



عکس ژانینی است

کدامیک جذب دیگری می‌شوند؟

## حساس‌ها و خود شیفته‌ها

### • عاصفه الهوردی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی

روان‌درمانگر خانواده و زوجین

وقتی یک زندگی مشترک آغاز می‌شود، یک فرد خودشیفته نمی‌داند که خودشیفته است، یک فرد حساس هم همینطور، اما جذب هم می‌شوند و در میانه راه احساس می‌کنند که چه اشتباه بزرگی مرتکب شده‌اند. هیچ چیز آنطور که باید پیش نمی‌رود. همه چیز عوض می‌شود انگار دیگر از آن عشاق جگر سوخته خبری نیست و آن عزیزی که تصور می‌کردند به خوبی می‌شناسندش، به ناگهان تبدیل به فردی بی‌احساس، سرد و بی‌رحم می‌شود. البته که رابطه هم دیگر خوشایند نخواهد بود. برای یک طرف ماجرا این رابطه فشارزا و ناراحت کننده، و برای طرف مقابل گیج کننده و عجیب می‌شود. اگر از نگاه یک فرد حساس به ماجرا نگاه کنیم، او به دام یک خودشیفته افتاده است. از نگاه یک فرد خودشیفته، تقریباً این رابطه مزایای بسیاری دارد و نمی‌تواند بفهمد که چرا شریک عاطفی اش تا این حد بیقرار، نگران و خسته شده است.

### خود شیفته‌گی چیست؟

حتما می‌گویید افرادی که خود محور هستند، فقط خودشان را دوست دارند و با دیگران همدلی ندارند. این نمای بیرونی یک فرد خود شیفته است. از نگاه روانشناختی، افراد خود شیفته یک خود هسته ای نا کامل دارند، آنها عزت نفس پایینی دارند که با رفتارهای پر طمطراق آنها پوشش می‌دهند. به همین دلیل ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن و یا نقد شدن در آنها موج می‌زند.

### فوق حساسها

افراد بسیار حساس سه ویژگی دارند که بی‌آنکه بدانند خود شیفته‌ها را جذب می‌کنند. همدلی، نداشتن حد و مرز مشخص، راضی کردن دیگران. روانشناسان می‌گویند افراد حساس می‌توانند روی این سه ویژگی خود کار کنند تا از این دام‌هایی پیدا کنند.

### چگونه ضد خود شیفته شویم؟

احتمالا خودشیفته‌ها عمدی در شکار افراد حساس ندارند، در واقع افراد حساس هستند که با داشتن یک سری ویژگی‌ها به دام خود شیفته‌ها می‌افتند.

### همدلی

افراد بسیار حساس معمولا همدلی بالایی با دیگران دارند و این خوب است. همدلی بهترین و قوی‌ترین نقطه قوت هر انسانی است. همدلی یک راه حل جهانی برای مسایل ریز و درشت است. هر مشکلی با همدلی قابل حل است. پس چگونه می‌توان آن را کنار گذاشت؟ پیشنهاد روانشناسان این است که به همدلی خود دست نزنید. اما دو ویژگی دیگر را تغییر دهید.

### تغییر کنید

دو ویژگی حد و مرز ضعیف و راضی کردن دیگران را کنار بگذارید و بجای آنها ویژگی‌های بهتری را جایگزین کنید. تمرین کنید تا حد و مرزهای سالم تری را در زندگی برای خود تعیین کنید. حساسها این کار را به خوبی بلد نیستند. اما چرا؟ حساس‌ها با این ایده بزرگ شده‌اند که همیشه از دیگران مراقبت کنند. به همین دلیل وقتی تلاش می‌کنند تا حد و مرزی برای خود قابل شوند، احساس بدی پیدا می‌کنند.

انگار که کار غلط و آسیب زنده ای در پیش گرفت‌اند. آنها در کودکی بخاطر ویژگی مراقبت بیش از حد، مورد تشویق قرار گرفته‌اند. بخاطر همین آن را بعنوان بخشی از هویت اساسی خود پذیرفته‌اند.

حساسها با در نظر نگرفتن حد و مرز برای خود، بطور دائم مورد خشونت یا بی‌احترامی قرار می‌گیرند. آنها سبک نالیمن اضطرابی دارند همان سبکی که در کودکی و در مواجهه با والدین شان در آن‌ها تقویت شده است.

### مراحل برای تغییر

قدم‌های کوچک بردارید. قرار نیست یک روزه بزرگ‌ترین و ترسناک‌ترین کار زندگی خود را بکنید. مثلا اگر از شما کاری خواسته شد، متنی کوتاه بنویسید و بگویید خسته‌اید و نمی‌توانید انجام دهید. همیشه از قبل دستورالعمل آماده ای داشته باشید تا در موقعیت‌های بحران بدون هیچ توضیح اضافه ای به کار بگیرید.

### خود را چک کنید

ببینید آیا در طول روز به حد و مرزهایی که برای خود تعیین کرده‌اید، دقت می‌کنید؟ سعی کنید در لحظات مشخصی از روز خود را اسکن کنید، اگر لازم است، استراحت کنید.

سرعتتان را در ارتباطات پایین بیاورید. در مقابل این تکنیک شما، یک فرد خود شیفته دائم خودش را مطرح می‌کند و می‌خواهد که نیازهای او را در صدر لیست خود قرار دهید. ممکن است سرباز زدن از این امر به شما استرس بدهد، پس آگاه باشید.

### به خودتان اعتبار بدهید

دست از راضی کردن دیگران بکشید. بسیاری از حساسها عواطف خود را نادیده می‌گیرند. ممکن است در طول این تمرین حس کنید احساسات اشتباهی دارید.

وقتی عادت کرده‌اید که برای خود ارزش قابل نباشید، به خارج از خود نگاه میکنید تا دیگران به شما حس ارزشمند بودن بدهند. دوستان داشته باشند و درک شوید. بخاطر همین‌هاست که بیش از اندازه خوب بودن را انتخاب می‌کنید و نیازهای خود را پیش پای دیگران قربانی می‌کنید.

اگر عادت دارید بخاطر خوشایند دیگران چیزی را انتخاب کنید، یا اصلا دست به انتخاب نمی‌زنید؛ خودتان را ابراز کنید و تصمیم بگیرید که انتخاب کنید.

### مراقبه کنید

تمرین‌های توجه به درون، با خالی کردن ذهن در لحظاتی که آگاهانه انتخاب کرده‌اید، به شما کمک می‌کند که با خود واقعی تان در ارتباط بیشتری قرار بگیرید.

افراد خود شیفته عزت نفس پایینی دارند که با

رفتارهای پر طمطراق آن را

پوشش می‌دهند