



## این روزها خیلی‌ها به «خودشیفتگی» دچارند؛ شما چطور؟!

درست است که هر آدمی خودش را بیشتر از بقیه دوست دارد، اما در این بین بعضی‌ها آنقدر خودشان را دوست دارند که همه را اسیر و کلافه کرده‌اند. خودشیفتگی یعنی عاشق خود بودن. عاشق چیزی یا کسی بودن طبیعی است ولی عاشق خود بودن کاملا نامتعارف است و اینجاست که اختلالی به نام «خودشیفتگی» مطرح می‌شود.

درست است که هر آدمی خودش را بیشتر از بقیه دوست دارد، اما در این بین بعضی‌ها آنقدر خودشان را دوست دارند که همه را اسیر و کلافه کرده‌اند. خودشیفتگی یعنی عاشق خود بودن. عاشق چیزی یا کسی بودن طبیعی است ولی عاشق خود بودن کاملا نامتعارف است و اینجاست که اختلالی به نام «خودشیفتگی» مطرح می‌شود.

شاید این صفت را بارها در تعریف آدم‌هایی که زیاد از خودشان تعریف می‌کنند، شنیده باشیم. ولی خود شیفته‌ها علاوه بر عاشق خود بودن صفات دیگری هم دارند که آنها را از جمع متمایز و مشکلاتی را در روابطشان ایجاد می‌کند. اختلال خودشیفتگی از واژه‌های یونانی به نام نارسیستیک گرفته شده است. براساس یک افسانه یونانی روزی مرد بسیار زیبایی چهره خودش را در آب می‌بیند و عاشق آن می‌شود و در راه همین عشق، جان می‌سپارد. به همین دلیل افراد مبتلا به نارسیستیک، کسانی هستند که بیش از حد خودشان را دوست دارند، اعتماد به نفس اغراق‌آمیزی نسبت به خود دارند، بیش از حد به خود احترام می‌گذارند و به طور کلی شیفته خود هستند. وانمود می‌کنند در زندگی پیشرفت‌های زیادی کرده‌اند، در حالی که در زندگی عادی‌شان خبری از این پیشرفت‌ها نیست. آنها براحتی با اطرافیان‌شان دوست نمی‌شوند و همدلی با کسی ندارند و حتی فرافکنی هم در آنها دیده می‌شود. در برابر انتقادهای دیگران بسیار ضعیف عمل می‌کنند و همیشه انتقاد دیگران را نوعی حسادت یا حمله از طرف آنها تلقی می‌کنند. وقتی در جمعی حاضر می‌شوند، علاقه دارند مهمانان یا دوستان با آنها برخورد متمایزی داشته باشند. آنقدر مغرورند که همه چیز را مال خود می‌دانند، تحمل شنیدن «نه» را ندارند، خود را مستحق همه چیز می‌بینند و همیشه از دیگران توقع زیادی دارند. یکی از ویژگی‌های اصلی افراد خودشیفته توجه زیاد به زیبایی است. آنها خیالپردازی‌هایی نسبت به زیبایی‌شان دارند، حس می‌کنند دیگران همیشه مجذوب آنها هستند و این رفتار را با حرکات نمایشی انجام می‌دهند. هیچ وقت از رفتار بدشان شرم‌منده نمی‌شوند و همیشه فکر می‌کنند دنیا به آنها بدهکار است، دوست داشتن و تنفرشان بسیار افراطی است اگر شرایط روحی‌شان مناسب باشد یک نفر را به عرش می‌رسانند و اگر از کسی خوششان نیاید او را می‌کوبند. مشغولیت ذهنی‌شان خودبزرگ بینی است و با این خصوصیات مشکلاتی را در خانواده به وجود می‌آورند. در مقابل، دیگران از این رفتارهای مبالغه‌آمیز ناراحت هستند و سعی می‌کنند از آنها فاصله بگیرند.

### رفتار افراط‌گونه 6 تا 9 ماهه

برای این که متوجه شویم فردی دچار اختلال شخصیت خودشیفتگی است باید دید کدام یک از این رفتارهای افراط‌گونه در او به صورت پایدار باقی است. مثل احساس عجیب و دیوانه‌واری که کسی نسبت به توانایی خود یا خیالپردازی نسبت به قدرت یا زیبایی‌اش دارد. موارد گفته شده باید 6 تا 9 ماه طول بکشد.

### مردان، خودشیفته‌تر از زنان

اختلال خودشیفتگی معمولا بعد از 18 سالگی شروع می‌شود و به نظر می‌رسد مردان بیشتر از زنان دچار اختلال خودشیفتگی می‌شوند. این افراد در جامعه حضور دارند، درس می‌خوانند یا کار می‌کنند ولی هیچ وقت ارتباط خوبی با دیگران ندارند، البته عکس این مورد هم صادق است. چون رفتارهای آنها خسته‌کننده و عذاب‌آور است، دیگران سعی می‌کنند کمتر با آنها در تماس باشند.

### محیط؛ ریشه اختلال خودشیفتگی

محققان علت بروز چنین ویژگی شخصیتی‌ای را بیشتر ناشی از تجربیات دوران رشد هر فرد تلقی می‌کنند. یعنی احساس می‌کنند در روش تربیتی والدین مشکلی وجود داشته که کودک را به سمت خودشیفته شدن سوق داده است. شاید آنقدر به نیازهای عاطفی و رفتاری کودک پاسخ افراط‌گونه و نابه‌جا داده شده که ذهنیت او هم با همین پاسخ‌های نابه‌جا تغییر کرده است. یعنی در تربیت و آموزش، روابطی بسیار سهل‌گیرانه داشتند و هیچ باید و نبایدی در فرآیند آموزشی کودک قرار داده نشده است. به عبارتی کودک بیش از اندازه لوس بار آمده و همه نیازهایش براحتی تامین شده است و وقتی کوچک‌ترین رفتار مثبتی از کودک سر زده، بیشترین تشویق را دریافت کرده است. اختلال شخصیتی خودشیفتگی برخلاف دیگر اختلال‌های روان‌شناختی وابسته به محیط است تا وابسته به ژنتیک انسان‌ها و همه رفتارهای کودک در فرآیند رشد او تجربه شده است. در زندگی عادی غیرممکن است همه رفتارهای یک فرد مورد تأیید باشد در حالی که این کودکان از بدو تولد فقط تأیید گرفته‌اند و اصلا با واژه انتقاد یا تنبیه آشنایی ندارند. این است که در بزرگسالی غیر از خودشان هیچ کس را قبول ندارند و در زندگی‌شان واقعیت وجود ندارد.

### روش درمانی شناختی - رفتاری

بهترین روش درمان، روان‌درمانی فردی است. روش درمانی هم شناختی - رفتاری است. یعنی تصور و باور غلطی که نسبت به خود دارند را باید با جلسات مشاوره اصلاح کرد و تصویرسازی درست و منظمی از زندگی واقعی و رفتار واقعی به فرد القا کرد. خانواده‌درمانی هم لازم است، چون این اختلال در فرزند ناشی از تربیت غلط حاکم بر خانواده است. حمایت بیش از اندازه

پاداش دادن غیرعادی به فرزندان باید اصلاح شود، از طرف دیگر آنها هم باید رفتارشان را اصلاح کنند تا بتوانند شخصیت تخریب شده فرزند را درست کنند. این اختلال نیازی به دارو درمانی ندارد ولی معمولاً با اضطراب و استرس در مبتلایان به اختلال شخصیتی خودشیفته همراه است. طرد شدن از جامعه و رفتار بد دیگران باعث انزوای آنها می‌شود، گاهی هم دچار افسردگی می‌شوند. در این مواقع تجویز داروهای ضد اضطراب یا داروهای ضد افسردگی لازم می‌شود.

**دکت دهن اناق / روانشناس ، ه مدرس ، دانشگاه  
سیب ضمیمه سه شنبه روزنامه جام جم**