

دهی درخنگ



در این شماره می خوانید :

- ◀ افراد خودشیفته چه ویژگی‌هایی دارند؟
- ◀ روابط افراد خودشیفته به چه صورت است؟
- ◀ چرا بعضی افراد دچار خودشیفتگی می‌شوند؟
- ◀ تفاوت خودشیفتگی با اعتماد به نفس بالا
- ◀ راه های درمان اختلال شخصیت خودشیفتگی

افراد خودشیفته چه ویژگی‌هایی دارند؟

در واقع زمانی که خودشیفته بودن از یه حدی که بگذره تبدیل به اختلال می‌شه، اما چه ویژگی‌هایی در کنار هم که باعث این ایجاد اختلال می‌شن؟

۱_ افراد خودشیفته احساس خود بزرگ بینی دارن، نسبت به همه آدم‌های دیگه خودشون رو برتر می‌دونن، ممکنه از یه دستاورد کوچیک ساعت‌ها تعریف کنن، در صورتی که کار خاصی هم نکرده باشن.

۲_ احساس می‌کنن فردی هستن با قدرت و توانایی‌های خارق‌العاده که بقیه افراد اون توانایی‌ها رو ندارن.

۳_ در روابط بین فردی که دارن آدم‌های استثمارگری هستن یعنی اینکه فرد مقابلشون باید بر اساس خواسته اونا رفتار و عمل کنه.

۴_ حس همدلی با آدم‌ها رو ندارن، یعنی نمی‌تونن موقعیت شمارو زمانی که دچار مشکل شدین درک کنن، شمارو آروم نمی‌کنن و از این رفتار احساس پشیمونی ندارن.

۵_ این افراد دوست دارن همیشه بقیه ازشون تعریف کنن و نقل مجلس باشن، اگر ازشون تعریف نکنین احساس بدی دارن و ممکنه عصبی بشن. انتظار دارن همیشه آدما باهاشون برخورد خیلی خوبی داشته باشن، حتی اگر رفتار مناسبی نداشته باشن.

۶_ تا حدودی به دیگران حسودی می‌کنن ولی همیشه این باور رو دارن که دیگران به اونها حسودی می‌کنن. اگر کسی به موفقیتی دست پیدا کنه فکر می‌کنن که خودشون مستحق این پیشرفت بودن.

۷_ این افراد عزت نفس شکننده‌ای دارن یعنی اگه کوچکترین شکستی رو تجربه کنن ممکنه تاثیر خیلی عمیقی روشون بذاره.

در ذهن خودشیفته‌ها دنیا فقط حول محور خواسته‌های اون‌ها می‌چرخه.



روابط افراد خودشیفته به چه صورت است؟

قبل از خواندن این مطلب لطفاً به دو تا سوال پایین جواب بدین
 ۱. آیا تا به حال در رابطه خود با کسی احساس کم قدرتی و ضعف داشتین؟

۲. آیا معمولا روابط تون این شکلی هستن؟

اگر جوابتون به سوالات بالا بله است احتمالا به طور مکرر افراد خودشیفته رو برای رابطه انتخاب می‌کنین. البته این حس بی قدرتی می‌تونه بازتابی از ویژگی‌های خودشیفتگی خودتون باشن.

پژوهش‌های قبلی نشون میدن که افراد خودشیفته رفتار مشخصی در رابطه دارن که معمولا این رفتارها برای رابطه، آسیب زننده هستن. برای مثال افراد خودشیفته با احتمال بیشتری رفتارهای زیر رو انجام میدن:

- نیاز به داشتن قدرت و تسلط بر طرف مقابل
- انجام بازی‌های ذهنی
- اعلام اینکه به طرف مقابل تعهد ندارن
- پایین آوردن ارزش طرف مقابل و تحقیر او
- خیانت
- بدجنسی و بداخلاقی نسبت به طرف مقابل
- برانگیختن حس حسادت در طرف مقابل
- رها کردن ناگهانی رابطه برای ورود به رابطه جدید



اینکه افراد خودشیفته کدامیک از رفتارهای بالا را بیشتر انجام میدن به دسته ای که در اون قرار دارن هم بستگی داره. خودشیفته‌های آسیب پذیر که افرادی درونگرا و با اعتماد به نفس کم هستن، کمتر رفتارهای خصومت آمیز و بزرگ نمایی شده نسبت به خودشیفته های بزرگنما که اشخاصی برونگرا، با اعتماد به نفس بالا هستن، نشون میدن.

طبق یک مدل، افراد خودشیفته، از دو استراتژی برای حفظ تصویر برتر خود در رابطه استفاده می‌کنن.

● **تحسین نارسیستیک:** در این استراتژی افراد خودشیفته با کارهایی سعی دارن تحسین دیگران نسبت به خود رو برانگیزن. برای مثال اونا ممکنه نسبت به موفقیت‌ها و دستاوردهای خودشون نسبت به دیگران فخر فروشی کنن و...

● **رقابت نارسیستیک:** این استراتژی برای بالا بردن حس خود برتری اوناست. این روش به اونا کمک می‌کنه که با خودمحافظتی و بدجنسی، تصویر خودشکننده خود را در مقابل تهدیدها حفظ کنن. برای مثال ممکنه اونا کاری کنن که منتقدان شون غیرقابل اعتماد به نظر برسن.

افرادی که **استراتژی اول** را انتخاب می‌کنن سعی می‌کنن با روش‌هایی به ظاهر مثبت مثل چاپلوسی، جذابیت و... ایگوی خود را بالا ببرن. در مقابل افرادی که **رقابت نارسیستیک** را انتخاب می‌کنن برای این کار از پرخاش، بحث و جدل و... استفاده می‌کنن.

بین این دو گروه، گروه اول که از تحسین نارسیستیک استفاده می‌کنن حس قدرت بیشتری در روابط دارن و برای گروه دوم که از رقابت نارسیستیک استفاده می‌کنن رابطه آماری مشخصی بدست نیومده.

افراد گروه اول که حس قدرت بیشتری در روابط خود دارن، روابط خود رو بسیار کارآمدتر می‌دونن.

افراد خودشیفته (هر دو گروه) نیاز به قدرت و تسلط زیادی نسبت به طرف مقابل خود در رابطه دارن و برای این کار طرف مقابل رو وارد بازی های ذهنی متفاوتی می‌کنن. یک گروه برای این کار از رفتارهای خصمانه مثل تلاش برای تحریک حس حسادت در همسر و تحقیر او استفاده می‌کنن و گروه دیگر که به تحسین نارسیستیک روی میارن، احتمال بیشتری در انجام رفتارهایی مانند رها کردن ناگهانی رابطه یا خیانت و عدم تعهد دارن.

چرا بعضی افراد دچار خودشیفتگی می‌شوند؟

نمی‌تونیم دلیل و معیار مشخص و کاملا شناخته شده‌ای رو برای علت خودشیفتگی پیدا کنیم؛ چون یک اختلال شخصیتی هست و در طی رشد فرد ایجاد شده و دلایل پیچیده‌ای داره. اما برای خیلی از افراد میشه علت رو در ژنتیک و وراثت دید. علاوه بر دلیل زیست‌شناختی، دلایل محیطی احتمالی زیر هم می‌تونن دخیل باشن:

در کودکی مورد توجه قرار نگرفتن و بی محلی دیدن یا مورد خشونت و سو استفاده قرار گرفتن.

داشتن والدین با توقعات غیرواقعی و خیلی انتقادگر؛ یعنی توجه و محبت را مشروط، آن هم با شرایط کمال گرایانه، ابراز می‌کنند. به طور مثال امروز بچه‌ای نمره ۲۰ می‌گیره و محبت دریافت می‌کنه و مامانش بهش میگه پسر خوبم. اما فردا چون توی مدرسه نمره متوسطی گرفته، میشه پسر بد.

نازپرورده بودن و توجهات خیلی زیاد در کودکی با والدینی که محبت بی قید و شرط ابراز می‌کنند. (یعنی کاملا مخالف مورد اول و دوم) - حتی گاهی خیلی بالا بردن فرزند و بی نقص جلوه دادن او در کودکی به خاطر موفقیت‌ها و استعداد هایش منجر به خودشیفتگی در بزرگسالی می‌شود؛ حتی اگر واقعا هم با استعداد باشد.

تاثیرات فرهنگی



تفاوت خودشیفتگی با اعتماد به نفس بالا

شاید خیلی ها بر این باور باشند که فرد خودشیفته، اعتماد به نفس بالایی هم دارد. بیاین ببینیم واقعا این طور هست یا نه؟

✓ افراد خودشیفته خودشون رو بالاتر از بقیه می بینن ولی لزوما خودشون رو دوست ندارن. حسی که فرد خودشیفته به خودش داره کاملا برگرفته از نظر و باور دیگران هست نه نظر شخص خودش.

اما فرد دارای اعتماد به نفس بالا سعی می کنه خودش رو علی رغم نظر بقیه بپذیره و خودش رو بالاتر از بقیه نمی بینه.

✓ افراد خودشیفته در روابط شون دنبال صمیمیت دوستی عمیق نیستن و فقط رییس بازی درمیارن.

اما افراد دارای اعتماد به نفس یک رابطه صمیمانه میخوان و از شریک شون توقع توجه شدید ندارن.

✓ کسی که خودشیفته باشه وقتی بهش توجه نکنی و یا در موردش تعریف و تمجید نکنی عصبانی میشه یا خجالت می کشه ولی کسی که اعتماد به نفسش بالا هست به ندرت نسبت به دیگران احساس شرم یا خشم می کنه.

✓ آخرین تفاوت این دو ویژگی در شکل گیری شون از زمان کودکی هست؛ همینطور که در مطالب بالا خوندیم، توجه خیلی زیاد یا خیلی کم می تونه باعث خودشیفتگی بشه اما توجه به موقع و منطقی و بدون توقعات زیاد می تونه اعتماد به نفس خوبی در کودک بوجود بیاره.

در نهایت به این نتیجه می رسیم که خودشیفتگی یک ویژگی شخصیتی بد هست که باعث مشکل در روابط ما میشه اما اعتماد به نفس کیفیت زندگی ما رو بالا می بره و ویژگی خوبی هست که هر فرد باید دارای اون باشه.



راه های درمان اختلال شخصیت خودشیفتگی

درمان اختلال شخصیت خودشیفتگی دشواره چون افراد مبتلا به این اختلال فکر نمی‌کنن مشکلی داشته باشن و تمایل دارن همه افراد رو مقصر بدونن

با این وجود، درمان می‌تونه کمک کننده باشه اولین و بهترین درمان اختلال شخصیت خودشیفتگی، روان‌درمانیه. در موارد شدید ممکنه دارو برای علائم این اختلال تجویز بشه.

برخی از درمان‌های اختلال شخصیت خودشیفته از درمان‌های مربوط به اختلال شخصیت مرزی اقتباس شدن، و به درمانگرهایی نیاز دارن که آموزش‌های تخصصی دیده باشن. شامل:

✓ درمان متمرکز بر طرح‌واره (SFT)

روان‌درمانی رو با درمان شناختی رفتاری ترکیب می‌کنن و به افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته کمک می‌کنن تا طرح‌های ناسالم رو جایگزین کنن. این افراد به طور مداوم برداشتهای منفی فراگیر از خود و دیگران رو در ذهن‌شون دارن.

✓ رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT)

نوعی درمان شناختی رفتاری هست که بر ذهن آگاهی، تنظیم احساسات، تحمل پریشانی و مهارت‌های ارتباطی تمرکز داره برای مثال، "رفتار درمانی دیالکتیکی به بیمار کمک می‌کنه تا تفکر خودش رو تشخیص بده و نیاز به توجه بیش از حد رو بپذیره. اما همچنین به فرد کمک می‌کنه تا تشخیص بده واقعی هست که همه چیز باب میل اون نمیتونه پیش بره"

✓ درمان فراشناختی (MIT)

این روش درمانی به طور خاص برای درمان اختلال شخصیت خودشیفتگیه شامل ایجاد درک عمیق‌تر از روابط بین فردی شخصه که با بررسی موقعیت‌های مختلف، خاطرات و الگوهای مکرر به وجود میاد. به عنوان مثال، مطابق مقاله ۲۰۱۲ در ژورنال روانشناسی بالینی، افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته یاد می‌گیرن که احساسات خودشون رو شناسایی کنن و محرک‌های عاطفی اساسی رو درک کنن. در نتیجه اون، تغییر در افراد نشون دهنده این واقعیه که، ایده‌های اونا لزوماً واقعیت نداره و می‌تونه موقعیت‌ها رو از زوایای دیگری هم دید و درک کرد.

پرسشنامه شخصیت خودشیفته آموز (NPI-۱۶) از جمله پرسشنامه های سنجش شخصیت خودشیفته است.

نسخه اولیه این پرسشنامه رو راسکین تری تهیه کرده و دارای ۴۰ گویه بوده بعدها رامز و همکارانش پرسشنامه رو به نسخه NPI _ ۱۶ تقلیل دادند. هدف این پرسشنامه سنجش ویژگی های شخصیت خودشیفته است. طیف پاسخگویی اون هم اینجوریه که متشکل از جفت گویه هایی است که پاسخ دهند باید یکی از آنها را انتخاب کنه. از آن جا که خودشیفتگی رویکردی تک بعدی دارد و استفاده از پرسشنامه های طولانی کاربرد بالینی و پژوهشی مناسبی ندارن، بنابراین معرفی پرسشنامه های کوتاه الزامی به نظر می رسه. پرسشنامه شخصیت خود شیفته NPI_۱۶ ابزار خودسنجی کوتاهی برای سنجش ویژگی های خودشیفتگی در گروه های غیر بالینی هست و همه افراد می تونن از اون استفاده کنن.





دهی درنگ

www.moshaver.uk.ac.ir

مرکز مشاوره دانشگاه باهنر کرمان

دکتر عباس رحمتی

زهرا زمانی

سوده باغخانی

ریحانه تشکری - امیرعباس محمد زاده

فاطمه سلمانی - نرجس مهدوی فر-فاطمه لشکری

زهرا محمد آبادی

شیمیا منصوری

لیلی روحی

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر

سرپرست نویسندگان

نویسندگان

ویراستار

طراح گرافیک

ناظر کیفی