

## خودشیفتگی و دردهای آن

در ذهن‌تان پسری را مجسم کنید که می‌خواهد به خواستگاری برود. جلوی آینه می‌ایستد، تصویرش را بارها و رانداز می‌کند، حالت موهایش را به هم می‌زند و مرتب می‌کند، بهترین لباسی را که دارد می‌پوشد...



در ذهن‌تان پسری را مجسم کنید که می‌خواهد به خواستگاری برود. جلوی آینه می‌ایستد، تصویرش را بارها و رانداز می‌کند، حالت موهایش را به هم می‌زند و مرتب می‌کند، بهترین لباسی را که دارد می‌پوشد، خود را معطر می‌کند و حتی نحوه سلام، آهاله‌سده‌ها، هاده‌ها، که قاف است از عهده، خانه بسسد، خند نا، در ذهن، مه‌مه، م‌م‌کند. بهترین شیوه نشستن، برخاستن و حرف زدن را برمی‌گزیند. چرا چنین می‌کند؟ چون دوست دارد جذاب باشد و از طرف خانواده عروس پذیرفته شود. او تمام حرکات ریز و درشت خود را از ابتدا تا انتهای مراسم بررسی می‌کند که نکند چیزی از قلم افتاده باشد و خطایی صورت گیرد.

وسواس نیاز به پذیرفته شدن از جانب دیگران را در ابعادی وسیع‌تر و در جامعه‌ای بزرگ‌تر تصور کنید. همه ما دوست داریم در روابط بین فردی خود، وقتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم مورد قبول واقع شویم. رد پذیرش از سوی دیگران اغلب برای ما تخریب شخصیتی محسوب می‌شود و به ذهن و روان ما خدشه وارد می‌کند. بنابراین از ظاهر جسمانی تا نحوه رفتارمان را با هنجارهای گروهی که در آن قرار گرفته ایم هماهنگ می‌کنیم تا حرمت نفس ما حفظ شود و دیگران ما را در جمع دوستانه خود پذیرا باشند.

ابراهیم نعیمی، دکتری مشاوره و عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی در گفت‌وگو با جام جم به این سوال که مطلوب بودن و مورد پذیرش قرار گرفتن از طرف دیگران اکتسابی است یا ذاتی می‌گوید: این مهارت بیشتر رنگ و بوی فرآیند اکتسابی را دارد. افراد از طریق آموزش مهارت‌هایی خاص می‌توانند این ویژگی را در خود تقویت کنند و پرورش دهند. روان‌شناسان در گذشته بر این باور بودند که برقرار کردن ارتباط و اجزای یک پیام شامل فرستنده پیام، پیام و گیرنده پیام است اما بعدها متوجه شدند موضوع ارتباط پیچیده‌تر از آن است که تصور می‌کردند و ما با یکسری فرایم‌ها در ارتباط سر و کار داریم. به این معنا که لحن کلام، تندی کلام، حالت چهره و نوع ایستادن می‌تواند بیش از 70 درصد پیام را به ما منتقل کند. وقتی با کسی به شکل حضوری و از طریق چهره رابطه برقرار می‌کنیم، بسیاری از اطلاعات روحی و روانی فرد را از طریق این نوع ارتباط کسب می‌کنیم. اما در کنار آن باید بدانیم انسان‌ها می‌توانند حتی از پشت تلفن و به شکل غیرحضوری تا حدودی به روحیه و سبک شخصیتی یک فرد دست پیدا کنند. به طور مثال اگر دوستی به شما تلفن کند و صدایش کمی غمگین به نظر برسد سریع به او می‌گوییم: امروز ناراحت هستی. مساله‌ای پیش آمده است؟ بنابراین بحث درک ارتباط هم به شکل مستقیم یا غیرمستقیم در افراد وجود دارد و این موضوع موجب گرایش یا دوری آنها از ارتباط می‌شود.

### نیاز به پذیرفته شدن در جمع

در نوجوانان به دلیل طی کردن مراحل تکامل شخصیتی و کسب هویت و استقلال نیاز به تأیید دیگران بیشتر مورد توجه است. در این ارتباط برخی نوجوانان با دست زدن به رفتارهای شاخص و بهنجار و برخی متاسفانه با ارتکاب اعمال خشونت آمیز یا رفتارهای پرخطر، سعی در کسب این مقبولیت دارند. به طور مثال، نوجوانی که به رغم میل باطنی برای این که همراهی و پذیرش دوستان خود را به دست آورد به سیگار یا قلیان کشیدن روی می‌آورد. این عمل او شاید از طرف دوستانش مورد تشویق قرار گیرد و در دفعات بعدی نیز تکرار شود، اما آنچه والدین و مراقبان اولیه نوجوانان و جوانان باید مد نظر داشته باشند، آن است که بازخوردهای مناسب نسبت به اعمال فرزندانشان نشان دهند و رفتارهای آسیب‌زا، نابهنجار و بزهکارانه را نکوهش کنند و نسبت به اعمال مثبت و واکنش مثبت نشان دهند.

### خودشیفته‌ها در خطر طرد از جمع

شاید شما هم با افرادی روبه‌رو شده باشید که وقتی در یک جمع قرار می‌گیرند، فرصت صحبت کردن را از دیگران گرفته، تمایل دارند مجلس را خود بگردانند و همه افراد تنها به آنها توجه نشان دهند. گاهی با خود می‌گوییم این فرد عجب اعتماد به نفسی دارد که این طور خود را گل مجلس نشان می‌دهد. دکتر ابراهیم نعیمی در این باره می‌گوید: اگر نیاز به پذیرفته شدن و جذاب بودن از طرف افراد بیش از اندازه بروز یابد، نشانه‌ای از یک اختلال است که در اصطلاح روان‌شناسی، به آن خودشیفتگی می‌گویند. این افراد دوست دارند تمام رفتارهای آنها مورد تأیید دیگران قرار گیرد و فرصت دیده شدن و مورد قبول واقع شدن را از دیگران سلب کنند. اگر افرادی به رفتار و گفتار آنها انتقاد کنند، سریع رفتارهای تکانشی نشان می‌دهند و بسیار ناراحت می‌شوند. آنها بر این باورند که محور عالم قرار گرفته‌اند و تمام حرف‌های آنها به حق است.

در کل نیاز به تأیید شدن از جانب دیگران تا حدی طبیعی است، اما در شکل افراطی آن اختلال است که می‌توان بر اساس یکی از روش‌های درمانی یعنی دیدگاه روانشناختی، نوع نگاه و باور این افراد را به خود و دنیای اطرافشان تغییر داد. شناخت درمانگران بیان می‌کنند انسان‌ها بر اساس باورهای منطقی و غیر منطقی خود دست به رفتارهای مختلف می‌زنند و در واقع این باورها پشتوانه رفتارهای آنهاست.

### از زبان بدنتان غافل نباشید

ما در طول روز کاملاً ناآگاهانه با زبان بدن و به شکل غیرکلامی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم. لحن صدا، شدت و بلندی صدا، زیر و بم صدا، عدم یکنواختی لحن، کلام دوستانه، خشمگینانه یا صمیمانه داشتن، آهنگ صدا، احساس هیجان یا دل‌مردگی در صدا، ترتیب بیان مطلب و نظم مشخص در کلام، تند یا آرام صحبت کردن، لهجه و تناسب محتوای مطلب همگی به شکل غیرکلامی می‌توانند پیام را به مخاطب منتقل کنند. یک بخش از رفتارهای غیرکلامی، زبان بدن است. ایستادن و نشستن، خم شدن به طرف جلو، خشک ایستادن و دست به سینه بودن از آن جمله‌اند. ما توجه خود را به دیگران با حالت‌های مختلف بدن، موقعیت سر و حرکات چشم نشان می‌دهیم. ظاهر جسمانی افراد مولفه دیگری از ارتباط غیرکلامی است که در پاسخ دهی افراد به فرد مقابل اثرگذار است. حالت آرایش مو و صورت طرف مقابل، رسیدگی به بهداشت و طرز پوشش یکی از این فاکتورهایی است که به جذاب بودن یا طرد شدن از طرف اطرافیان کمک می‌کند. ظاهر افراد اگر خارج از نرم و هنجار جامعه قرار گیرد، می‌تواند عدم پذیرش را به همراه آورد.

### حتی پرسیدن یک نشانی هم ظرافت می‌خواهد

در جامعه ما افرادی هستند که از تنهایی و پذیرفته نشدن از سوی دیگران واهمه دارند. این که چرا نمی‌توانیم دوستان صمیمی داشته باشیم، چرا کسی حاضر نیست چند ساعتی از وقت خود را در اختیار من قرار دهد و چه کار کنم که ارتباط من با دیگران روند بهتری را طی کند، از دغدغه‌های فکری برخی افراد است که واقعا ذهن آنها را به خود مشغول کرده است.

دکتر نعیمی در این باره می‌گوید: طی دوره‌های مهارتی و سنجیدن نیاز این افراد و بررسی علت رفتارها در ارجاع آنها به مشاوره فردی یا راهنمایی گروهی حائز اهمیت است، اما به عنوان یک راهنمایی عمومی می‌توان گفت خوب گوش کردن یک هنر است. هنری که می‌تواند به آغاز یک ارتباط زیبا بینجامد و ارتباطی که گیرایی لازم را دارد. مثلاً در خیابانی به دنبال یک نشانی می‌گردیم و از کسی اطلاعات دقیق آن نشانی را جویا می‌شویم، اگر با لحن طلبکارانه از طرف مقابل بپرسیم این نشانی کجاست، او می‌ایستد و با لحن خیلی معمولی به ما نشانی می‌دهد یا نه می‌گوید بلد نیستم، اما اگر ابتدای کلام را با سلامی گیرا و لبخندی شیرین آغاز کنیم، او هم رغبت بیشتری برای جوابگویی به ما از خود نشان می‌دهد. این که ما در برخورد با افراد متکبران یا فروتنانه عمل کنیم، پذیرفته شدن یا نشدن از طرف دیگران را به دنبال می‌آورد.

### زاویه‌های تیز انتقاد را با گزینه پیشنهادی از بین ببرید

گاهی ما در مجلسی قرار می‌گیریم که فضای حاکم بر آن جمع، صحبت‌هایی که رد و بدل می‌شود و نوع تفکراتی که در آنجا وجود دارد، درون ما را ابری می‌کند و احساس ناراحتی می‌کنیم. اگر بخواهیم جمع را زودتر از زمان پایان ترک کنیم یا صراحتاً با عقاید آنها به مخالفت برخیزیم، شاید منجر به بی‌احترامی به افراد بزرگ‌تر شود و از طرفی نگران پذیرفته نشدنمان در ملاقات‌های بعدی می‌شویم. از سوی دیگر نشستن بیشتر در آن مجلس هم به ناراحتی ما می‌افزاید. در چنین موقعیتی چه باید کرد؟ دکتر نعیمی در این باره بیان می‌کند: افراد گاهی می‌توانند با روحیه سازشگری که در خود پرورش می‌دهند، نسبت به افرادی که همخوانی فکری با آنها ندارند و در تعارض اجتناب نسبت به آن موقعیت قرار می‌گیرند، با نرمش رفتار کنند.

ترک زود هنگام ما از جمع یا نادیده گرفتن افکار و عقاید دیگران منجر به تعارض اجتناب - اجتناب خواهد شد. در چنین موقعیتی شرایط را به گونه‌ای فراهم کنید که پاسخ مثبت نسبت به موقعیت به وجود آید. استفاده از جملات نرم و صمیمانه می‌تواند در پیشبرد اهدافمان به ما کمک کند.

شکوفه شبیانی / جام جم