



خودشیفتگی والدین چگونه می تواند زندگی کودکان را تحت تاثیر قرار دهد؟

وقتی پدر یا مادر می‌شوید، اولویت‌های زندگی شما تغییری اساسی می‌کند. اگر تا پیش از این، دغدغه مسائل مربوط به خود را داشتید، پس از تولد فرزند، دغدغه‌های اصلی‌تان پیرامون مسائل مربوط به او خواهد بود.

نصر: وقتی پدر یا مادر می‌شوید، اولویت‌های زندگی شما تغییری اساسی می‌کند. اگر تا پیش از این، دغدغه مسائل مربوط به خود را داشتید، پس از تولد فرزند، دغدغه‌ها ی اصلی‌تان پیرامون مسائل مربوط به او خواهد بود.

تلاش می‌کنید شرایطی امن و ایده آل برای فرزندتان فراهم کنید، اما گاهی از رفتار خود و تاثیراتش بر فرزندتان آگاهی ندارید. والدین خودشیفته از رفتار و اثرات رفتاری خود کاملاً بی‌خبر هستند. در این مقاله کودکت، به بررسی اختلال خودشیفتگی والدین و تاثیرات آن بر فرزندانش پرداخته می‌شود.

خودشیفتگی چیست؟

خودشیفتگی نوعی عارضه رفتاری است که در آن فرد بیش از اندازه به خود علاقه دارد، اما با این وجود، عزت نفس پایینی دارد. او همیشه خود را تحسین می‌کند و تمام فکرش به خودش مشغول است. به عبارت دیگر، فرد خود شیفته بزرگ‌ترین هوادار خودش است.

در دنیای پزشکی، خودشیفتگی نوعی اختلال روانی شناخته می‌شود که در آن فرد بیش از واقعیت برای خودش اهمیت قائل است. این فرد اجازه نمی‌دهد هیچکس در محیط اطرافش، حتی فرزندانش، بر تصویر او از خودش تاثیر بگذارد. برخلاف تصور، این افراد در برابر کوچک‌ترین انتقاد بسیار آسیب‌پذیر هستند.

هشت نشانه والدین خودشیفته

1. دغدغه دائم با خود و مسائل مربوط به خود یکی از نخستین نشانه‌های اختلال شخصیت خودشیفته این است که چنین افرادی همواره نگران خودشان هستند. فرقی ندارد روز آن‌ها پر مشغله باشد یا خیر، در هر صورت، دغدغه اصلی این افراد مسائل مربوط به خودشان است. آن‌ها مدام درباره نحوه نگاه دیگران به خود، نوع پوشش، نحوه صحبت کردن و قضاوت افراد درباره آن‌ها نگران هستند.
2. احساس غرور نسبت به عقاید شخصی افراد خودشیفته نه تنها احساس برتری دارند، بلکه معتقدند بهترین فرد بین اطرافیان خود هستند. این افراد اطمینان دارند در اطرافشان هیچ فردی با توانایی‌های برتر از آن‌ها وجود ندارد.
3. ناتوانی در ارتباط با اطرافیان احساس برتری نسبت به اطرافیان، از جمله فرزندان، باعث می‌شود افراد خودشیفته نتوانند ارتباط مناسبی با دیگران برقرار کنند. این افراد نمی‌توانند درباره دیگری بپرسند یا با او گفتگو کنند، زیرا تمام فکرشان مشغول مسائل مربوط به خودشان است.
4. نیاز مدام به تحسین و توجه افراد خودشیفته همواره به دنبال جلب تحسین و توجه دیگران هستند. این افراد با تمجید شدن حس برتری خود را تایید و تقویت می‌کنند.
5. حق به جانب بودن این افراد معتقدند لایق رسیدن به بهترین‌ها هستند، اما به جای تلاش برای این جایگاه، انتظار دارند دیگران آن را بی‌هیچ زحمتی تقدیمشان کنند و وقتی خلاف آن اتفاق می‌افتد، افسرده و غمگین می‌شوند.
6. کنترل‌گری خانواده، دوستان و آشنایان افراد خودشیفته ممکن است رفتارهای آن‌ها را کنترل‌گرانه تلقی کنند. اهمیتی ندارد این افراد واقعا کنترل‌گر باشند یا نه، زیرا شخصیت واقعی آن‌ها پشت نقاب خودشیفتگی پنهان می‌شود. این افراد ممکن است، بدون اینکه متوجه شوند، کنترل‌گر، خودخواه یا بی‌ادب باشند.
7. تحمیل عقاید به فرزندان افراد خودشیفته مدام عقاید و جاه‌طلبی‌های خود را به فرزندانشان تحمیل می‌کنند. در عین حال، از این موضوع آگاه نیستند که تا حد تصورناپذیری خانواده را تحت تاثیر رفتارهای خود قرار می‌دهند. افراد خودشیفته، به دلیل احساس برتری بر دیگران، توقع دارند فرزندانشان گوش به فرمان و دنباله‌رو آن‌ها باشند که این کار باعث دور شدن فرزندان و اختلال در رشد عاطفی آن‌ها می‌شود.
8. حسادت آنجا که افراد خودشیفته خود را برتر از همه می‌دانند، به افرادی که بیشتر از آن‌ها مورد تحسین و توجه قرار می‌گیرند

حسادت می کنند.

تاثیرات خودشیفتگی والدین بر کودکان

خودشیفتگی ممکن است اثرات روانی طولانی مدتی بر فرزندان داشته باشد. از آنجا که فرزندان این افراد مجبورند رؤیاهای آن ها را دنبال کنند، ممکن است دچار برخی مشکلات رفتاری شوند. در ادامه، به مرور تعدادی از این مشکلات پرداخته می شود.

۱. عزت نفس پایین

عزت نفس پایین فرزندان از بدیهی ترین نتایج خودشیفتگی والدین است، زیرا این فرزندان هرگز متوجه نتایج مثبت عملکرد خود نمی شوند. آن ها نقاط قوت خود را نمی دانند و مدام تصور می کنند اقداماتشان به شکست منجر می شود.

۲. تلاش مداوم برای راضی نگه داشتن دیگران

فرزندان افراد خودشیفته تلاش می کنند دیگران را تحت تاثیر قرار دهند، زیرا با این تفکر بزرگ شده اند و تمام زندگی شان مشغول راضی نگه داشتن والد خودشیفته خود بوده اند. تلاش مداوم برای راضی نگه داشتن دیگران برای آن ها به نوعی عادت رفتاری تبدیل شده است.

۳. ناتوانی در نه گفتن

این فرزندان توانایی مخالفت با دیگران و نه گفتن به خواسته های آن ها را ندارند. این مشکل آن ها را در شرایط سختی قرار می دهد، زیرا ممکن است دیگران از این روحیه آن ها سوءاستفاده کنند.

۴. نداشتن نظرات مستقل

فرزندان افراد خودشیفته نمی توانند مستقل فکر کنند، زیرا همیشه کسی بوده تا نظراتش را به آن ها تحمیل کند. این افراد بزرگ می شوند و به کسانی تبدیل می شوند که دائم دیگران را تایید می کنند، اما نمی توانند هنگام نیاز نظرات و ایده های خود را بیان کنند.

۵. اضطراب

تحت فشار بودن برای انجام کارها و دستیابی به اهداف والدین باعث می شود این کودکان به افرادی مضطرب تبدیل شوند. در نتیجه، هر بار که بخواهند در امتحان یا مصاحبه ای شرکت کنند، نگران نتیجه آن هستند و اگر عملکرد مناسبی نداشته باشند و نتوانند به نتیجه مثبتی دست پیدا کنند، دچار افسردگی می شوند.

۶. نداشتن اعتماد به نفس

فرزندان افراد خودشیفته اعتماد به نفس ندارند، زیرا همیشه درباره صحیح بودن عملکردشان دچار تردید هستند. آن ها انتظار دارند والدینشان همواره آن ها را همراهی کنند، زیرا این والدین هرگز سعی نکردند اعتماد به نفس آن ها را تقویت کنند.

۷. احساس گناه دائم

این افراد آماده اند تقصیر هر اتفاقی که در محل کار، خانه یا روابطشان با دیگران می افتد به گردن بگیرند. به دلیل وجود این احساس گناه مدام اما غلط، این افراد قادر به بیان خود و دفاع از خود نیستند.

پنج سؤال که می تواند نشان دهنده وجود خودشیفتگی در والدین باشد

آیا اغلب احساسات فرزندان را نادیده می گیرید؟

آیا مدام توانایی های فرزندان را دست کم می گیرید و آن ها را سرزنش و انتقاد می کنید؟

آیا ناامیدی ها و ناراضی های خود را بر آن ها تحمیل کرده اید، حتی اگر مقصر نبوده اند؟

آیا فرزندان همواره در تلاش اند شما را راضی و خوشحال نگه دارند، اما شما هرگز راضی و خوشحال نمی شوید؟

آیا فرزندان خود را مجبور می کنید آرزوها و خواسته های شما را دنبال کنند؟

در صورتی که پاسخ شما به تمام پرسش های فوق مثبت است، ممکن است شما در زمره والدین خودشیفته باشید.

دلایل اختلال شخصیت خودشیفته

یک درصد از جمعیت کره زمین به اختلال شخصیت خودشیفته (NPD) مبتلا هستند و درصد بالایی از این جمعیت را مردان تشکیل می دهند. علت مشخصی برای ابتلا به اختلال روانی خودشیفتگی وجود ندارد. با این حال، متخصصان علم پزشکی بر این باورند که شرایط محیطی دوران کودکی ممکن است در ایجاد این اختلال نقش داشته باشد.

در صورتی که هر کدام از رفتارهای زیر، از جانب والدین یا مراقبان، به شما تحمیل شده باشد، ممکن است در سنین بزرگسالی در معرض خطر ابتلا به اختلال روانی خودشیفتگی باشید.

بی توجهی،

انتقاد مداوم،

انتظارات بیش از حد،

نادیده گرفته شدن یا هر نوع سوء استفاده.

علاوه بر این، کارشناسان معتقدند مسائل ژنتیکی ممکن است منجر به اختلال روانی خودشیفتگی شود، اگرچه تاکنون، هیچ مدرکی برای اثبات آن ارائه نشده است.

چگونه اثرات منفی خودشیفتگی والدین بر فرزندان کاهش می یابد؟
با انجام برخی اقدامات، می توانید تاثیرات خودشیفتگی را بر فرزندان به حداقل برسانید. در ادامه، به مرور برخی از این راهکارها پرداخته می شود.

۱. دریافت کمک تخصصی
اولین قدم برای اطمینان از کاهش تاثیرات منفی شناسایی علائم و دریافت کمک تخصصی است. مشاور پزشکی می تواند وضعیت شما را ارزیابی کند. از گفتگوی صریح و واضح درباره این موضوع امتناع نکنید.
۲. مشاوره پزشکی
دستورالعمل پزشک خود را دنبال کنید. جلسات درمانی خود را پیگیری و داروها را به موقع مصرف کنید.
۳. درخواست کمک از شریک زندگی
شریک زندگی شما می تواند در شناسایی و کنترل رفتارهای خودشیفته به شما کمک کند. از او بخواهید در مواقع لزوم به شما هشدار دهد. بر رفتارهای خود و تاثیراتش بر دیگران تمرکز کنید. استراحت کنید و افکار نامناسب را از ذهن خود دور کنید.
۴. تمرینات آرامش بخش
رفتار خودشیفتگی ممکن است ناشی از استرس یا عصبانیت باشد. برای کاهش استرس و ایجاد آرامش ذهنی، از تمرینات آرامش بخش کمک بگیرید. یوگا و مدیتیشن و همچنین تمرینات مربوط به تنفس عمیق می توانند در این زمینه مؤثر باشند. تشخیص و درمان خودشیفتگی

در ادامه، روش هایی برای تشخیص و درمان اختلال خودشیفتگی ارائه شده است. با مراجعه به پزشک و انجام این اقدامات درمانی، می توان علائم این بیماری را تا حد زیادی کاهش داد.

پزشک ابتدا تاریخچه پزشکی بیمار را بررسی می کند و با انجام معاینات جسمی، به بررسی علائم می پردازد؛ هنوز آزمایش خاصی برای تشخیص اختلال شخصیت خودشیفته وجود ندارد. برای تشخیص این بیماری، پزشک ابتدا سایر شاخص های سلامتی فرد را بررسی می کند؛

از آنجا که هیچ روش درمانی مؤثر یا شناخته شده ای برای خودشیفتگی وجود ندارد، به احتمال زیاد، پزشک روان درمانی را پیشنهاد می کند؛

روان درمانی به بیمار کمک می کند از مشکلات خود آگاه شود و نیازهای عاطفی دیگران را درک کند؛

جلسات روان درمانی ممکن است ترکیبی از درمان های شناختی - رفتاری، گروه درمانی یا حتی خانواده درمانی باشد که شامل فرزندان نیز خواهد شد. رفتاردرمانی به بیمار کمک می کند از رفتارهای منفی خود با دیگران آگاه شود و عقاید اشتباه خود را اصلاح کند؛

جلسات مشاوره همچنین به بیمار کمک می کند اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد و تصویری واقع بینانه از خود در ذهنش ترسیم کند. در موارد بحرانی، ممکن است پزشک داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب تجویز هم کند.

والدین خودشیفته نه تنها موجب تخریب رابطه خود با فرزندان می شوند، بلکه آینده و سلامت روان فرزندان و خود را نیز در معرض خطر قرار می دهند. برای داشتن محیطی سالم در خانه، والدین باید اختلالات روانی خود را شناسایی و درمان کنند.

مجله تربیت کودک و فرزندپروری «کودکت»