

شخصیت خودشیفته - دکتر فرهنگ هلاکویی

شخصیت خودشیفته بیشتر در مردان دیده می شود و در زنان شخصیت هیجانی و نمایشی دیده می شود.

نوع حوادث دوران کودکی باعث اینها در مردان و زنان می شوند.

بسیاری از افراد خودشیفته منزوی و دوری گزین هستند.

برخی اوقات گرایش شخصیت شکاک و سوءظنی و پارانوئیدی دارد و در موارد شدید به شخصیت ناپایدار نزدیک است (borderline personality disorder)

بیشترین نزدیکی میان شخصیت خودشیفته با شخصیت هیجانی و نمایشی در زنان است.

اعتماد به نفس confidence-self و حرمت نفس esteem-self، در ارتباط با خودشیفتگی بسیار مهم است

اعتماد به نفس یعنی باور و اعتقاد فرد به خودش که از عهده انجام کارها بر می آید. هم می دانم و هم می توانم

اعتماد به نفس منفی: من یا نمی دانم، پس نمی توانم؛ یا با وجود اینکه می دانم ولی نمی توانم.

همه اعتماد به نفس دارند. بعضی مثبت (می دانم و می توانم) و بعضی منفی (من یا نمی دانم، پس نمی توانم؛ یا با وجود اینکه می دانم ولی نمی توانم) دارند.

خودشیفتگی با اعتماد به نفس مثبت در ارتباط است. اکثر اوقات خودشیفته ها در مورد خود نظری بیش از حد دارند.

اعتماد به نفس مثبت، اگر با واقعیات همراه نباشد و فرد تصور و تخیلی از خود داشته باشد که او را از واقعیت دور کند، ممکن است وارد مرحله ای شود که همان اعتماد به نفس مثبت برایش موجب دردسر شود.

انسانی که دارای حرمت نفس است: باور به تقدس انسان دارد. اگر باور مذهبی داشته باشد، انسانها را بندهء خدا میدانند. اگر باور مذهبی نداشته باشد، انسان را صاحب عقل و به خاطر همین دارای آزادی و مسئولیت اخلاقی است و برتر از دیگر موجودات می داند. باور دارد که تو تویی و من، منم. در نتیجه باور دارد که ما از نظر کلیات و در جزئیات با هم متفاوتیم. و انسانها را از هم دور و جدا می کنند.

حرمت نفس با خود اصل برابری را می آورد. و حتی بالاتر و برتر از آن، اصل یکسانی را می آورد. ما نه از دیگران نه بهتریم، نه بدتر و نه پایین تر. پس در وجود ما نه از شرم و خجالت خبری هست و نه از اضطراب و نگرانی؛ و خودمان را دوست می داریم و خودمان را خوب می دانیم و برای خودمان ارزش و اهمیت و اعتبار قائلیم.

خودشیفته ظاهراً از حرمت نفس برخوردار است، ولی واقعاً چنین نیست. معمولاً میان خود و دیگران تفاوت و تفکیک را قائل نیست و اگر هست خودش را برتر و بالاتر می بیند! برای خودش ارزش و اهمیتی را قائل است که برای دیگران قائل نیست. دیگران را بد و خود را خوب، خواستی و دوست داشتنی می داند و این خواستی و دوست داشتنی بودن را برای دیگران قبول ندارد.

خودشیفته ها حرمت نفس ندارند و در این موارد ضعیف و زبون و گرفتارند، گرچه به شدت وانمود می کنند که حرمت نفس چشمگیر و قابل قبولی دارند.

همه افراد خودشیفته، خودمدار، خود پرست، خود محور، خود بزرگ بین، خود را خوب نمی دانند و دوست ندارند. و حتی از خود بدشان می آید و در موارد شدید از خود متنفر هستند. و همین نظر را در مورد دیگران دارند و علاقه ای به دوست داشتن دیگران ندارند. این افراد، بر خلاف باور عمومی، از خود متنفرند ولی تصمیم گرفته اند که مانند افراد خود ناپسند نباشند. بلکه از طریق خودپسندی و خودخواهی و خودشیفتگی هرچه را که می توانند از دیگران بگیرند و از

آن خود کنند و چون ظاهرن مواظب و مراقب خود هستند، به نظر می رسد که خود را دوست دارند و خود را خوب می دانند. ولی در موارد خطیر و حساس شرایط ویژه، کاملن آن جنبه بد و منفی و میل و فکر خودکشی و نابود کردن خودشان به ذهنشان می آید.

به فردیت خود اهمیت می دهند ولی همیشه دیگران را در ارتباط و خدمت خود می بینند. صحبت از استقلال می کنند ولی به دیگران وابسته اند و مایلند از وجود دیگران استفاده کنند.

ظاهر و باطن خودشیفته بسیار متفاوت است، ظاهرن به گونه ای هستند و واقعا به شکلی دیگراند. بیشتر اوقات آنچه را که نشان و نمایش می دهد، با خودش شباهت و نزدیکی ندارد.

در سیاست و مذهب (که تظاهر و وسعت دخالت در فعالیتهای انسانی زیاد است) می توانند رهبران مورد توجه ای باشند.

خودشیفته هایی که به مذهب پناه میبرند، فکر می کنند که خدا را یافته اند و او را در اختیار دارند و به او نزدیک اند و از اراده و مشیت او با خبرند، به آنها حقانیت و احساسی دست می دهد که به دلایل دیگر در وجود خودشان به دنبال آنها هستند.

بسیاری دیکتاتورهای جهان خودشیفته بوده اند.

در وسایل ارتباط جمعی ایرانیان به وفور دیده می شوند. تصور و توهمی در مورد خودش دارد که اصلن با واقعیت نمی خواند. تصور می کند یک تنه توان تغییر جامعه 70 میلیونی دارد.

در روابط خانوادگی مسایل و مشکلات فراوانی با همسر خود دارند.

ویژگیهای افراد خود شیفته:

- 1- شخص خودشیفته احساس و باور و اعتقادی به بزرگی خوبی و اهمیت و به درد بخور بودن خودش دارد که در گفتارش نیز به راحتی دیده میشود. فکر می کند تاثیر زیادی بر دیگران و زندگیشان دارد. با تمام وجود این احساس را دارد. دیگران را کمتر و کوچکتر از خود می بیند.
- 2- خود را استثنایی و منحصر به فرد می داند. مثلا: نام او، بهترین اسم است، زمان تولدش بهترین، شهر یا محله تولدش جایگاه خاص تاریخی دارد و 500 سال قبل فرد مهمی در آنجا متولد شده. توقع دارد دیگران او را استثنایی بدانند، ورودش به مهمانی باید کاملن محسوس باشد.
- 3- فکر می کنند همیشه حق با آنهاست. دیگران باید نظر آنها را در مورد رنگها و طعمها بپذیرند و باید به حقانیت او اعتراف کنند. جایی برای گفتگو در این موارد اختلاف نمی دانند.
- 4- همیشه از دیگران استفاده و سوء استفاده می کنند. مدتی به شما توجه و محبتی می کنند تا شما را به کاری بگیرند و بعد از مدتی بنا به دلایلی و به بهانه ای شما را رها می کنند. به خود حق می دهند که دیگران را میتوانند مورد استفاده قرار دهند. مثلا اگر شما یک ساعت وقت به آنها بدهید، اگر آنها برای مدت بیشتری از شما کمک خواستند، آنها فکر می کنند شما حق اعتراض ندارید.
- 5- اصولن توانایی همدردی و همدلی ندارند و خود را جای دیگران نمی توانند بگذارند. از بچه های چند ماهه و چند ساله توقعات بسیار زیادی دارند. اگر ظاهرن سخن از همدردی می کنند، ولی کاملن سطحی و ظاهری است و آن حال و احساس را در آنها نمی بینید. وقتی از شما تشکر می کنند، طوری آن را ادا می کنند که خودشان در آن مطرح باشند (خودنمایی).
- 6- به راحتی و با سرعت خشمگین و عصبانی می شوند و در این حال دیگران را تهدید و حتا تحقیر می کنند. زبان بلد نیستی، زنی، نو کیسه ای، بچه ای،

- 7- موضوعها و مسایل خودش مهم و منحصر به فرد هستند. هیچ کسی تجربه های او را نداشته. همه چیزهای مربوط به او بی همتاست. مهمترین شب سال، تاریخ تولد اوست. مسایل عمومی خود را عجیب می داند. اگر کسی دروغ به او گفت، می گوید چطور یک نفر به دیگری دروغ می گوید یا خیانت می کند (انگار که اولین بار است چنین اتفاقی می افتد). چرا با من چنین شد، چرا من باید بیمار بشم، چرا عزیزان من باید مریض شوند.
- 8- نیاز شدید به توجه دیگران دارد. باید مرکز توجه باشند. بحثهایی را که مطرح می شوند را به رشته خود مربوط می کنند و آنها را از دیدگاه رشته خود بررسی و مطرح می کنند. وقتی توانایی نواختن آلت موسیقی یا گفتن لطیفه بامزه ای ندارد، با خنده زیاد از لطیفه ای بسیار بیزمزه، توجه دیگران را به خود جلب می کنند. از مردم انتظار احترام و اطاعت دارند. (پدر و مادرها: هرچه من گفتم بد و غلط را باید انجام بدهی). به دنبال بردگی و مرید و شاگرد شدن هستند. دوست دارند دیگران در خدمت آنها باشند. در ازدواج، می خواهند فرد را برای تمام وجودش داشته باشند.
- 9- بسیار شکننده و حساس هستند. ظاهرن محکم هستند، ولی یک حادثه و اشتباه، یا کثیف بودن کراوات، یا اشتباه بودن کراواتی که زده اند، یا حرفی که آنها زده اند، توسط کسی که آگاه هست، تصحیح شود، به هم می ریزند. خشم و کینه و تنفر همیشگی نسبت به افراد پیدا می کنند.
- 10- به هیچ وجه تحمل نقد را ندارند. هیچ وقت نمی توانید صمیمانه و صادقانه نظر، باور و اعتقاد و حرفش را به نقد بکشید. اگر کار به انتقاد بکشد، جایی برای قبول و پذیرش شما نخواهد داشت. و واکنشهای تند و شدیدی را خواهد داشت. برچسبهایی که به شما می زند، کلامی که استفاده می کند، حوادث نامربوط را به یاد شما می آورد و به دیگران می گوید. مثلن در بحثهای اجتماعی و سیاسی، در مورد دایی دیوانه شما یا دختر شما که طلاق گرفته صحبت می کند که هیچ ارتباطی با موضوع ندارد.
- 11- در ابتدا کوشش می کند که پذیرفته شود و مورد پسند دیگران قرار بگیرد تا دیگران عقاید او را برتر از دیگران بدانند و ممکن است در ادامه کنترل خود را از دست بدهد. یا نفر اول هستند، یا نفر آخر که صحبت می کنند، و همه باید قبول کنند که مطلبش بهترین بوده.
- 12- علاقه عجیبی دارند که مورد ستایش و پرستش قرار گیرند. تملق و چاپلوسی (حتا دروغ و زشتش) را دوست دارد.
- 13- سخت مشغول خود و زندگی خود است. مقدار بیش از حدی از انرژی روانی اش مشغول خود است. همه چیز را از دید خود می بیند. اگر گرسنه است، 100 نفر دیگر هم باید غذا بخورند. اگر خسته است، باید مهمانی تعطیل شود و همه به خانه بروند. محل پارک ماشینش باید متفاوت باشد. باید مدام نظر دیگران را راجع به خودش بداند.
- 14- پر از غرور و تکبر است. افتخار و سرافرازی ندارد. اگر جوان است، جوانی خودش مهم است. اگر مسن است، سن بالا افتخار دارد. اگر از ده می آید، دهاتی ها مهم هستند. اگر شهری است، شهری ها مهمترند. فاصله زیادی بین خود واقعی و خود ایده آل او هست. هنگام ورود به مهمانی به صورتی می آید که همه به او خوش آمد بگویند، او را ببینند. غرور و تکبر مشخصه های او هستند و اگر کسی آن را رعایت نکند، برآشفته می شوند.
- 15- حسادت و رقابت. حتما نسبت به کسی یا کاری که در حیطه رشته او نیست. اگر از توانایی کسی بگویند، به او بر می خورد، به دنبال عیب و ایرادی در او می گردد، و آن را بی اهمیت جلوه می دهد. اگر می بیند دیگران خانه ای خریدند، او هم باید بخرد. اگر سفر رفته اند یا فرزندی آورده اند، او هم باید این کار را بکند.
- 16- معتقد است که باید با افراد مهم و معروف در ارتباط باشد. از خانه ای که نزدیک خانه افراد مهمی بوده صحبت می کند. داشتن رابطه با افراد مهم برایش بزرگی می آورد، و برعکس. اگر ناچار به رابطه با افراد سطح پایین جامعه داشته باشد، آنرا مخفی می کند.
- 17- انتظار دارد که رفتار مردم با او باید با دیگران متفاوت باشد. همه باید برای من از جای خود بلند شوند. فقط به من بگویند که خوش آمدی. فقط باید به من بگویند که چقدر آگاه و دانایید.

- 18- پر از توقع و انتظار هستند. می خواهند که اولین نفر باشند که دعوتشان می کنید. انتظار دارند اگر 3 ساعت هم دیر به مهمانی آمد، کسی شام نخورد. توقع و انتظار آنها همیشه با خشم همراه هستند که چرا دیگران متوجه نیستند. حتماً برای پرواز هواپیما وقتی که به موقع است و آغاز یک تئاتر و کنسرت هم ناراحت می شوند.
- 19- انتظار دارد همه قدر او را بدانند و از کاری که کرده تعریف کنند و همه از آن با خبر باشند. اگر مادر یا پدر بوده، فرزندان باید از خوبی های او بگویند.
- 20- دیگران را به عنوان شئی و کالا می بیند. برای انسان، ارزش انسانی قائل نیست. دیگران را به عنوان نردبانی می بیند که مایل است از آن بالا برود. انسانها وقتی ارزش دارند که او به آنها توجه و یا از آنها استفاده می کند. با ازدواجش، چتری از محبت و لطفش به روی آن فرد و خانواده اش و مردم شهر انداخته و همه باید از او تعریف کنند.
- 21- بی اعتنا به قانون و حتماً اصول اخلاقی است. ظاهر آن را حفظ می کنند، ولی انتظار دارد برای او استثناء قایل شوند. اگر کسی نمی تواند وارد این ساختمان شود، به او اجازه دهند. برای خود جنبه ای از استثناء قایل است. برخورد صاحب مغازه باید با او بسیار متفاوت باشد. قوانین و اصول اخلاقی در حد تعبیر و تفسیر او اهمیت پیدا می کنند. اعتنایی به قوانین و مقررات ندارد ولی از دیگران توقع و انتظار عمل به آنها را دارند.
- 22- در کارها اصرار می کند. شما را وادار به کاری می کنند. با گفتن مکرر و تحت فشار قرار دادن شما. کارها را تعقیب می کند و تا رسیدن به نتیجه نهایی نمی ایستد. به گونه های مختلف فشار وارد می کند، تهدید، تشویق، خواستن از مادر شما برای تماس با شما،...
- 23- در مورد خودش، نظری واقع بینانه ندارد. در زمان نقد و قضاوت، خودش را آنگونه که هست نمی بیند. در آینه فکر می کند که این صورت صورت او نیست. وقتی عکس خود را می بیند، چون تصویری که از خودش دارد، غیر از چیزی است که در عکس هست، خوشحال نمی شود و از یک سن و سالی به بعد دیگر حاضر به گرفتن عکس نیست.
- 24- برای همه چیز توضیح و توجیه دارد. توان این را دارد که با وجود اینکه کاری بد و غلط کرده، آن را آنقدر بپیچاند که به نوعی خوب جلوه دهد.
- 25- این فرد اصولن می تواند در روابط احساسی و عاطفی، دیگران را آزار دهد و در روابط جنسی حالتی از خشونت و دیگر آزاری دارند.
- 26- زمینه ای برای فرافکنی حالات خود دارد. احساس خود را واقعیت خارجی می داند. احساس خود را ملاک ارزیابی و اندازه گیری میدانند. تصور می کند اگر او از چیزی لذت می برد، هر چند برای دیگری دردآور است، او هم بالاخره لذت می برد و یا خواهد برد. فکر می کنند اگر کسی به خاطر دیگری رنج ببرد، آدم خوبی بوده و عشق خود را به او نشان داده است.
- 27- به دلیل اینکه موجوداتی بدون مقصود و بدون معنی در زندگی هستند، ولی چون هدف جو و به دنبال هدفهای مشخصی در زندگی هستند، و در سطح می دوند، با اینحال حوصله شان از خودشان سر میرود. اغلب همه چیز را به صورت حداقل به پایان میبرند. اگر مدرک باید بگیرند، در حد قبولی، اگر کاری را باید انجام دهند، هم همینطور.
- 28- زمینه ای برای دلیل تراشی و خیال بافی دارند. موضوعات را با استدلالهای عجیب و غریب همراه می کنند. اگر آسیبی به شما زدند، می گویند که این آسیب باعث آگاهی شما می شود تا دیگر گرفتار مسایل دیگر نشوی.
- 29- موجوداتی تنها هستند. خود و دیگران را بد میدانند. فکر می کنند از رابطه جز درد و رنج چیزی به دست نمی آید. تنها و بی کس اند. جدا هستند. ادعای استقلال می کنند ولی بدون رابطه با دیگران، جدا از دیگران هستند. وجودی خالی دارند، و این حوصله شان را از خود و زندگی سر میبرد. آماده اند دیگران و یا چیزی را در خود جا دهند و یا به نوعی وجود خالی دیگری را پر کنند.
- 30- با واقعیت دنیای خارج خود کاری ندارند. تصورات و تخیلات خود را واقعی می دانند.

- 31- بیشتر اوقات آرزوهای خود را به عنوان واقعیت می بینند. اگر چیزی را دوست دارند، آن اتفاق افتاده است. و متوجه نیستند که این اتفاق مربوط به آینده هست.
- 32- در مورد گذشته و آینده همیشه با اغراق و کوچک و بزرگ کردنهای عجیب و غریب همراهند. اگر بخواهند مهمانی را مهم جلوه دهند، آنگونه تعریف می کنند که انگار چنین مهمانی تا بحال اتفاق نیفتاده. و اگر بخواهند آن را خراب کنند، به عنوان یکی از بدترین حوادث زندگی خود می کنند.
- 33- کوشش می کنند که همیشه جالب و جذاب باشند. در آرایش خود، بیان خود، برخوردشان، کاربرد لغات و کلماتشان میشود دید.
- 34- حالت همیشه قانع و راضی کننده دیگران دارند. دیگران را مجبور به رسیدن به نتیجه ای می کنند که مورد توجه آنها بوده است.
- 35- گفتار کلی دارند. مباحث را در جزئیات نمی بینند و می توانند منظور خود را به راحتی به هر طرفی حرکت بدهند و معمولاً در نظرانشان دقت وجود ندارد.
- 36- فکر می کنند که از عهده همه کارها بر می آیند. اگر از اول به دنبال نقاشی رفته بودند، الان نقاش بزرگی بودند،
- 37- تفاوتها و اختلافات کوچکی را که دیگران با آنها دارند را می بینند. اگر حرفی بزنند که کمی با آنها مختلف و متفاوت باشد، آنرا به عنوان یک اشکال و زمینه ای برای کوبیدن شما و جنگی بزرگ می دانند.
- 38- چون بی توجه، بی اعتنا هستند و به بود و نبود یا تغییرات دیگران اهمیت نمی دهند، از دید آدمهای سطحی به نظر خونسرد و مطمئن و در کنترل هستند.
- 39- ادعاها و گفتارهای دروغ و فریبنده زیادی دارند. بعضی وقتها پس از گذشت زمان، آن دروغ ها را به شکل واقعیت می بینند.
- 40- افرادی ظاهراً یا واقعاً زیرک و زرنگ هستند. توانایی دارند که بازیهای مختلف کنند و نه تنها با دیگر فریبی بلکه با خود فریبی، به برخی از اهدافشان برسند چون توانایی تحریک و شستشوی مغزی خود را هم دارند.
- 41- موجوداتی هستند که دیگران را حسود، ناتوان، بیمار، گرفتار، ابله و نادان می بینند. تصور می کنند که هر کسی که در مورد آنها چیزی می گوید، غرض و مرضی دارد که او را که برتر از دیگران است را خراب کند.
- 42- در ظاهر رعایت ادب و آداب اجتماعی را می کنند و به مقدار زیاد می توانند خود را کنترل کنند، ولی در شرایط کمی نامناسب و زمانی که تحت فشار هستند، اداره خود را از دست می دهند و بسیار بددهن و بد زبان می شوند و لغاتی را به کار می برند که مناسب آن شرایط نیست. اگر شرایط از حد بگذرد و در تنگنا قرار گیرند، وجود متعفن خود را نشان می دهند. در آغاز ماری خوش خط و خال بودند ولی در شرایط فشار، کسی را از نیش خود بی نصیب نمی گذارند.
- 43- زمینه ای برای برانگیختگی خود دارند. با رفتن سراغ تصورات خود، احساس بزرگی و عظمت کنند و خود را بی نیاز و به دور از دیگران بدانند. مدتی در خانه بمانم تا دیگران قدم را بدانند و در همین حال کتابی بنویسم که در جامعه مطرح شود، ...
- 44- معمولاً از انرژی بسیار برخوردارند، و افرادی بسیار فعال و پرکار هستند. وقت زیادی برای خواب و استراحت ندارند. فکر می کنند خود را باید به همه چیز برسانند و در زمینه های مختلف درگیر هستند و فعالیتهای متنوعی دارند. حتی با اینکه تخصصی در زمینه ای ندارند، حاضر هستند برای کارشناسان آن رشته سخنرانی کنند.
- 45- ترس عجیبی از عادی دیدن و معمولی بودن خود دارند. از انسانهای عادی و معمولی بدشان می آید.

46- از اشتباه و شکست خود و اینکه مردم از آنها بد بگویند بدشان می آید. پس محافظه کاری می کنند و دیگران را به جلو می اندازند تا مطمئن شوند. اشتباه را پنهان می کنند و از آن نمی آموزند. یا مسئولیت آن را به عهده دیگری می اندازند. درگیر مسابقه ای نمی شوند مگر اینکه بدانند که حتما برنده اند.

47- چیز ناقص و ناکامل را بد و غلط می دانند. اعتقاد دارند: یا مهمانی نده، یا جوری بده که زبانزد همه شود. نباید کاری کرد، مگر اینکه بهترین باشد. نوعی کمال پرستی دارند. نسبت به بعضی کارها وسواس شدیدی پیدا می کنند و وقت و نیروی شدیدی صرف آن می کنند.

48- در مورد موفقیت‌های داشته و نداشته خود بسیار اغراق می کنند. چنین و چنان بوده اند و در بین دوستان چنین جایگاهی داشته اند.

49- مخالفت و مقاومت دیگران را با بی رحمی در هم می شکنند. فقط از سر راه دورتان نمی کنند، بلکه از سر راه بر می دارند. در مورد بچه های خود که مخالفتی با نظر آنها می کنند، برخوردی عجیب و خشن می کنند.

50- غالبا به دنبال جانشین کردن چیزی با چیز دیگری هستند. اگر نتوانستند با مطلبی توجه کنند، با رقصهای عجیب و غریب یا انتقاد از موسیقی یا هوا یا هزینه جشن، توجه دیگران را جلب می کنند. از موضوعی به موضوع دیگر و از راهی به راههای دیگر می روند.

اگر 15 مورد از این موارد در شما دیده شد، گرایشهای خفیفی از خودشیفتگی داریم

اگر بین 15 تا 25 هستیم، گرفتار خودشیفتگی هستیم، یعنی از اشکالات جدی شخصیت ماست.

اگر از 25 میگذرد، احتمالا گرفتار این اختلال شخصیتی هستیم.