

بررسی علل و عوامل خودشیفتگی با دکتر لیلا بهنام

وقتی شیفته خودمان می‌شویم...

بکتا فراهانی

دوست داشتن و دوست داشته شدن حق هر کسی است اما چگونه دوست داشتن خودمان و دیگران موضوع بسیار مهمی است که علل

و عوامل بسیاری در آن دخیل هستند که ریشه واقعی آن به کودکی و حتی لحظات نخست تولد بر می‌گردد. گاهی بر اثر توجه زیاد یا بر عکس، بی توجهی والدین، بچه‌ها

در آینده و هنگام بزرگسالی دچار اختلالات رفتاری می‌شوند که مشکلات زیادی در روابط آنها به وجود خواهد آورد. یکی از مهم‌ترین آنها خودشیفتگی است که در درجات مختلف

شاهد آن هستیم اما چگونه باید چنین مشکلاتی را شناسایی و در برابر آنها رفتار کرد. در این خصوص با دکتر لیلا بهنام، روان‌شناس و روان‌درمانگر تحلیلی گفت‌وگو کرده ایم.

سلامت: خود دوست داشتن‌های نخستین و ابتدایی در کودکی چگونه منجر به خودشیفتگی می‌شود؟

بسیاری از روانکاوان تاکید زیادی بر نقش ضروری محیط در رشد کودک دارند. منظور آنها هم از محیط، فضای تسهیل‌کننده رشد اوست؛ محیطی که به مراقبت، توجه، نگهداری و ابراز عشق کودک اختصاص دارد. وینیکات، روان‌شناس و روان‌کاو معتقد است رشد و تحول کودک بدون اطمینان از یک محیط امن و مراقبت‌کننده با مشکلاتی همراه می‌شود که فرد برای انطباق با آن دچار نشانه‌های روان‌شناختی می‌شود و در واقع نشانه وجود اشکالاتی در سیر رشد او به شمار می‌رود. کودکی که بنا به علل مختلف در محیط نامناسبی رشد کرده و نتوانسته توجه کافی دریافت کند در واقع حادثه‌ای را تجربه کرده که باعث می‌شود ترس از رها شدن و جدایی وجود او را فرا بگیرد. با توجه به اینکه تجربه چنین حسی بسیار سنگین است؛ فرد خود را به ابزاری مانند انکار، اعتیاد یا خشونت و اوهم قدرتمند بودن مجهز می‌کند. در چنین شرایطی فرد به سوی خودشیفتگی متمایل می‌شود.

سلامت: والدین و مراقبان اولیه تا چه حد در شکل‌گیری شخصیت خودشیفته دخیل هستند؟

نوع مراقبت والدین بسیار تاثیر گذار است. مراقب خوب مراقبی است که در دسترس و پاسخ‌دهنده باشد و تلاش کند نیازها و حس‌های کودک را تشخیص دهد. ضمن اینکه می‌تواند در کودک

و هم «بر توانی» ایجاد کند. البته نوزاد در این مقطع سنی باید بتواند چنین حسی را تجربه کند که خودش مرکز هستی است. بنابراین مراقبی که بتواند این حس را به کودک بدهد در واقع به کودک کمک می‌کند تا چنین احساس جذابی را تجربه کند اما قرار نیست او در این و هم باقی بماند زیرا این گونه احساسات فقط مربوط به آن مقطع رشدی است که می‌تواند کمک‌کننده و طبیعی باشد. با ایجاد وقفه‌هایی در مسیر پاسخ‌دهی، کودک کم‌کم به این نتیجه می‌رسد که با مراقب یکی نیست. همین برداشت نیز به او کمک می‌کند تا از فاز خودشیفتگی اولیه بیرون بیاید و بتواند نیازهای خود را از دیگران درخواست کند.

سلامت: مشکل خودشیفتگی از چه زمان و به چه شکل بروز پیدا می‌کند؟

اتفاق تلخ از آنجاست که می‌شود که کودک متوجه می‌شود محیط بیرون با آسیب‌هایی همراه است. بنابراین وقتی چنین حس‌هایی را تجربه می‌کند توان مهم و ارزشمند بودن دیگران را ندارد. بنابراین دوباره به درون خود پناه می‌برد؛ جایی که فقط خودش را مهم می‌دانست. این در واقع ویژگی‌هایی است که در افراد خودشیفته می‌بینیم. این افراد به دیگران هم حس



البته قرار نیست همیشه تشویق و پیام عالی بودن به او مخابره شود اما اگر فرایند تحسین‌ها و تاییدها به خوبی پیش برود؛ کودک به تدریج یاد می‌گیرد با ناکامی‌ها هم کنار بیاید. در واقع کامیابی به موقع به کودک فرصت تحمل ناکامی را هم خواهد داد.



دهند که بتواند به خودش برگردد، توانایی‌های او را تحسین کند تا بتواند متوجه شود که عالی و بی‌نظیر است. البته قرار نیست کودک همیشه تشویق و پیام عالی بودن به او مخابره شود اما اگر فرایند تحسین‌ها و تاییدها به خوبی پیش برود؛ کودک به تدریج یاد می‌گیرد با ناکامی‌ها هم کنار بیاید. در واقع کامیابی به موقع به کودک فرصت تحمل ناکامی را هم خواهد داد.

سلامت: خودبزرگ‌بینی افراد خودشیفته چگونه قابل تشخیص خواهد بود؟

با دقت در رفتارهای افراد خودشیفته متوجه می‌شویم اگرچه این افراد دچار خودبزرگ‌بینی افراطی هستند و امن برتر را به نمایش می‌گذارند اما در سطحی از هوشیاری یا نیمه هوشیاری نیز درمی‌یابند چقدر حس بی‌ارزشی می‌کنند و درون آشفته و به هم ریخته دارند. دلیل بروز چنین رفتاری هم آن است که در واقع پاسخ‌دهی مناسبی به نیاز رشدی افراد نشده است.

توجه داشته باشیم این افراد نتوانسته‌اند تصویر بی‌ارزشی خود را به درستی ارزیابی کنند و به همین خاطر حس بی‌ارزشی در آنها غالب است. این افراد مدام نگران برهم خوردن تصویر برتر بودن خود نسبت به دیگران خواهند بود.

چون مخدوش شدن چنین تصویری باعث بروز تصویر بی‌ارزشی آنها خواهد شد. البته تجربه کمبود، فقدان و ضعف برای هیچ کس خوشایند نیست اما فرو ریزاننده هم نیست. در واقع افراد خودشیفته نمی‌توانند نقص خود را بپذیرند. به همین خاطر این افراد برای رهایی از این حس شکنندگی، خود را به مکانیسم‌هایی مجهز می‌کنند.

سلامت: آیا همه افراد خودشیفته؛ احساس خودپرتر بینی شان را به طور عیان آشکار می‌کنند؟

نمایش خودبرتر بینی گاهی با خشم و عصبانیت و رشک و حسد توأم خواهد بود و در واقع هر پیامی که ضعف خودشیفته‌ها را آشکار کند باعث بروز خشم بیشتر در آنها خواهد شد. خودشیفته‌ها اغلب بسیار کنترلر هستند، به دیگران فضایی نمی‌دهند و حق و حقوقی برای آنها قائل نیستند. بلکه فقط دوست دارند خودشان در صحنه حاضر باشند.

اما در کنار چنین شخصیت‌هایی؛ تیپ‌های دیگری از خودشیفتگی هم وجود دارد که کمتر متوجه چنین ضعفی در آنها هستیم. یکی خودشیفته‌های خجالتی هستند که این حس‌ها را به طور مخفیانه‌ای از خود بروز می‌دهند و



طرف مقابل و توانایی‌های او و حمله کردن به آنها خود را آرام می‌کند.

البته افراد خودشیفته برای مراقبت از شکنندگی شان از مکانیسم اطاعت و حمایت از دیگران استفاده می‌کنند. به این ترتیب رنج بسیاری را در وجود خود حمل می‌کنند. به طور کلی خودشیفته‌ها اغلب در وحشت زیادی از اینکه مجبور باشند دیگری را مهم‌تر از خود بشمارند به سر می‌برند.

اما با آگاهی و شناخت بیشتر در ارتباط با افراد خودشیفته می‌توان این پیام را به آنها داد که بهتر است بتوانند به این رنج درونی خود فائق آیند و در سیر درمان از طریق مشاوره و روان‌کاو، سیر رشد ناقص مانده شان را بازیابی کنند.

سلامت: در ارتباط با افراد خودشیفته چگونه باید رفتار کرد؟

همدلی با دنیای افراد خودشیفته و با فهم دنیای آنها و اینکه چطور به چنین روزی رسیده‌اند و چرا تا این حد به ما آسیب می‌رسانند به ما کمک خواهد کرد تا بتوانیم حس متفاوت تری پیدا کنیم.

ضمن آنکه بهتر هم می‌توانیم آنها را تحمل کنیم. البته در عین حال باید در برابر رفتارهای او از خودمان مراقبت کنیم. یعنی در دام سرزنش، تحقیر و بی ارزش کردن آنها نیفتیم.

گاهی هم می‌توان با طرح یک سوال؛ بی‌ارزش کردن آنها را به خودشان برگرداند. ضمن اینکه باید مراقب باشیم تعامل با این افراد ما را ضعیف و ناتوان نکند. البته در مقابل خودشیفته‌ها نباید خیلی توانایی‌های خود را نمایان کنیم. به این ترتیب می‌توانیم امنیت بیشتری در رابطه با آنها داشته باشیم.

توجه داشته باشیم افرادی که مبتلا به خودشیفتگی هستند چند ویژگی جدی دارند که می‌توانند دیگران را خیلی تحت فشار قرار دهند؛ نخست آنکه قدرت همدلی با دیگران ندارند همچنین نمی‌توانند دنیای طرف مقابل را درک کنند.

ضمن اینکه از تحقیر و بی‌ارزش کردن دیگران به عنوان مکانیسمی برای تنظیم رفتار خودشان استفاده می‌کنند. اگر از سوی دیگران تایید و تشویق نشوند هم خشمگین می‌شوند. البته در مقابل نظر متفاوت دیگران هم بر آشفته می‌شوند.

بنابراین برای برقراری ارتباط بهتر با چنین افرادی باید بتوانیم دنیای آنها را درک کنیم و بدانیم در چه رنج و فشاری هستند. ضمن اینکه می‌توانیم صفات خوب شان را هم تحسین کنیم. ■

اعتماد به نفس آنها. آنها اغلب گاهی اهداف بسیار غیر واقع بینانه‌ای را برای خود تعریف می‌کنند چون به نظر خودشان افراد خاصی هستند. در صورتی که از درون بسیار شکننده هستند و ضعف‌های زیادی دارند و بر عکس آنچه به نظر می‌رسد، به خودشان اعتماد و اطمینان لازم را ندارند.

یکی از مهم‌ترین مشکل دیگران هم با آنها این است که نمی‌توانند دیگران را درک کنند. در واقع خواسته‌ها و نیازهای دیگران برایشان اهمیتی ندارد. چون همیشه خودشان را مهم‌تر از بقیه می‌دانند و حاضرند به هر قیمتی از دیگران به نفع خود و برای رفع نیازهایشان استفاده کنند.

تحمل رفتارهای افراد خودشیفته بسیار سخت است. البته شاید مصاحبت با آنها ابتدا به نظر جذاب بیاید، ولی در طولانی مدت مانند در کنار این افراد و برقراری روابط نزدیک با آنها، کار آسانی نیست. به همین خاطر، بهترین کار برای رهایی از آسیب‌های افراد خودشیفته این است که یا با آنها وارد روابط مهم نشویم یا اگر در تله چنین افرادی گیر افتادیم؛ رفتارشان را بپذیریم و همچنین در مقابل رفتارهای ناشی از خودخواهی آنها نیز بی تفاوت باشیم.

اگر قبول کنیم مشکلات افراد خودشیفته به کودکی، ضعف و مشکلات رفتاری و شخصیتی آنها بر می‌گردد و در مقابل رفتارهایشان کاری از ما بر نمی‌آید، خودمان کمتر آسیب می‌بینیم؛ در این صورت مقاومت و خودخواهی آنها هم کمتر می‌شود و آسیب کمتری خواهیم دید. ■

توجه داشته باشیم نباید کودکان را با همدیگر مقایسه کرد، چون این موضوع اغلب تاثیرات بسیار مخربی بر ذهن و اندیشه آنها به جا می‌گذارد اما توجه به توانایی‌ها و استعدادها می‌تواند در رشد شخصیتی‌کنندگان بسیار موثر باشد؛ به گونه‌ای که در آینده به جای اینکه بیش از حد خودخواه و خودشیفته باشند، از عزت نفس بالایی برخوردار شوند.

پدر و مادری که به فرزندشان القا می‌کنند او در مقایسه با بچه‌های دیگر خیلی بهتر یا بدتر است؛ در واقع مانع پیشرفت و رشد استعدادها و توانایی‌های خود او می‌شوند.

درمان خودشیفتگی

به نظر می‌رسد با توجه به اینکه افراد خودشیفته خودشان را خیلی دوست دارند پس باید از اعتماد به نفس بالایی هم برخوردار باشند؛ در صورتی که این گونه نیست. توجه داشته باشیم نگاه بالا به پایین افراد خودشیفته ناشی از مشکلات شخصیتی آنهاست؛ نه به خاطر



را خیلی مهم بداند و فکر کند آن قدر مهم است که دیگران تمام خواسته‌هایش را برآورده کنند خودشیفته‌ها فکر می‌کنند دیگران موظف هستند همیشه این کار را برایش انجام دهند و از پس انجام خواسته‌هایشان بر آیند.

بنابراین می‌توان گفت چند عامل از جمله محیط ناسالم که یا بیش از حد به فرد توجه می‌دهد یا اصلاً توجهی به او ندارد باعث می‌شود خودشیفتگی از حالت سالم تبدیل به حالت مرضی شود.

عوامل شکل‌گیری خودشیفتگی

مهم‌ترین عامل شکل‌گیری خودشیفتگی ناسالم، نوع روابطی است که فرد از کودکی با والدین خود دارد که موضوع بسیار مهمی در شکل‌گیری خودشیفتگی است. واقع بین نبودن پدر و مادرها نیز در ایجاد خودشیفتگی ناسالم بسیار تاثیرگذار است. نادیده گرفتن شکست‌ها، توانایی‌ها و تایید نکردن کودک باعث می‌شود نوعی نگاه و نگرش در او به وجود بیاید که در آینده و بزرگسالی منجر خودشیفتگی خواهد شد.

رهایی از تله خودشیفتگی

اختلال شخصیت خودشیفته معمولاً از کودکی پی‌ریزی می‌شود. البته توجه داشته باشیم دو نوع خودشیفتگی سالم و مرضی داریم که هر دو نیز در دوران کودکی به وجود می‌آیند؛ یعنی زمانی که «خود» افراد شکل می‌گیرد. به عقیده نظریه پردازانی مانند فروید برای رشد سالم فرد، مهم آن است که خواسته‌های او به موقع برآورده شوند که یکی از مهم‌ترین آنها نیز غریزه جنسی است اما بعضی دیگر از نظریه پردازان هم عقیده دارند غریزه چندان مهم نیست. بلکه آنچه مهم است و باعث رشد سالم می‌شود، نوع روابط ما با اطرافیان و مراقبان اولیه است که باعث می‌شود مراحل رشد به درستی یا به اشتباه شکل بگیرند.

اختلال خودشیفتگی

اگر والدین رفتار مناسبی با فرزند خود داشته باشند و او در محیط سالمی رشد کند به تدریج یاد می‌گیرد خودش را دوست داشته باشد و فراموش نکند این نوع دوست داشتن با خودشیفتگی بسیار متفاوت است. در خودشیفتگی، خودخواهی‌های زیاد فرد باعث آزار دیگران می‌شود. البته همه ما به نوعی خودشیفتگی داریم که می‌تواند سالم و طبیعی هم باشد. در صورتی که خودشیفتگی مرضی یا ناسالم یعنی فرد خودش