



با افرادی که اعتماد به نفس کاذب دارند، چگونه رفتار کنیم؟

داشتن اعتماد به نفس ویژگی بسیار خوبی است و می‌تواند موجب پیشرفت شما در زندگی شود. اگر فردی با اعتماد به نفس هستید...

داشتن اعتماد به نفس ویژگی بسیار خوبی است و می‌تواند موجب پیشرفت شما در زندگی شود. اگر فردی با اعتماد به نفس هستید، دیگران هم به شما اعتماد می‌کنند، با افراد غریبه و ناآشنا، راحت‌تر ارتباط برقرار کنید و روی هم‌رفته خوشحال‌تر خواهید بود. با اعتماد به نفس کم مطمئناً نمی‌توانید فرد شادی باشید. از طرفی خودشیفتگی و داشتن اعتماد به نفس کاذب ویژگی فردی و اجتماعی مناسبی نیست. ارتباط برقرار کردن و برخورد با این قبیل افراد علاوه بر اینکه کاری سخت است، خسته‌کننده و در مواقعی حتی ناراحت‌کننده است.

در این مقاله، به این موضوع می‌پردازیم که با فرد خودشیفته و اعتماد به نفس کم چه باید کرد؟ چگونه برخورد کنیم؟ چگونه کار کنیم یا حتی دوست یا عضوی از خانواده‌ی او باشیم؟

بررسی مشکل

داشتن اعتماد به نفس و غرور کاذب چه ایرادی دارد؟ مطمئناً افرادی که این خصوصیت اخلاقی را دارند، آن را ویژگی بدی نمی‌دانند. پس چرا این رفتار در دیگران شما را آزار می‌دهد؟ به طور قطع دلایل زیادی وجود دارد که چرا کار و زندگی‌شان با فرد متکبر و مغرور دلچسب نیست. شاید به این دلیل باشد که این‌گونه افراد به آرا و نظرات بی‌شمار خودشان بیش از حد اطمینان دارند و در نتیجه به حرف هیچ‌کس دیگری گوش نمی‌دهند؛ این ویژگی‌ها به این معناست که افراد مغرور بیش از حد خوشبین و بلندپروازند و بیشتر از توانایی‌شان مسئولیت می‌پذیرند. شاید دلیلش این باشد که آنها نقاط ضعف خود را نمی‌پذیرند و به همین دلیل است که با مشکل مواجه می‌شوند و نمی‌توانند خودشان را اصلاح کنند. در نتیجه باعث می‌شود فرد احساس تظاهر و خودبزرگی بی‌بینی کند و وجودش دیگران را آزار بدهد، حتی شاید چون خود را بالاتر و مهم‌تر از دیگران می‌داند، به چشم تحقیر به آنها نگاه می‌کند.

اگر یکی از همکاران یا حتی رئیس شما فردی خودشیفته و مغرور است، این موضوع می‌تواند موقعیت شغلی شما را به خطر بیندازد. زیرا این افراد مشکلاتی را برای شما و سازمان‌تان به وجود می‌آورند یا اگر فردی را با این خصوصیت در میان اعضای خانواده یا دوستان خود سراغ دارید، دیدن اینکه آنها با رفتارشان خود را مضحکه‌ی خاص و عام می‌کنند و مدام مجبور هستید به تعریف و تمجید آنها از خود گوش دهید، بسیار آزاردهنده است. پس شما باید در برخورد با این افراد چگونه رفتار کنید؟ افرادی را که اعتماد به نفس کاذب دارند بیشتر بشناسیم

درک افرادی با اعتماد به نفس کاذب

عموماً دو نوع تیپ شخصیتی برای افراد با اعتماد به نفس کاذب وجود دارد که رفتارهای متفاوتی از یکدیگر دارند. در ادامه راجع به این دو تیپ شخصیتی بیشتر صحبت می‌کنیم:

خودشیفته‌ها

افراد مغرور و خودخواه انواع مختلفی دارند و البته دلایل زیادی نیز برای وجود خودخواهی و تظاهر در افراد وجود دارد. برای نمونه، یک دلیل می‌تواند این باشد که آنها خودشیفته هستند. خودشیفتگی را می‌توان تیپ شخصیتی است که برای اولین بار فروید آن را مطرح کرد. در این حالت، فرد در ظاهر اعتماد به نفس دارد و خود را از دیگران بالاتر و بهتر می‌داند. در موارد حاد، فرد تصور می‌کند که شکوه و جلال زیادی دارد، به طوری که خود را فردی شکست‌ناپذیر و خداگونه

می‌پندارد، اما در واقعیت این‌گونه‌طور نیست.

نارسیسیست‌ها یا خودشیفته‌ها؛ از افسانه‌های یونانی، نارسیس (نرگس، اسطوره‌های نارسیسیوس) گرفته شده‌است. در این داستان، نارسیس عاشق انعکاس تصویر خود در آب می‌شود و از فرط این عشق، آن‌قدر بر لب رود به تماشای تصویر خودش می‌نشیند که به تدریج سست و ضعیف می‌شود و در نهایت، جان می‌دهد و به گل کوچکی (با همین نام) تبدیل می‌شود.

نشانه‌های وجود این نوع خودشیفتگی در افراد شامل مهم پنداشتن خود، همدردی نکردن با افراد، تلاش برای جلب توجه دیگران و علاقه به اغراق کردن در موفقیت‌ها و استعدادها می‌باشد. آیا این افراد آن‌طور که به نظر می‌رسد، شکست‌ناپذیر هستند؟

واقعیت این است که اغلب این‌گونه‌ها؛ خودشیفته‌ها؛ از حس خودبزرگی، بین‌دلیلی و بی‌ملاحظه‌اش به عنوان مکانیسم دفاعی در برابر دیگران استفاده می‌کنند. شاید این افراد در کودکی دچار کمبود محبت شده‌اند، بنابراین در بزرگسالی تصمیم می‌گیرند که توجه و علاقه‌های دیگران را به سمت خود جلب کنند. یا شاید به این دلیل که از دنیای واقعی می‌ترسند و نمی‌خواهند آسیبی از آن ببینند، خودشان را شکست‌ناپذیر تصور می‌کنند تا احساس امنیت و آرامش کنند. نکته‌ی دیگر این است که خودشیفته‌ها در عین حال که به نظر می‌رسد که از خود رضایت دارند، ولی به قدردانی و تحسین دیگران برای افزایش عزت‌شان؛ نفس خود نیازمندند و در غیر این صورت، احساس پوچی و درماندگی می‌کنند.

افراد خودشیفته‌ها؛ در مقابل انتقادها واکنش بسیار بدی از خود نشان می‌دهند. به همین دلیل حمله به شخصیت آنها به امید اینکه به خودشان بیایند، راه‌حلی مناسبی نخواهد بود. در این مواقع، شما باید مراقب رفتار خود باشید و مؤدبانه با این افراد برخورد کنید؛ مگر اینکه بخواهید ضربه‌های جبران‌ناپذیری به عزت‌شان وارد کنید و دل آنها را بشکنید.

افراد دارای اعتماد به نفس کاذب

دلیل اعتماد به نفس کاذب

دسته‌های دیگری از این افراد فقط اعتماد به نفس کاذب دارند و این ویژگی کاملاً در آنها مشخص است. این ویژگی در افراد، معمولاً در نتیجه‌های تشویق‌های فراوان اطرافیان و کسب تجربه‌های مثبت بی‌شمار در زندگی به وجود می‌آید که آنها را به موفقیت عادت می‌دهد و به این باور می‌رسند که موفق و حتی برتر از سایرین هستند. آنها می‌گویند یک فرد معمولی به توهین‌ها؛ تقریباً ده برابر بیشتر از تعریف و تمجیدها؛ اهمیت می‌دهد و به همین دلیل است که اعتماد به نفس بیشتر ما مانند افراد خوش‌شیفته بی‌حدومرز نیست. نداشتن اعتماد به نفس بی‌حد و حصر بسیار خوب است، چون فردی که هیچ شکی به خودش نداشته باشد می‌تواند گرفتار دام‌های هایی شود که پیش از این گفتیم. چنین فردی، دیگران را از خودش دور می‌کند و خود را به دردسر می‌اندازد. گاهی این نشانه‌های شخصیتی ناشی از رفتار والدینی است که فرزندان خود را بیش از حد تشویق می‌کنند و نقص‌های آنها را نادیده می‌گیرند.

چنین افرادی دچار توهم هستند، اما ثبات روانی بیشتری نسبت به افراد خودشیفته‌ها دارند. آنها احتمالاً درک بهتری از واقعیت دارند و نسبت به توهین‌ها و اهانت‌های افراد دید مثبت‌تری دارند. آنها به‌رغم اعتماد به نفسی که دارند، بیش از حد به خودشان اهمیت نمی‌دهند و به‌اندازه‌های افراد خودشیفته، دیگران را حقیر و خود را برتر نمی‌شمارند. ارتباط با افرادی که اعتماد به نفس کاذب دارند

اولین کاری که باید انجام بدهید، بررسی این مسئله است که طرف مقابل‌تان تا چه حد خودشیفته‌ها؛ است. دانستن این موضوع در نحوه‌های رفتار شما با آنها تأثیر زیادی دارد. همان‌طور که قبلاً گفته شد، در مقایسه با افرادی که اعتماد به نفس دارند احتمالاً رفتار شما با خودشیفته‌ها با دقت و زیرکی بیشتری خواهد بود.

شما شخصا می‌توانید به افرادی که اعتماد به‌ZWNJ&ZWNJ; نفس کاذب دارند، کمک کنید تا این خصلت خود را کنار بگذارند و به زندگی عادی برگردند، اما با روشی دوستانه و مسالمت‌آمیز که احساس کنند هنوز مورد حمایت شما هستند. شما آماده‌ZWNJ&ZWNJ; ی کمک به این افراد هستید و می‌ZWNJ&ZWNJ; خواهید به آنها بگویید که هیچ‌ZWNJ&ZWNJ; کس کامل نیست اما همین موضوع است که افراد را از یکدیگر متمایز می‌ZWNJ&ZWNJ; کند. البته شما باید رابطه‌ZWNJ&ZWNJ; ی خوبی با این افراد برقرار کنید تا بتوانید از پس این کار برآیید، بنابراین ابتدا باید با آنها دوست باشید. سپس در مورد رفتارZWNJ&ZWNJ; های خودشیفتگی‌ZWNJ&ZWNJ; شان با شوخی به آنها صحبت کنید؛ از این به بعد وقتی تصویر خود را در ویتربین‌ZWNJ&ZWNJ; های مغازه‌ZWNJ&ZWNJ; ها برانداز می‌ZWNJ&ZWNJ; کنید، یا وقتی برنامه‌ZWNJ&ZWNJ; های بلندپروازانه می‌ZWNJ&ZWNJ; چینند، با شوخی آنها را متوجه عیب‌ZWNJ&ZWNJ; شان کنید.

این رفتار کفایت می‌ZWNJ&ZWNJ; کند که آنها کمی فروتنی به‌ZWNJ&ZWNJ; خرج دهند و متوجه شوند که مشکل اعتماد‌ZWNJ&ZWNJ; به‌ZWNJ&ZWNJ; نفس دارند. به‌ZWNJ&ZWNJ; علاوه، زمانی که آنها بیش‌ZWNJ&ZWNJ; ازحد به نقشه‌ZWNJ&ZWNJ; ی پیشنهادی‌ZWNJ&ZWNJ; شان‌ZWNJ&ZWNJ; اطمینان دارند یا ممکن است این نقشه‌ZWNJ&ZWNJ; جان خودشان یا بقیه را به‌ZWNJ&ZWNJ; خطر بیندازد، با صراحت و بدون شوخی با آنها صحبت کنید در این صورت، این افراد از شما به‌ZWNJ&ZWNJ; خاطر راهنمایی و مشاوره تشکر می‌ZWNJ&ZWNJ; کنند و اگر شما بتوانید این کار را برای آنها انجام بدهید و به این اشخاص نشان دهید که خالصانه و بدون هیچ چشم‌ZWNJ&ZWNJ; داشتی مراقب آنها هستید، حداقل می‌ZWNJ&ZWNJ; توانید کاری کنید که آنها در تصمیم‌ZWNJ&ZWNJ; های خود تجدید‌ZWNJ&ZWNJ; نظر کنند. حالا اگر شما با یکدیگر دوست نیستید و بعید هم هست که بتوانید رابطه‌ZWNJ&ZWNJ; ای دوستانه با یکدیگر داشته باشید، باید چه‌ZWNJ&ZWNJ; کار کنید؟

در این صورت، باید به آنها نشان‌ZWNJ&ZWNJ; دهید که هنوز نگران‌ZWNJ&ZWNJ; شان هستید، اما لزوما نمی‌ZWNJ&ZWNJ; توانید رفتارهایشان را عوض کنید. با آنها مانند خودشان رفتار کنید. حتما این افراد را مجاب کنید که رفتارشان اشتباه است. اگر می‌ZWNJ&ZWNJ; توانید از چند نفر برای انجام این کار مشورت بخواهید و مطمئن شوید که آنها این نگرانی شما را در مورد حل مشکل اعتماد‌ZWNJ&ZWNJ; به‌ZWNJ&ZWNJ; نفس کاذب در افراد درک می‌ZWNJ&ZWNJ; کنند و سعی می‌ZWNJ&ZWNJ; کنند این مشکل را حل کنند.

برخورد با افراد لااقل خود‌ZWNJ&ZWNJ; شیفته‌ZWNJ&ZWNJ; را

برخورد با افراد خود شیفته

رفتار با افراد لااقل خود‌ZWNJ&ZWNJ; شیفته‌ZWNJ&ZWNJ; در مقایسه با افراد دارای اعتماد‌ZWNJ&ZWNJ; به‌ZWNJ&ZWNJ; نفس کاذب، سخت‌ZWNJ&ZWNJ; تر است. نباید به آنها بفهمانید که در مورد بی‌ZWNJ&ZWNJ; عیب و نقص و کامل‌ZWNJ&ZWNJ; بودن خود دچار توهم هستند. برای انجام این کار، باید از روش‌ZWNJ&ZWNJ; های بهتری استفاده کنید و با احتیاط بیشتری هم عمل کنید. برای مثال می‌ZWNJ&ZWNJ; توانید این افراد را سرزنش کنید و به آنها بگویید که نگران‌ZWNJ&ZWNJ; شان هستید، اما باید طوری این کار را انجام بدهید که تصور نکنند قصد تخریب شخصیت آنها را دارید. به این منظور، می‌ZWNJ&ZWNJ; توانید از روش ساندویچی استفاده کنید که بسیاری از معلم‌ZWNJ&ZWNJ; ها نیز از آن استقبال کرده‌ZWNJ&ZWNJ; اند. (همه‌ZWNJ&ZWNJ; ی کودکان واقعا خود‌ZWNJ&ZWNJ; شیفته هستند). در این روش، شما باید انتقاد و اعتراض خود را نسبت به وجود این رفتار در افراد تنها در دو جمله‌ZWNJ&ZWNJ; ی مثبت بیان کنید. به‌ZWNJ&ZWNJ; طوری‌ZWNJ&ZWNJ; که شما انتقادها را فقط در دو جمله‌ZWNJ&ZWNJ; ی مثبت خلاصه می‌ZWNJ&ZWNJ; کنید. برای مثال می‌ZWNJ&ZWNJ; توانید بگویید: من فکر می‌ZWNJ&ZWNJ; کنم که شما به بهترین نحو این تیم را اداره می‌ZWNJ&ZWNJ; کنید. من کمی در مورد مشتریان جدیدی که شما برای‌ZWNJ&ZWNJ; مان پیدا کرده‌ZWNJ&ZWNJ; اید، نگران هستم، اما در مجموع، اینکه می‌ZWNJ&ZWNJ; توانید به خوبی اوضاع و شرایط را مدیریت کنید خیلی عالی است. در این روش، شما تقریبا راهی برای دخالت در حل مشکل خود‌ZWNJ&ZWNJ; شیفتگی آنها پیدا کرده‌ZWNJ&ZWNJ; اید. همچنین می‌ZWNJ&ZWNJ; توانید از خود آنها برای حل این مشکل کمک بگیرید (در صورتی که برایتان اهمیتی ندارد که افراد خود‌ZWNJ&ZWNJ; شیفته برای استفاده از این روش از شما تشکر نکنند). برای این کار سر صحبت را با آنها باز کنید و در پایان به نتیجه‌ZWNJ&ZWNJ; ی مشترکی برسید. چون خود این افراد در ارائه راه‌ZWNJ&ZWNJ; حل برای رفع مشکل اعتماد‌ZWNJ&ZWNJ; به‌ZWNJ&ZWNJ; نفس کاذب دخالت داشته‌ZWNJ&ZWNJ; اند، پس آن را به‌ZWNJ&ZWNJ; کار می‌ZWNJ&ZWNJ; گیرند. اگر می‌ZWNJ&ZWNJ; خواهید با یک فرد خود‌ZWNJ&ZWNJ; شیفته دوست شوید، فقط باید غرور و تکبر آنها را به عنوان جزئی از شخصیت‌ZWNJ&ZWNJ; شان بپذیرید. مهم‌ZWNJ&ZWNJ; تر از همه اینکه زمانی که نیاز به درد‌ZWNJ&ZWNJ; دل‌ZWNJ&ZWNJ; کردن با شما داشتند، در کنارشان باشید. حتما به آنها بگویید که اگر غرور خود را کنار بگذارند به نفع‌ZWNJ&ZWNJ; شان است و این را هم بگویید که شما در هر شرایطی دوست‌ZWNJ&ZWNJ; شان دارید.

سخن پایانی

اگر همکار یا دیگر نزدیکان شما اعتماد‌ZWNJ&ZWNJ; به‌ZWNJ&ZWNJ; نفس کاذب دارند، اما شما مجبور نیستید برای آنها کار کنید و

اگر آنها جزء دوستان یا افراد خانواده‌ی شما نیستند، پس لازم نیست نگران اعتماد به نفس کاذب آنها باشید. مطمئناً سر‌و‌کار داشتن هر روزه با این قبیل افراد می‌تواند آزاردهنده باشد، اما راهی ساده برای حل این مشکل وجود دارد: از آنها دوری کنید.