



خودشیفته‌ها چه می‌گویند؟

خودشیفته‌ها فکر می‌کنند تنها آدم‌هایی هستند که باید مورد درک دیگران قرار بگیرند و آنقدر خوب هستند

خودشیفته‌ها؛ زwnj& می‌کنند تنها آدم‌هایی هستند که باید مورد درک دیگران قرار بگیرند و آنقدر خوب هستند که باید مورد تحسین همگان قرار بگیرند. خودشیفته کسی است که روش خود اظهاری را درست یاد نگرفته و با بخاطر سرکوب؛ زwnj& های اولیه برای جبران آن تلاش می‌کند تا به نحو اشتباهی خود را مورد توجه دیگران قرار دهد. rlm&

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ویژه نامه خانواده ضمیمه روزنامه اطلاعات، در جمعی نشست؛ زwnj& اید که بحثی در می‌گیرد. زwnj& نظر شما را می‌پرسند و شما سعی می‌کنید به طور خلاصه کمی درباره موضوع مورد بحث حرف بزنید اما یک نفر در این میان هست که مدام در میان کلام بقیه می‌پرد و دائم سعی می‌کند در مورد همه چیز اظهار فضل کند. او از همان ابتدا در این جمع سعی کرده توجه همه را به سوی خود جلب کند و دائم در مورد خودش حرف می‌زند. rlm&

خودشیفتگی طیفی از اختلال شخصیتی است که بسیاری از ما دچار آن هستیم. در فرهنگ رایج خودشیفتگی به افرادی اطلاق می‌شود که عاشق خود هستند. خودشیفته‌ها؛ زwnj& فکر می‌کنند تنها آدم‌هایی هستند که باید مورد درک دیگران قرار بگیرند و آنقدر خوب هستند که باید مورد تحسین همگان قرار بگیرند. rlm& خودشیفته کسی است که روش خود اظهاری را درست یاد نگرفته و یا بخاطر سرکوب؛ زwnj& های اولیه برای جبران آن تلاش می‌کند تا به نحو اشتباهی خود را مورد توجه دیگران قرار دهد. rlm& این اختلال طیفی از اختلال شخصیتی است به این معنا که فردی می‌تواند تنها برخی از نشانه‌ها؛ زwnj& اختلال شخصیت را داشته باشد و یا یک خودشیفته تمام عیار باشد. rlm& اختلال خودشیفتگی چندان رایج نیست اما خیلی از ما تا اندازه؛ زwnj& ای خودشیفته؛ زwnj& وار رفتار می‌کنیم. rlm&

رفتارهای یک خود شیفته

خودشیفته‌ها؛ زwnj& نیاز شدیدی به تحسن و تأیید دارند. چرا که گمان می‌کنند شخصیتی ویژه و منحصر به فرد هستند و آنها گمان می‌کنند که بر دیگران ارجحیت دارند و با استعدادتر هستند و دستاوردهای بیشتری دارند. rlm&

آنها آسیب پذیری خود را نمایان نمی‌کنند چرا که از بیان ضعف خود هراس دارند و نگران موقعیت خود هستند. rlm&

آنها هرگز سعی نمی‌کنند احساس نیاز به دیگران را نشان بدهند. چرا که همواره می‌خواهند در مرکز توجه دیگران باشند. rlm&

آنها می‌توانند آزارگر باشند چرا که آنها می‌دانند چگونه با تحت تاثیر قرار دادن دیگران آنها را تحت کنترل خود در بیاورند. rlm&

خودشیفتگی می‌تواند نتیجه یک کودکی ناسالم باشد و یا ناشی از زخم؛ زwnj& های گذشته است. آنها همواره در جستجوی تأیید دیگران هستند زیرا در گذشته نتوانسته‌اند ارزش و جایگاه مناسبی پیدا کنند. rlm&

اشتباه در تربیت مثلاً فقدان توجه کافی والدین به کودک یا قدرت طلبی والدین و محدودیت؛ زwnj& ها فراوان را از عوامل زمینه؛ زwnj& ساز خودشیفتگی می‌دانند. rlm&

هم والدینی که ارزش و جایگاه کافی به کودک نمی‌دهند و هم والدینی که بیش از اندازه کودک را مورد تحسین و توجه قرار می‌دهند خودشیفتگی را در روند رشد کودک فراهم می‌کنند. rlm&

چگونگی احساس و فکر افراد خودشیفته با بقیه بسیار متفاوت است؛ زwnj& خودشیفته‌ها توجه کمی به احساسات و نیازهای دیگران دارند. آنها اصلاً اعتقادی ندارند که دچار مشکلی هستند و باید چیزی را تغییر بدهند. آنها واقعا با چیزی که هستند و احساسی که دارند خوشحالند و نیازی برای اصلاح در خود احساس نمی‌کنند. rlm&

البته خودشیفته‌ها؛ zwnj&؛ فرق خوب و بد را می‌فهمند چرا که آنها معنای علت و معلول را درک می‌کنند؛ zwnj&؛ این حال آنها راه؛ zwnj&؛ های فرار بسیاری برای خود فراهم می‌کنند و به این ترتیب آنها هرگز متوجه درگیری که می‌توانند ایجاد کنند نمی‌شوند. خودشیفته‌ها؛ zwnj&؛ به شکل کاملاً متفاوتی فکر می‌کنند. آنها هر چیزی را از موقعیت؛ zwnj&؛ های متفاوت تماشا می‌کنند با این حال آنها فاقد همدلی هستند و از بیان احساسات نسبت به دیگران عاجزند. rlm&؛

راهی برای کنار آمدن

آدم؛ zwnj&؛ ها شخصیت؛ zwnj&؛ های متفاوتی دارند. همه مثل شما فکر نمی‌کنند و عملکردهای متفاوتی دارند. به جای تلاش برای تغییر این دسته از افراد سعی کنید این تفاوت؛ zwnj&؛ ها را بپذیرید و توازن ایجاد کنید. اگر واقعا می‌خواهید ارتباط بهتری با دیگران داشته باشید سعی نکنید آنها را شبیه خود کنید. rlm&؛
بنابراین به جای تلاش برای تغییر خودشیفته؛ zwnj&؛ ها یاد بگیرید بر نیازهای خود تمرکز کنید. rlm&؛
این مساله را بپذیرید که خودشیفته؛ zwnj&؛ ها در برابر تغییر بسیار پافشاری می‌کنند. این به نفع شماست که به جای آنکه بخواهید آنها شبیه شما شوند همانگونه که هستند پذیرایشان باشید. rlm&؛
واقعیت این است که تنها چیزی که شما بر آن کنترل و تمرکز دارید نگرش و اعمال خودتان است. آنچه خودشیفته؛ zwnj&؛ ها انجام می‌دهند ناشی از احساس عدم امنیت است. آنها کاملاً از درون احساس آسیب پذیری می‌کنند و نیاز زیادی به تأیید و توجه دارند. اگر این مساله را بفهمید هرگز آنها را در برابر خود نمی‌بینید و یا احساس نمی‌کنند که هدفشان آسیب زدن به شما یا تسلط است.
این مساله به ویژه اگر با چنین فردی زندگی می‌کنید یا با او همکاری هستید بسیار کمک کننده است. شما کسی هستید که می‌توانید به چنین فردی اطمینان و اعتماد به نفس بدهید بدون اینکه نگران باشید او از آن علیه شما استفاده خواهد کرد. rlm&؛

اگرچه آنها به احساسات دیگران بی‌توجه هستند اما آنها عمیقاً نگران احساس و فکر دیگران نسبت به خود هستند. اگر با یک خودشیفته همکاری هستید بر ایده؛ zwnj&؛ ها و حقایق تکیه کنید نه به احساسات و عواطف. rlm&؛
بدون شک شما آن کسی که یک خودشیفته توصیف می‌کنند نیستید بنابراین چندان نگران اظهار نظر او راجع به خودتان نباشید و با آنها بحث نکنید یا سعی نکنید آنها را وارد میدان جنگ کنید. اصلاً مساله؛ zwnj&؛ این نیست که یک خودشیفته بر حق است یا نه. آنچه او بر آن پافشاری می‌کند تنها برای احساس مثبت در درون خود است نه چیزی بیشتر. rlm&؛

شاید بهتر باشد از یک خودشیفته دور بمانید به ویژه اگر این برایتان دشوار است. یک رابطه سالم دو جنبه دارد. رابطه بر مبنای احترام و بده و بستان است. این مساله در رابطه یا یک خودشیفته هرگز برآورده نمی‌شود چرا که او همواره نیاز به توجه یک طرفه دارد. او می‌خواهد که دیگران باعث شادی او باشند و از او حمایت کنند.

اگر وارد رابطه با یک آدم خودشیفته می‌شوید و دوستش دارید باید متوجه این نکته باشید که نباید انتظار زیادی از او داشته باشید. rlm&؛

اگر زمانی فرا برسد که احساس کنید دیگر نمی‌توانید رابطه با چنین فردی را ادامه بدهید باید ابتدا یک حد و مرزهایی را فراهم کنید و بر آنها استوار باشید. چرا که یک خودشیفته به هر طریقی سعی می‌کند از حد و مرزها عبور کند.

مثلاً او ممکن است به هر طریقی وارد گفتگو با شما شود. این شما هستید که باید بر حد و مرزهای خود استوار باشید. rlm&؛