

وجود این پنج علامت نشان می‌دهد با شخصی خودشیفته درگیر شده‌اید.

به‌طور اساسی نزدیکی و صمیمیت با فردی خودشیفته دشوار است. رابطه با یک خودشیفته مشکل‌زا است و شخص هرچه بیشتر خودشیفته باشد نزدیکی به او غیرممکن می‌شود. اعتیاد جنسی و همه انواع اعتیاد به‌طور کلی معادل خودشیفتگی دانسته شده است؛ اما بسیاری از غیرمعتادها هم خودشیفته هستند. اگر روزی خواستید با شخصی خودشیفته روابطی دوستانه (عاشقانه) برقرار کنید این رابطه به‌شدت برای شما دردسرزا و آشفته‌کننده می‌شود.

پیوستار خودشیفتگی

بسیاری از اختلالات روانشناختی به عنوان مواردی در طول یک پیوستار در نظر گرفته می‌شود؛ یعنی در اکثر موارد نمی‌توان به وجود یا عدم وجود یک اختلال صحت گذاشت. با نگاهی پیوستاری به مشکلات می‌توان گفت کسی یک مشکل را در حدی ضعیف، متوسط یا شدید دارد. همچنانکه پیش از این هم بحث شده است خودشیفتگی متوسط با رگه‌ها و صفات شخصیتی نظیر خودمحوری، خودبینی و غرور؛ شناخته می‌شود؛ شخصی با اختلال شخصیتی خودشیفته به نیاز دیگران هیچ توجهی نشان نمی‌دهد و احساس خودبزرگ‌بینی دارد. در بدترین وضعیت یک خودشیفته وارد رفتارهای ضد اجتماع می‌شود و به شدت حق‌به‌جانب می‌شود و با وجدان خاموش، توانایی همدلی ندارد؛ این وضعیت آنها را افرادی فرصت‌طلب و حتی متمایل به ارتکاب جرم می‌کند.

بسیاری از اعتیادهای جنسی و سایر انواع اعتیادها یک منظومه دفاع خودشیفتگی خوانده می‌شود. این رفتارها نوعی ظاهرسازی و سرپوش گذاشتن به عدم ارزشمندی درونی در خودشیفته‌ها است.

چه انتظاری از یک خودشیفته می‌رود

خودشیفته‌ها به علت احساس عدم امنیت بنیادی، رابطه خود را با دیگران قطع می‌کنند؛ اما متخصص آلت‌دست قراردادن مردم هستند. آنها عادت به اغوای جنسی دیگران به‌عنوان یک روش ایجاد اعتبار و قدرت برای خود دارند. اساساً در مقابل موارد زیر قرار می‌گیرند. خودشیفته به شما برای تمرکز بر خودش نیاز دارد. خودشیفته اساساً علاقه شدیدی به شما نشان می‌دهد و از شما قدردانی می‌کند.

خودشیفته شدیداً به دنبال جلب خشنودی شما است اما همه این کارش سطحی و ظاهری است. همه این کارها برای این است که شما را متوجه خودش کند. ممکن است در تمجید از شما زیاده روی کند و شما را بهتر از هر کسی که می شناسید معرفی کند؛ این روش آلت دست قراردادن شما برای این است که او را آدمی خوش نیت بدانید و در نتیجه بازهم بر چیزی که به در فکر آن است و یا هر چیز دیگری تمرکز کنید. در نتیجه ممکن است به طور ناهشیار از نارضایتی او بترسید یا در صورت عدم تأییدش متنبه شوید. خودشیفته نیاز دارد هرکسی که به او نزدیک می شود او را شخصی خاص بداند. همه باید اعتراف کنند او فردی عجیب و غیرمعمول است. در دنیا نیز هیچ کس مثل او نیست. او کاری می کند که به خاص بودنش فکر کنید، آقای خاص است. خودشیفته همیشه دنبال کنترل و طلبکار است. اگر کسی خود شیفته باشد کاری می کند که فکر کنید حتی حرف خودتان را هم باور نکنید به این دلیل که خودشیفته فقط برای طرح نیازها و خواسته هایش به شما نزدیک می شود. خودشیفته ها در اکثر مواقع حرف و کار خودشان را به زور جلو می برند. همیشه در حال قضاوت درباره شما هستند که آیا خوب یا بد هستید، فکر می کنند آیا باید به شما اطمینان کنند. اگر با فردی خودشیفته زندگی کنید میلیون ها دلیل وجود خواهد داشت که برایش فداکاری کنید و حتی احساس کنید باید زندگیتان را وقفش کنید. این وضعیت از روابط واقعی که در آن دو نفر با هم در تصمیم گیری دخالت دارند و خالصانه حرف همدیگر را گوش می دهند فاصله دارد. خودشیفته ها اگر با چالشی برخورد کنند حرکت های انفجاری نشان می دهند. تظاهر به برتری یک تظاهر است، خودشیفته به محض احساس انتقاد به سرعت رابطه را قطع می کند. آنها بلافاصله به بی ارزش کردن و از قیمت انداختن هرچه و یا هرکسی مشغول می شوند که حباب شخصیتی آنها را خراش داده باشد. اما هرکاری کنید بی فایده است و چنان ناراحت می شوند که ممکن است به غضب و غیض پناه ببرند. این وضعیت شما را وادار می کند هر حقیقتی را از جمله وجود هر احساس و نیازی را در موردشان کتمان کنید. خودشیفته ها اگر غذای خودشیفتگی خود را از شما نگیرند رهایتان می کنند. ممکن است نتوانید این احساس را که رابطه باید لطیف و دقیق باشد بگوئید. شاید که به سادگی با شخصیت ساختگی و غلط خودشیفته را خالی کند. چون ارزشی که به خودشیفته می دهید دروغ است و توانایی تقویت خودانگاره آنها را ندارید، اگر زمانی تأیید بی نقص بودنشان را متوقف کنید، به شخصی دست و پا گیر و مانع تبدیل می شوید. در درمان مواردی با مشکل اعتیاد جنسی شدید، یک خودشیفته متوسط از احساس بزرگ منشی خود به عنوان یک دفاع استفاده می کند. اگر خودشیفته درمان شود می تواند احساس خودارزشمندی قوی تری به دست آورد و منظومه دفاع خودشیفتگی را رها کند. اگر

درمان به نتیجه برسد، این افراد ممکن است بتوانند به احساس عدم امنیت خود پی ببرند و بفهمند که دنبال یک رابطه سالم و خالصانه هستند.

APA Reference

Hatch, L. (2014). 5 Signs you are Involved with a Narcissist. Psych Central. Retrieved on April 26, 2014, from <http://blogs.psychcentral.com/sex-addiction/2014/04/5-signs-you-are-involved-with-a-narcissist/>