



## خودشیفتگی

مؤلف: ریچارد پرسون

مترجم: سیاوش جمالفر

تهران، نشر ساوالان

این کتاب به یکی از بیماری‌های مهلک انسان مدرن می‌پردازد، *Narcissism* یا خودشیفتگی! اصل کلمه از یونان باستان و اسطوره‌شناسی آن می‌آید، جوانی زیبا بنام *نارسیس* که عاشقان و دلبستان فراوانی داشت اما تقاضای عشق هیچ کدامشان را نمی‌پذیرفت. عاشقان او به الهه نیک و بد، عدالت و انتقام یعنی *نمسیس* شکایت بردند، *نمسیس Nemesis* مجازات‌کننده عاشقان بی‌وفا، قانون‌شکنان و مغروران بود، از این رو او نارسیس را به عشق به خود محکوم کرد. *نارسیس* بعد از آن اتفاق تصویر خودش را در آب می‌بیند بی‌اختیار عاشق خودش می‌شود و برای یکی شدن با خودش در آب شیرجه می‌زند و غرق می‌شود. نشانه و سمبل او بعدها گل *نرگس (Narcissus)* شد که بر لب آب می‌روید و خود را نظاره می‌کند. امروزه از این معنای اسطوره‌ای برای توضیح و تبیین اختلال شخصیتی بزرگی استفاده می‌شود که به آن خودشیفتگی می‌گوییم. خودشیفته‌ها در زمانی که دیگر حتی زمین هم مرکز کیهان نیست خود را مرکز هستی می‌پندارند، خیال می‌کنند که هستی برای ایشان خلق شده و دیگران تفاله وجودی او هستند. البته تحقیقات جدید نشان داده است که خودشیفته‌ها به دلیل

سد پولادینی که برای مواجهه با دیگران از طریق پرستش خود و توانایی های خود دارند کمتر از دیگران دچار استرس و اضطراب می شوند و به عبارت بهتر اضطراب و استرس خود را بر روی دیگران آوار می کنند. خود شیفتگی هرچند ممکن است برای این گونه افراد مکانیزم دفاعی مناسبی باشد و اضطراب و استرس را از آنها دور کند اما به طور قطع به نفع دیگران و مصالح اجتماعی نیست. بنابراین دسترسی انسان خودشیفته به جایگاه های اجتماعی و سیاسی مهم، ممکن است به فاجعه بیانجامد و موجبات ناکارآمدی و کاستی را فراهم کند. خودشیفتگی در تمام عرصه های زندگی دیده می شود. ممکن است دوست و همکار شما، رئیس شما، مادر یا پدر شما، همسر شما و ... دچار خودشیفتگی بیمارگون باشند. البته روان شناسان بر این باور هستند که میزان کمی از خودشیفتگی برای رشد استقلال فرد و شکل گیری تمایزات فردی او ضروری است اما خودشیفتگی به صورت بیمارگون معمولاً در دسرساز است و در بسیاری از محیط های اجتماعی و اداری مصیبت به بار می آورد.



در این کتاب ابتدا خودشیفتگی تعریف می شود. نگاه انواع، علائم و نشانه های آن مورد بررسی قرار می گیرد. در قسمت بعدی شانزده مورد شخصیت که ممکن است با خودشیفتگی قرابت پیدا کنند مورد بحث قرار می گیرد. کتاب در مرحله بعد به اختلالات ناشی از آن می پردازد. اینکه آیا ما در زندگی خانوادگی و شغلی مان با چنین پدیده ای مواجه هستیم یا نه بحث مهمی در این مرحله است. بعد از تشخیص تیپ های شخصیتی خودشیفته، در مرحله بعد به موضوع درمان و تکنیک هایی که می تواند به ما و دیگران برای کنار آمدن با خودشیفتگی کمک کند پرداخته می شود. در فصل آخر کتاب به خانواده خودشیفته و شیوه تربیتی و پرورش فرزند در آن پرداخته می شود، گونه ای پداگوژی خودشیفتگی!

اما کتاب سه ویژگی اصلی خودشیفته‌ها را بزرگ‌نمایی، نیاز بیش از حد به تحسین شدن و نهایتاً همدلی کم می‌داند. در توضیح نشانه اول یا بزرگ‌نمایی باید گفت که افراد خودشیفته تمایل دارند در حضور دیگران دستاوردها، استعداد و توانایی‌های خود را بزرگ و درخشان نشان بدهند. آنها از این طریق احساس مهم بودن و نادره دوران بودن پیدا می‌کنند. برعکس، وقتی دیگران از تجارب و دستاوردهای خود در پیشگاه اینان سخن می‌گویند تلاش می‌کنند توانایی‌های دیگران را بی‌ارزش جلوه دهند و با قطع سخنان آنان، دوباره خود و توانایی‌های خود را به مرکز بحث و دید دیگران بیاورند. اگر احساس کنند این مرکز بینی شان باعث آزار دیگران شده به جای نقد خود سعی می‌کنند دیگران را تحقیر کرده و ناتوان جلوه دهند. آنان در برابر انتقاد معمولاً عکس العمل خشمگینی از خود بروز می‌دهند. در خصوص نشانه دوم یا نیاز بیش از حد به تحسین شدن، خودشیفته‌ها همان‌گونه که گفتیم معمولاً تحمل انتقاد دیگران را ندارند و بلافاصله در برابر آنها موضع تهاجمی می‌گیرند. برای همین در بسیاری از نهادها و سازمان‌ها و ادارات چنین موجوداتی مرتکب جنایات یقه سفیدی (کارمندی) می‌شوند، مثلاً با دیدن ناکارآمدی و انتقاد دیگران، افراد را اخراج می‌کنند، حقوق آنها را کاهش می‌دهند و شرایط کاری آنها را دشوار می‌کنند. افراد خودشیفته به دلیل این تصویر بزرگی که از خود درست کرده‌اند دیگران را نمی‌بینند و بنابراین نمی‌توانند رابطه‌ای درست سالم و اصیلی با دیگران برقرار کنند. آنها همیشه فکر می‌کنند باید از این آدم‌های عادی فراتر رفت و این‌ها در حد عظمت شان نیستند. در یک محیط کاری آنها دائماً خود را ورای تعلق سازمانی یا اصطلاحاً "تافته‌ای جداافتاده" حساب می‌کنند و می‌گویند از بد حادثه در این گرداب کارمندی گرفتار شده‌اند و جای آنها اینجا نیست و در اولین فرصت عطایش را به لقایش می‌بخشد اما همیشه هستند و هیچ وقت نمی‌روند.

و اما نشانه آخر خودشیفته‌ها، همدلی کم آنهاست. خودشیفته‌ها تجربیات و اندیشه‌ها و احساسات دیگران را چیزی کم ارزش و مادیون توجه می‌بینند. فرد سالم معمولاً نه تنها به احساسات و هیجانات خود اهمیت می‌دهد بلکه تلاش می‌کند احساسات و هیجانات دیگران را هم درک کند و به آن واکنش نشان دهد اما خودشیفته فقط دوست دارد از خود بگوید و به خودش ارج نهد به قول آن شعر و ضرب المثل معروف: "خودگویی و خود خندی، عجب مرد هنرمندی!"

همدلی با دیگران و خود را جای آنها گذاشتن در مبحث جدید "مهارت‌های نرم" *Soft Skills* یکی از موضوعات کلیدی است و خودشیفته معمولاً در این خصوص دچار ناتوانی و نارسایی است. خودشیفته‌ها به دلیل فقدان همین همدلی است که ممکن است با نزدیک‌ترین افراد خانواده، همکاران و

دوستان دچار مشکل شده و روابط خود را قطع کنند، با این همه آنها به دلیل نیاز به دیده شدن و تحسین، هیچ وقت با قدرت و جایگاه های منزلتی در محیط های اجتماعی قطع ارتباط نمی کنند.

تحلیل و تفسیر و نگارش

رضا جاوید