

ازدواج یا خودشیفته‌ها، خودکشی تدریجی

در صورتی که تازه یا یک فرد خودشیفته آشنا شده‌اید و رفتارهای فوق را در او مشاهده کردید، بهتر است در انتخاب ادامه راه تامل کنید...



سلامت نیوز: در صورتی که تازه با یک فرد خودشیفته آشنا شده‌اید و رفتارهای فوق را در او مشاهده کردید، بهتر است در انتخاب ادامه راه تامل کنید، زیرا دوستی با چنین فردی شاید در ابتدا جذاب و فریبنده باشد، اما در طولانی‌مدت بسیار فرسایشی و آسیب‌زا خواهد بود. در صورتی که با فرد خودشیفته‌ای برای ازدواج آشنا شدید، تنها اگر تمایلات خودآزارگرانه داشته باشید چنین همسری را انتخاب خواهید کرد زیرا در رابطه عاطفی این چنین جدی، طولانی و عمیق این افراد هرگز رفیقان خوبی نیستند و نخواهند بود.

«من اخلاق همین‌طور»، «ما کلاً خانوادگی این‌طور هستیم»، «من به دلیل قابلیت‌هایم مورد توجه همه هستم»، «من هرطور بخواهم رفتار می‌کنم» و ... ممکن است جمله‌های این چنینی را از بعضی از افراد زیاد شنیده باشید؛ جمله‌هایی که با من شروع می‌شوند و فقط به قصد بزرگ و عزیز نشان دادن خود هستند.

امروزه روان‌شناسان بسیار بیشتر از قبل بر این قضیه که باید خود را دوست داشته باشیم و برای وجود خود ارزش قائل باشیم، تاکید می‌کنند، اما با وجود این مساله که دوست داشتن خود بسیار خوب است و باعث اعتماد به نفس و پیشرفت و رسیدن به اهداف خود می‌شود، اما باید دقت کنیم این دوست داشتن خود، به «خودشیفتگی» منجر نشود.

خودشیفتگی معمولاً از سنین نوجوانی یا اوایل جوانی شروع شده و باعث ایجاد اختلال در عملکرد بین فردی و اجتماعی افراد می‌شود.

حدود 7 درصد مردان و 4 درصد خانم‌ها در جوامع، دچار اختلال شخصیت خودشیفته هستند و بخش مهمی از مراجعات به مطب‌های روان‌درمانی و خانواده‌درمانی از آنجا شکل می‌گیرد که خانواده یا فرد در ارتباط با یک شخصیت خودشیفته آسیب‌های زیادی را دیده‌اند زیرا خودشیفته‌ها می‌توانند آسیب‌های روحی و روانی زیادی را به اطرافیان خود تحمیل کنند. خودشیفتگی هیچ پشتوانه‌ای ندارد و معمولاً متکی بر توهمات و خیالات فرد است. افراد خودشیفته تصور می‌کنند بسیار آدم‌های مهم و بزرگی هستند و جالب اینجاست که می‌خواهند دیگران را هم وادار کنند که این تصورات باطل را بپذیرند، آنها بیش از حد تعادل و به شکلی بیمارگونه به خود توجه دارند. این گونه افراد، بشدت دچار اضطراب هستند و بدترین درد برایشان این است که کسی به آنها توجه نکند، بنابراین برای جلب توجه دیگران، دست به هر کاری می‌زنند.

خودشیفته‌ها فقط خود را می‌بینند و دیگران را به حساب نمی‌آورند که همین مساله باعث پراکنده شدن اطرافیان از دور و بر آنها می‌شود که معمولاً نتیجه آن در درازمدت، ابتلای فرد خودشیفته به اختلالات اضطراب و افسردگی است. جالب است بدانید واژه «نارسیسیسم» یا همان خودشیفتگی برگرفته از یک اسطوره یونانی به نام نارسیس است که عاشق تصویر خود در آب شده و قادر به چشم برداشتن از آن نبود و سرانجام هم ناتوانی‌اش از دسترسی به تصویر درون آب باعث مرگ او شد.

نشانه‌ها را بشناسید

مهرداد 27 سال دارد و بسختی توانسته در رشته شیمی مدرک کارشناسی خود را بگیرد، البته هنوز نتوانسته شغل مورد نظر خود را که به قول خودش در شأن و شخصیت او باشد، پیدا کند و معتقد است خیلی از جاهایی را که ممکن است برای کار بپذیرند، لیاقت او را ندارند! مرتب خانواده‌اش را تحقیر می‌کند و با حرف‌ها و کارهایش آنها را می‌رنجاند.

دکتر علی شاه‌حسینی، روان‌شناس در این باره می‌گوید: خودشیفته‌ها در خانواده خود جا نمی‌شوند، یعنی وقتی خود را بزرگ‌تر از آن چیزی که هستند، می‌بینند، از خانواده فاصله می‌گیرند، مغرور می‌شوند و به آنها فخرفروشی می‌کنند و کسانی هم که با آنها زندگی می‌کنند احساس می‌کنند کارمند و زیردستشان هستند و مدام باید از این فرد تعریف کنند و در رابطه با او حق انتخاب

ندارند.

وی می‌افزاید: فانتزی قدرت و مقبولیت و زیبایی، مشغولیت ذهنی افراد خودشیفته است و چون ذهن آنها معطوف به خودشان است، به هیچ‌وجه به دیگران حتی اعضای خانواده توجه نمی‌کنند و مرتب به دنبال این هستند که چه کاری انجام دهند که دیگران از آنها تعریف و تمجید کنند. آنها عاشق خودشان هستند و این عشق افراطی نسبت به خود موجب می‌شود تا نسبت به محیط و اطرافیان ناسازگار باشند. این نبود سازگاری به دلیل انتظارات زیاد آنها از محیط است. خودشیفته‌ها دوست دارند دیگران را هدایت کنند و به آنان امر و نهی کنند، اغلب دروغ می‌گویند تا بهتر از دیگران به نظر برسند، به جذابیت ظاهری و لباس پوشیدن خیلی اهمیت می‌دهند، بیشتر از دیگران تمایل به بد و بیراه گفتن و تحقیر کردن افراد دارند و نیازها و خواسته‌های خودشان را نسبت به دیگران در اولویت قرار می‌دهند.

خودشیفته‌ها به روابط کوتاه مدت بیشتر علاقه دارند و در روابط با دیگران آنها را فریب می‌دهند، اصلاً از آزار دیگران احساس پشیمانی نمی‌کنند، وقتی دیگران از آنها پیروی نمی‌کنند، تمایل به تنبیه طرف مقابل دارند و با کم‌ارزش جلوه دادن دیگران در پی جلب تحسین برای خود هستند. جالب است بدانید علاوه بر همه این علائم و نشانه‌ها، خودشیفته‌ها در همه موارد بشدت خود را حق به جانب می‌دانند و قادر به تشخیص احساسات و نیازهای دیگران نیستند.

دلایل از خود متشکر شدن

نحوه زندگی امروز، خودشیفتگی را در افراد تقویت می‌کند؛ فرهنگی که بر پایه شهرت بنا شده و حتی در شبکه‌های مجازی و اخبار دائم خبرهای مربوط به افراد مشهور با جزئیات منتشر می‌شود و همین مساله باعث گسترش خودشیفتگی در افراد و تشدید آن می‌گردد. اما مساله بدتر آن است که امکان این‌که این رفتار به مرور به‌عنوان یک رفتار طبیعی تلقی شود، وجود دارد. دکتر علی شاه‌حسینی، روان‌شناس درباره دلایل خودشیفته شدن افراد می‌گوید: درصد خیلی کمی از افرادی که به خودشیفتگی دچار هستند، بیماریشان ذاتی و به‌صورت ژنتیکی است؛ اما باقی آنها اکتسابی است و بر اثر تربیت و محیط زندگی فرد به‌وجود می‌آید.

وی می‌افزاید: در جامعه امروز ما که تعداد زیادی از افراد تک‌فرزند هستند، والدین آنها با برآورده کردن تمام خواسته‌هایشان و اعتقاد به این‌که کودکان آنها استثنائی و فوق‌العاده باهوش هستند، دائم به آنها القا می‌کنند که از دیگران برتر و بالاترند، بدون این‌که بدانند با این مسائل حس خودشیفتگی را در آنها تقویت می‌کنند.

دکتر شاه‌حسینی معتقد است، تحقیر فرد در دوران کودکی نیز همین نتیجه را دارد و می‌گوید: کسی که در دوران کودکی سختی بسیاری را متحمل شده، تحت فشار بوده و چون در کودکی مورد ستایش قرار نگرفته و از او تعریف نشده است، به محض این‌که در ابتدای جوانی و بزرگسالی به فرصتی دست پیدا کند، می‌خواهد از تمام دنیا انتقام بگیرد و دائم دیگران را مجبور کند تا از او تعریف کنند و به همه حرف‌ها و خواسته‌هایش عمل کنند، یعنی خودشیفتگی هم بر اثر توجه بیش از حد و هم بر اثر توجه ناکافی خانواده‌ها به کودک ایجاد می‌شود.

مهتاب بیات، مشاور خانواده هم به نوع اعتماد به نفس به‌عنوان یکی دیگر از دلایل خودشیفتگی اشاره می‌کند و می‌گوید: اگر اعتماد به نفس را در سه گروه اعتماد به نفس پایین، بالا و کاذب تقسیم‌بندی کنیم، افراد خودشیفته جزو دسته‌بندی سوم یعنی افرادی با اعتماد به نفس کاذب هستند. وی می‌افزاید: افراد خودشیفته در ظاهر خود را بسیار قوی و قدرتمند نشان می‌دهند و به همین دلیل در نگاه اول انسان‌های توانمند و جذابی به نظر می‌رسند، اما اعتماد به نفس آنها وابسته به تاکید بیرونی است و اساس شخصیتی آنها احساس حقارت است؛ آنها در درون، خود را پذیرش نکرده‌اند و من واقعی‌شان با من ایده‌آل‌شان بسیار فاصله دارد به همین دلیل دچار تضاد و تعارض هستند و به دلیل اعتماد به نفس کاذبشان دائم در حال نمایش خود به‌عنوان یک فرد موفق هستند.

مشکلات ارتباط با خودشیفته‌ها

ارتباط با افراد خودشیفته بسیار مشکل است، زیرا آنها تمام مسائل را فقط از دید خود نگاه می‌کنند و فکر می‌کنند فقط آنچه که آنها می‌گویند درست است و دیگران صلاحیت اظهارنظر و تصمیم‌گیری ندارند و اصلاً نمی‌توانند از دریچه نگاه دیگران بنگرند و درک کنند که امکان دارد طرف مقابلشان نظری غیر از نظر آنها داشته باشد.

مهتاب بیات، مشاور خانواده در این‌باره می‌گوید: از آنجا که افراد خودشیفته تحمل نپذیرفتن حرف‌هایشان را از سوی اطرافیان ندارند و همین‌طور نمی‌توانند کسی را که از آنها انتقاد کند، تحمل کنند، ارتباط با آنها برای دیگران بسیار سخت می‌شود؛ هرچند

در ابتدا برای اطرافیان جذابیت دارند، اما به مرور دیگران از دست آنها که مدام انتظار مدح و ستایش دارند، خسته می‌شوند یا از آنها می‌ترسند و به‌طور معمول دوری کردن را ترجیح می‌دهند. وی می‌افزاید: خودشیفته‌ها به دلیل اعتماد به نفس شکننده‌شان هم در روابط بین‌فردی بسیار ناموفق هستند و اگر کسی ذره‌ای با آنها مخالفت کند یا خواسته آنها را انجام ندهد، آنها واکنش نشان می‌دهند و به فکر تنبیه فرد مقابل می‌افتند. همچنین افراد خودشیفته طوری با دیگران رفتار می‌کنند که افراد در ارتباط با آنها کرامت و حرمت خود را از دست می‌دهند و احساس می‌کنند «هیچی» نیستند، اما مهتاب بیات معتقد است در واقع این خودشیفته‌ها هستند که احساس «هیچی نبودن» درونی خود را به دیگران منتقل می‌کنند تا خودشان روی خاکستر روان دیگران احساس قدرت کنند.

ازدواج با خودشیفته‌ها، خودکشی تدریجی

کسی که خودشیفته است، نمی‌تواند افراد دیگر را دوست داشته باشد و کلمه دوست داشتن برای او معنایی ندارد. او مدام افراد زیردست خودش را تحقیر کرده و دیگران را مسخره می‌کند. این را بدانید که او برای گول زدن دیگران و به دام انداختن آنها در ابتدای رابطه از کلمه دوست داشتن بسیار استفاده خواهد کرد، اما تمام اینها نقش ویک بازی بیش نیست. باید متوجه باشید که این اشخاص بسیار چرب‌زبان هستند و در اولین دیدار شما را بشدت مجذوب خود خواهند کرد.

دکتر علی شاه‌حسینی، روان‌شناس هم می‌گوید: فرد خودشیفته ممکن است سال‌ها با همسرش زندگی کند، اما آنها به‌طور قطع از هم جدا هستند، زیرا فرد خودشیفته نمی‌تواند وارد یک رابطه طولانی‌مدت شود چون طرف مقابل را به هیچ عنوان قبول ندارد و مرتب می‌گوید او به من احترام نمی‌گذارد، او از من انتقاد می‌کند، او لیاقت من را ندارد و ...

وی می‌افزاید: افراد خودشیفته حتی به فرزندانشان هم توجه نمی‌کنند و در واقع همسر و فرزند و زندگی و آرامش خانواده را فدای قدرت و موفقیت خود می‌کنند به همین دلیل همیشه زندگی با این افراد با اختلالاتی همراه است. شاید به همین دلیل هم است که در بعضی از جوامع معتقدند کسی که دچار خودشیفتگی است فقط باید کار کند، پست بگیرد و مقام‌ها را اشغال کند، اما لیاقت ازدواج و پدر و مادر شدن را ندارد.

دکتر شاه‌حسینی می‌گوید: ممکن است برای دختران و پسران دم‌بخت اتفاق بیفتد که با کسی آشنا می‌شوند، به خواستگاری می‌روند یا به خواستگاری‌شان می‌آیند که در تمام این برخوردها، اولین چیزی که جلب‌نظر می‌کند «من» طرف مقابل است. این افراد باید بسیار هوشیار باشند و با علائم دیگری مثل طرز نشستن به طوری که نشان از فخرفروشی باشد، طرز حرف زدن و شروع تمام جملات با «من» و حتی نوع پوشش که معمولا پوشش آنها طوری است که سعی در جلب توجه کردن دارند، می‌توانند حدس بزنند که طرف مقابل نشانه‌های خودشیفتگی را دارد و برای مطمئن شدن از این مساله بهتر است موضوع را با یک مشاور در میان بگذارند.

همچنین باید به این نکته دقت کنید که افراد خودشیفته دوست دارند زیاد صحبت کنند و کسی حرفشان را قطع نکند. اگر در جلسه خواستگاری به‌طور اتفاقی وسط صحبت آنها حرفی بزنید، معمولا خیلی گستاخانه به شما می‌گویند: «لطف کنید حرف من را قطع نکنید»، اما همین فرد بعدا در زندگی مشترک به احتمال زیاد در همین موقعیت می‌گوید: «دهنت را ببند من دارم حرف می‌زنم!»

دکتر شاه‌حسینی تاکید می‌کند یادمان باشد که مشکلات همسر فقط اعتیاد و بزهکاری نیست بلکه بعضی از مشکلات شخصیتی و روانی افراد، زندگی و روح و روان فرد مقابل و حتی نسل بعدی را نابود می‌کند.

مهتاب بیات، مشاور خانواده هم درباره ازدواج با فرد خودشیفته می‌گوید: ما به هیچ وجه ازدواج با این افراد را توصیه نمی‌کنیم زیرا زندگی با آنها بسیار دشوار است و اگر فردی بخواهد با آنها زندگی کند باید به‌طور کامل این شخصیت‌ها را بشناسد و در عین حال فردی بسیار قوی و توانمند باشد.

درمان خودشیفته‌ها به شرط پذیرفتن مساله

زمانی می‌رسد که فرد خودشیفته می‌بیند هیچ‌کس در اطرافش باقی نمانده و در بعضی موارد ممکن است او به مشکل خود پی ببرد و نسبت به رفع مشکل اقدام کند که البته این مساله خیلی کم در بین این افراد پیش می‌آید چون اغلب آنها فکر می‌کنند همه اعمال و رفتارشان کاملا درست است و این دیگران هستند که در مورد آنها اشتباه می‌کنند. اما مهتاب بیات، مشاور می‌گوید: افراد خودشیفته با تلاش خانواده باید تحت درمان قرار گیرند و با کمک یک مشاور یا روان‌شناس به آن شناختی که هر فرد باید نسبت به خود داشته باشد، برسند. دکتر علی شاه‌حسینی، روان‌شناس و مشاور هم معتقد است، خودشیفتگی قابل

درمان است و مهم‌ترین مساله این است که فرد خودشیفته روی نفس خود کار کند، زیرا آنها افرادی هستند که به نفس خودشان تکیه ندارند و از درون خالی هستند. وی می‌افزاید: بیش از نیمی از افراد خودشیفته می‌توانند با مطالعه و خودآگاهی تا حدی خودشان را اصلاح کنند و نیم دیگر نیز بهتر است از کمک یک مشاور یا روان‌شناس استفاده کنند اما درصد خیلی کمی از آنها هم نیاز به روانپزشک و بستری و دارودرمانی دارند.

چطور رفتار کنیم؟

حفظ رابطه و رفتار با افراد خودشیفته نیازمند صرف زمان و انرژی زیاد است و از همه مهم‌تر این است که در رابطه با این افراد اعتماد به نفس خود را حفظ کنید. زندگی با این افراد، بویژه برای کودکان، بسیار دشوار و آسیب‌رسان است.

از آنجا که انسان خودشیفته، معمولا نمی‌پذیرد که بیمار است، باید به اطرافیان او یاد داد که حتی‌الامکان، خود را از تأثیر القائات او دور نگه دارند و قوی باشند و اگر مجبور به زندگی با یک فرد خودشیفته هستید باید دانش خود را در این زمینه افزایش دهید تا این اطلاعات بتواند به شما در شناسایی نقاط ضعف و محدودیت‌های او و کم کردن انتظارات از او کمک کند.

نکته دیگر در رفتار با فرد خودشیفته این است که از او درخواست احترام کنید و به‌وضوح به او بگویید که از زبان بی‌ادبانه و رفتارهای کنترل‌کننده و خشم غیرمنطقی او خسته شده‌اید، اما باید بدانید که به‌طور معمول هیچ‌گاه قادر به تغییر کامل فرد خودشیفته نخواهید شد، بلکه می‌توانید فقط تا حدودی رفتارهای او را با رفتارهای مناسب تعدیل کنید.

درد بی‌درمان خودشیفتگی

دکتر نرگس رازقی / روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه

همه ما در کودکی با نوعی خودمحوری و خودشیفتگی زندگی می‌کنیم. یک کودک فقط نیازهای خودش را می‌بیند و همه چیز را از منظر دید خود نظاره می‌کند و فکر می‌کند دیگران در زندگی موظفند نیازها و خواسته‌های او را برآورده کنند. طی تحول روان‌شناختی، درک دیدگاه دیگران رشد می‌کند و کودک می‌تواند دیدگاه دیگران را نیز بفهمد و بر مبنای این درک، روابط بین‌فردی و اجتماعی مورد قبولی داشته باشد. این در حالی است که افراد بزرگسالی اطراف ما هستند که هنوز خودمحوری و خودمرکزبینی کودکی در آنها کاملاً مشهود است؛ افرادی که رفتار و گفتارشان رنگ و بوی خودخواهی و خودپسندی دارد؛ «من هر طور دوست داشته باشم، رفتار می‌کنم» و «منم، منم کردن» ویژگی اصلی آنهاست. فکر می‌کنند استحقاق بهترین‌ها، زیباترین‌ها و برترین‌ها را دارند. دغدغه افراطی برای موفقیت، زیبایی، مقام، قدرت و شهرت دارند. خودشیفته‌ها اغلب نقاط قوتی داشته‌اند که متأسفانه موجب ایجاد هسته مرکزی این اختلال بوده است. دختران زیبا یا پسران خوش‌تیپ، افرادی که استعدادهای خاصی دارند مثلاً هنرمند موفق هستند یا هنرپیشه محبوبی هستند یا موفقیت‌هایی در برخی زمینه‌های تحصیلی و شغلی داشته‌اند.

افراد خودشیفته قادر نیستند به‌طور واقعی کسی را دوست داشته باشند، تمسخر و تحقیر دیگران برایشان عادی است و حسادت نسبت به دیگران در آنها وجود دارد زیرا هر زمان پیشرفت یا موفقیت کسی را می‌بینند، احساس حقارت آنها بیدار می‌شود. وقتی به شما علاقه دارند که نیازهایشان را برآورده کنید و به خواسته‌های بی‌پایانشان پاسخ مثبت دهید. در ابتدای رابطه نقش بازی می‌کنند و خوش سر و زبان هستند تا دیگران را جذب خود کنند و در طولانی مدت دیگران را استثمار می‌کنند؛ ظاهراً اعتماد به نفس بالایی دارند، اما با کوچک‌ترین انتقادی از هم می‌پاشند.

برای ارتباط و کنار آمدن با این افراد باید با روحیات آنها آشنا شوید. این افراد احساساتی شامل خودمهم‌بینی، خودبزرگ‌بینی، احساس قدرت، تمایل به دیده شدن و پررنگ بودن، اعتماد به نفس بسیار شکننده و احساس حق به جانب بودن دارند. احساس می‌کنند تافته جدا بافته هستند و نسبت به دیگران احساس برتری زیادی می‌کنند. اغلب مردم از دید این افراد، ارزشمند نبوده و آنها هیچ‌کس را شایسته خود نمی‌دانند؛ چون خود را در اغلب موارد محق می‌دانند نه احساس پشیمانی به آنها دست می‌دهد نه احساس گناه. خودشیفته‌ها با کم‌ارزش جلوه دادن دیگران به دنبال کسب تأیید و تحسین خود هستند. احساس محق بودن دارند و به شکل نامعقولی انتظار دارند دیگران برخوردی بی‌نظیر و خوشایند با آنان داشته باشند و اطرافیان مطابق انتظارات آنان عمل کنند و همواره تسلیم و مطیع آنها باشند. خود را فردی بی‌همتا و استثنایی می‌دانند که دیگران قدرت درک آنها را ندارند. رابطه این افراد با دیگران یک رابطه یک‌طرفه است یعنی اغلب دریافت‌کننده هستند، زیرا خود را مرکز دنیا می‌بینند. رفتارهای سلطه‌جویانه دارند، اغلب متوقع‌اند، در شنیدن و درک دیگران ناتوانند، به دلیل ناتوانی در تشخیص احساسات و نیازهای دیگران قادر به همدردی و همدلی نیستند. اغلب متکبرند و حقی برای دیگران قائل نیستند. گاهی از اطرافیان سوءاستفاده می‌کنند و مانند برده با آنان رفتار می‌کنند. برای کسب منافع شخصی خود نگاه ابزاری به دیگران دارند. در

برقراری روابط سالم مشکل دارند و چندان علاقه‌ای به روابط صمیمی و نزدیک نشان نمی‌دهند زیرا توانایی برقراری رابطه طولانی را ندارند. شاید در اوایل رابطه جذاب باشند، اما در ادامه به دلیل رفتارهای خودخواهانه و متکبرانه غیرقابل تحمل آنها، رابطه ادامه پیدا نمی‌کند، زیرا تلاش‌های یک‌طرفه دیگران برای حفظ رابطه در جایی متوقف خواهد شد و وقتی نیازها و خواسته‌های افراد خودشیفته برآورده نشود، رابطه قطع می‌شود. نه گله‌های دیگران را درک می‌کنند و نه تغییری در رفتار خود ایجاد می‌کنند. اغلب نظر خودشان مهم است و عقاید و خواسته‌های دیگران اهمیتی ندارد. گاهی حتی برای رسیدن به مقاصد خود یا بهتر جلوه دادن خود دروغ می‌گویند. طبق آمار مردان بیشتر به دام خودشیفتگی می‌افتند که می‌تواند دلایل اجتماعی و فرهنگی هم داشته باشد. برخورد با چنین افرادی به نوع و شکل رابطه بستگی دارد. در صورتی که فرد خودشیفته یکی از نزدیکان یا اعضای خانواده شماست و نمی‌توانید او را ترک کنید و ناچارید با او کنار بیایید، بهتر است به وی سرویس اضافه ارائه ندهید، رفتارهای خودپسندانه و متکبرانه او را تقویت نکنید، یعنی در برخی موارد که قابل اغماض است، نادیده بگیرید، در مواردی که شدید است مقابل چنین رفتارهایی بایستید و در موارد بسیار شدید مکان را ترک کنید. متأسفانه گاهی اوقات مادران یا یکی از اعضای خانواده با نیتی به اصطلاح خیر به تثبیت چنین رفتارهایی دامن می‌زنند.

در صورتی که تازه با یک فرد خودشیفته آشنا شده‌اید و رفتارهای فوق را در او مشاهده کردید، بهتر است در انتخاب ادامه راه تامل کنید، زیرا دوستی با چنین فردی شاید در ابتدا جذاب و فریبنده باشد، اما در طولانی‌مدت بسیار فرسایشی و آسیب‌زا خواهد بود. در صورتی که با فرد خودشیفته‌ای برای ازدواج آشنا شدید، تنها اگر تمایلات خودآزارگرانه داشته باشید چنین همسری را انتخاب خواهید کرد زیرا در رابطه عاطفی این چنین جدی، طولانی و عمیق این افراد هرگز رفیقان خوبی نیستند و نخواهند بود؛ زیرا به دلیل تمایلات خودبزرگ‌بینانه شدید قادر به برقراری و حفظ یک رابطه بادوام نخواهند بود، همیشه حق به‌جانب هستند و قبول نمی‌کنند که رفتارهای ذکر شده ناپسند و نامناسب است و نیاز به تغییر نمی‌بینند.

در صورتی که فکر می‌کنید خودتان بخشی از رفتارهای فوق را نشان می‌دهید، توصیه می‌شود که به دنبال اعتماد به نفس واقعی باشید نه خیالی. تمایلات خود را با واقعیات تطبیق دهید نه براساس ذهنیت‌های خودتان. اهداف، خواسته‌ها و انتظارات متضاد خود را شناسایی کنید و آنها را با واقعیت‌های بیرونی تطبیق دهید. برای شناخت بهتر رفتارها و نگرش‌های خود از دوستان نزدیک یا اعضای خانواده کمک بگیرید و در صورت لزوم از یاری یک درمانگر متخصص بهره ببرید.