

چطور با افراد خودشیفته رفتار کنیم؟

همه ما این ظرفیت را داریم که پس از یک صدمه روحی و سرخوردگی به دیگران آزار برسانیم.



همه ما این ظرفیت را داریم که پس از یک صدمه روحی و سرخوردگی به دیگران آزار برسانیم. کمتر کسی است که با انتقاد زنده، قضاوت نادرست، امتناع یا کنترل دیگری را آزار نداده باشد. اما برخی از آزارگران مانند افراد خودشیفته؛ از توانایی آسیب زدن در سطح دیگری استفاده می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، خودشیفتگی می‌تواند باعث آزارهای جسمی، روحی عاطفی، جنسی، مالی و روانی باشد. برخی از انواع آزارهای عاطفی به راحتی قابل شناسایی نیستند مثلاً دستکاری عاطفی به عنوان نوعی از آزار پنهان شناخته می‌شود که مانند آزار جنسی یا جسمی قابل تشخیص نیست. دستکاری عاطفی شامل هر نوع آزاری است که فرد در آن مورد آزار کلامی، تحقیر و تهدید قرار بگیرد. افراد خودشیفته معمولاً در آزار کلامی و دستکاری عاطفی مهارت بالایی دارند. آنها می‌توانند تا جایی پیش بروند که تصویر ذهنی؛ طرف مقابل از خود کاملاً تغییر کند.

انگیزه آزار

افرادی که دچار اختلال شخصیت خودشیفته هستند معمولاً مسئولیت رفتار خود را نمی‌پذیرند. آنها به طور کلی رفتارهای آزاردهنده خود را انکار می‌کنند و یا آن را ناشی از اشتباه قربانی می‌دانند. این افراد به دلیل فقدان همدلی و خود بزرگ؛ بینی نسبت به اعمال خود احساس گناه نمی‌کنند بلکه در مواردی تمایل دارند دیگران را عمداً مورد آزار قرار بدهند. دیگر آزاری و لذت بردن از تماشای رنج دیگران در بالاترین سطح این اختلال دیده می‌شود. رفتارهای رقابتی آنها در مواردی همچون می‌تواند به یک رفتار ضد اجتماعی تبدیل شود با این حال نباید اختلال خودشیفتگی را با اختلال شخصیت ضد اجتماع اشتباه گرفت.

هدف افراد خودشیفته از آزار دیگران، قدرت است. آنها برای صدمه و آسیب دیگران را مورد آزار قرار می‌دهند. هدف اصلی آزارگران این است که با تحقیر و ایجاد آسیب قدرت و برتری خود را افزایش دهند. این کاری است که آنها با ایجاد شک و دو دلی، شرم و وابستگی در قربانی به انجام می‌رسانند. درک این واقعیت می‌تواند به شما کمک کند تا به عنوان یک قربانی خود را دوباره بازیابی کنید و قدرت از دست رفته را پیدا کنید. مانند همه آزارگران با وجود ادعای برتری، خودبزرگ؛ بینی و تحکم این افراد عمیقاً از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برند. احساس ضعف بزرگترین ترس خودشیفته‌هاست. اگر با واقعیت وجودی آزارگرها آشنا شوید قادر خواهید بود از خود در برابر همه صدمات روحی و جسمی این افراد مراقبت کنید.

اشتباهات در مواجهه با آزار خودشیفته‌ها

بسیاری از قربانیان آزارها و خشونت‌ها روحی و جسمی شناخت درستی از انگیزه فرد آزارگر ندارند به همین دلیل آنها به یکی از این روش‌ها واکنش نشان می‌دهند:

برخی از افراد برای پرهیز و اجتناب از درگیری سعی می‌کنند به هر شکلی موقعیت را آرام کنند. در این موقعیت قربانی با تلاش برای آرام کردن شرایط باعث افزایش قدرت آزارگر می‌شود. آزارگر در این موقعیت گمان می‌کند فرد مقابل توانایی مقابله ندارد و از این فرصت برای اعمال کنترل بیشتر استفاده می‌کند؛ برخی از افراد نیز در موقعیت خشونت‌آمیز سعی می‌کنند خود را کنار بکشند. این روش خوبی است برای اینکه قربانی بتواند افکار و احساساتش را کنترل کند اما نمی‌توان آن را یک راهکار موثر در مقابله با آزار دانست.

بعضی از قربانیان نیز در مقابل خشونت بحث و جدل می‌کنند. این روش نیز در نهایت کارساز نیست و تلف کردن وقت و انرژی است. آزارگرها اصلاً تمایلی به دانستن حقایق ندارند و آنها فقط خود را در موقعیت درست و مناسب می‌بینند. بحث؛ با یک آزارگر خودشیفته به سرعت به دعوا ختم می‌شود که در نهایت به شکست

قربانی منجر می‌شود. قربانی در این دعوا ناتوان‌تر، شکسته‌تر و سرخورده‌تر خواهد شد.

دفاع کردن و توضیح دادن قربانی به آزارگر نیز به آزار و خشونت بیشتر منجر می‌شود چون آزارگر را در موقعیت بالاتر قرار می‌دهد و این تصور را ایجاد می‌کند که او قدرت کافی برای آزار را داشته است. زمانی که قربانی از خود دفاع می‌کند، آزارگر گمان می‌کند که در موقعیتی است که باید آن را تایید کند یا نکند. علاوه بر این عده‌ای از قربانیان دست به مقابله به مثل می‌زنند و یا رفتار آزارگر را نقد می‌کنند.

این درحالیست که آزارگر عمیقا شکننده است و احساس ناامنی می‌کند. انتقاد و مقابله به مثل فقط باعث می‌شود او بی‌پروا تر دست به خشونت بزند.

برخی از قربانیان نیز خود را مقصر اصلی خشونت طرف مقابل می‌دانند. در واقع مقصر پنداشتن خود یکی از اهداف آزارگراهاست. وقتی قربانی خود را مقصر می‌داند و احساس گناه می‌کند آزارگر به هدفش می‌رسد.

روش‌های موثر برای مقابله با آزار

اینکه اجازه بدهید مورد آزار و خشونت یک فرد به شدت خودشیفته قرار بگیرد اعتماد به نفس و شخصیت شما را ویران خواهد کرد. بنابراین بسیار مهم است که با آن مقابله کنید.

اما مقابله با خشونت به معنای نادیده‌گرفتن خود، جنگ و دعوا و خودمقصرپنداری نیست. مقابله با آزار با شناخت احساسات، عواطف، باورها و خواسته‌های خودتان آغاز می‌شود. برای مقابله با آزار باید خودتان و محدودیت‌ها را بشناسید و بر اساس آن قدم بردارید.

حقوق خود را بشناسید

برای مقابله با خشونت باید با حق و حقوق خودتان آشنا شوید. به عنوان یک انسان دیگران باید با احترام با شما رفتار کنند. شما حق دارید احساسات و باورهای خودتان را داشته باشید. مثلا شما حق دارید در صورت عدم تمایل مانع هرگونه رابطه جنسی شوید، شما حق دارید حریم شخصی خودتان را داشته باشید و دیگران اجازه ندارند به شما توهین یا بی‌احترامی کنند.

فهرست حق و حقوق را خودتان تهیه کنید و مرزها را مشخص کنید. به عنوان فردی که مورد آزار قرار گرفته به احتمال زیاد شما اعتماد به نفس کافی ندارید و درک درستی از حقوق خود ندارید. اگر به شدت آسیب‌دیده‌اید با دریافت حمایت‌های اجتماعی و روان‌درمانی می‌توانید خود را بازیابی کنید. روان‌درمانی و دریافت کمک‌های حرفه‌ای برای فرد آسیب‌دیده‌ای که روش‌های مقابله با آزار را نمی‌داند بیش از هرچیز موثر است.

آموزش ببینید

بسیاری از قربانیان خشونت درک درستی از مشکل آزارگر ندارند. در بسیاری از موارد برای قربانی تشخیص اینکه فرد مقابل دچار چه نوع اختلالی است دشوار است. پس از دریافت کمک‌های حرفه‌ای و تشخیص نوع اختلال لازم است اطلاعات و دانش خود را درباره آن بالا ببرید تا متوجه شوید در چه رابطه‌ای ایستاده‌اید.

از سوی دیگر بسیاری از قربانیان خشونت اساسا متوجه خشونت نمی‌شوند. برخی گمان می‌کنند برخی رفتارها از سوی یک زن یا یک مرد عادی است. به همین ترتیب آنها حقوق خود را نیز نمی‌شناسند و اگرچه در موقعیت تحقیر و خشونت به شدت از این رفتارها آسیب می‌بینند اما حقی برای خود قائل نیستند. آموزش درمورد اینکه کجای یک رابطه ایستاده‌اید، چه حقوقی دارید و چگونه باید با مشکل مقابله کنید مهم‌ترین ابزار مقابله با خشونت است.