

# شخصیت خوددشيفته



# شخصیت خود شیفته

(Narcissistic personality)

فاطمه شعیبی

نوبت چاپ: اول

تعداد: نامحدود

انتشار برای وب: فاطمه شعیبی

تعداد صفحات همراه جلد: ۵۵ صفحه

انتشار: رایگان

سال انتشار: ۱۳۹۲

نشر الکترونیکی: کتاب سبز

## فهرست

واژه خودشیفتگی

تعریف خود شیفتگی

علائم خود شیفتگی

تیپ های فرعی

ارتباط خودشیفتگی با اعتماد به نفس

بررسی روانشناختی خودشیفتگی

سرشت شخصیت نارسیسیستیک

خودشیفته و همسرگزینی

نظریات خود شیفتگی

زمینه های خودشیفته پرور

ویژگیهای افراد خود شیفته

راهکارهای غلبه بر خودشیفتگی

درمان

اثرات خودشیفتگی مدیر در سازمان

منابع

## واژه خودشیفتگی

مانند برخی دیگر از اصطلاحات روانکاوانه، خودشیفتگی (Narcissism) نیز منشاء غیرروانکاوانه دارد. ریشه واژه «خودشیفتگی» و «خودکامی» در لغت، به اسطوره یونانی که «نارسیوس» بود، برمی گردد.

در اسطوره‌های رومی آن گونه که اُوید آن‌ها را ثبت کرده است، نارسیوس پسر خوش‌سینما است. نارسیوس به شانزده سالگی می‌رسد، اما کماکان از دیگران دوری می‌جوید و حتی به احساسات تحسین‌کنندگان خویش نیز بی‌اعتنا می‌ماند. یک بار نارسیوس هنگامی که برای نوشیدن آب از برکه‌ای خم می‌شود، تصویر خودش را بر سطح آب می‌بیند و آن‌چنان به خود دل می‌بازد که نمی‌تواند چشم از خویش برگردد و سعی می‌کند تصویر خودش را بگیرد و همین کار باعث می‌شود در آن برکه غرق شود.

## تعریف خود شیفتگی

خودشیفتگی، اصطلاح ناآشنایی نیست و همه کم و بیش با ادبیاتهای متفاوتی با آن آشنا هستند خود شیفتگی نوعی احساس تورم خود است. فرد خودشیفته (نارسیس) انسانی است که فقط به خویشتن می‌اندیشد و تمام نیروی روانی او به خودش معطوف است. اگر اعتماد به نفس باعث نوعی اطمینان نسبت به خود است، فرد نارسیسم را می

توان دارای نوعی اطمینان به خود افراطی دانست. فرد خود شیفته فکر می کند که در ابعادی بهتر از دیگران است ، اما در حقیقت او نگاه واقع بینانه ای از خود و توانایی های خود ندارد. و لذا افراد خود شیفته خود را خیلی بزرگ پنداشته و جهان را حول محور خود در حال گردش می بینند. این افراد در ارتباط با دیگران مشکل دارند و به سختی دیگران را نیز در محاسبات خود در نظر می گیرند . افراد خودشیفته به دلیل عدم تعادل در ویژگی شخصیتی با پیامدهای رفتاری گوناگونی که ایجاد می کند. مشکلات فراوانی برای خود، دیگران و جامعه ایجاد نموده و آنچنان تنش و درگیری ایجاد می نماید که ادامه رابطه با مشکل مواجه می شود. آنها تمایل به عصبانیت، پرخاشگری و توهین دارند . این ویژگی سبب مشکلات فراوانی برای آنها در ارتباط با مردم در اجتماع می شود.

خودشیفتگی یک ساختار شخصیتی است که بر مبنای فرضیه پیوستاری طیفی است که از خود شیفتگی ناسالم شروع می شود و به خود شیفتگی سالم و در نهایت عزت نفس منتهی می شود. بی شک همه انسان ها جهت تحکیم عزت نفس خویش، تا اندازه ای خود شیفته اند، چرا که خود شیفتگی سالم و دوست بودن با خویشان خویش سنگ بنای اول رشد شخصیت است.

ولی افراد خود شیفته (**narcissistic personality**) بیش از اندازه با خویشان خود در صلح به سر می برند. افراد مبتلا به این مشکل درک غیر واقع بینانه و کاذب از

اهمیت خود دارند، گویی که در غروری غیر طبیعی غرق اند، صفتی که به خود بزرگ بینی معروف است.

### علائم خود شیفتگی

براساس معیار های انجمن روانشناسی آمریکا خود شیفتگی عبارتست از: الگوی فراگیر بزرگ منشی ( در خیال یا رفتار )، نیاز به تحسین و فقدان همدلی که از اوایل بزرگسالی آغاز شده و در زمینه های گوناگون، با حداقل پنج (یا بیشتر از پنج) مورد از موارد زیر مشخص می شود:

- ۱) احساس بزرگ منشی مبنی بر مهم بودن دارد، برای مثال در پیشرفتها و استعداد های خود اغراق می کند، انتظار دارد که بی تناسب با پیشرفتهای برتر شناخته شود.
- ۲) با خیال پردازیهای مربوط به موفقیت نامحدود، قدرت، زیرکی، زیبایی یا عشق آرمانی اشتغال ذهنی دارد.
- ۳) معتقد است که استثنایی و بی همتا ست و تنها افراد طبقه بالا می توانند او را درک کنند و باید با افراد (یا نهادهای) استثنایی سطح بالا ارتباط داشته باشد.
- ۴) نیازمند تحسین افراطی است.
- ۵) احساس محق بودن دارد، یعنی انتظارات غیرمنطقی برای رفتار مطلوب از سوی دیگران یا موافقت حتمی با خواسته های خود دارد.

۶) در روابط بین فردی استثمارگر است، یعنی از دیگران برای رسیدن به اهداف خود استفاده می کند.

۷) فاقد حس همدلی است، یعنی اشتیاقی برای شناختن یا همانند سازی با احساسها و نیازهای دیگران ندارد.

۸) اغلب به حال دیگران غبطه می خورد و معتقد است دیگران به وی رشک می ورزند.

۹) رفتارها یا نگرشهای تکبرآمیز و خودخواهانه نشان می دهند. فقدان کامل توانایی هم حس با دیگران و توجه به نیازهای آنان در وی وجود دارد. خود مفتونی آنان سبب می شود که توقعات فوق العاده از دیگران داشته باشند. بدون عذاب وجدان دیگران را استثمار می کنند و وقتی توقعشان برآورده نمی شود با کبر و نخوت و اهانت پاسخ می دهند.

انتقادگرائی و بی تفاوتی نسبت به دیگران و احساس دائمی تهدید نسبت به عزت نفس در این افراد موجب پاسخهای اغراق آمیز به صورت خشم، شرم، تحقیر و پوچی می شود. خود بزرگ بینی اشتغال ذهنی آنان است و این موضوع روابط بین فردی آنان را به طریقه های مختلف مختل می سازد. یکی از صفات بارزی که برای اطرافیان و عزیزان آنها بسیار آزار دهنده است استفاده از معیارهای مطلوبتر برای ارزیابی خود، تا برای قضاوت کردن، درباره دیگران است.

## تیپ های فرعی

انجمن روانپزشکان آمریکا، همچنین چند تیپ فرعی را برای خودشیفتگی مطرح کرده است :

- ۱ - خودشیفته نخبه گرا : نخبه گرایان احساس افتخار و قدرت می کنند و به شدت به ارتقای جایگاه خود مشغول هستند و از هر فرصتی برای مشهور شدن استفاده کند.
- ۲- خودشیفته ی عاشق پیشه : خودشیفتگان عاشق پیشه تمایل دارند از لحاظ جنسی اغواگر باشند، با این حال از صمیمیت واقعی، اجتناب می کنند. این گونه افراد خیلی دوست دارند افراد ساده لوح و از لحاظ هیجانی نیازمند را وسوسه کنند و آنها را طوری به بازی بگیرند که به طور فریبنده ای نشان دهند دوست دارند با آنها رابطه ی نزدیکی داشته باشند. با این حال تنها علاقه واقعی آنها این است که به طور موقت از بدن پر حرارت دیگران بهره کشی کنند.
- ۳- خود شیفته غیراخلاقی : خودشیفته های غیراخلاقی، از این نظر که بی وجدان، فریبکار، خودپسند، واستثمارگر هستند، خیلی به افراد ضد اجتماعی شباهت دارند. حتی وقتی که معلوم می شود آنها به خاطر انجام دادن رفتار غیر قانونی گناهکار هستند، نگرش بی اعتنایی دارند، و طوری عمل می کنند که انگار قربانی را باید به خاطر توجه نداشتن به آنچه روی داده است، سرزنش کرد.



۴- خودشیفته جبرانی : این افراد منفی گرا هستند و می‌خواهند احساسات عمیق حقارتشان را خنثی کنند. آنها می‌کوشند، توهم برتر بودن و استثنایی بودن ایجاد کنند. اما در همه افراد خودشیفته یا لااقل در اکثر آنها، یک نوع احساس اغراق آمیز درباره ی محق بودن خود دیده می‌شود. به نحوی که بدون آنکه مسئولیتهای دو جانبه را احساس کنند، معتقدند که دنیا به آنها بدهکار است. هنگامی با کسی رابطه برقرار می‌کنند، ممکن است رفتارشان در دو حد افراط و تفریط، یعنی به عرش رساندن وی از یک سو و بی ارزش ساختن فوق العاده وی از سوی دیگر درنوسان باشد. یکی از ویژگی‌های برجسته افراد خودشیفته این است که تمایل به سرزنش دیگران دارند. این قبیل اشخاص هرگز نمی‌توانند قبول کنند که شکست خورده‌اند، کار خطایی انجام داده‌اند، یا اشتباه کرده‌اند آنها معتقدند همیشه اشتباهاتشان به خاطر خطاهای دیگران بوده است. از سوی دیگر آسیب‌پذیری عزت نفس افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته، باعث می‌شود که آنها نسبت به آسیب ناشی از انتقاد یا شکست خیلی حساس باشد. اگرچه آنها ممکن است ظاهراً این حساسیت را نشان ندهند، ولی انتقاد باعث می‌شود که آنها احساس پستی و سرافکنندگی کنند.

ارتباط خودشیفتگی با اعتماد به نفس

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. انسان را صاحب عقل می دانند. به خاطر همین دارای آزادی و مسئولیت اخلاقی است و انسان را از دیگر موجودات برتر 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.

حرمت نفس با خود اصل برابری را می آورد. و حتی بالاتر و برتر از آن، اصل یکسانی را می آورد. ما 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 ظاهرا از حرمت نفس برخوردار است، ولی واقعا چنین نیست. معمولا میان خود و دیگران تفاوت و تفکیک را قائل هست ولی 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، خواستنی و دوست داشتنی می داند و این خواستنی و دوست داشتنی بودن را برای دیگران قبول ندارد. باید یاد بگیریم که، خود حقیقی عمق درون خودمان را دوست بداریم و به آن اصالت داده و در مسیر احیا و زندگی کردن آن باشیم. فقط زمانی می توانیم دیگران را دوست بداریم که اول خودمان را دوست داشته باشیم. البته توجه داشته باشیم که، خود دوستی را، با خود شیفتگی، اشتباه نگیریم. خود دوستی یعنی من در جایگاه خودم، عالی و بی نظیر و منحصر بفردم و سایرین نیز در جایگاه خودشان عالی و بی نظیرند. خودشیفته ها گرچه به شدت وانمود می کنند که حرمت نفس چشمگیر و قابل قبولی دارند ولی برخلاف ظاهر شان اعتماد به نفس بسیار ضعیفی دارند. همین اعتماد به نفس پائین در آن ها اضطرابی ایجاد می کند که برای رفع آن بطور نا خود آگاه ازدو مکانیسم دفاعی انکار و جابجائی تواما استفاده کرده و

سعی در پوشاندن ضعف شخصیتی پنهان خود دارند، که اعتماد به نفس بسیار ضعیف شان خود آن ها را بسیار شکننده و آسیب پذیر کرده است.

همه افراد خودشیفته، خودمدار، خود پرست، خود محور، خود بزرگ بین اند و بر خلاف ظاهر شان خود را 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 ظاهرا 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، کاملا 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، ظاهراً 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.

### بررسی روانشناختی خودشیفتگی

اختلال شخصیت نارسیسی یا خودشیفته شرایطی آسیب شناختی است که در آن شخص به شدت خود محور، علاقه مند به خویشتن، خود بزرگ بین، فاقد احساس همدلی و سلطه گر است. با اینکه شخصیت هایی با این ویژگی به مقام های بالا دست می یابند، اما زندگیشان راضی کننده و لذت بخش نیست و ممکن است در زندگی دست به اقداماتی بزنند که تحقیر خود آنها را به همراه داشته باشد. اشخاصی با این ویژگی از روابط و یا از موفقیت های خود شاد نمی شوند.

گرچه این افراد از دیگران توقع دارند آن ها را تحسین نموده و همه آرزوها و درخواست های آن ها را برآورده کنند، ولی به نیازهای دیگران اعتنایی ندارند. این عده فکر می کنند شخصیت منحصر به فردی هستند و دیگران باید به طرز خاصی با آن ها برخورد کنند. از آنجا که خود را خیلی استثنایی می دانند، احساس می کند که فقط افراد عالی مقام، متشخص و منحصر به فرد قادر به درک آن ها و مشکلاشان هستند. خود شیفته ها که احساس استحقاق و برتری آن ها چشمگیر است، تاب تحمل

انتقاد را ندارند چرا که آن را عاملی خطرناک برای تزلزل حس برتری خود قلمداد می کنند. وقتی کسی از خود شیفته ها انتقاد کند، حتی انتقادی سازنده، معمولا به دو شیوه واکنش نشان می دهند: یا فوق العاده عصبانی می شوند و پرخاش می کنند که در این حالت پرخاشگری در حکم سپر بلا در برابر حس خود شیفتگی ناسالم آن هاست، یا ممکن است کاملا از خود بی اعتنایی نشان دهند. آن ها نمی توانند همدلی از خود نشان دهند و تنها برای دست یابی به اهداف خود خواهانه خودشان، تظاهر به همدردی می کنند. روابط با دیگران، خواه اجتماعی، شغلی یا رمانتیک باشند، با نگرستن به دیگران به عنوان وسایلی برای ارضای شخصی تعریف می شوند.

افراد خود شیفته نمی توانند پیری را تاب بیاورند، چون زیبایی، قدرت و مزایای جوانی برایشان بسیار مهم است و اولویت اول را دارد.. به همین دلیل در برابر بحران های میانسالی به ویژه ابتلا به افسردگی آسیب پذیرتر از دیگران اند.

آن هنگام که بنا باشد از خودشیفتگی سخن گوئیم، نخست باید خودشیفتگی لازم و سالم را از خودشیفتگی بیمارگونه جدا کنیم. پیشتر یادآور شدیم خودشیفتگی در اندازه های نرمال سبب حفاظت از خویشتن، بقا و پیشرفت می شود. فرد همزمان با آنکه به حفظ و ارتقای خود می اندیشد، به آسانی با دیگران همدلی می کند و آنان را در رفع دشواری های زندگی شان یاری می دهد.

خودشیفتگی مثبت و سالم هرگز به فرو داشتن و زیر پرسش بردن حرمت و کرامت دیگران نمی پردازد و بدان ها بسان پله هایی برای بالا رفتن از نردبان قدرت و ثروت و شهرت و موفقیت نمی نگرد. اعتماد به نفس اینان منطقی و واقع بینانه است. لازمه اعتماد به نفس این گونه افراد نرمال، له شدن و تحقیر و بی ارزش شدن دیگران نیست. خودشیفتگی اینان از اندازه فراتر نمی رود. اینان به جای حسادت بیمارگونه و خشم، دارای مهر انسانی سرشار و عاطفه یی ژرف و سترگ هستند. اما راهبردهای سازگارانه خودشیفتگی بیمارگونه (اختلال یا ویژگی پررنگ و آزاررسان شخصیت خودشیفته) در این چارچوب ها و اندازه های خودشکوفای و خوددار باقی نمی ماند. خودشیفتگی بیمارگونه، از راهبردهای سازگارانه گوناگونی سود می جوید تا به گمان ها و رویاهای بلندپروازانه و ابرتوان خود را با پرده یی از واقعیت بپوشاند. از جمله این راهبردهای سازگارانه، «تقویت و نیرومندسازی خویشتن»، «حفاظت از خویشتن» و «وسعت خویشتن» است.

با سود جستن از راهبرد «تقویت و نیرومندسازی خویشتن» فرد کوشش می کند تا به جایگاه ویژه و یگانه یی دست یابد تا «آدم خاص و بی همتایی» شود تا مورد ستایش و بزرگداشت دیگران قرار گیرد. با به کار بستن راهبرد «حفاظت از خویشتن»، فرد می کوشد تا خودش را در جایگاهی قرار دهد که هیچ پسخوراند منفی و ناخوشایندی دریافت نکند و با یاری گرفتن از راهبرد «گسترانیدن خویشتن» نیز بر آن است که

خویشتن نه چندان بزرگ خود را گسترانیده، سترگی بخشد. در حالی که خودشیفته  
یی که بیشتر از «تقویت و نیرومندسازی خویشتن» سود می جوید، خود را با  
موقعیت کنونی خودش سازگار و هماهنگ می بیند و همان را پذیرفته و به دیگران  
می شناساند.

راهبردهای رفتاری فرد دچار اختلال یا ویژگی های پررنگ خودشیفتگی  
(نارسیسیستیک) با دیگران به دو گونه است؛ انتقاد و تحقیر و بی ارزش کردن یا  
چاپلوسی، تملق و ستایش کردن. یعنی یا برای ایمن ماندن از ارزیابی و قضاوت  
دیگران، به آنها یورش برده و آنها را بی ارزش می کند تا نقد آنها درباره او پذیرفته  
نشود، یا اینکه از آغاز دیگران را مقهور و مفتون چاپلوسی و زبان بازی خود می  
کند. در واقع همه احساسات، اندیشه ها و کردارهای یک شخصیت خودشیفته بر این  
بنیان است که او آدم بی همتا و یگانه یی است. او در همان حال که به شدت به  
کامیابی های دیگران حسادت فراوان می کند، خواستار مورد ستایش و چه بسا  
پرستش قرار گرفتن از سوی دیگران است، و این اندیشه بنیادین و چیره است که  
دیگران اصولاً آدم های ارزشمند و قابل تاملی نیستند. اما فرد خودشیفته بدین اصل  
اجتماعی هم آگاه نیست که آن گاه که آدم ها از سوی خودشیفته ها درک نشوند، از  
یک جا دیگر نمی توانند همراه با آنها به پیش روند و آهسته آهسته خودشان را کنار  
می کشند. فرد دچار خودشیفتگی بیمارگونه آن هنگام ممکن است کسی را درک



کند که تنها پای سود و منفعتی برای خودش در میان باشد، نه اینکه برای آن همدلی داشته باشد تا احساس دیگران بهتر شده، تنش و ناآسودگی شان کاهش یابد.

### سرشت شخصیت نارسیسیستیک

در بخش «سرشت»، شخصیت نارسیسیستیک با نوجویی (تازه خواهی و تنوع طلبی)، آسیب‌گریزی، پاداش‌مداری و پشتکار بالا شناخته می‌شود. در بخش «منش» هم با خودراهبری بالا، خودفراروی اندک و همکاری کم آشکار می‌شود.

این همکاری اندک به الگویی می‌انجامد که مرزی ژرف و سترگ میان کامیابی در رفتارهای فردی با کردارهای اجتماعی پدید می‌آورد.

به طور کلی و صرف نظر از جنسیت، به چنگ آوردن و چیره شدن بر خودشیفته‌ها یا دستیابی به پشتیبانی و نیرومندی آنها برای هر نارسیسیسمی بسیار ارضاکننده می‌تواند باشد. از این رو و همچنین به دلیل توانمندی و کامیابی‌های تحصیلی، حرفه‌یی و اجتماعی افراد نارسیسیستیک در نخستین روزها و ماه‌ها بسیار گیرا و پرکشش‌اند، اما به تدریج دشواری ارتباط با خود سترگ شده آنها رخ می‌نمایاند. امکان درگیری خودشیفته‌ها با دیگر شخصیت‌هایی که زیربخش و هسته خودشیفتگی‌شان گرانباری دارند، فراوان است.

مگر آن هنگام که خودشیفته یگانه راز بقا و دستیابی به بلندپروازی هایش را فرآیند دفاعی «هماندسازی با نیرومند پرخاشگر» دریابد که در چنین هنگامی به جای ستایش از خویش به پرستش خداوندگار مکتب خود می پردازد که در سترگ شدن افسانه وار خداوندگار استثنایی رازی است که آن همانا بزرگ و برجسته شدن شاگردان و مریدان استوار و فداکار آنان است.

خودشیفته ها از آنجا که خود را بیش از اندازه مهم و استثنایی می پندارند، از پذیرفتن هیچ حرفه، جایگاه و مقامی هراس و نگرانی به خود راه نمی دهند؛ از این رو ممکن است یک بیمار دچار اختلال یا ویژگی های پررنگ شخصیتی خودشیفته (نارسیسیستیک) کلکسیون ناهمخوان و شگفت انگیزی در پیشینه کاری خود داشته باشد که از پیشخدمتی آغاز شده و به مدیر کلی چندین و چند اداره جور واجور و ناهماهنگ با یکدیگر در پیش و پس از بازنشستگی پایان یابد. دور از انتظار نیست که چنین فردی با ثروتی اندوخته از این گذر، سرگرمی واپسین روزهای زندگی اش رتق و فتق امور کارخانه های شخصی یا جابه جا کردن سهام های خصوصی اش باشد. اینان به آسانی از تن و روان دیگران پله های نردبان جاه خواهی و بلندپروازی می سازند و در راه دستیابی به کامیابی های مورد آرزوی خود بی هیچ احساس گناه یا عذاب وجدان پا بر سر آنها می گذارند و زیر گام خود له شان می کنند. خودشیفته ها آن هنگام که به جایگاه و مقامی (ولو ناچیز و زودگذر) دست پیدا می کنند، دست

ها را تا شانه می گسترانند تا سر دیگران بدان ها گیر کرده، کسی بالاتر و سربلندتر از شانه آنان نشود. وابستگی خانوادگی، گروهی، تیمی، حزبی و حتی رابطه استاد و شاگردی هم نمی تواند از این الگوی چیره در کردار اجتماعی پیشگیری کند .

برای استاد دچار خودشیفتگی بیمارگونه، شاگرد نه نخستین یاور، که خطرناک ترین رقیب است.

دنیايي که خلق بالا و انرژی سرشار حالات شیدایی در آن، اندیشه در ذهن و سخن بر زبان می آورد و مردمان و بلکه جهانی را به کام آتش و دود و خون و نیستی و نابودی فرو می برد. این خودکامگان به ظاهر ابرتوان همانند همه شخصیت های پررنگ و مختل خودشیفته، گریزی همیشگی و البته نافرجام از مرگ دارند.

#### خودشیفته و همسرگزینی

وضع افراد مزبور در خانواده هایشان هم به همین سبک است. یعنی همسرشان به منزله وسیله ای تلقی می شوند که نیازهای زیستی، اجتماعی و فرهنگی او را ارضاء کند و در نهایت، همسر برایشان ارزش جدی ندارد. رابطه خانوادگی این اشخاص به طور معمول، مشوش بوده و درگیری های لفظی، مشاجره ها و عدم تفاهم در خانواده آنان زیاد به چشم می آید. به عبارت دیگر، آثار و پیامدهای زندگی این قبیل افراد در خانواده سبب ایجاد پریشان فکری، اعتمادبه نفس پائین و بسیاری دیگر از اندیشه ها و

نگرش های منفی در بین اعضاء خانواده می گردد. نارسیسیستیک ها چهارمین شخصیتی هستند که درگیر روابط عاطفی - جنسی خارج زناشویی می شوند. البته در موارد خودشیفتگی ژرف و گرانبار ممکن است فرد هرگز شخصی را شایسته همسری و پیمان زناشویی بستن با خود نداند و فقط در هنگامه تنهایی پیری و بیماری یا همچون «هیتلر» درست در پیشگاه مرگ تن به ازدواج با دیگری دهد. دستیابی ها و کامیابی های حرفه یی، آکادمیک، اجتماعی و فرهنگی چنین خودشیفته هایی این پندار و کردار توهم آلود را پشتیبانی می کند. ممکن است برای مردان این چنین خودشیفته یی تشخیص همزمان «اختلال دن ژوانیسم» مطرح باشد که درمانده ساز ترین باتلاق زناشویی برای زنان نگون بختی است که ناآگاهانه دل به این دن ژوان های نیرنگ باز بسته اند. باتلاق ژرف و فروبرنده یی که جدایی و طلاق یگانه راه نجات از آن است .

خودشیفته ها راضی به ازدواج با هر کسی نمی شوند، اینان با سود جستن از راهبرد سازگاری «تقویت و نیرومندسازی خویشتن» می کوشند همزمان با دستیابی به جایگاه حرفه یی، اجتماعی و فرهنگی ویژه و یگانه، ازدواج خاص و شکوهمندی انجام دهند تا مورد رشک و حسرت یا ستایش دیگران باشند.

ممکن است این اختلال، بسیار مزمن و دیردرمان باشد و افزون بر اختلال های دیگر، فرد را تهدید کند. افسردگی و اضطراب بیمارگونه، در بیشتر موقع ها گرایش به مواد مخدر و... را در پی خواهد داشت.

## نظریات خود شیفتگی

کیفیت و ویژگی های خاص و پیچیده اختلالات شخصیت، و به خصوص خودشیفتگی، باعث شده است که تحلیل های مختلفی درباره علل و عوامل ایجاد شدن و دامنه یافتن آنها ارائه شود. برای این اختلال یک علت مشخص شده وجود دارد و آن این است که فرد خودشیفته احتمالاً در همدلی و روابط عاطفی با مادر خود دچار مشکل بوده و یا این که از طرف والدین خود به خصوص مادر در همان اوایل زندگی طرد شده است.

زیگموند فروید خودشیفتگی را، اختلال در مراحل اولیه می داند و معتقد است: بیشترین توجه در مورد خود شیفتگی بیمارگونه بعضی افراد در نظریه روانکاوی صورت گرفته است. از نظر فروید «خود شیفتگی» مرحله ای از رشد طبیعی است که بعداً در مراحل رشد یافته تر به «عشق خارجی (دیگری)» متحول می شود و کودک قادر می شود به دیگران عشق بورزد. کودک طبیعی در ابتدای کودکی احساس بزرگ منشی می نماید و والدین خود را نیز افرادی آرمانی می شمارد. البته هر دوی این

باورها غیر واقعی هستند و کودک سرانجام کشف می کند که اشتباهند. خود شیفتگی بیمار گونه زمانی ظاهر می شود (به عشق خارجی متحول نمی شود) که کودک اغلب بوسیله کسانی مراقبت شوند که بطور اطمینان بخشی او را دوست نداشته باشند. اگر والدین به عزیز کردن، ستایش و شایسته شمردن بی مانند کودک، پاسخ ندهند، کودک ممکن است در رشد دادن احساس ارزشمندی و با ارزش بودن شکست بخورد. او ممکن است بطور ناموفق چنین شناختی را در طول زندگی دنبال کند. فروید اعتقاد داشت که اکثر افراد خود شیفته والدینی «سرد، بی تفاوت» و در عین حال نسبت به کودک خود «پرخاشگری و کینه توزی» داشته اند. در این وضعیت کودک برای بدست آوردن «محبت و عشق مطمئن» به درون برمی گردد تا بر احساس شکننده طرد شدن (دوست نداشته شدن) غلبه کند و ممکن است وی به بزرگسالی تبدیل شود، که احساس افسردگی و تهی بودن کند.

هاینرکوهات بر روی تأثیر روابط آشفته والد و فرزند بر رشد درک خویشتن کودک تأکید می کند. هر کودکی نیاز دارد که والدینش دستاوردهای او را تأیید کنند و به آنها پاسخ مثبت دهند. کودک بدون اینها نا ایمن می شود. این نا ایمنی به طرز اسرار آمیزی در خود والابینی کاذب جلوه گر می شود، که می توان آن را از تلاش فرد برای جبران کردن آنچه قبلاً از زندگی اش حذف شده برداشت کرد. اما دیگر روان شناسان

معتقدند که این اختلال ممکن است ناشی از تربیت والدین نسبت به فرزندانشان باشد، زیرا افراد مبتلا به اختلال خودشیفتگی توقع فوق‌العاده‌ای از دیگران دارند.

اریک اریکسون در نظریه رشد روانی - اجتماعی خود تأکید می‌کند هر فرد در طول زندگی از بحرانهای مختلفی که در سالهای مشخصی از زندگی برای وی پیش می‌آید، عبور می‌کند، بطور مثال یک سال اول زندگی را اعتماد در برابر بی‌اعتمادی می‌داند. در این زمان کودک انسانی در ضعف و ناتوانی نسبی قرار دارد. نقش بسیار مهم را مادر یا فردی که مسئول نگاهداری از کودک است برعهده دارد. تا بتواند کودک را حمایت کند و به او با عشق و محبت بفهماند که این دنیا، دنیایی است که اساس آن بر عشق و مهر استوار است و او می‌تواند به این دنیا اطمینان کند. اگر مادر نتواند این نقش را به خوبی ایفا کند کودک از بسیاری جهات آمادگی ادامه زندگی و تأمین نیازهای خود را ندارد و با گذشت زمان از مکانیزمهای دفاعی استفاده می‌کند که به وسیله آنها خود را با یک منبع قادر مطلق و توانا در پیوند می‌بیند، تا بتواند به زندگی خود ادامه دهد. در طول زمان این خصوصیت‌ها خود را به صورتی خودخواهانه نشان می‌دهند، زیرا این افراد عشق را به عنوان یک واقعیت حقیقی قبول نمی‌کنند بلکه کالایی می‌دانند که به خودی خود ارزشی ندارد اما برای رسیدن به نیازهای خود از آنها استفاده می‌کنند.

آلفرد آدلر، از همراهان نخستین فروید در دیدگاه بین فردی که، آن را شکل داد، چنین فرض می‌شود که یکی از نیروهای برانگیزاننده‌ی اصلی در رشد شخصیت تلاش فرد برای غلبه بر احساس حقارتی است که از مقایسه‌ی خود با دیگران ایجاد می‌شود. او این فرایند را "جبران" نام داده است. بنابراین، فردی که خود را نسبت به دیگران ناقص می‌بیند، ممکن است به شدت تلاش کند تا در آن موضوع خاص پیشرفت کند. بر اساس این الگو، شخصیت نارسسیسیستیک نتیجه‌ی کنش‌های جبرانی فردی است که خود را در مقایسه با دیگران بی‌اهمیت یا حقیر می‌بیند.

میلون در نظریه‌ی یادگیری اجتماعی درباره‌ی شخصیت نارسسیسیستیک که آن را شکل داده است، نظریه‌ی آسیب نارسسیسیستیک ناشی از مراقبت‌کنندگان یا فرایند جبران را به کناری می‌نهد و عمدتاً بر بیش بها داده شدن از سوی والدین تمرکز می‌کند. بر اساس نظر میلون، وقتی والدین احساس کودک درباره‌ی ارزش و استحقاق خود را بیش از حد تقویت می‌کنند، تصویر درونی‌شده‌ی کودک از خود به شکلی تقویت می‌شود که فراتر از آنی است که واقعیت بیرونی بتواند آن را تأیید کند. تصویر اغراق‌شده از خویشتن در مواجهه با شکست باعث خشم می‌شود و تقویت‌های دوره‌ای باعث تداوم تحریف‌های تصویرفرد از خویشتن می‌شود. با این ترتیب، ساختارهای درونروانی منتج از آن، به تصویر اغراق‌شده‌ی فرد از خویشتن محدود خواهد بود.



بک و همکاران نظریه پردازان شناختی- رفتاری، معتقدند افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته، در مورد خودشان، عقاید ناسازگارانه‌ای دارند. از جمله اینکه معتقدند آدمهای استثنایی هستند که باید بهتر از آدمهای معمولی با آنها برخورد شود. آنها احساسات دیگران را درک نمی‌کنند یا اهمیتی به آنها نمی‌دهند، زیرا خودشان را برتر از دیگران می‌دانند. این عقاید از توانایی آنها در درک کردن واقع بینانه تجربیاتشان جلوگیری می‌کند و هنگامی که عقاید خود بزرگ بینی آنها با تجربیات شکست در دنیای واقعی روبرو می‌شود، دچار مشکلاتی می‌شوند، و باز هم قادر به عبرت گرفتن نیستند.

لش، در مقاله خود اساساً ریشه‌های فرهنگی این بیماری را برمی‌شمرد، ریشه‌هایی که به اعتقاد او عمیقاً با مدرنیته و نحوه زندگی و کار در جامعه مدرن پیوند دارد. نشانه‌های خودشیفتگی نوین برای روانکاو امروزی، بی‌سابقه به نظر می‌آید: خودشیفتگان زمانه ما افرادی افسرده‌اند که زندگی خود را بی‌هدف و بی‌ارزش می‌بینند، غالباً خود را به انواع بیماری‌های جسمی مبتلا می‌دانند و لذا، دائماً احساس اضطراب دارند، زمانی که دیگران از آنها تعریف می‌کنند، اندکی تسکین می‌یابند، اما، به طور کلی از برقراری روابط عمیق عاطفی با دیگران عاجزند و لذا، از زندگی خود لذت نمی‌برند.

## دیکتاتوری و خود شیفتگی

نارسیسیم همان خود بزرگی بینی است، و ناشی از عقده حقارت شخصیتی است که متأسفانه بسیاری از سیاستمداران و بزرگان نیز گرفتار این نوع بیماری هستند.

اختلال شخصیت خودشیفته (نارسیسیم)، بیماری کهن خودکامگان و مستبدان تاریخ مانند ناپلئون و هیتلر است. در هنگامه پیروزی و چیرگی، خود را برتر و بالاتر از همه چیز و همه کس می دانند و دیگران را به حساب نمی آورند. کافی است کسی به خود جرات کم ترین انتقاد بدهد یا جسارت خودداری از ستایش و پرستش داشته باشد. این افراد برای پوشش دادن به "ضعف خود" دچار عقده برتری طلبی شده و به زور گوئی و ظلم و جنایت متوسل می شوند.

در طول تاریخ، بارها و بارها، خودکامگان با احساسات و اندیشه های سرشار از خودبزرگی بینی، ابرتوانایی و اعتماد به نفس بالا و بیش از اندازه شان بارها پیامدهای دشوار و فرجام ناگوار برای ملت خویش به ارمغان آورده اند که جز خرد و خوار و تحقیر شدن به زیر گام های لشکر و سپاه بیگانه و فقر و فساد و فحشا نبوده است.

در بسیاری از فیلم های ساخته شده در رابطه دیکتاتورهای تاریخی به این موارد اشاره شده است. به خوبی می توان بنا بر راهبرد و مکتب «فیلم درمانی»، که چندی است سومین دهه بنیان نهاده شدنش را پشت سر گذاشته است، برای شناساندن و به بینش رساندن درباره شخصیت پررنگ و مختل خودشیفته (نارسیسیستیک) سود جست.

## زمینه های خودشیفته پرور

نحوه زندگی در قرن ۲۱ می تواند حس خودشیفتگی انسان را تقویت کند. خودشیفتگی را با برخی از تغییرات فرهنگی می توان توضیح داد. حرکت صعودی فردگرایی، آزادیها و استقلال بیشتر برای اقلیتها منجر شده است. از همه مهمتر رشد لجام گسیخته فرد گرایی است، که باعث ظهور خود شیفتگی به مثابه یک بیماری رشد یابنده فرهنگی در زمانه ما شده است.

نحوه زندگی امروز، می تواند حس خودشیفتگی انسان را تقویت کند. والدینی که بیش از حد پاسخگوی خواسته های فرزندان هستند، ارزش گذاری بیش از حد، مورد توجه قرار گرفتن و در رأس توجه بودن در طول دوران تربیت از عواملی هستند که این بحران را به وجود می آورند. محدودیت روابط اجتماعی و عدم برخورداری از فرصت هایی که فرد بتواند با همسالانش تعامل داشته باشد موجب پایداری این اختلال می شوند. همچنین ناامنی، ترس، طرد و عدم تأیید از سوی اطرافیان از دیگر عواملی هستند که باعث می شوند توجه فرد به خودش معطوف شود.

خود شیفتگی به وسیله رسانه گسترش پیدا کرده است. فرهنگی که بر شهرت و معروفیت پایه گذاری شده و نیز شبکه های خبری که اخبار مربوط به افراد مشهور را با جزئیات هرچه تمام تر منتشر می کنند، همگی باعث انتشار و تشدید خودشیفتگی می شوند. حتی این خطر وجود دارد که این مشکل به تدریج به عنوان نوعی رفتار

«طبیعی» تلقی شود. درصد بالائی از افراد خودشیفته بین افراد مشهور به ویژه بازیگران و خوانندگان هستند که متأسفانه الگوی برخی از نوجوانان نیز هستند.

### ویژگیهای افراد خود شیفته

موارد زیر را مطالعه کنید و در آنها تامل نمائید که کدامیک از این موارد در شما صدق می کند؟ تعداد آن ها را بشمارید و در انتها تفسیر آن را مشاهده فرمائید:

۱- شخص خودشیفته احساس و باور و اعتقادی به بزرگی، خوبی و اهمیت 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.

۲- خود را استثنایی و منحصر به فرد می داند. مثلاً: نام او، بهترین اسم است، زمان تولدش بهترین، شهر یا محلهء تولدش جایگاه خاص تاریخی دارد و ۵۰۰ سال قبل فرد مهمی در آنجا متولد شده. توقع دارد دیگران او را استثنایی بدانند، ورودش به مهمانی باید کاملاً محسوس باشد.

۳- 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.

- ۴- همیشه از دیگران استفاده و سوء استفاده می کنند. مدتی به دیگران توجه و محبتی می کنند تا دیگران را به کاری بگیرند و بعد از مدتی بنا به دلایلی و به بهانه ای آن ها را رها می سازند. به خود حق می دهند که دیگران را می توانند مورد استفاده قرار دهند. مثلا اگر شما یک ساعت وقت به آنها بدهید، اگر برای مدت بیشتری از شما کمک خواستند، آنها فکر می کنند شما حق اعتراض ندارید.
- ۵- اصولا 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 ظاهرا سخن از همدردی می کنند، ولی کاملا 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).
- ۶- به راحتی و با سرعت خشمگین و عصبانی می شوند و در این حال دیگران را تهدید و حتا تحقیر می کنند. نو کیسه ای، زبان بلد نیستی، بچه ای، ....
- ۷- 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
- ۸- 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. همیشه توجه دیگران را به خود جلب می کنند. از مردم انتظار احترام و اطاعت دارند. به دنبال بردگی و مرید و شاگرد هستند. دوست دارند دیگران در خدمت آنها باشند. در ازدواج، می خواهند فرد کاملاً تحت اطاعت آن ها باشد.

۹- بسیار شکننده و حساس هستند. ظاهراً محکم هستند، ولی یک حادثه و اشتباه، یا کثیف بودن لباس، 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.

۱۰- 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.

۱۱- 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 است.

۱۲- علاقه عجیبی دارند که مورد ستایش و پرستش قرار گیرند. تملق و چاپلوسی را دوست دارد.

۱۳- 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. باید مدام نظر دیگران را راجع به خودش بداند. اگر خسته است، باید مهمانی تعطیل شود و همه به خانه بروند. محل پارک ماشینش باید متفاوت باشد.

۱۴- 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.

۱۵- حتی نسبت به کسی یا کاری که در حیظه رشته او نیست، حس حسادت و رقابت دارند. 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 آن ها موفقیتی کسب کرده است، او هم باید این کار را بکند.

۱۶- معتقد است که باید با افراد مهم و معروف در ارتباط باشد. 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.

۱۷- 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.

۱۸- پر از توقع و انتظار هستند. می خواهند که اولین نفر باشند که دعوتشان می کنید. انتظار دارند اگر ۳ ساعت هم دیر به مهمانی آمد، کسی شام نخورد. توقع و انتظار آنها همیشه با خشم همراه هستند که چرا دیگران متوجه او نیستند. حتی برای پرواز هواپیما وقتی که به موقع است و آغاز یک تئاتر و کنسرت هم ناراحت می شوند.

۱۹- 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.

۲۰- دیگران را به عنوان شیئی 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.

۲۱- بی اعتنا به قانون و حتی اصول اخلاقی است. ظاهرا 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.

۲۲- 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 خانواده شما،...

۲۳- 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.

۲۴- برای همه چیز توضیح و توجیه دارد. توان این را دارد که با وجود اینکه کاری بد و غلط کرده، آن را به نوعی خوب جلوه دهد.

۲۵- این فرد اصولاً می تواند در روابط احساسی و عاطفی، دیگران را آزار دهد و در روابط جنسی حالتی از خشونت و دیگر آزاری دارند.

۲۶- زمینه ای برای فرافکنی حالات خود دارد. احساس خود را واقعیت خارجی می داند. احساس خود را ملاک ارزیابی و اندازه گیری میداند. تصور می کند اگر او از چیزی لذت می برد، هرچند 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.

۲۷- 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 می برند. اگر مدرک باید بگیرند، در حد قبولی، اگر کاری را باید انجام دهند، هم همینطور.

۲۸- 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.

۲۹- 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.

۳۰- با واقعیت دنیای خارج خود کاری ندارند. تصورات و تخیلات خود را واقعی می دانند.

۳۱- 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.

۳۲- در مورد گذشته و آینده همیشه با اغراق و کوچک و بزرگ کردن های 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.

۳۳- کوشش می کنند که همیشه جالب و جذاب باشند. در آرایش خود، بیان خود، برخوردشان، کاربرد لغات و کلماتشان میشود دید.

- ۳۴- حالت همیشه قانع و راضی کننده دیگران را دارند. دیگران را مجبور به رسیدن به نتیجه ای می کنند که مورد توجه آنها بوده است.
- ۳۵- گفتار کلی دارند. مباحث را در جزئیات نمی بینند و می توانند منظور خود را به راحتی به هر طرفی حرکت بدهند و معمولا در نظراتشان دقت وجود ندارد.
- ۳۶- فکر می کنند که از عهده همه کارها بر می آیند. اگر از اول به دنبال نقاشی رفته بودند، الان نقاش بزرگی بودند، ...
- ۳۷- تفاوتها و اختلافات کوچکی را که دیگران با آنها دارند را می بینند. اگر حرفی بزنید که کمی با آنها مختلف و متفاوت باشد، آنرا به عنوان یک اشکال و زمینه ای برای کوبیدن شما و جنگی بزرگ می دانند.
- ۳۸- 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.
- ۳۹- ادعاها و گفتارهای دروغ و فریبنده زیادی دارند. بعضی وقتها پس از گذشت زمان، آن دروغ ها را به شکل واقعیت می بینند.
- ۴۰- افرادی ظاهرا یا واقعا 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.

- ۴۱- موجوداتی هستند که دیگران را حسود، ناتوان، بیمار، گرفتار، ابله و نادان میبینند. تصور می کنند که هر کسی که در مورد آنها چیزی می گوید، غرض دارد که او را که برتر از دیگران است تحقیر کند.
- ۴۲- 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 بدهن و بد زبان می شوند و لغاتی را به کار می برند که مناسب آن شرایط نیست.
- ۴۳- 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 قدرم را بدانند.
- ۴۴- معمولا 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.
- ۴۵- ترس عجیبی از عادی دیدن و معمولی بودن خود دارند. از انسانهای عادی و معمولی بدشان می آید.

۴۶- 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.

۴۷- 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.

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

۴۹- مخالفت و مقاومت دیگران را با بی رحمی درهم 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.

۵۰- غالبا به دنبال جانشین کردن چیزی با چیز دیگری هستند. اگر نتوانستند با مطلبی جلب توجه کنند، سعی می کنند با مطلب دیگری توجه دیگران را جلب می کنند. از موضوعی به موضوع دیگر و از راهی به راههای دیگر می روند.

– اگر ۱۵ مورد از این موارد در شما دیده شد، گرایشهای خفیفی از خودشیفتگی داریم.

– اگر بین ۱۵ تا ۲۵ هستیم، احتمالاً گرفتار خودشیفتگی هستیم، بخشی از اشکالات جدی شخصیت ماست.

– اگر از ۲۵ می گذرد، گرفتار این اختلال شخصیتی هستیم.

### راهکارهای غلبه بر خودشیفتگی

۱. اولین وظیفه، جایگزینی اعتماد به نفس و مناعت واقعی است. شخص خودشیفته به علت فشارهای تحقیرآمیز و خردکننده محیطش هرگز قادر نبوده اعتماد به نفس واقعی را در خود پیروراند، زیرا شرایط و عوامل که لازمه رشد اعتماد به نفس در انسان است در مورد شخص خود شیفته وجود ندارد. مهمترین شرایط و عواملی که برای رشد اعتماد به نفس لازم است عبارتند از اینکه نیروها و انرژیهای معنوی شخص زنده باشند و بتواند آنها را بکار اندازد و از آنها استفاده و بهره برداری کند. هدفهای واقعی صریح و پرشور داشته باشد، در زندگی خویش نقش موثر و فعال داشته و فرمانده کشتی وجود خود شود. علاوه بر اینکه بتواند آزادانه تصمیم بگیرد و برای زندگی خویش نقشه ای بکشد.

۲. دومین وظیفه نیز ارتباط نزدیکی با وظیفه اول (فقدان اعتماد به نفس) پیدا می کند، شخص در خلاء احساس ضعف نمی کند بلکه در دنیای خارج که دیگران مترصد تحقیر، تحمیق و استثمار و شکست او هستند سعی می کند خود را خشن تر و باهوش تر جلوه دهد. برای پیروزی بر این احساس ضعف، نباید فرد خودشیفته با یک قسمت از ذهنش، خود را آنطور که واقعا هست ببیند، بلکه باید خود و تمایلات خود را با واقعیات خارج از ذهن خود تطبیق دهد.

۳. سومین وظیفه نیز یک عمل جانشینی است و آن جانشینی هدفها و خواسته های واقعی است. توضیح آنکه چون هدفها و آرزوهای شخص خودشیفته همگی متضاد و مخالف یکدیگرند، یک نیرو و انگیزه الزامی و قوی برای رسیدن به آنها در او وجود ندارد، یعنی نیروهایش منشعب و متفرق هستند. هدفها نیز مبهم و غیر صریح در ذهنش انبار می شوند و موجب یأس و واماندگی وی می گردند. بنابراین بهترین راه این است که هدفهایش را با واقعیت خارج از ذهن منطبق کرده و هدفهای خود را مشخص و صریح و هماهنگ و منسجم کند.

۴. چهارمین وظیفه که موجب لجاجت او نیز می شود، نفی و پرده پوشی های درونی است، یعنی وقتی شخص در تصویر ایده آلی که از خود ساخته حسن و کمال ببیند، در اینصورت همه عیبها و ضعفهای او محو می شوند یا حتی به نظرش زیبا می



رسند، لذا باید به این تضادهای درونی توجه نماید، اگر «خودتصوری یا ایده آلی» وجود نداشت، او می دید که دارای چه تمایلات متضادی است.

به هر حال در زندگی و دور و بر همه ما تعدادی فرد خودشیفته پیدا می شود. اگر این افراد برای تان مهم هستند، باید با خود صادق باشید و سعی کنید که او را به گونه ای که هست بپذیرید، البته با رعایت نکات مذکور و حفظ اعتماد به نفس .

۵. حس خود ارزشمندی خود را تقویت کنیم. یاد بگیریم تفاوت های فردی خودمان را ببینیم و به آنها احترام و بگذاریم و برای آنها ارزش قائل باشیم ، مزیت های رقابتی خود را پیدا کنیم و تقویت کنیم و بر اساس آنها انرژی حرکت بگیریم و با اعتماد به نفس و با احترامی که شخصاً برای خودمان قائلیم و ارزشی که این خود حقیقی عمق درونمان دارد طی طریق کنیم و رشد کرده و متعالی شویم .

## درمان

در کتاب خلاصه ی روان پزشکی علوم رفتاری - روان پزشکی بالینی کاپلان، به دو روش درمانی اشاره شده است که در ذیل عیناً نقل می شود:

۱- روان درمانی: درمان اختلال شخصیت خودشیفته بی نهایت مشکل است. چون برای پیشرفت درمان، این افراد باید دست از خودشیفتگی بردارند. روان پزشکیانی مثل

اتوکریزک و هاینز کوهات طرفدار روشهای روانکاوی هستند. با این وجود، مطالعات بیشتری لازم است تا اعتبار تشخیص و بهترین راه درمان را مشخص نماید.

۲- درمان دارویی: لیتیوم در بیمارانی که نوسان خلق، جزئی از شکل بالینی آنها بوده مصرف شده است. چون مبتلایان به اختلال شخصیت خود شیفته طرد شدن را خوب تحمل نمی کنند و مستعد افسردگی هستند، داروهای ضدافسردگی هم ممکن است مفید واقع گردد.

البته برای درمان از روشهای دیگری نیز استفاده می شود بطور مثال: رویکرد روان پویشی به درمان افراد مبتلا به اختلال شخصیت خود شیفته بر این نظر استوار است که آنها فاقد تجربیات اولیه تحسین شدن، برای ویژگی های مثبت شان هستند. هدف درمان این است که تجربه رشدی اصلاح شود. به این صورت که درمانگر برای حمایت کردن از تلاش درمانجو در رسیدن به شهرت و تحسین شدن با او همدلی می کند، اما در عین حال می کوشد وی را به سمت این درک واقع بینانه تر هدایت کند که هیچ کس بی عیب نیست. عجیب اینکه هرچه درمانگر درمانجو را بیشتر به رسمیت بشناسد و حمایتش کند او کمتر خود بزرگ بین و خود محور می شود. درمان شناختی - رفتاری برای اختلال شخصیت خودشیفته به سمت کاهش دادن خود بزرگ بینی درمانجو و تقویت کردن توانایی او در برقرار کردن رابطه با دیگران گرایش دارد. درمانگر برای رسیدن به این هدف مداخله هایی را ترتیب می دهد که به جای حمله

کردن به تمایلات خود بزرگ بینی و خود محوری درمانجو، روی آنها کار کند. در عین حال درمانگر از تسلیم شدن در برابر درخواستهای درمانجو برای نظر مساعد و توجه، خودداری می کند. زمانی که درمانگر یک برنامه کاری با اهداف درمانی روشن تهیه و آن را دنبال می کند، درمانجو یاد می گیرد چگونه محدودیتهایی را در زمینه های دیگر زندگی تعیین کند.

نکته: بارها مطالعات نشان داده است که در صورتی که به افراد خود شیفته توجه و محبت شود، به آنها احترام گذاشته شود و احساس ارزشمندی در آنها تقویت گردد، از حس خود شیفتگی آن ها کاسته خواهد شد، و فرد رفتاری توأم با فروتنی و تواضع از خود نشان خواهد داد. این به این سبب است که نیاز به ارزشمندی و اعتماد به نفس او افزایش یافته و از شدت اضطراب او کاسته می شود، در نتیجه احساس آرامش خواهد کرد.

### اثرات خودشیفتگی مدیر در سازمان

اگر خودشیفتگی در بالای هرم سازمانی، یعنی مدیران شایع باشد، صدمات و لطمات آن جبران ناپذیر خواهد بود بطوری که حتی ممکن است ادامه حیات سازمان امری محال و ناممکن باشد. لذا در این مقاله با توجه به حساسیت موضوع و لزوم روشن شدن آن، ابتدا صفات مدیران خود شیفته مطرح شده و در ادامه اثرات صفت

خودشیفتگی در مدیران سازمان بطور مشروح بیان شد. و در آخر راهکارهایی بعنوان پیشنهاد برای مقابله با خودشیفتگی بطور مشروح مطرح گردید .

۱. احساس حقارت کارکنان و زیردستان : به دلیل اینکه مدیر خودشیفته سعی دارد بر زیر دستان تسلط داشته و آنان را وادار به اطاعت بی چون و چرا از اوامر خود کند، پس از مدتی این توهم برای کارکنان تحت سرپرستی وی پیش می آید که در اداره امور و تصمیم گیریهای سازمان نقشی جز یک پیچ و مهره بی اختیار ندارد لذا خود را لایق اظهار نظر ندانسته حتی جرأت نمی کنند بدون اجازه مدیر در اداره سازمان و تصمیم گیریها دخالت کرده یا حتی انتقاد کنند. لذا کارکنان متمایل به عزلت نشینی و گوشه گیری شده از کار گروهی که برای حیات سازمان ضروری است طفره می روند.

۲. دلسردی و سرخوردگی کارمندان : فردی که وارد سازمان می شود، به جز انگیزه های مادی برای رفع نیازهای فیزیولوژیکی، نیازهای اجتماعی، نیاز به تعلق به گروه و سازمان و نیاز به خودیابی و کمال و ... نیز دارد، این فرد از قبل ایده هایی در ذهن خود دارد از قبیل اینکه با استخدام در سازمان متعلق به سازمان خواهد شد و سازمان رشد و نمو و بقای خود را مرهون زحمات طاقت فرسای کارمندان مربوطه می داند، ولی چون مدیران خود شیفته موفقیت های سازمان را ناشی از بلند همتی و تلاشهای شخصی خود می دانند مشارکت و نقش کارکنان را در باروری و کسب اهداف

سازمان نادیده می‌انگارند، لذا کارمندان، دچار دل‌سردی و سرخوردگی روانی شدیدی می‌شوند، زیرا فرد می‌بیند بجای تقدیر و تشکر از زحمات شبانه روزی وی، پیوسته این مدیر است که خود را لایق تشویق و تمجید می‌داند در نتیجه کارها را همچون گذشته انجام نمی‌دهند و سعی می‌کند از طرق گوناگون نارضایتی خود را به مدیر نشان داده و به عبارتی سنگ لای چرخ سیستم می‌گذارند.

۳. عدم توجه به نیازهای اساسی کارکنان : کارکنان یک سازمان نیازهای گوناگونی داشته و انتظار دارند با سپری کردن عمر گرانمایه خود در سازمان به تدریج این نیازها برطرف شود. نیازهایی چون نیازهای اولیه و فیزیولوژیک، نیاز به امنیت، نیازهای اجتماعی، نیاز تعلق به گروه و سازمان، نیاز خودیابی و کمال از جمله نیازهای انسان هاست که بخش اعظم آن باید توسط سازمان برآورده شود. متأسفانه با توجه به شرایط و خصوصیات ذاتی مدیر خودشیفته، به نیازهای کارمندان توجهی نمی‌شود چرا که مدیر خودشیفته چنان غرق در خودخواهی و خودرأیی است که فرصت توجه به نیازهای کارکنان را ندارد و حتی اگر اندک توجهی نیز بکند بیشتر برای نیل به اهداف شخصی خود است. وی کارکنان را ابزاری می‌داند که برای نیل به اهداف خویش می‌تواند به هر صورت و با هر روش دلخواهی از آنها استفاده کند. اینگونه مدیران موفقیت‌هایی را که در سایه فعالیت‌های گروهی نصیب سازمان می‌شود را ناشی از تلاش‌های شخصی خود می‌دانند. لذا کارکنان با ملاحظه چنین وضعیتی، تمایلی به

کار در سازمان نداشته و حداقل اینکه سعی در کم کاری و عدم تلاش برای موفقیت خواهند داشت.

۴. تضاد و دشمنی بین کارکنان : در یک سازمان انسانها ناگزیر از تعامل و داشتن مناسبات و روابط متقابل هستند. اگر مدیریت خود شیفته بدون هیچ علت قانع کننده ای به عده ای از کارکنان توجه خاصی مبذول دارد و به عده ای دیگر عنایتی نداشته باشد، کارکنان، افراد مورد توجه سازمان را به اتهاماتی از قبیل چاپلوسی و ... متهم می کنند و بدین ترتیب اختلاف بین کارکنان روز به روز بیشتر می شود که عواقب ناگواری برای سازمان و کارکنان به دنبال خواهد داشت. حتی بعضی افراد سعی می کنند در غیاب دیگری، گزارشات خلاف واقع به مسئولین بالاتر سازمان ارائه کنند که نتیجه آن ایجاد جوی ناسالم و نامطمئن همراه با خصومت و کینه بین کارکنان سازمان خواهد بود. هر کس سعی دارد دیگری را از سر راه خود بردارد این کار امنیت شغلی آنان را بخاطر بی عدالتی و کج فهمی مدیر خودشیفته به خطر می اندازد، لذا کارکنانی که مورد غضب مدیریت خودشیفته واقع شده اند مخالفت خود را چه بطور علنی و چه بطور پنهانی ابراز می دارند و در نهایت، زمینه سقوط سازمان را در صورت ادامه چنین روندی، فراهم می سازند.

۵. سردرگمی در تشخیص رفتار مدیر : به علت شخصیت ناپایدار و متزلزل افراد خودشیفته و به علت آنکه شخصیت آنان بر پایه وهم و خیال و تصورات شکل گرفته

و همچنین به دلیل دمدمی مزاج بودن آنان، رفتارشان به آسانی قابل پیش بینی نیست جز در مواردی که هدف یا تصورشان ایجاب می کند که شاد باشند در موارد دیگر افرادی عبوس و متکبر هستند، لذا کارکنان نمی توانند رفتار خود را در سازمان به گونه ای تنظیم کنند تا مورد شماتت و تحقیر مدیر قرار نگیرند.

۶. ترک خدمت و تنفر کارکنان از مدیر: یکی از مهمترین کارکردهای سازمانها، فراهم کردن زمینه های مناسب برای ارضاء تمایلات اجتماعی افراد است، بیشتر انسانها مشتاق و علاقمند هستند که از طریق سازمانها به رسمیت شناخته شوند و از این راه معروفیت خاصی را در اذهان عمومی بدست آورند. حقیقت این است چنانکه قبلا اشاره شد افراد انسانی علاوه بر نیازهای فیزیولوژیکی، نیازهای مختلف دیگری از جمله نیازهای اجتماعی و عاطفی را نیز دارا هستند که این نیازها بایستی برآورده شوند. اگر کارکنان احساس کنند که مدیریت در ارضاء این نیازها تلاش لازم را بعمل نیاورده و حتی در مقابل آن مقاومت می کند و احساس همدردی نمی کند، از مدیریت متنفر شده و در نهایت از خدمت در سازمان منصرف می شوند، چرا که می بینند مدیر خودشیفته تنها در پی رفع نیازهای شخصی خویش بوده و توجهی به نیازهای زیردستان ندارد.

۷. تضاد بین مدیر و کارکنان در اثر عدم تحمل انتقاد و پیشنهادات کارکنان از سوی مدیر خودشیفته: قبلا گفته شد که مدیر خودشیفته تحمل هیچگونه انتقادی را ندارد

لذا وقتی مدیریت کاری را انجام می دهد بدون اینکه از نظرات زیردستان و متخصصین و اهل فن استفاده کرده و توجهی بدان ها نکند، در آینده با مشکل مواجه خواهد شد. در عین حال ممکن است این گروه متخصص و صاحب نظر پیش بینی اشتباه بودن عملکرد مدیریت و انتظار شکست برنامه های وی را داشته باشد ولی به دلیل عدم تحمل آنها از طرف مدیر، نمی توانند نظر خود را ابراز دارند در این صورت سازمان متحمل ضرر و زیان هنگفت و مداومی خواهد شد.

۸. افراد خودشیفته از عقاید آزاد و نظرات دیگران حمایت نمی کنند: از هر گونه سوال راجع به هویت و ماهیت و مشخصات خویش از سوی دیگران، متنفر هستند زیرا ممکن است به نقطه ضعف های خود آشنا شوند و بدان ها پی ببرند. مدیران خود شیفته سعی می کنند ضعف های خود را بپوشانند و نباید با پذیرش انتقاد کاخ آرزوهای خود را به ویرانی بکشند. در نتیجه با هر گونه انتقادی به شدت برخورد می کنند و بسیار مشاهده شده که مدیران به دلیل انتقاد کارمندان نسبت به شیوه عمل و سیاست آنان در سازمان، اقدام به اخراج چنین کارمندانی کرده اند و این خصلت یعنی عدم تحمل انتقاد، باعث می شود که نوآوری و ابتکار و خلاقیت در سازمان از بین برود و افراد خلاق، قدرت ابراز عقیده و مطرح کردن خود را نداشته باشند، آنان اگر بتوانند سازمان را ترک می کنند.



۹. رواج تملق گویی: با توجه به اینکه مدیر خود شیفته نیاز به محبت، تأیید، تصدیق و توجه دیگران دارد از انجام هر کاری که در آن اطمینان به برانگیختن تحسین دیگران نداشته باشد پرهیز می کند حتی ممکن است نسبت به کار تنفر شدیدی پیدا کرده و در این زمینه به وهم و خیال اکتفا کند. وی پیوسته طرفدار هواخواهان و بله قربان گویان و سرسپردگان خود است. این صفت باعث رواج تملق گویی در سازمان شده و هرگز نقاط ضعف مدیر و تصمیم گیریهای وی برملا نمی شود. حتی بعضی وقتها نقاط ضعف بعنوان نقطه قوت ارزیابی می شوند. کارکنان به خاطر خوش خدمتی هم که شده، گزارشات را مطابق میل مدیر ارائه می دهند و قدر مسلم است که چنین سازمانی رشد نخواهد داشت و محکوم به فنا و پوسیدن از درون است.

۱۰. عدم پیشرفت و توسعه واقعی انسان: بسیاری از خصوصیات مدیر خود شیفته در نهایت به اهداف سازمان ضربه می زند، یکی از مهمترین وظایف مدیریت سازمان، ایجاد محیط مناسب برای هر یک از مرئوسین است که فرد بتواند با خلاقیت و توان و پشتکار خود، در پیشبرد اهداف سازمانی موثر باشد. اگر مدیر خواهان توسعه و پیشرفت سازمان است، باید کارکنان خود را در تصمیم گیریهای مهم سازمان شریک سازد. کوشش مدیریت سازمان بایستی بر این اصل استوار باشد که بطور مستمر در ایجاد و تقویت روحیه استقلال و اتکای به نفس، نوآوری و بکارگیری توانائی ها در کارکنان تلاش مجدانه و روزافزونی داشته باشد تا کارکنان بتوانند بطور کامل و در

حد وسیعی توانائی قدرت و خلاقیت خویش را در انجام وظایف شغلی و کسب اهداف سازمانی بروز داده و بکار بگیرند .

حالات روانی و رفتاری مدیر خودشیفته، اجازه تشریک مساعی کارکنان در اخذ تصمیمات را نمی دهد و اگر چه تصویری ایده آل از توسعه در ذهن خود دارد و خواهان این است که سازمانش بعنوان بهترین سازمان نردبان ترقی را طی کند ولی این ایده ها و افکار آنقدر بزرگ و ایده آل هستند که اغلب هرگز دست یافتنی و به واقعیت نزدیک نیستند. در اینجاست که مدیر احساس ضعف و شکست کرده و نمی تواند واقعیات را درک کند. کارمندان تحت امر وی بعلت رویارویی بودن مدیر و خصوصیتی از این قبیل در مدیر، سعی می کنند حداکثر کاری را انجام دهند که از آنان خواسته شده است نه بیشتر و لذا هیچگونه روحیه خلاقیت و ابتکار و تلاش در حد بالا را نخواهند داشت و این روحیه ای نیست که برای پیشرفت و توسعه سازمان ضروری و لازم است.

۱۱. ابهام در اهداف سازمان: مدیران خودشیفته قادر به درک واقعیات و پدیده ها آنطور که هستند، نمی باشند به همین دلیل نمی توانند اهداف سازمانی را شناسایی کنند. در نتیجه عدم درک واقعی از پدیده های مختلف درون سازمانی و برون سازمانی و پی نبردن به نقاط ضعف و قوت و فرصتها و تهدیدات، آنان قادر به تعیین اهداف واقعی و قابل دسترسی نخواهند بود و نمی توانند برای آینده سازمان هدف و

برنامه خاصی داشته باشند. اهداف و آرزوهای این اشخاص آنقدر زیاد و در عین حال متضاد و مخالف یکدیگرند که رسیدن بدان ها عملاً محال است و همچنین یک نیرو و انگیزه قوی و الزامی برای رسیدن به آن اهداف تصویری و خیالی در آنان وجود ندارد. نیروهایشان منشعب و پراکنده شده و هدفها مبهم و غیرصریح هستند و در نتیجه یأس و درماندگی حاصل چنین حالتی خواهد بود. گذشته از موارد فوق الذکر، مدیران خودشیفته:

اولاً نمی توانند آزادانه تصمیم بگیرند و برای آینده سازمان برنامه ریزی کنند چرا که بی اختیار در پی تمایلات درونی لجام گسیخته خود می باشند.

ثانیاً بعزت عدم اعتماد به نفس، تمام هم و غم این افراد در سازمان نیل به اهداف شخصی و ارضاء نفس خویش و نیازهای نفسانی است و هدف اصلی سازمان گم شده یا کم رنگ می شود.

۱۲. عدم درک واضح و صحیح از واقعیات موجود سازمان: مدیر خودشیفته آن چنان در تخیلات خود غرق است که تمام مسائل را از دریچه ذهن و تصورات خیالی خود تجربه و تحلیل می کند. او ادعا می کند که بیش از همه نسبت به محیط سازمان احاطه دارد که این، تصویری بیش نیست. اینگونه مدیران وقتی با شکستی مواجه می شوند واقعیت و عمق مشکل را درک نمی کنند و بطور کلی با امور ناآشنا هستند و نمی دانند چگونه با آن برخورد کرده و در رفع آن اقدام کنند. در نتیجه احتیاجات و

نیازهای سازمان را درک نمی کند و نتیجه این امر جز شکست و فروپاشی سازمان نخواهد بود.

۱۳. تجمل گرایی: با توجه به میل اشتهاطلبی در این افراد، چنین مدیرانی، سازمان را وادار می سازند که یکسری هزینه ها را تقبل کنند، البته این هزینه ها در ظاهر به خاطر پیشرفت سازمان است ولی در واقع برای خودارضایی و فخرفروشی مدیر خودشیفته به دیگران صرف می شود، حتی در پشت پرده تمام برنامه های تبلیغاتی، میل به اشتها و معروف شدن مدیر، نهفته است. او خواهان یک دفتر شیک و اطاق مفروش، وسایل اداری یک و دیگر لوازم و وسایل لوکس است، چنان مجذوب وسایل کاری می شود که تجهیز اطاق محل کارش بصورت یک هدف مهم در می آید، اشخاص زیادی را می پذیرد با افراد دیگری تماس تلفنی دارد، اینها همه را برای ارضاء تمایلات درونی خود می خواهد. اگر در راه اهداف سازمان قدم بر می دارد، به دلیل این است که هدف شخصی وی همگام و در راستای هدف سازمان است. علاوه بر اینها ولخرجیهای مدیر آنچنان وی را سرگرم ساخته که خواسته های کارکنانش را به فراموشی می سپارد.

۱۴. ریاست طلبی: مدیر خودشیفته برای رسیدن به قدرت، معتقد به فلسفه و قانون جنگل است. با توجه به برتری طلبی به حکم ضرورت و احتیاجات درونی خویش مجبور است دائما در جنگ و ستیز باشد، از هر کسی که نسبت به او تفوق و برتری

داشته باشد متنفر و بیزار است و با او به ستیز بر می خیزد، همچنان با هر کسی که احساس کند نسبت به مقام وی چشم طمع دوخته است به رقابت می پردازد، و نتیجه این می شود که از تمام امکانات سازمان جهت رسیدن به اهداف خود استفاده می کند و فکر می کند که به اهداف سازمان نزدیک می شود. در این میان همه چیز را فدای اهداف شخصی خود کرده تا از این طریق به اصطلاح بتواند فاصله بین «خود واقعی» و «خود تصویری» را پر کند. مثل یک دیکتاتور قهار از خود می خواهد که همچنان سریع به پیش برود تا به کمال برسد و چون این امر ممکن نیست، بحران شدیدی در روح وی ایجاد می شود. در چنین وضعی فرد می تواند یکی از سه موضع زیر را اتخاذ کند:

- اول اگر در مقابل دستورات مقاومت کند که در این صورت به یک شخص منفی، ناراحت، گستاخ و غیر مسئول بدل خواهد شد.
- دوم اگر همانگونه که احساس وی می گوید خود را همانطور بداند، که در اینصورت به درجه بالاتری از خودشیفتگی دچار می شود.
- سوم اینکه خودش را مطابق آنچه نفس وی می گوید تصور نکند و برای رسیدن به ایده آل ها حرکت کند، در اینصورت موفق خواهد بود.

تکنیک های غلبه بر خود شیفتگی مدیرسازمان:

- فروتنی را تمرین کنید . قبل از گرفتن هر تصمیم مهم، سه سوال از خودتان بپرسید. آیا نیرو و انرژی لازم برای این تصمیم را وقف آن کرده‌اید؟ آیا کسی را دارم که در مواقعی که اشتباه کردم به من گوشزد کند؟ آیا من بهترین کسی هستم که می‌تواند این کار را انجام دهد؟

- کنجکاو باشید . به خودتان اجازه دهید چیزهایی که فکر می‌کنید، احساس می‌کنید و باور دارید که درست است را امتحان کنید. یادتان باشد که از شما انتظار نمی‌رود که همه چیز را در مورد همه چیز بدانید. همچنین به دنبال واقعیت باشید. این خلاء بین درک شما و واقعیت را پر می‌کند.

- همدردی با خود را تمرین کنید . در عین اینکه به درستی با واقعیت روبه‌رو می‌شوید، با خودتان مهربان باشید. همچنین، مراقب باشید. تمرین کنید که در زمان حال زندگی کنید. این باعث می‌شود وارد همه تجربیات زندگی نشوید. ملاحظه‌کار بودن صدای خودشیفتگی درون مغزتان را خاموش می‌کند و می‌توانید دنیا را خوب ببینید. وجه اشتراکات خود با دیگران را تشخیص دهید.

- اجازه ندهید خودشیفتگی کارایی شما را بعنوان یک مدیر محدود کند. برای گرفتن بهترین نتیجه، حواستان به همه چیز باشد.

## منابع :

۱. فقهی فرهنگ، ناصر، مدیریت پویای سازمان، تبریز، انتشارات فروزش، چاپ اول، بهار ۱۳۸۱.
۲. فقهی فرهنگ، ناصر، مدیریت پایای سازمان، تبریز، انتشارات فروزش، زمستان ۱۳۸۲.
۳. اسماعیل پور، رضا، مدیریت خودشیفته، گسترش صنعت سنگین، شماره ۱۸۳ و ۱۸۴، ابان ۱۳۷۲.
۴. واژه نامه فلسفه و علوم اجتماعی - از دکتر جمیل صلیبا، ترجمه، کاظم برک ینسی و صادق سجادی، انتشار ۱۳۷۰.
۵. فروم، اریش، دل آدمی، ترجمه گیتی خوشدل، نشر نو، ۱۳۶۲.

## Refrence English

Beck AT, Freeman A, Davis DD, et al. Cognitive Therapy of Personality Disorders. ۲۰۰۴. The Guilford Press.