از این قبیل، معمولاً کمال طلب‌اند. همواره دلشان می‌خواهد در کانون توجه باشند و دوست دارند همه مدام تحسینشان کنند. چنین حسی در این افراد، آن قدر قوی است که گه‌گاه سبب می‌شود آنان در سرها و حتی بحران‌های خود ساخته‌ای تدارک به بینند تا زمینه برای خود آرای و اثبات لیاقت‌هایشان فراهم آید.

از دیدگاه بقیه‌ی مردم، این‌گونه به نظر می‌آید که این نوع افراد تمام دنیا را مدیون خود می‌دانند و خیال می‌کنند همه باید قدردان آن‌ها باشند. در این اختلال نیز افزون بر ساختن (ژنتیک) و محیط، ردپای رخداد‌های دوران کودکی هم مشهود است.

منابع:

Internet

الف) انگلیسی:

ب) فارسی:

۱- شرافتی، سمیه و بهرامی، منصور: "خود شیفتگی و خود شیفتگی از دیدگاه تحلیل رفتار متقابل"

۲- "شخصیت‌های خود شیفته را از کجا می‌شناسید؟" پیک تندرستی ۱۳۸۵.

در بازی‌های روانی که ایجاد می‌کند، نقش مقابل را به گونه‌ای مناسب ایفا می‌کند.

پس همان‌طور که یاد آوری شد، شیوع عارضه‌ی شخصیتی خود شیفته، ریشه در دوران کودکی هر کس دارد.

عوارض اجتماعی آن بعد از رشد کودک می‌تواند به شرح ذیل باشد:

■ رابطه با دیگران فاقد هر نوع ارتباط مثبت و مستمر است.

■ در ارتباط‌های شخصی، هدف بهره‌کشی از سایرین می‌باشد.

■ انتظار دریافت هر نوع خدمات، نوازش و لطف بدون ارایه‌ی پاسخ متقابل را دارد.

■ دارای عزت نفس اندک و گسیخته‌شده است.

■ پیوسته در جست و جوی جلب تحسین و ارزش نهادن برای ظواهر می‌باشد.

■ خیال‌پردازی با اهداف غیر واقعی و در پی کمال‌گرایی رفتن، از صفات فرد خود شیفته است.

■ زمانی که مورد انتقاد قرار می‌گیرد، بسیار عصبانی می‌شود و واکنش خیلی تند و خصومت آمیزی از خویش می‌نماید.

■ همواره از دیگران استفاده‌ی ابزاری می‌کند تا به اهداف شخصی خود دست یابد

■ خویشتن را بسیار با اهمیت می‌داند.

■ راجع به کامیابی‌هایش در روابط بین فردی، زندگی خصوصی و حرفه‌ای شدیداً دچار توهمات فراوان است.

■ همیشه از سایرین توقع برخوردهای خوب و دلپذیر دارد.

■ پیوسته از مردم انتظار دارد بدن‌ها توجه و از او پشتیبانی کنند.

■ خیلی حسود است.