

تأثیر خودشیفتگی بر سلامت روان و روابط انسان؛ با رویکردی به آیات قرآن

فاطمه سیفعلی‌ئی

چکیده

شخصیت هر فرد بیانگر الگوهای ثابت فکری، عاطفی و رفتاری او است. ادراکات و افکار هر فرد، رفتار متناسب با آن را فرامی‌خواند و در روابط با دیگران تأثیر می‌گذارد. بر همین اساس سلامت روان و روابط انسان‌همواره تحت تأثیر شخصیت و آسیب‌های آن قرار می‌گیرد و این تأثیر در آسیب‌شناسی خودشیفتگی میزان بالاتری دارد. این مقاله با هدف بازنمایی مفهوم خودشیفتگی و نقش آن بر سلامت روان و روابط انسان و چگونگی تأثیر این دو بر یکدیگر و ارائه راهبردهایی برای کاهش آن از دیدگاه قرآن به روش تحلیل محتوا نگاشته شده است. پژوهش حاضر از نتایج تحقیقات روانشناسی و علوم تربیتی بهره گرفته و باعرضه به قرآن و حدیث به تبیین موضوع و ارائه راهبردهای قرآنی برای دستیابی به آن پرداخته است و بیان می‌دارد که: نزدیک‌ترین مفهوم به معنای خودشیفتگی در قرآن کریم کبر است. کبر و خودشیفتگی در بسیاری از نشانه‌ها مشترک هستند و الگوی رفتاری تقریباً یکسانی دارند. مهم‌ترین کارکردهای خودشیفتگی: تغییرات عزت‌نفس، افزایش پرخاشگری، افزایش حس محق بودن، کاهش همدلی، کاهش خودکنترلی هستند که سلامت روان فرد را به خطر انداخته و ایجادمشکل در سلامت روان فرد را از برقراری روابط مطلوب و سودمند بازمی‌دارد، ایجاد مشکل در برقراری روابط، آسیب‌ها و مشکلات بیشتری برای سلامت روان ایجاد نموده که به‌نوبه خود سبب تخریب و از بین رفتن هر چه بیشتر روابط می‌گردد. از مهم‌ترین راهبردهای قرآن جهت کاهش خودشیفتگی می‌توان از: تغییر شناخت، تمرین تواضع و یاد مرگ نام برد. عمل به این راهبردها به‌خوبی می‌تواند فرد را از موضع کبر و خودشیفتگی دور نموده و عاملی برای سلامت روان و از آن طریق سلامت روابط انسان باشد.

واژه‌های کلیدی: خودشیفتگی، آسیب، راهبرد، روابط اجتماعی، سلامت روان

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی و برای رشد و توسعه وجودی خویش نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است. امروزه با تحولات گسترده اجتماعی، فرهنگی و گسترش فردگرایی توجه به بعد اجتماعی و ارتباطی افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

دنایای امروز هر چه بیشتر زمینه را برای گسترش احساس تنهایی فراهم آورده است تا حدی که در برخی کشورها مانند انگلیس و چین این مشکل به اندازه‌ای گسترش یافته که دولت‌ها وزیری به نام وزیر تنهایی به کابینه خود اضافه نموده‌اند.

یکی از عواملی که می‌تواند سبب فاصله میان افراد و احساس تنهایی شود مجموعه‌ای از صفات و الگوهای پایدار شخصیتی است که ویژگی اصلی آن‌ها، ناسازگاری و انعطاف‌ناپذیری است و به نام اختلالات شخصیتی شناخته می‌شوند (خدابنده لو، نجفی، رحیمیان‌بوگر، ۱۳۹۶). خودشیفتگی یکی از مهم‌ترین اختلالات شخصیت به شمار می‌رود که افراد خودشیفته را با خطاهای بین شخصی بسیاری در زندگی روزمره مواجه می‌سازد و تأثیر بسزایی در روابط و سلامت روان فرد دارد. حتی وجود رگه‌هایی از خودشیفتگی می‌تواند به نقص در کارکردهای اجتماعی، حرفه‌ای و روان‌شناختی منجر گردد (پینکس، ۲۰۱۳). خودشیفتگی می‌تواند در بین افراد مختلف، تظاهرات خفیف تا شدید داشته باشد. فرد خودشیفته به دلیل عدم تعادل در ویژگی‌های شخصیتی با پیامدهای رفتاری گوناگونی که ایجاد می‌کند مشکلات فراوانی برای خود، دیگران و جامعه ایجاد می‌نماید که ادامه رابطه را با مشکل مواجه می‌سازد (قربانی، عرفانی، ۱۳۹۳). در هسته این مشکل، نقص افراد خودشیفته در داشتن یک جهت‌گیری اشتراکی نسبت به رابطه قرار دارد. افراد خودشیفته نسبت به دیگران انگیزه کمتری برای ایجاد پیوندهای عاطفی، صمیمانه، گرم و دارای حمایت متقابل دارند (توما، بوشمن، استگ و اولتوف، ۲۰۰۸).

شناسایی مسئله خودشیفتگی و تأثیر آن بر سلامت روان و

روابط انسان می‌تواند به افراد کمک نماید تا بتوانند مشکلات خود را شناسایی نموده و به دنبال حل و برطرف نمودن آن برآیند. چراکه تا فرد از مشکل خود مطلع نباشد نمی‌تواند چاره‌جویی نماید.

پیشینه پژوهش

در این زمینه پژوهش‌های مفصلی صورت گرفته است که به مرتب‌ترین آن‌ها با عنوان حاضر اشاره می‌شود:

سامره شجاعی، منصوره صادقی و ملیحه مقصدولو، ۱۳۹۶. در پژوهشی با عنوان: بررسی رابطه بین خودشیفتگی و عزت‌نفس و رضایت شغلی با توجه به نقش میانجی رفتار شهروندی کارکنان در دانشگاه گلستان، به این نتیجه رسیدند که: بین خودشیفتگی با عزت‌نفس و رفتار شهروندی کارکنان دانشگاه گلستان رابطه معنی‌داری وجود دارد.

محمود حیدری، ۱۳۹۵، در پژوهشی با عنوان مقایسه مشکلات بین فردی و پرخاشگری در دانشجویان دارای رگه‌های خودشیفتگی بیمارگون خودبزرگ‌بین آسیب‌پذیر و افراد فاقد این رگه‌ها به بررسی تأثیر خودشیفتگی در روابط اجتماعی پرداخت. نتایج پژوهش تأییدکننده پرخاشگری و نقص در حوزه بین فردی در افراد دارای رگه‌های خودشیفتگی بود.

زهره فقیهی، محمدرضا حاجی اسماعیلی، حمید طاهر نشاط‌دوست و مهدی مطیع؛ ۱۳۹۵، در پژوهشی با عنوان اختلال شخصیت خودشیفته از منظر قرآن و حدیث به تبیین چستی این اختلال، عوامل ایجادکننده و ویژگی‌های مبتلایان به آن با توجه به آموزه‌های دینی پرداختند.

مجید صفاری‌نیا، علیرضا آقا یوسفی و مجید برادران، ۱۳۹۳، در پژوهشی با عنوان رابطه ابعاد شخصیت با حل مسئله و بهزیستی روان‌شناختی: نقش خودشیفتگی؛ به این نتیجه رسیدند که خودشیفتگی به‌عنوان یک سازه مهم روان‌شناختی

تأثیر خودشیفتگی بر سلامت روان و روابط انسان...

قادر است تا ابعاد شخصیت، سبک‌های حل مسئله و بهزیستی روان‌شناختی را در دانشجویان پیش‌بینی نماید.

سید ابوالفضل قدوسی و رحیم میردريکوند (۱۳۹۲)، در پژوهشی با عنوان بررسی مفهوم روان‌شناختی کبر در منابع اسلامی و مقایسه آن با خودشیفتگی؛ نشانه‌های این دو صفت را باهم مقایسه کردند و به این نتیجه رسیدند که: کبر و خودشیفتگی در نشانه‌ها باهم همپوشانی و تطابق بسیاری دارند

چنانکه ملاحظه می‌شود پژوهش‌ها غالباً به تأثیر خودشیفتگی بر جنبه‌های مختلف شخصیت انسانی تکیه داشته‌اند؛ اما بررسی تأثیرات خودشیفتگی بر سلامت روان و روابط اجتماعی به‌طور خاص و ارائه راهبردهایی جهت کاهش خودشیفتگی و بهبود ارتباطات تاکنون مورد توجه قرار نگرفته است.

با در نظر داشتن این مسئله که شناخت دقیق هر مسئله گام مهمی در جهت درمان آن است این پژوهش از نتایج پژوهش‌های انجام‌شده بهره گرفته، با آموزه‌های قرآنی تلفیق نموده و به دنبال آن است که ابتدا با معرفی صفت خودشیفتگی و ویژگی‌های فرد خودشیفته، افراد را به روشی علمی و اعتقادی با این خصوصیت آشنا نماید. سپس به بیان نقشی که خودشیفتگی در سلامت روابط دارد می‌پردازد و آسیب‌هایی که می‌تواند به روابط اجتماعی وارد کند را بیان می‌نماید تا همگان را با خسارت‌ها و زیان‌های این صفت مهلک آشنا سازد و در نهایت به تبیین راهکارهایی می‌پردازد که با به‌کارگیری آن می‌توان تا حدود زیادی بر این صفت ناپسند و مشکل‌ساز غلبه نمود.

۱. مفهوم خودشیفتگی در قرآن

دانشمندان شخصیت خودشیفته را با الگوی فراگیری از بزرگ‌منشی، نیاز به تحسین، تائید و تمجید و فقدان همدلی توصیف می‌کنند (بساک نژاد، ۱۳۸۸). افراد خودشیفته

با احساس خودبزرگ‌بینی قوی، اشغال ذهنی موفقیت و قدرت و استعداد نامحدود مشخص می‌شوند. مشتاق توجه دیگران هستند، ولی از ابراز محبت متقابل ناتوان هستند. در افراد متعارف این حالات در حد متعارف دیده می‌شود (شجاعی، صادقی، مقصدلو، ۱۳۹۶) اما در فرد خودشیفته این صفات در حد بالا وجود دارد.

در خودشیفتگی فرد در ذهن خود صفات و فضائل ایده آلی را می‌سازد و خود را دارای آن صفات تصور می‌کند. برخی صفات فرد خودشیفته عبارت‌اند از: خود را عقل کل و فردی عالی و بی‌نظیر تصور می‌کنند و تصویری که از خود دارند قوی‌تر از خود واقعی آن‌ها است. قرآن در وصف قوم یهود می‌فرماید: *وَ قَالَتِ الْيَهُودُ وَ النَّصَارَىٰ نَحْنُ أَبْنَاءُ اللَّهِ وَ أَحِبَّاؤُهُ (المائدة، ۱۸)*. ضعف‌ها و نواقص خود را به‌صورت حسن می‌بینند و به کمک منطق‌سازی و تحریف، آن‌ها را نماینده یک شخصیت قوی و بی‌نقص می‌پندارند، چیزی شبیه همان که قرآن می‌فرماید: *يَحْسِبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صَنِيعًا (الکهف، ۱۰۴)*. این تصورات ایده‌آل سبب کبر و خودپسندی فرد می‌شود. خود را منزه‌تر، خشن‌تر، دوست‌داشتنی‌تر، باهوش‌تر و در جهتی که مورد علاقه خود آن‌هاست و با ساختمان روحی آن‌ها تطبیق دارد برتر از دیگران تصور می‌کنند. تمام عیب‌های خود را محو می‌کنند و یا زیبا جلوه می‌دهند. ممکن است زیبایی، هوش، سخاوت، تقدس، صداقت، شرافت، شجاعت یا هر چیز دیگری که مورد نظر و مقتضای شخصیت آن‌هاست را به‌صورت ایده‌آل و بی‌نقص در خود به تصور درآورند. همان که قرآن می‌فرماید: *يَحْسِبُونَ أَنَّهُمْ عَلَىٰ شَيْءٍ (المجادلة، ۱۸)*.

هر مقدار این تصورات ایده‌آلی غیرواقعی‌تر باشد، شخص را متزلزل‌تر و بیشتر محتاج تصویب و تمجید دیگران می‌کند (شیری و همکاران، ۱۳۹۴). برای فرد خودشیفته تنها خود او و چیزهای منسوب به او اهمیت دارد (پیوسته گر، یزدی و مختاری، ۱۳۹۰). این افراد خود را آدم‌های خاصی می‌پندارند،

درمی آورد و متکبر آن کسی است که تکبر را برای خود قبول کرده آن را برای خود صفتی می سازد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۳۴۲/۱۲).

قرآن کریم از اعمال و کردار متکبرانه نهی کرده است. آیات در این باب بسیار است. به عنوان نمونه درباره گردن فرازی می فرماید: *وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا*. جمله: *لَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا*. این آیه نهی است از اینکه انسان به خاطر تکبر خود را بیش از آنچه هست بزرگ بداند و اگر مسئله راه رفتن به مرح را مورد نهی قرار داد، برای این است که اثر همه آن انحرافها در راه رفتن نمودارتر می شود (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۳/۱۳۳). این نشان می دهد که تکبر و غرور، حتی در سطح ساده ترین آثارش، مذموم و ناپسند است و نیز نشان می دهد که صفات درونی انسان، هر چه باشد خواه ناخواه خود را در لابه لای اعمالش نشان می دهد، در طرز راه رفتن، در نگاه کردن، در سخن گفتن و در همه کار؛ بنابراین خودشیفتگی به دلیل آسیب هایی که به فرد و سلامت او وارد می کند هم در اصل وجودش و هم در مظاهرش از منظر قرآن مردود و منهی است.

۲. تأثیر خودشیفتگی در سلامت روان و روابط اجتماعی

«خودشیفتگی» یک ویژگی جهت مند و شامل احساس استحقاق یک شخصیت ممتاز نسبت به دیگران است. این باور که فرد یک شخصیت منحصر به فرد دارد و مهم تر از دیگران است. این افراد به منظور سیراب کردن وجودشان بیش از حد نیاز به تأیید و تحسین دیگران دارند، اما در نهایت آسیب پذیرند و از جانب دیگران طرد می شوند (سعادت، کلانتری، قمرانی، ۱۳۹۶). افراد خودشیفته، خودپنداره مثبت بسیار بالا و باور به خود بسیار قوی دارند و خود را منحصر به فرد می دانند.

وجود ویژگی های خود شیفته وار با مشکلاتی همراه است که نقص در روابط بین فردی از آن جمله است (زال پور، ۱۳۹۵).

اغلب به خیالاتی چون موفقیت، قدرت، استادی و ذکاوت، زیبایی یا محبوب و دوست داشتنی بودن خود مشغول اند: *يُزَكُّونَ أَنْفُسَهُمْ (النساء، ۴۹)*. درباره توانایی های خود اغراق و غلو می کنند: *قَالُوا مِنْ أَشَدِّ مِمَّا قُوَّةً (فصلت، ۱۵)*. محتاج توجه و تأیید، شغف، تعجب، مهربانی زیاد هستند و انتظار دارند به طور خاصی نیز با آنها رفتار شود: *الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا أُتُوا وَ يُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا (آل عمران، ۱۸۸)*. تحمل انتقاد برایشان سخت است و در مقابل آن خشمگین شده، فرد مورد نظر را به نادانی، حماقت و عدم درک واقعیت متهم می کنند: *وَمَا زَيَّرْنَا لَكُمْ عَلَيْنَا مِنْ فَضْلٍ بَلْ نَنْظُرُكُمْ كَادِبِينَ (هود، ۲۷)*. در روابط استثمارگر هستند و از امتیازات دیگران برای رسیدن به مقاصد خود استفاده می کنند.

علاوه بر مشخصات و ویژگی های فوق، قرآن کریم از خصیصه ای به نام کبر یاد می کند و به معرفی آن می پردازد که به لحاظ علائم نزدیک ترین مفهوم به خودشیفتگی است. کبر را « عزیز و بزرگ شمردن خود بر دیگران » تعریف نموده اند. حالتی که فرد خود را بالاتر و برتر از دیگران ببیند و فکر کند بر دیگران برتری و رجحان دارد (مصطفوی، ۱۴۳۰: ۱/۴۱۸).

این امر هر چند صفتی باطنی است اما ظهور و بروز بیرونی دارد که به نام تکبر شناخته می شود. انتقادپذیری کم، بزرگی طلبی، فقدان همدلی، گفتار و رفتار متکبرانه از جمله پیامدهای صفت کبر است (نراقی، ۱۳۷۷: ۲۹۲).

کبر و خودشیفتگی در بسیاری از نشانه ها مشترک هستند و الگوی رفتاری تقریباً یکسانی دارند، ولی نشانه ها در کبر شمول بیشتری دارند و تعداد بیشتری از رفتارها را در برمی گیرد (قدوسی، میردیری کوندی، ۱۳۹۲).

قرآن کریم روی پدیده های ظاهری کبر انگشت گذاشته، به برخی از آثار و نتایج کبر اشاره نموده و از آن بازداشته است. در منطق قرآن، مستکبر کسی است که برای خود طلب بزرگی می کند و آن خواسته را از قوه به فعلیت و از دل به خارج

تأثیر خودشیفتگی بر سلامت روان و روابط انسان...

این افراد بر خود تمرکز دارند تا دیگران؛ و به همین دلیل فاقد همدلی، توافق و ارتباط هستند. خودشیفتگی چرخه معیوبی از رفتارهایی را باعث می‌شود که در آن رفتار نادرست فرد باعث شکست در روابط اجتماعی می‌شود. این رفتارهای نادرست به‌منظور محافظت از حس شکننده خود در فرد خودشیفته به کار گرفته می‌شود و کیفیت روابط بین افراد را دچار مشکل می‌کند (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۳۹۶). پژوهش‌ها نیز نشان داده که خودشیفتگی با کیفیت روابط بین شخصی رابطه منفی (بشارت و همکاران، ۱۳۹۰) و با ناسازگاری اجتماعی همبستگی قوی دارد (باری و همکاران، ۲۰۰۹). آثار و نمود خودشیفتگی در رفتار باعث کدورت در روابط اجتماعی و سقوط و کاهش منزلت فرد و در نتیجه تخریب روابط می‌شود که این نیز به‌نوبه خود سلامت روان فرد را در معرض آسیب و خطر قرار می‌دهد.

مهم‌ترین اثرات خودشیفتگی عبارت‌اند از:

۱-۲. تغییرات عزت‌نفس

«عزت‌نفس» ارزشی است که فرد برای خود قائل است. اگر فرد برای خود به‌عنوان یک انسان با ویژگی‌ها، توانایی‌ها و محدودیت‌هایی که دارد ارزش قائل شود از عزت‌نفس برخوردار است. کسی که از عزت‌نفس بالایی برخوردار است به دنیا نگرش مثبت داشته، از استعدادهای خود به‌خوبی استفاده می‌کند و نه تنها برای خود ارزش و احترام قائل می‌شود، بلکه احساس می‌کند دیگران نیز او را دوست دارند (شجاعی، صادقی، مقصدلو، ۱۳۹۶) و برای او ارزش قائل‌اند.

عزت‌نفس یک ارزش‌یابی کلی از محاسن فرد است بدون نیاز به اینکه فرد برانگیخته شود که این محاسن را به رخ دیگران بکشد، کاری که یک فرد خودشیفته معمولاً انجام می‌دهد (بشمن و بامیستر، ۱۹۹۸).

عزت‌نفس بالا باعث حل تعارض در روابط میان فردی و

کاهش تعصب علیه گروه‌های اقلیت و بی‌اعتمادی به دیگران می‌شود (ولنتاین، ۲۰۰۱: ۴۶۰)

از نظر قرآن کریم عزت تنها از آن خدا بوده و هر کس عزت می‌خواهد تنها از طریق خداوند قابل دستیابی است، نه از هیچ طریق دیگری: *مَنْ كَانَ يُرِيدِ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا* (فاطر، ۱۰). آن عزتی که فرد خودشیفته به دنبال ارائه آن است نشأت گرفته از تخیلات ذهنی و برتری‌های خیالی است که نه تنها واقعیت ندارد بلکه به اموری مستند است که هیچ واقعیت خارجی ندارد. همان‌که امام صادق (ع) فرمودند: هیچ‌کس تکبر نمی‌کند مگر به خاطر ذلتی که در خود می‌یابد (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۱۲ / ۲). در زیر نمایش عزتمندانه فرد خودشیفته ذلتی عمیق و ادراک‌شده نهفته است. درک این ذلت و تلاش برای پوشش آن فرد خودشیفته را با نگرانی‌ها و فکر مشغولی‌های بسیار درگیر می‌کند که سلامت روان وی را به خطر می‌اندازد.

افراد خودشیفته به‌طور دائم نگران و درگیر حفظ عزت‌نفس غیرواقعی خودشان از طریق مکانیسم‌های متعدد بین فردی و درون فردی هستند که این موضوع آن‌ها را بسیار آسیب‌پذیر می‌سازد (شفیعی، صفاری‌نیا، ۱۳۹۰).

تصویری که فرد خودشیفته از عزت‌نفس خود به نمایش می‌گذارد بسیار فانتزی و غیرواقع‌بینانه است، چون سایرین برای او چنین جایگاهی را قائل نیستند. به همین دلیل هرگونه رفتار و یا گفتار دیگران می‌تواند به‌طور بالقوه تهدیدی برای عزت‌نفس فرد خودشیفته باشد و این شرایط دائماً ذهن فرد را به خود درگیر می‌سازد. به همین دلیل امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: این‌گونه عزت درواقع ذلتی است که فرد ناآگاهانه به آن تن می‌دهد (نوری، ۱۴۰۸: ۱۲ / ۲۸).

همچنین افراد خودشیفته تمایل دارند تا حرمت خود را از طریق تسلط بر دیگران، عدم اعتماد به افراد دیگر، بدنام کردن دیگران و ارزش‌کاهی افرادی که حس برتری‌طلبی فرد را

تهدید می‌کنند افزایش دهند (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۳۹۳) که هر یک از این‌ها می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری در روابط میان فردی ایجاد نماید.

۲-۲. افزایش پرخاشگری

« پرخاشگری » شامل تمایل و یا مبادرت به آزار رساندن به دیگران چه از لحاظ لفظی و چه از لحاظ جسمانی و نیز احساس مورد آزار قرار گرفتن و تهدید شدن از سوی دیگران است و در منابع روایی از آن نهی شده است (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۹۶). خشونت معمولاً زمانی روی می‌دهد که نگرش‌های مغرورانه و غیرواقعی در مورد خود و باورهای بی‌ثبات در مورد برتری فردی مورد تهدید قرار می‌گیرند، این حالات در مورد فرد خودشیفته بیشتر اتفاق می‌افتد، به همین دلیل از امام رضا (ع) نقل شده که سرچشمه پرخاشگری تکبر، خودبزرگ‌بینی و مردم را کوچک شمردن است (طبرسی، ۱۳۸۵: ۲۱۹).

پژوهش‌ها نیز نشان داده که پرخاشگری به صورت مثبت با خودشیفتگی مرتبط است (لاک، ۲۰۰۹)؛ یعنی هر قدر میزان خودشیفتگی در فرد بالاتر باشد احتمال پرخاشگری در او افزایش می‌یابد. بازخوردهای بیرونی منفی نظیر احساس اینکه دیگران فرد را تأیید نمی‌کنند، می‌تواند دلیلی برای این مسئله باشد. افراد خودشیفته خودبزرگ‌بین بوده و نگرشی بسیار مثبت به خود دارند، در مقابل انتقاد و سرزنش بسیار حساس هستند و دوست دارند مرکز توجه بوده و از طرف دیگران تأیید شوند؛ به همین دلیل وقتی دیگران این ویژگی‌ها را نقض می‌کنند پرخاشگری در این افراد برانگیخته می‌شود. حساسیت بیش از حد آن‌ها به موقعیت‌هایی که آن‌ها را تهدیدی برای من خود تلقی می‌نمایند آن‌ها را برمی‌انگیزد تا با رفتار پرخاشگرانه تسلط خود را در موقعیت‌های بین فردی حفظ نمایند. من متورم افراد خودشیفته در تعامل با دیگران به راحتی در معرض تهدید قرار می‌گیرد و احساس استحقاق و برتری

نسبت به دیگران موجب می‌شود تا در رابطه با دیگران خود را محق و دیگران را سزاوار پرخاشگری قلمداد نمایند.

همچنین خودشیفتگی در شکل خودبزرگ‌بین یا آسیب‌پذیر آن با احساس عمیق بی‌ارزشی در هنگام ناکامی و عدم تأیید همراه است و پرخاشگری راهی برای برگرداندن توجه از این احساس بی‌ارزشی و تلاشی برای حفظ ظاهر است (توماس، بوشمن، استگ و اولتوف، ۲۰۰۸). بروز رفتار پرخاشگرانه در واقع عکس‌العکس عملی به احساس شرم و بی‌ارزشی‌ای است که افراد خودشیفته مکرراً در معرض تجربه آن قرار دارند. بر همین اساس خودشیفتگی بالا با افزایش پرخاشگری سلامت روان و روابط انسان را به خطر می‌اندازد.

۲-۳. افزایش حس محق بودن

احساس محق بودن یکی از نشانه‌های خودشیفتگی است؛ یعنی فرد به شکل نامعقولی انتظار دارد برخوردی رضایت‌بخش و اختصاصی با او صورت گیرد، یا افراد خودبه‌خود تسلیم خواسته‌هایش شوند (کاپلان و سادوک: ۴۲۵) و به هیچ‌روی حاضر نیست تسلیم حق شود و یا از حقی جز آنچه خود می‌پندارد پیروی نماید.

از نظر قرآن کریم مهم‌ترین پیامد و اثر خودشیفتگی افزایش حس محق بودن و بی‌توجهی به حقایق واقعی است. قرآن کریم علت مجادله این افراد در برابر حق را در کبر آن‌ها منحصر می‌کند و می‌فرماید: *إِنَّ فِي صِدْوَرِهِمْ إِلَّا كِبْرٌ مَا هُمْ بِبَالِغِيهِ* (غافر، ۵۶). عاملی که آن‌ها را وادار به این جدال می‌کند، نه حس جستجوی از حق و نه شك در حقانیت آیات ما است تا بخواهند با مجادله حق را روشن کنند و حجت و برهانی هم ندارند تا بخواهند با مجادله، آن حجت را اظهار بدارند؛ بلکه تنها عامل جدالشان آن کبر است که در سینه دارند. آن کبر است که آن‌ها را وادار کرده در برابر حق جدال کنند و به وسیله آن حق صریح روشن را باطل جلوه دهند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۷/۵۱۸) در سینه‌های آن‌ها

تأثیر خودشیفتگی بر سلامت روان و روابط انسان...

جز تکبر و جبریت و نشان دادن عظمت خود چیز دیگری نیست (طبرسی، ۱۳۶۰: ۲۸۹/۲۱).

بی‌توجهی به حقوق دیگران نیز می‌تواند ناشی از خودشیفتگی باشد. کسی که خود را برتر و دیگران را فروتر می‌داند و هیچ‌کس را در حد خود نمی‌بیند، تنها خود را معیار حق می‌شناسد و هیچ حقی را برای کسی نمی‌پذیرد از این رو در قرآن و روایات از پذیرفتن حق و خود را معیار حق دانستن به‌عنوان مهم‌ترین نتیجه کبر یاد شده است (طوسی، ۱۴۱۴: ۵۳۸).

حس محق بودن که با بهره‌کشی از دیگران و مزاحمت مشخص می‌گردد (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۳۹۳) باعث می‌شود فرد خودشیفته نسبت به دیگران با دیده حقارت بنگرد و رفتار متکبرانه‌ای را به نمایش بگذارد و استعمارگرانه از دیگران برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند (فریتو و دیگران، ۲۰۱۴). چنین رفتاری باعث ایجاد پیامدهایی مخرب در روابط بین فردی می‌گردد. اطرافیان از همگامی با فرد خودشیفته دوری می‌نمایند و تلاش می‌کنند که کمتر با او ارتباط داشته باشند.

۲-۴. کاهش همدلی

یکی از پیامدهای منفی خودشیفتگی توجه و اطمینان افراطی به خود و فقدان همدلی است. امیرالمؤمنین (ع) عامل اصلی خودبینی، ناتوانی در درک دیگران و فقدان همدلی را تکبر معرفی نمودند (نوری، ۱۴۰۸: ۲۹/۱۲).

در روانشناسی نیز جزء بزرگ‌منشی در فرد خودشیفته اغلب با فقدان همدلی، استثمارگری، حسادت زیاد، پرخاشگری و ابراز آسیب‌پذیری خودشیفته بیان می‌شود (حسینی، بامحمدی، نوروزی، ۱۳۹۶).

همدلی ظرفیت بنیادین افراد در تنظیم روابط، حمایت از فعالیت‌های مشترک و انسجام گروهی است. این توانایی نقشی اساسی در زندگی اجتماعی دارد و نیروی برانگیزنده رفتارهای

اجتماعی و رفتارهایی است که انسجام گروهی را در پی دارد. همدلی عنصری ضروری برای عملکردهای موفقیت‌آمیز بین شخصی محسوب می‌شود و پاسخ عاطفی فرد به واکنش‌های عاطفی دیگران است (صفاری‌نیا، دهستانی، فطری، ۱۳۹۶). همدلی به‌عنوان پاسخ‌دهی هیجانی به احساسات دیگران (دیواید و همکاران، ۲۰۰۶) از طریق توانایی سهیم شدن در حالات هیجانی دیگری، دریافت پس‌خوراند منظم از روابط بین شخصی (پرانیس، ۲۰۰۰) و آگاهی از احساسات فرد دیگر، مشکلات بین شخصی را کاهش می‌دهد و زمینه بهبود روابط اجتماعی و از آن طریق سلامت روان را فراهم می‌سازد. همدلی به فرد اجازه برقراری تماس مؤثر با محیط اجتماعی پیرامون خود را می‌دهد، او را با محیط اجتماعی پیوند می‌زند، کمک به دیگران را برای فرد تسهیل و از وارد کردن آسیب به افراد دیگر جلوگیری می‌کند.

همدلی مفاهیمی مانند همدردی، دلسوزی و عطوفت را درهم می‌آمیزد و به فرد کمک می‌کند تا کیفیت روابط بین شخصی را بهتر سازد و مشکلات مربوط به کیفیت روابط را کاهش دهد. خودشیفتگی با کاهش ظرفیت همدلی بر کیفیت روابط اجتماعی اثر می‌گذارد و آن را از حالت مطلوب و مؤثر خارج می‌نماید.

۲-۵. کاهش خودکنترلی

افراد با خودشیفتگی بالا، خودکنترلی کمتری دارند و بیشتر در خطر پاسخ‌های پرخاشگرانه فیزیکی و سوءمصرف مواد در برابر تعارضات بین فردی هستند (حسینی، بامحمدی، نوروزی، ۱۳۹۶).

قرآن کریم درباره منافقین خودشیفته می‌گوید: **وَ إِذَا قِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا يَسْتَفِغِرْ لَكُمْ رَسُولُ اللَّهِ لَوْؤَا رُءُوسِهِمْ وَ رَأَيْتَهُمْ يَصُدُّونَ وَ هُمْ مُسْتَكْبِرُونَ** (المنافقون، ۵): و هرگاه به ایشان گفته شود بیایید پیامبر خدا برایتان آموزش طلبد سرشان را زیاد از روی

مسخره حرکت و تکان دهند برای اعراض از حق و کراهت به ذکر و دعاء پیامبر (ص) تکبر می‌کنند و اظهار می‌نمایند که ما نیازی به استغفار پیغمبر (ص) و آمرزش خدا نداریم و این برای کفر و تکبر آن‌هاست.

این حالت خودشیفتگی، خودبزرگ‌بینی و خودبرتربینی سبب می‌شود که نتوانند کسی را بهتر و بالاتر از خود ببینند و اگر زمانی این اتفاق افتاد و برتری دیگران را درک کردند نه تنها از پیشنهادهای مفید سر باز می‌زنند بلکه با رفتاری ناشایست به مقابله برمی‌خیزند. به تمسخر و بی‌ارزش‌شماری و کوچک‌بینی دیگران روی می‌آورند و در آنجا نیز می‌خواهند توجهات را به خود جلب نمایند و اگر زمانی به اشتباه خود پی ببرند و قضاوتی عادلانه داشته باشند خودشیفتگی و غرور به آنان اجازه نمی‌دهد که در مقام جبران برآیند. درواقع این افراد تسلط واقعی بر رفتار و کردار خود ندارند و اسب خودشیفتگی است که در وجود آن‌ها می‌تازد و هیچ اراده‌ای در کنترل رفتار و اعمال خود ندارند. این سبب می‌شود که فرد روز به روز از اطرافیان و دوستان فاصله گرفته و به تافته‌ای جدا بافته مبدل گردد. تنهایی حاصل از این جدایی نیز سلامت فرد را تحت تأثیر قرار داده و از نظر روانی نیز آسیب‌پذیرتر می‌شود.

۲-۶. کاهش بخشش

واکنش افراد در برخورد با رنجش به سه صورت: گذشت، انتقام و اجتناب نمایان می‌شود. اجتناب، فاصله گرفتن از فرد خاطی است. انتقام، یافتن فرصت برای صدمه زدن به خاطی و بازتاب رنجش عمیق و احساس بی‌عدالتی و اشتباه در روابط بین فردی است که قدرتمندترین واکنش‌های هیجانی از خشم تا اهانت و پرخاشگری را برمی‌انگیزد (مک کلوگ، ۲۰۰۱). بخشش را به‌عنوان جابجایی هیجان‌اتی نظیر تنفر، تلخی، کینه، دشمنی، خشم و ترس با هیجان‌ات متمایل به مثبت نظیر عشق، همدلی، شفقت یا همدردی تعریف کرده‌اند (ورثینگتون،

۱۹۹۹). بخشش نوعی ویژگی درون فردی است که از سوی فرد بخشنده برای نشان دادن واکنشی مثبت و جامعه پسند در برابر خطاهای انسانی و محیطی صورت می‌گیرد (مالتبی، مکاسکیل و جیلت، ۲۰۰۷). بخشش لازمه رشد ارتباطی، عاطفی، معنوی و جسمانی انسان است. تحولی عاطفی است که آزادانه برگزیده می‌شود و طی آن میل به انتقام و اجتناب از خطاکار کاهش می‌یابد (رثینگتون و همکاران، ۲۰۰۷).

بخشش در قرآن کریم با واژه‌هایی چون عفو، صفا، غفران و... بیان شده است. غفران، در مورد بخشش گناه بندگان توسط خداوند به کاررفته است. عفو و صفا بیشتر ناظر به روابط میان انسان‌هاست و قرآن کریم به آن فرمان می‌دهد: *وَلْيَعْفُوا وَ لِيَصْفِحُوا أَلَا تَجِبُونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ (النور، ۲۲)*. عفو به معنای پوشاندن است. عفو از سوء به معنای پوشاندن عمل زشت است، این نیز دو نوع است، یکی به زبان یعنی بدگویی نکند، قسم دوم به عمل است یعنی در مقام تلافی ظلم او برنیاید و از او انتقام نگیرد، هرچند که شرعاً جایز باشد. معنای: *خِذِ الْعَفْوَ (الأعراف، ۱۹۹)* در قرآن این است که همواره بدی‌های اشخاصی که به تو بدی می‌کنند را بپوشان و از حق انتقام که عقل اجتماعی برای بعضی بر بعضی دیگر تجویز می‌کند صرف‌نظر نما و هیچ‌وقت این رویه را ترک مکن (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۸/۴۹۶). صفا از عفو بلیغ‌تر و رساتر است و عبارت است از: روی خوش نشان دادن؛ یعنی فرد علاوه بر اینکه خاطی را عفو کرده روی خوش هم به او نشان بدهد (همان، ۱۲: ۲۸۰)

بخشش می‌تواند سازگاری بین فردی را ارتقا بخشیده و تسهیل سازد. بخشش خود و دیگران می‌تواند به‌عنوان یک شیوه مقابله‌ای مناسب و کارآمد عمل کند که در نهایت سلامت روان و سازگاری فرد را به دنبال داشته باشد. خودشیفتگی و به دنبال آن کاهش بخشش، سبب ایجاد تنش‌های فردی می‌گردد که در نهایت به پرخاشگری و ناسازگاری در روابط می‌انجامد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودشیفتگی اثری بازدارنده بر

تأثیر خودشیفتگی بر سلامت روان و روابط انسان...

فرایند بخشش دارد (امونس، ۲۰۰۰). میزان خودشیفتگی بالا با بخشش پایین همراه است؛ یعنی افرادی که خودشیفتگی بیشتری دارند بخشش کمتری دارند (صفاری نیا و همکاران، ۱۳۹۶). به عبارت دیگر هر چه خودشیفتگی بیشتر باشد میزان بخشش کمتر خواهد بود. رفتارهای اهانت‌آمیز و انتقام‌جویانه که خودشیفته‌ها به خاطر نبخشیدن استفاده می‌کنند بین آن‌ها و افراد دیگر فاصله می‌اندازد (اگرونی زاک و همکاران، ۲۰۰۹) و روابط اجتماعی آن‌ها را مختل می‌نماید.

خشم یا ترس که بلافاصله در کسی که خطا در حق او اتفاق افتاده نسبت به طرف مقابل به وجود می‌آید نشان‌دهنده نبخشیدن هستند که نه فقط حل نشده باقی می‌مانند، بلکه این امکان وجود دارد که در اثر نشخوار ذهنی گسترده‌تر شوند. هر چه میزان خودشیفتگی افراد بیشتر و خشم بالاتر باشد افراد تمایل به بخشش کمتری پیدا می‌کنند.

۲-۷. کاهش اعتماد

لازمه اعتماد به دیگران باور به صداقت، امانت و حسن ظن به دیگران است. فرد خودشیفته فاقد این نوع باور و در نتیجه فاقد هر نوع اعتماد و اطمینان به دیگران است.

از آنجاکه فرد خودشیفته خود را موجود برتر می‌داند و هیچ‌کس را دارای صفات و خصوصیتی چون خود نمی‌بیند به‌طور طبیعی نمی‌تواند به دیگران اعتماد نماید.

امام صادق (ع) فرمود: کبر آن است که مردم را خرد و حق را خوار کنی (کلینی، ۱۴۰۷: ۲/۳۱۰). خرد شمردن دیگران و نادیده گرفتن ارزش و اعتبار آن‌ها باعث می‌شود که فرد خودشیفته نتواند آن‌گونه که باید به دیگران اعتماد نماید. چراکه خود را در موضع بالاتر، برتر و کامل‌تر می‌داند و سایرین را در مرتبه‌ای پایین‌تر و غیرقابل اعتماد و اتکا می‌انگارد.

خودشیفته‌ها به دلیل عدم اعتماد گسترده به دیگران و ارزش کاهی دیگران قادر نیستند به شخص دیگری وابستگی

پیدا کنند (بشارت و همکاران، ۱۳۹۰). عدم اعتمادی که افراد خودشیفته نسبت به دیگران دارند، ممکن است برخی از راهبردهای میان فردی همچون تمایل به خودبسندگی، خودبینی یا علاقه‌مندی به خودزا به جای فداکاری در جهت منافع مشترک ایجاد نماید (سلیمانی فر، شعبانی، رضایی و همکاران، ۱۳۹۵). همچنین افراد خودشیفته تمایل دارند تا حرمت خود را از طریق تسلط بر دیگران، عدم اعتماد به افراد دیگر، بدنام کردن دیگران و ارزش کاهی افرادی که حس برتری طلبی فرد را تهدید می‌کنند افزایش دهد (صفاری نیا و همکاران، ۱۳۹۳) که هر یک از این‌ها می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به روابط اجتماعی و سلامت فرد ایجاد نماید.

۳. راهبردهای کاهش خودشیفتگی

ساختار ذهنی و نحوه نگرش افراد به زندگی قابل‌تغییر است و افراد می‌توانند هرکجا که لازم باشد با تغییر در افکار و باورهای خود به اصلاح و تعدیل ساختارهای ذهنی خود بپردازند.

خودشیفتگی از یک طرف مانع رشد و بالندگی فرد می‌شود و از طرف دیگر چون کانون توجه فرد خودشیفته فقط به سمت خود است درباره دیگران و خواسته‌های دیگران نمی‌اندیشد و بهایی برای دیگران قائل نیست و لذا نمی‌تواند با دیگران تعامل خوبی داشته باشد و از آنجاکه بخش مهمی از نیازهای مادی، معنوی، روحی و روانی افراد در ارتباط با دیگران تأمین می‌شود عدم تعامل مطلوب و سازنده با دیگران می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به سلامت روان فرد وارد نماید. به همین دلیل افراد برای داشتن تعامل مطلوب با دیگران باید بر صفت خودشیفتگی غلبه کنند.

۳-۱. تغییر شناخت

از آنجاکه افکار و اندیشه برتری و خودبرتری‌بینی در فرد

سبب ایجاد شخصیت و رفتار خودشیفته می‌گردد، تغییر افکار و شناخت صحیح و واقع‌بین می‌تواند مهم‌ترین راهبرد برای کاهش و اصلاح خودشیفتگی باشد. بر همین اساس خودشناسی و خودنگری یکی از راه‌های اصلی کاهش خودشیفتگی به شمار می‌آید. در این راستا احادیث متعددی وجود دارد که برای درمان تکبر در روایات وارد شده است. از جمله لقمان حکیم به فرزندش گفت: وای بر کسی که تکبر و برتری جویی می‌کند، چگونه خود را بزرگ می‌پندارد کسی که از خاک آفرید شده و به خاک برمی‌گردد؟ و نمی‌داند به کجا می‌رود (مفید، ۱۴۱۳: ۳۳۸).

اگر فرد به این دو مرحله از وجود و هستی خود توجه داشته باشد، به عجز و ناتوانی خود پی می‌برد و در هیچ حال حتی با وجود توانایی‌ها و برتری‌های واقعی نیز دچار خودشیفتگی نخواهد شد، چه رسد به آنکه بخواهد به‌طور موهوم و خیالی احساس برتری کند.

همچنین از امام باقر (ع) نقل شده است: از متکبر فخر فروش در شگفتم! او در آغاز از نطفه بی‌ارزشی آفریده شده و در پایان کار مردار گندیده‌ای خواهد بود و در این میان نمی‌داند به چه سرنوشتی گرفتار می‌شود و با او چه می‌کنند (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۲۹ / ۲). این حدیث در واقع ریشه خودشیفتگی را بیان نموده است و آن بی‌توجهی به آغاز و پایان کار خویش است. توجه به این مسئله تحولی عمیق در افکار و شناخت فرد ایجاد می‌نماید که در رفتار و منش او نیز تأثیرگذار خواهد بود.

علل خودشیفتگی ممکن است زیبایی و جمال ظاهری، اجداد و انساب و اولاد، علم و دانش، ثروت و مکتب و یا قوت و قدرت باشد. قرآن کریم علت خودبرتربینی مستکبران تاریخ را یکی از این عوامل دانسته و در مورد هر یک به پوچی و بطلالت آن اشاره نموده است. آیات در این زمینه بسیار است. یک نمونه که در آن هم به علت استکبار و هم به درمان آن اشاره شده آیه ۱۵ سوره فصلت است: فَأَمَّا عَادٌ فَاسْتَكْبَرُوا فِي الْأَرْضِ بَغْيَرِ

الْحَقِّ وَ قَالُوا مَنْ أَشَدُّ مِنَّا قُوَّةً أَوْ لِمَ بَرَزُوا أَنَّا اللَّهُ الَّذِي خَلَقَهُمْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَ كَانُوا بآيَاتِنَا يَجْحَدُونَ (فصلت، ۱۵). قوم عاد از راه ستمگری بدون آنکه حقی داشته باشند در روی زمین بر مردم تکبر ورزیده بر سر آنان مسلط شدند. پس از آنکه حضرت هود آنان را تهدید به عذاب فرمود، قوم عاد به قدرت ناچیز خود مغرور شده و گفتند: ما نیروی دفاعی داریم و با نیروی عظیم خود با هر نوع تهدیدی مقابله خواهیم نمود، زیرا هیچ‌کس از ما قوی‌تر نیست. خدای بزرگ در پاسخ آنان فرمود: أُولَئِكَ بَرَزُوا أَنَّا اللَّهُ الَّذِي خَلَقَهُمْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُمْ قُوَّةً؛ مگر اینان نمی‌دانند همان خدایی که آنان را آفریده و در میان آن‌ها هم این نیروها را برایشان آفریده، از آنان بسیار نیرومندتر است و اگر بخواهد آنان را نابود خواهد ساخت (طبرسی، ۱۳۶۰: ۲۲ / ۲۸). این آیه نشان می‌دهد که هیچ‌یک از علل تکبر و خودشیفتگی برای فرد نه تنها مطلق و کامل نیست، بلکه ماندگاری و ثبات و دوام آن نیز کوتاه‌مدت و از بین رفتنی است. اموری که این قدر ناپایدار و قرار است چرا باید این همه مایه غرور و غفلت گردد؟! چنین تفکری سبب فروریختن توهمات مسبب خودشیفتگی و به تبع آن تحول رفتار و کردار فرد خودشیفته خواهد شد.

۲-۳. تمرین تواضع

«تواضع» نقطه مقابل تکبر است. از نظر علمای علم اخلاق درمان تکبر از طریق عملی به این طریق حاصل می‌شود که فرد سعی کند اعمال متواضعان را انجام دهد تا این فضیلت اخلاقی در اعماق وجود او ریشه بدواند و او را از خودشیفتگی برهاند. این روشی قرآنی است. قرآن کریم از یک‌سواز تکبر بر حذر داشته و از سوی دیگر به تواضع و فروتنی فرمان می‌دهد. از قول لقمان به فرزندش می‌گوید: وَ لَا تَصَعَّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَ لَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كِلِمًا مِخْتَالٍ فَخُورًا (لقمان، ۱۸). روی خود را با تکبر از مردم برمگردان و نیز در زمین از روی تبختر راه مرو، که خدادوست نمی‌دارد کسانی را که دستخوش

خیلاء و کبرند؛ و در اوصاف عبادالرحمان می‌فرماید: *الذین يَمْشُونَ عَلَى الْإَرْضِ هُؤُنًا (الفرقان، ۶۳)*. هون به معنای تذلل و تواضع است. به نظر می‌رسد که مقصود از راه رفتن در زمین نیز کنایه از زندگی کردن در بین مردم و معاشرت با آنان باشد. مؤمنین هم نسبت به خدای تعالی تواضع و تذلل دارند و هم نسبت به مردم چنین‌اند، چون تواضع آنان مصنوعی نیست، واقعاً در اعماق دل، افتادگی و تواضع دارند و چون چنین‌اند نه نسبت به خدا استکبار می‌ورزند و نه در زندگی می‌خواهند که بر دیگران استعلاء کنند و بدون حق، دیگران را پایین‌تر از خود بدانند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۵ / ۳۳۱). امیرالمؤمنین (ع) در خطبه همام متواضعانه راه رفتن و زندگی کردن را از جمله صفات پرهیزگاران معرفی می‌فرماید (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴: ۳۰۳). نه تنها در کوچه و بازار، که خط‌مشی آن‌ها در تمام امور زندگی و حتی در مطالعات فکری و خط سیر اندیشه‌ها توأم با تواضع است.

فرد خودشیفته چون فضایی برای خود خیال می‌کند زیاد فخر می‌فروشد. چراکه فرد تا به برتری خودش نزد دیگران باور نداشته باشد بر دیگران تکبر نمی‌ورزد. تمرین تواضع اندک‌اندک فرد را متخلق به آن می‌سازد و از تکبر و خودشیفتگی دور می‌نماید.

۳-۳. یاد مرگ

هیچ موجودی در زمین و آسمان‌ها وجود ندارد مگر اینکه مرگ او را درمی‌یابد و آنکه نمرده است و نمیرد فقط خدای مهربان است: *كُلِّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ... وَ مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مِتَاعٌ الْعِزُّور (آل‌عمران، ۱۸۵)*. مرگ جامی است که همه آن را سر می‌کشند؛ و این دنیا کالای فریبنده‌ای است که انسان با آن مغرور می‌شود و فریب می‌خورد و گرفتار نخوت و غرور می‌شود (مغنیه، ۱۴۲۴، ۲: ۳۶۵). متاع الغرور بودن دنیا به خاطر آن است که فرد در آن دائماً مغرور و فریب‌خورده آن می‌شود،

هر لحظه به دنبال جلب لذات و دفع آلام آن است (مراغی، بی‌تا: ۱۵۳ / ۴)؛ غافل از اینکه این امور ذاتی دنیاست، نه با ظاهرسازی و فریبکاری می‌توان از آن نجات یافت و نه با خودشیفتگی و برتری‌جویی می‌توان بر آن پوشش افکند.

امام صادق (ع) فرمودند: یاد مرگ شهوات را در نفس انسان می‌میراند و رستنگاه غفلت را قطع می‌نماید و نفس را در وعده‌های خداوند قوی می‌کند، طبیعت آدمی را لطیف می‌گرداند، پرچم‌های هوا و هوس را در هم می‌شکند، آتش حرص را فروکش می‌نماید و دنیا را حقیر می‌سازد (مجلسی، ۱۴۰۳: ۱۳۳ / ۶).

با نگاهی دقیق مشخص می‌شود تمامی آسیب‌های روابط اجتماعی و از جمله خودشیفتگی و تکبر در اثر یکی از این هفت امر حاصل می‌شود: یا شهوت است، یا غفلت است، یا سستی است، یا خشونت است، یا هوی و هوس است، یا حرص و طمع است و یا خیال‌پوچ‌بزرگی و اهمیت دنیا است، که یاد مرگ همه این‌ها را از بین برده و جایی برای خودشیفتگی باقی نمی‌گذارد. در نتیجه فردی آزاد، سالم، شاداب، لطیف، خوش‌دل، رئوف، متواضع و باعظمت می‌سازد که حاضر نمی‌شود به خاطر گمان‌های پوچ و واهی بر کسی فخر بفروشد و کسی را تحقیر نماید، به کسی زور گوید و یا خاطری را آزرده سازد.

در روایات نیز یاد مرگ از بین برنده انحرافات اخلاقی و از جمله تکبر و خودشیفتگی بیان شده است. امیرالمؤمنین (ع) در این باره می‌فرماید: فخر و مباهات را کنار بگذار، تکبر را از خود دور ساز و به یاد قبر خودت باش (نهج‌البلاغه، ۱۴۰۴: ۲۱۴). تقابل میان تکبر و یاد قبر در این حدیث به خوبی بیانگر تأثیر فراوان یاد مرگ بر از بین رفتن تکبر و خودشیفتگی است.

نتیجه‌گیری

خودشیفتگی یکی از صفات شخصیتی است که با تأثیر

تسلط فرد بر اعمال و کردار و احساساتش را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و فرد در بسیاری از موارد نه بر اساس عقل و خرد، بلکه بر اساس جو حاکم تصمیم می‌گیرد و عمل می‌کند و همه این‌ها روابط فرد را به‌سوی اضمحلال و نابودی می‌کشاند و سلامت روان را در معرض تهدید قرار می‌دهد.

البته این صفت شخصیتی می‌تواند به کنترل درآید و با تسلط بر آن و تعدیل آن می‌توان اوضاع را در جهت عکس تغییر داد. تغییر شناخت و اصلاح تفکر مهم‌ترین راهبرد برای کاهش و درمان خودشیفتگی است. فرد با شناخت صحیح از توانایی‌ها و امکانات خود و نیز شناخت رفتار مناسب می‌تواند بر تفکر خودشیفته و خودمحور غلبه نموده و بنای رفتاری متفاوت را در ذهن پیرواند. تواضع در مقابل دیگران و تمرین صفات فروتنانه نیز راهبرد مؤثر دیگری در کنترل و کاهش خودشیفتگی است؛ اما آنچه بیش از هر چیز می‌تواند خودشیفتگی را درمان و کنترل نماید یاد مرگ و مواجهه با تقدیر حتمی آدمی است. یاد مرگ علاوه بر اثرات سازنده‌ای که بر روح و روان فرد می‌گذارد، تأثیرات بازدارنده‌ای نیز در نفس انسان دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به از بین رفتن عوامل خودشیفتگی و برتری‌طلبی نام برد. یاد مرگ فرد را به حقیقت وجودی خود بازگردانده و او را از منیت و خودخواهی و خودشیفتگی دور می‌نماید.

بر طرز فکر، هیجانات، رفتار و کردار فرد و پی آمده‌ای خاص آن تأثیر بسزایی در روابط اجتماعی و سلامت روان دارد. افراد خودشیفته به دلیل عدم تعادل در ویژگی‌های شخصیتی مشکلات فراوانی برای خود، دیگران و جامعه ایجاد می‌نمایند. خودشیفتگی فرد را از خویشتن خویش دور نگه داشته و از خود بیگانه می‌کند و بخش‌های انسانی روح را سرکوب و محو می‌کند. ش‌ش خص تصویر از خویش می‌سازد که به میزان قابل توجهی با آنچه واقعی است فاصله دارد و همین خصوصیات است که سلامت و روابط فرد را به خطر می‌اندازد. فرد خودشیفته از عزت‌نفس ثابت و کافی برخوردار نیست به همین دلیل در مواقعی که احساس کند عزت‌نفسش تغییر کرده پرخاشگر و تندخو شده و درصدد بازیابی عزت‌نفس از دست‌رفته است. فرد خودشیفته در هر شرایطی خود را محق می‌داند و این حس توان همدلی و همراهی با دیگران را از او سلب می‌کند و همواره در معرض ظلم و ستم به دیگران قرار می‌گیرد. در مقام اشتباه نیز هیچ‌گاه خود را مقصر ندانسته و طبعاً از عذرخواهی و جبران خطا نیز سر باز می‌زند. علاوه بر این‌ها فرد خودشیفته خود را سزاوار همه خوبی‌ها و دیگران را نالایق و ناتوان می‌داند به همین دلیل از بخشش و اعتماد به دیگران نیز دریغ می‌ورزد، مگر اینکه منافع خود را دنبال نموده و راهی جز بخشش و اعتماد نداشته باشد. خودشیفتگی قدرت

تأثیر خودشیفتگی بر سلامت روان و روابط انسان...

منابع

1. بساک نژاد، سودابه. ۱۳۸۸. در پژوهشی با عنوان رابطه حرمت خود، کمال‌گرایی و خودشیفتگی با خود ناتوان‌سازی در گروهی از دانشجویان. مجله روانشناسی، ش ۴۹: ۸۴-۶۹.
2. بشارت، محمدعلی، محمدرضا خدابخش، حجت‌الله فراهانی، محمدرضا رضازاده، ۱۳۹۰. در پژوهشی با عنوان نقش واسطه‌ای خودشیفتگی در رابطه بین همدلی و کیفیت روابط بین شخصی؛ روانشناسی کاربردی، ۱۷: ۲۳-۷.
3. پیوسته گر، مهرانگیز؛ منور یزدی، لیلا مختاری، ۱۳۹۰. رابطه خودشیفتگی و عزت‌نفس با پرخاشگری و مقایسه تحولی آن در دختران نوجوان، مطالعات روان‌شناختی، ۱۷(۱): ۱۴۷-۱۳۰.
4. حسینی، بابامحمدی و نوروزی، ۱۳۹۶. رابطه ساده و چندگانه خودشیفتگی پاتولوژیک و خودکنترلی در پیش‌بینی خودکارآمدی ترک اعتیاد، اعتیاد پژوهی، ۱۱(۴۳): ۱۷۶-۱۶۱.
5. حیدری، محمود. ۱۳۹۵. در پژوهشی با عنوان مقایسه مشکلات بین فردی و پرخاشگری در دانشجویان دارای رگه‌های خودشیفتگی بیمارگون خودبزرگ‌بین آسیب‌پذیر و افراد فاقد این رگه‌ها، مطالعات روانشناسی بالینی، ۶(۲۲): ۸۴-۶۷.
6. خداینده لو، سعید؛ محمود نجفی، اسحاق رحیمیان‌بوگر، ۱۳۹۶. اثربخشی طرحواره درمانی ذهنیت‌مدار بر عزت‌نفس افراد دارای اختلال شخصیت خودشیفته: پژوهش مورد منفرد، مطالعات روانشناسی بالینی، ۸(۳۰): ۱۰۱-۶۵.
7. زال‌پور، خدیجه. ۱۳۹۵. مقایسه مشکلات بین فردی و پرخاشگری در دانشجویان دارای رگه‌های خودشیفتگی، خودبزرگ‌بین، آسیب‌پذیر و افراد فاقد این رگه‌ها. مطالعات روانشناسی بالینی. ۶(۲۲): ۸۸-۷۰.
8. سعادت، سجاد؛ مهرداد کلاتتری، امیر قمرانی، ۱۳۹۶. رابطه ویژگی‌های شخصیت تاریک (ماکیاولی، خودشیفتگی و جامعه‌ستیزی) با خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان، راهبردهای آموزش. ۱(۴): ۲۶۲-۲۵۵.
9. شجاعی، سامره؛ منصوره صادقی، ملیحه مقصودلو، ۱۳۹۶. در پژوهشی با عنوان: بررسی رابطه بین خودشیفتگی و عزت‌نفس و رضایت شغلی با توجه به نقش میانجی رفتار شهروندی کارکنان در دانشگاه گلستان، نوآوری‌های مدیریت آموزشی، ش ۴۸: ۱۲۱-۱۰۳.
10. شفیعی، حسن؛ مجید صفاری‌نیا، ۱۳۹۰. خودشیفتگی، عزت‌نفس و ابعاد پرخاشگری در نوجوانان، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۲(۶):

۱۴۹-۱۲۳.

11. صفاری‌نیا، مجید؛ علیرضا آقابوسفی؛ علی مصطفایی، ۱۳۹۳. رابطه مؤلفه‌های سهل‌انگاری اجتماعی و هویت اجتماعی با عملکرد تحصیلی دانشجویان. شناخت اجتماعی، ۳(۶): ۱۳۴-۱۲۳.
12. صفاری‌نیا، مجید؛ علیرضا آقا یوسفی، مجید برادران، ۱۳۹۳. در پژوهشی با عنوان رابطه ابعاد شخصیت با حل مسئله و بهزیستی روان‌شناختی: نقش خودشیفتگی؛ فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۵(۱۷): ۱۰۳-۸۹.
13. صفاری‌نیا، مجید؛ دهستانی، مهدی؛ فطری، اعظم. ۱۳۹۶. اثر میانجی همدلی، نشخوار فکری و خشم در رابطه بین خودشیفتگی و فقدان بخشش میان فردی، شناخت اجتماعی، ۶(۲): ۱۵۴-۱۴۳.
14. طباطبایی، سیدمحمدحسین. ۱۳۷۴. تفسیر میزان. ترجمه سیدمحمدباقر موسوی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
15. طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵). مشکاه الانوار. نجف: المكتبة الحیدریه.
16. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۶۰). مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن. تهران: ناصر خسرو.
17. طوسی، ابوجعفر محمد بن حسن. (۱۴۱۴). الامالی. قم: دارالثقافه.
18. فقیهی، زهرا؛ محمدرضا حاجی اسماعیلی، حمید طاهر نشاط‌دوست، مهدی مطیع؛ ۱۳۹۵. در پژوهشی با عنوان اختلال شخصیت خودشیفته از منظر قرآن و حدیث، پژوهش دینی، ۳۳: ۱۳۲-۱۱۹.
19. قدوسی، سید ابوالفضل؛ رحیم میردربیکوند، ۱۳۹۲. در پژوهشی با عنوان بررسی مفهوم روان‌شناختی کبر در منابع اسلامی و مقایسه آن با خودشیفتگی؛ معرفت، ۲۲(۱۹۲): ۹۴-۸۳.
20. قرآن کریم
21. کاپلان و سادوک، ۱۳۹۹، خلاصه روان‌پزشکی، ترجمه دکتر مهدی گنجی، تهران: ساوالان.
22. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
23. لیثی واسطی، علی بن محمد. (۱۳۷۶). عیون الحکم و المواعظ. قم: دارالحدیث.
24. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳)، بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
25. مراغی، احمد بن مصطفی. (بی تا). تفسیر المراغی. بیروت: دار احیاء التراث العربی.

problem behaviors. *Personality and Individual Differences*, 47: 577-582.

36. Baumeister RF, Bushman BJ, Campbell WK. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self esteem or from threatened egotism? *Curr Dir Psychol Sci* 9: 26-29.

37. blasts by shame Trumping). 2008. (T, Olthof. & H, Stegge. J. B, Bushman. S, Thomaes Child. adolescents young in aggression and, shame, esteem-self, Narcissism: noise of.1801-1792), 6(79, d

38. De Wied, M. Wied, C. G. D. & Boxel, A. V. (2010). Empathy dysfunction in children and adolescents with disruptive behavior disorders *European. Journal of Pharmacology*, 626: 97-103.

39. Pincus.N. K, Levy. C.G.A, Wright. M. N, Cain. A.C, Pimentel. B.E, Ansell. L. A, Inventory Narcissism Pathological the of validation and construction Initial). 2009(79-365, 21, Assessment P

40. Pranis, K. (2000). Empathy development in youth through restorative practices. *Public Service Psychology Newsletter*, 25(2). Accessed in the Minnesota Department of Corrections web site: www.corr.state.mn.us. RJ / publications / rjempathy. htm

26. مصطفوی، حسن. (۱۴۳۰). التحقیق فی کلمات القرآن. بیروت، دارالکتب العلمیه.

27. مغنیه، محمدجواد. (۱۴۲۴). تفسیر الکاشف. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

28. مفید، محمد بن محمد. (۱۴۱۳). الاختصاص. قم: المعتمر العالمی لالفیه الشیخ المفید.

29. مفید، محمد بن محمد. (۱۴۱۳). الامالی. قم: کنگره شیخ مفید.

30. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

31. نراقی، احمد بن محمد مهدی، ۱۳۷۸، معراج السعاده. قم: هجرت.

32. نهج البلاغه

33. نوری، حسین. (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. قم، آل البيت.

34. هینون و ریکون، ۲۰۰۵. بررسی رابطه عزت نفس، کیفیت دل بستگی و پر خاشگري در نوجوانان تک فرزند و چند فرزند، تهران، مشاورین سلامت هانا.

35. Barry, C. T. Pickard, J. D. & Ansel, L. L. (2009). The associations of adolescent invulnerability and narcissism with

The Effect of Narcissism on Mental Health and Human Relationships with an Approach to Quranic Verses

Fatemeh Seyfalie¹

Abstract

The personality of each person expresses his fixed thought, emotional and behavioral patterns. Perceptions and thoughts of each person call for appropriate behavior and affect relationships with others. Accordingly, mental health and human relationships are always affected by personality and its injuries, and this effect is higher in the pathology of narcissism. This article is written with the aim of representing the concept of narcissism and its role on mental health and human relationships and how these two affect each other and providing strategies to reduce it from the perspective of the Qur'an using the method of content analysis. He used the results of psychology and educational science research and explained the topic by referring to Quran and Hadith and presented Quranic strategies to achieve it and stated that: the closest concept to the meaning of narcissism in the Holy Quran is Kabir. Arrogance and narcissism share many symptoms and have almost the same behavior pattern. The most important functions of narcissism are: changes in self-esteem, increase in aggression, increase in sense of entitlement, decrease in empathy, decrease in self-control, which endangers a person's mental health and creates problems in the person's mental health, prevents a person from establishing favorable and beneficial relationships, creating problems in establishing relationships, has caused more damage and problems for mental health, which in turn causes more and more destruction and loss of relationships. Among the most important strategies of the Quran to reduce narcissism can be mentioned: changing cognition, practicing humility and remembering death. Following these strategies can remove a person from the position of arrogance and narcissism and be a factor for mental health and thus the health of human relationships

Keywords: Narcissism, Injury, Strategy, Mental Health, Social Relations