

## ۸. راه مواجهه با افراد خودشیفته

خودشیفته نظر شما را می‌پرسد، در حالی که بی توجه به توصیه‌های شما کار خودش را انجام می‌دهد.



خودشیفته نظر شما را می‌پرسد، در حالی که بی توجه به توصیه‌های شما کار خودش را انجام می‌دهد. دوست دارد درباره خودش صحبت کند و خیال می‌کند همه چیز او از شما بهتر است. اگر اتفاق خوبی را که در روز تجربه کرده اید برایش تعریف کنید، سعی می‌کند یک جوری حالتان را بگیرد و در خوشایند بودن آن اتفاق برایتان تردید ایجاد کند. اگر کسی را می‌شناسید که این گونه رفتار و عمل می‌کند، به احتمال زیاد با فردی خودشیفته روبه رو هستید.

به گزارش ایسنا، سایت «سواد زندگی» نوشت: در ادامه، شخصیت خودشیفته و نشانه‌های رفتاری آن را می‌شناسیم و با ۸ راه مقابله با خودشیفته‌ها آشنا می‌شویم.

### شخصیت خودشیفته چیست؟

خودشیفتگی یک اختلال شخصیت طیفی است که اکثر ما با آن درگیر هستیم. در فرهنگ عوام، شخص خودشیفته به عنوان فردی دیده می‌شود که عاشق خودش است. تعریف دقیق‌تر این است خودش را ایده آل می‌داند. خودشیفته‌ها معتقدند که بیش از حد منحصربه‌فرد هستند و کسی نمی‌تواند آن‌ها را درک کند. آن‌ها فکر می‌کنند به قدری خوب هستند که باید مورد تحسین دیگران قرار گیرند.

روانشناس استفن جانسون می‌نویسد: خودشیفته کسی است که خود واقعی‌اش را در پاسخ به اتفاقی ناخوشایند دفن کرده و با شخصیت جعلی توسعه یافته نمایان می‌شود.

راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM)، شخصیت خودشیفته را به عنوان یک اختلال شخصیت توصیف می‌کند. این یک اختلال طیفی است به این معنا که هر شخصی درجه متفاوتی از آن را در خود دارد. اختلال شخصیت خودشیفتگی زیاد رایج نیست، اما حقیقت این است که همه ما دارای برخی از صفات آن هستیم.

### نشانه‌های خودشیفتگی

آنها نیاز جدی به تحسین و اعتبار دارند و فکر می‌کنند برای درک شدن از سوی دیگران بیش از حد خاص و منحصر به فرد هستند.

آنها احساس می‌کنند نسبت به دیگران برترند و فکر می‌کنند دستاوردهای بیشتری دارند و خیلی بیشتر از دیگران می‌دانند.

آنها آسیب پذیر بودن خود را نشان نمی‌دهند. آنها از آنچه دیگران در موردشان فکر می‌کنند می‌ترسند و می‌خواهند در هر شرایطی برتر باقی بمانند.

آنها تمایلی به درک یا شناسایی احساسات و نیازهای دیگران ندارند. می‌خواهند مرکز توجه باشند و معتقدند نشان دادن احساسات نشانه‌ای از ضعف است.

آنها کنترل‌گر ماهر هستند و از لحاظ عاطفی از دیگران سوءاستفاده می‌کنند. می‌دانند چگونه از جذابیت خود برای جذب دیگران به منظور به دست آوردن آنچه می‌خواهند استفاده کنند.

### خودشیفته‌ها چه تفاوتی با دیگران دارند؟

زاری بالارد متخصص و نویسنده کتاب «خودشیفتگی در یک کلام»، به طور خلاصه برخی از سؤالات معمول برای درک دیدگاه افراد خودشیفته را از جانب فرد خودشیفته پاسخ می‌دهد.

آیا خودشیفته‌ها می‌دانند که خودشیفته هستند و آیا از این امر راضی‌اند؟ این افراد به احساسات دیگران، اهمیت نمی‌دهند و

از سردی خود لذت می برند. افراد خودشیفته نمی خواهند تغییر کنند. با استفاده از این روش، آن ها کنترل کاملی بر زندگی خود دارند.

آیا خودشیفته ها درست و غلط را تشخیص می دهند؟ افراد خودشیفته تفاوت بین درست و غلط را می دانند، زیرا علت و معلول را درک می کنند. برای آنها هیچ «وجدان گناهکاری» وجود ندارد. آن ها علائم «بی احترامی به هنجارهای اجتماعی» از خود نشان می دهند؛ درعین حال به عنوان «فردی خونسرد» جلوه می کنند.

افراد خودشیفته مکانیسم تفکر بسیار متفاوتی دارند. آن ها چیزها را از یک دیدگاه متفاوت می بینند. بر خلاف افراد معمولی، آن ها همدردی زیادی نداشته و تمایلی به نشان دادن احساسات خود به دیگران ندارند.

چرا افراد خود شیفته می شوند؟

۱. خود شیفتگی آسیب پذیری افراطی است

ریشه ی شخصیت خودشیفته مقاومت قوی در برابر آسیب پذیر بودن با هر کسی است.

افراد خودشیفته خود را در موقعیتی که در آن احساس آسیب پذیری کنند قرار نمی دهند.

آنها از این که دیگران از نقاط ضعفشان سوء استفاده کنند می ترسند. بنابراین با رفتاری قوی و قدرتمند، سعی می کنند ضعف های خود را بیوشانند. آنها فکر می کنند نشان دادن احساسات به دیگران نشانه ای از ضعف است. بنابراین یاد گرفته اند احساسات خود را پنهان کنند و اغلب اوقات با اطرافیان سرد برخورد می کنند.

افراد خودشیفته همیشه مضطربند زیرا احساساتشان بسیار زیاد است و به تفکر دیگران نسبت به خودشان خیلی اهمیت می دهند. ناسازگاری آسیب پذیری، ریشه ی شخصیت خودشیفتگی است.

۲. شخصیت خودشیفتگی می تواند نتیجه گذشته یک فرد باشد

افراد خودشیفته مدام به دنبال تأیید دیگران هستند، چرا که در گذشته احساس ارزش نمی کردند یا به عنوان یکی از ارزشمندترین و منحصر به فردترین افراد در جهان با آن ها رفتار می شده است.

حد وسط نبودن خانواده در سخت گیری و آسان گیری به اندازه مشخص، به عنوان یک علت اصلی شناخته شده است. سبک های مختلف فرزندپروری و اقتدارگرا بودن والدین علائم خودشیفتگی را تقویت می کنند.

والدینی که نمی توانند ارزش فرزندشان را ببینند و والدینی که فرزندشان را بیش از حد لوس کرده و تحسین می کنند؛ هنگام رشد فرزند شخصیت خودشیفته را در آن ها پرورش می دهند. در حالی که دسته اول والدین باعث می شوند کودک احساس کم بودن نسبت به دیگران داشته باشد و مایل باشد توجه بیشتری را به خود جلب کند؛ والدین دوم شخصیت ایده آلی را در فرزند خود ایجاد می کنند.

چگونه با خودشیفتگی مقابله کنیم؟

۱. اگر فرد نزدیک به شما فردی خودشیفته است، تفاوت ها را بپذیرید

انواع مختلف شخصیت در هر انسانی وجود دارد و همه مانند شما فکر و عمل نخواهند کرد. به جای تلاش برای تغییر دیگران، یاد بگیرید که تفاوت ها را بپذیرید و در صورت تعامل با آن ها، سعی بر ایجاد تعادل داشته باشید.

۲. سعی نکنید آن ها را تغییر دهید بلکه بر نیازهای خود تمرکز کنید

درک کنید که افراد خودشیفته در مقابل تغییر کردن مقاومت می کنند. شما باید افراد را همان گونه که هستند بشناسید و سعی در تغییر آن ها به چیزی که شما انتظار دارید نداشته باشید. تلاش کنید تا بیشتر بر احساسات خود و آنچه می خواهید باشید تمرکز کنید.

شخصیت های مختلفی در اجتماع وجود دارند. اما تنها چیزی که در کنترل شما قرار دارد، نگرش و رفتار خودتان است.

۳. این واقعیت را به رسمیت بشناسید که رفتار آنها ناشی از ناامنی هایشان است

افراد خودشیفته در درونشان بسیار آسیب پذیر هستند، آن ها دیگران را زیر سؤال می برند؛ زیرا این گونه می توانند حس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند.

هنگامی که این حقیقت را درک کنید که رفتارهای زنده آن ها از سر مشکلات شخصی با شما نیست؛ بلکه از ناامنی هایشان نشأت می گیرد، متوجه خواهید شد که اکثر اوقات فقط نیاز دارند تا به آن ها اطمینان دهید.

به ویژه اگر فرد خودشیفته همکار یا عضوی از خانواده تان است، دانستن این موضوع بسیار اهمیت دارد. مقدار مناسب اطمینان می تواند آن ها را آرام کند.

۴. به جای اینکه از آن ها بپرسید دیگران چه احساسی دارند، از آن ها بپرسید دیگران چه فکر می کنند

افراد خودشیفته احساس گناه نمی کنند، اما آن ها به آنچه دیگران در موردشان فکر می کنند اهمیت می دهند.

آل برناستاین روانشناس بالینی توضیح می دهد: چیزهایی مانند احساسات دیگران وجود دارد، که افراد خودشیفته به ندرت آن را در نظر می گیرند. اگر به حرفتان گوش می دهند، به آن ها نگوید که مردم ممکن است چگونه واکنش نشان دهند؛ در عوض، سؤالات کاوشی از آن ها بپرسید.

افراد خودشیفته بیشتر احتمال دارد که روی ایده هایی عمل کنند که فکر می کنند از خودشان است. اگر مجبورید با یک فرد خودشیفته کار کنید، بر حقایق و ایده ها، به جای احساسات تمرکز کنید.

۵. سعی نکنید تأیید فرد خودشیفته را به دست بیاورید

شما کسی نیستید که فرد خودشیفته به شما می گوید. اجازه ندهید که سرزنش آن ها اعتماد به نفس شما را تضعیف کند و با آن ها بحث نکنید، سعی کنید از آنچه فکر می کنید درست است دفاع کنید.

بحث و گفت و گو با افراد خودشیفته فایده ای ندارد، زیرا هیچ وقت از نظرشان بر نمی گردند. اگر با آن ها بحث کنید بیشتر ناراحت می شوید؛ زیرا با روش ناخوشایندی اختلاف نظرشان را به شما نشان می دهند. ارزش خود را بشناسید و به نظر یک فرد خودشیفته در مورد خودتان توجهی نکنید.

۶. اگر فرد خودشیفته به شما آسیب می رساند، از او دوری کنید

به یاد داشته باشید، یک رابطه سالم دوطرفه است. در این رابطه احترام متقابل بوده و بر مبنای بده بستان به یک اندازه پایه ریزی می شود. اما هر نوع ارتباطی با یک فرد خودشیفته، به احتمال زیاد برعکس است. این رابطه فقط با هدف خوشحال کردن و حمایت از او پیش می رود. رابطه ای مانند این شما را پایین می کشد و برای پیشرفتتان ناسالم است.

۷. مرزی تعیین کنید و همیشه آن را نگه دارید

اگر برای روابط خود مرزی تنظیم می کنید، باید آن را حفظ کنید. زمانی که یک فرد خودشیفته متوجه می شود که در حال تلاش برای کنترل زندگی خود هستید، تلاش می کند تا امور را به دست بگیرد، چراکه این کار برای این افراد غریزی است.

آماده باشید که مرزی که برای خود در ارتباط با آن ها تعیین کرده اید، توسط این افراد به چالش کشیده شود. مرز مشخص خود را واضح عنوان کنید و تمام اقدامات لازم برای مقابله را در ذهن خود داشته باشید. به عنوان مثال، اگر تصمیم گرفتید ارتباط خود را با آن ها قطع کنید، به احتمال زیاد برای صحبت با شما خواهند آمد.

برای حفظ مرز خود به اندازه کافی شجاع باشید، تسلیم نشده و دوباره به آن ها نزدیک نشوید. در غیر این صورت دیگر مرزهایتان

را جدی نخواهند گرفت و بار دیگر نیز شما را در زندگی به ستوه خواهند آورد.

۸. یاد بگیرید که به موقع از آنها دور شوید

وقتی یک فرد خودشیفته باعث می شود احساس ناخوشایندی داشته باشید؛ باید به اندازه کافی به خودتان احترام بگذارید و از آن ها دور شوید.

اگر با یک فرد خودشیفته در رابطه عاشقانه هستید، باید به طور جدی در مورد پایان دادن به رابطه فکر کنید و برای زندگی بهتر از او بگذرید. اگر فرد خودشیفته یکی از اعضای خانواده شما است، لازم نیست که با آن ها بی رحمانه رفتار کنید، اما بهتر است از آن ها فاصله بگیرید.

منابع:

[www.lifehack.org/571064/what-narcissist-and-what-are-they-really-thinking](http://www.lifehack.org/571064/what-narcissist-and-what-are-they-really-thinking)

[www.psychologytoday.com/intl/blog/communication-success/201902/7-ways-narcissists-manipulate-relationships](http://www.psychologytoday.com/intl/blog/communication-success/201902/7-ways-narcissists-manipulate-relationships)

[www.verywellmind.com/understanding-the-covert-narcissist-4584587](http://www.verywellmind.com/understanding-the-covert-narcissist-4584587)