



**ماهنامه مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت**

ماهنامه فروردین مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت  
سال سیزدهم شماره ۱۵۷

شناسنامه

صاحب امتیاز

مدیر مسئول

سر دبیر، مقالات و ویراستار

طراحی

مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت

مریم مقدسی

دکتر فرشاد زیان - سمانه ملکی

صادق امیری

فهرست مطالب

افراد منضبط موفق تر هستند

۳

طلاق عاطفی

۷

هوش هیجانی

۱۲

خودشیفتگی

۱۵

معرفی کتاب

۲۱



## انضباط شخصی و کاهش اضطراب

از جمله مهم ترین فواید برخورداری از انضباط شخصی این است که استرس و اضطراب را کاهش می دهد.

در عصر تکنولوژی و زندگی صنعتی و مکانیزه و ماشینی امروز، وقتی کنترل رفتار خود را در دست داشته باشید، کمتر احساس استرس، نگرانی، اضطراب و به هم ریختگی روانی و شلوغی می کنید و این توانایی شما را برای دستیابی به اهداف بلندمدت تان افزایش می دهد. داشتن نظم و انضباط به شما امکان می دهد تا به اهداف خود برسید و باعث می شود احساس شادی و نشاط بیشتری داشته باشید. وقتی در مسیر رسیدن به اهداف خود هستید، احساس شور و شادی بیشتری می کنید و انعطاف پذیرتر می شوید. چون در حال طی مسیر زندگی ای، همراه با شغف و پیشرفت هستید. انضباط و نظم سهم عمده ای در این امر دارد و به نوبه خود باعث می شود تا در حالات و شرایط مختلف انعطاف پذیرتر شوید.

## منضبط ها موفق و شادترند

ممکن است باورش سخت باشد، اما مطالعات نشان می دهد که شادی، موفقیت و رضایت از زندگی از تمرکز خوب بر روند نظم دهی به اوضاع و پیرامون و کنترل شرایط نشأت می گیرد و خود انضباطی در مقایسه با ضریب هوشی تأثیر قوی تری بر عملکرد تحصیلی دارد و موفقیت تحصیلی را ارتقا می دهد. افراد منظم و منضبط و دارای نظم و انضباط شخصی موفق تر، سر زنده تر و شادتر هستند. با نظم، انضباط و کنترل است که ما در واقع به اهدافی که واقعاً به آنها اهمیت می دهیم، دست می یابیم. نتیجه یک پژوهش نشان می دهد افرادی که منظم تر، وظیفه شناس تر و مسئولیت پذیرتر هستند، انتخاب های سالم تری نیز دارند. این بدان معناست که خود انضباطی به شما کمک می کند تا تعادل بین هر چیزی را پیدا کنید و در نتیجه سالم تر و شادتر بمانید. طبق تحقیقات انجام شده، افرادی که دارای نظم و انضباط شخصی بالاتری هستند، نسبت به دیگران با مشکلاتی که برایشان به وجود می آید، به طور مسالمت آمیزتری برخورد می کنند.

دانستن بیشتر در رابطه با انضباط شخصی نیازمند یک مطالعه دقیق و اراده قوی است. روانشناسان به بررسی وضعیت روانی، تربیتی، شرایط فعلی و موارد دیگر پرداخته اند تا بدانند چرا برخی از مردم تا این حد غرق در بی نظمی بوده و با آن دست و پنجه نرم می کنند. انضباط شخصی از مواردی است که مستلزم تمرین و پرورش مداوم است و مانند هر کار و هر چیزی که توسعه و پیشبرد آن به زمان نیاز دارد، شما نیز می توانید نظم و انضباط خود را بهبود بخشید، اما ابتدا بهتر است بدانیم که اصلاً انضباط چیست و چرا وجود آن در زندگی مهم است؟



### اهداف خود را بنویسید

دنبال یک هدف بزرگ باشید، تقویت کنید. به عنوان مثال، اگر هدف نهایی شما دویدن یک ساعت بدون توقف است، هدف اولیه را برای دویدن یک ربع بدون توقف یادآوری تعیین کنید. صبور باشید و سعی کنید از این روند ناامید نشوید. دستیابی به آن اهداف کوچک در ابتدا می‌تواند انگیزه لازم برای ادامه راه را به شما بدهد. فراموش نکنید بهترین کار برای نظم دهی در ابتدا این است که اهداف خود را در جایی قرار دهید که بتوانید هر روز آن‌ها را ببینید. اولویت‌بندی را تمرین کنید و تصمیم بگیرید که کدام کارها ارزش تلاش بیشتر را دارند، سپس روز خود را طوری سازماندهی کنید که مسائل مربوط به بی‌نظمی را کاملاً شکست دهید. اگر یک برنامه مطالعاتی تنظیم کنید، کمتر احتمال دارد کارهایی را که کمتر خوشایند هستند، به تعویق بیندازید. چیزهایی را که لزوماً دوست ندارید در رأس اولویت‌های خود قرار دهید و به جای اینکه آن‌ها را یک روز دیگر به تعویق بیندازید، از تمام شدن آن‌ها راحت شوید. بکوشید نقاط ضعف خود را بشناسید. سپس فعالانه با آن‌ها مبارزه کنید. تعیین کنید که چگونه ممکن است دچار لغزش شوید و چگونه می‌توانید از وقوع آن جلوگیری کنید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که باید یک ساعت زودتر سر کار بروید، اما کمی اهل شب نشینی هستید، سعی کنید با نفس خود مبارزه کنید و زود به رختخواب بروید تا دچار اهمال و بی‌نظمی نشوید.

نوشتن یک هدف، نظم دهی به زندگی را واقعی‌تر می‌کند. برگه حاوی هدف‌های نوشته شده را در جایی مثل پشت میز کار، در اتاق خواب، در ماشین و... آویزان کنید تا اغلب آن را ببینید. حتی می‌توانید آن را در تقویم آشپزخانه خود قرار دهید. با افزودن جملات انگیزشی از افرادی که تحسین‌شان می‌کنید به آن نظم و انضباط خود را افزایش دهید. اگر مطمئن نیستید که اهداف درستی دارید، مدتی را صرف بررسی اهداف خود کنید تا مطمئن شوید. سعی کنید هر از گاهی به خود یادآوری کنید که چرا شروع به منضبط شدن کردید. هدف نهایی خود را در ذهن داشته باشید. بدون اینکه به خودتان اجازه دهید فراموش کنید که از کجا شروع کرده‌اید. دائماً به خود یادآوری کنید چگونه و چرا این هدف را تعیین کرده‌اید و پس از اتمام به چه چیزی دست خواهید یافت. تصور کنید که کنترل کامل زندگی خود را به دست گرفته و به هر هدف خاصی که تعیین کرده‌اید، دست یافته‌اید. پرسش‌ها و جمله‌هایی را روی تلفن خود تنظیم کنید تا به خودتان بگویید که چقدر پیشرفت کرده‌اید. جملات تأکیدی همچنین راهی عالی برای متمرکز نگه داشتن خود هستند. ابتدا اهداف کوچک تعیین کنید و اعتماد به نفس خود را با تعیین و دستیابی به یک هدف کوچک قبل از اینکه به



### شمارش معکوس و اقدام کنید

معمولاً استراتژی‌ها و راه‌های ساده‌ای برای بهبود نظم و انضباط فردی به دلیل برخورداری از یک زندگی شادتر و رضایت‌بخش‌تر وجود دارد. چگونگی ایجاد مهارت‌های خود انضباطی می‌تواند به شما این امکان را بدهد که عادت‌های بد را کنار بگذارید، به اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت‌تان برسید و زندگی خود را به طور کامل تغییر دهید.

وقتی احساس بی‌انگیزگی می‌کنید، ابتدا شمارش معکوس و سپس اقدام کنید. خودتان را مجبور کنید هر کاری را که باید انجام دهید سریعاً انجام دهید. یک شمارش معکوس و عمل سریع می‌تواند به شما کمک کند تا به فضای ذهنی مناسبی به منظور ایجاد انگیزه برسید. گاهی اوقات تنها چیزی که ما نیاز داریم کمی نظم برای برداشتن گام‌های مهم به سمت اهدافمان و خلاصی از به هم ریختگی اوضاع و شلوغی‌های دور و برمان است.

اگر واقعاً بخواهیم منضبط باشیم و اراده به ایجاد نظم در زندگی‌مان کنیم، روند نظم دهی فردی و انضباط شخصی خود به خود آغاز می‌شود. این اراده و نظم مکمل یکدیگرند و آدمی را به اهداف عالی می‌رسانند.

## طلاق عاطفی خطرناک ترین نوع طلاق



## طلاق عاطفی و زندگی خاموش



خانواده به لحاظ قدمت، ابتدایی ترین و از لحاظ گستردگی، جهان شمول ترین نهاد اجتماعی است، روابط مناسب در جامعه بر اساس روابط مناسب در خانواده شکل می گیرد و هر اندازه روابط درون خانواده مناسب تر باشد، خانواده و به تبع آن جامعه از ثبات و استحکام بیشتری برخوردار است.

هیچ جامعه ای بدون داشتن خانواده های سالم نمی تواند ادعای سلامت کند و هیچ یک از آسیب های اجتماعی بی تأثیر از خانواده پدید نیامده اند. یکی از مهمترین آسیب های خانوادگی طلاق است، اما آمار رسمی طلاق به طور کامل نشان دهنده میزان ناکامی همسران در زندگی زناشویی نیست، زیرا در کنار آن آمار بزرگتر، به طلاق های عاطفی اختصاص دارد، یعنی به زندگی های خاموش و خانواده های توخالی که زن و مرد در کنار هم به سردی زندگی می کنند ولی تقاضای طلاق قانونی نمی کنند. در واقع برخی ازدواج ها که با طلاق قانونی پایان نمی یابند، به ازدواج های توخالی تبدیل می شوند که فاقد عشق، مصاحبت و دوستی هستند و همسران فقط با جریان زندگی خانوادگی به پیش می روند و زمان را سپری می کنند، که به تبع این نوع طلاق آسیب های زیادی را به زن و مرد و از همه مهمتر فرزندان وارد خواهد کرد.

طلاق عاطفی یا خاموش، نوعی از طلاق است که زن و شوهر بدون اینکه به طور رسمی از هم جدا شوند، از نظر عاطفی علاقه ای به یکدیگر ندارند. در این زندگی، تنها چیزی که زوجین را به هم وصل کرده، قراردادی است که در ابتدای زندگی آن را پذیرفته اند. متأسفانه طلاق عاطفی در بسیاری از خانواده ها وجود دارد. در جامعه کنونی تعهد به زندگی برای زنان به همان اندازه که برای زنان گذشته قداست و ارزش داشته، برای زنان امروزی هم همان قداست و ارزش را دارد و اغلب زنان امروزی به هیچ وجه حاضر نیستند کانون گرم خانواده را رها کنند. در این شرایط بیشترین آسیب روحی و روانی متوجه کودکان است.



طلاق عاطفی خطرناک ترین نوع طلاق محسوب می شود و علایم آن میتواند از طریق

- عدم توجه به خواسته های همسر
- سرکوب شدن نیازها
- مخدوش شدن نقش های خانواده
- فقر و کمبود عاطفه
- تقلیل ساعات گفت و گو

و .... بروز کند و از این طریق آسیب های فراوانی را به سلامت روان زن و مرد وارد خواهد کرد.

در طلاق عاطفی دو نفر به صورت فیزیکی از یکدیگر جدا نمی شوند، بلکه کنار هم زندگی می کنند و شرایطی بر روابط آنها حاکم است که در طلاق قانونی وجود ندارد. بسیاری از طلاق های عاطفی نتیجه ندانستن مهارت های زندگی اجتماعی است. طلاق مانند سایر پدیده های اجتماعی دارای ریشه های مختلفی است که بدون بررسی دقیق و مقابله با آنها جلوگیری از بروز چنین پدیده هایی مشکل است.

# قربانیان طلاق عاطفی

## تأثیر طلاق عاطفی بر فرزندان

### ۱- عملکرد تحصیلی پایین

تأثیر طلاق عاطفی بر فرزندان می تواند خود را به صورت افت تحصیلی نیز نشان دهد. عدم احساس حمایت والدین و سردی و بی توجهی آن ها باعث بروز حس انتقام جویی در فرزندان می شود. گاهی این انتقام جویی خود را به شکل درس نخواندن نشان می دهد و باعث افت تحصیلی می شود.

### ۲- پرخاشگری

محیط خانواده و روابط پر از درگیری پدر و مادر، می تواند به پرخاشگری کودکان خصوصا در سنین پایین منجر شود. از آنجایی که فرزندان، بسیاری از رفتارها و گفتارهایشان را با تقلید کردن از بزرگترها یاد می گیرند و بیشتر از هر کس، والدین خویش را الگو قرار می دهند، با پرخاش کردن یکی از والدین یا هر دوی آنها، کودک نیز تا حد فراوانی به آنان شبیه خواهد شد. بی توجهی به نیازهای ضروری و بر حق کودکان باعث می شود، در اندک زمانی بچه ها عصبانی و پرخاشگر شده، برای جلب توجه دیگران، از او رفتار پرخاش جوینه استفاده کنند.

### ۳- ایجاد الگو نامناسب

زمانی که طلاق رسمی اتفاق می افتد حل کردن پیامدهای ناشی از آن به مراتب راحت تر از حل کردن تأثیر طلاق عاطفی بر فرزندان می باشد. در طلاق عاطفی ظاهرا خانواده سر جای خودش است و اتفاق خاصی نیافتاده است. در این شرایط فرزندان رفتار درست را در خانواده آموزش نمی بینند. خانواده بیشتر باعث بدآموزی فرزندان می شود. فرزندان در آینده به دلیل ندیدن آموزش های صحیح در رفتار با شریک زندگی خود نیز دچار مشکل خواهند شد.

### ۴- اضطراب

زمانی که فرزندان دائما در محیط خانه در تنش هستند. دائما نگران هستند که اتفاق بدی نیفتد. گاهی والدین با فرزندان در خصوص مشکلات درد و دل می کنند. این استرس های ذره ذره و دائمی در وجود فرزند باقی می ماند و باعث بروز اضطراب در او می شود.



این قضیه باعث ایجاد تعارض در فرزندان می شود. در این حالت فرزند تمایل دارد با افراد بزرگسالی غیر از والدین خود معاشرت داشته باشد. به این صورت از خانه فراری می شوند و به افرادی غیر از خانواده پناه می برند. این فرزندان گذراندن زمان با دوستان خود را به خانواده ترجیح می دهند. حتی زمانی که در خانه هستند به دوستان مجازی پناه می برند. این فرزندان از رفتار های مخرب احتمالی دیگران در امان نخواهند بود.

یکی از موارد تأثیر طلاق عاطفی بر فرزندان ایجاد تعارض در آن ها و احساس گناه است. گاهی یکی از علل مشاجرات والدین و در پی آن طلاق عاطفی ممکن است فرزندان باشند. در این شرایط هریک از والدین برای فرزند و آینده او مسیر و هدف جداگانه ای تعریف می کند. هریک از والدین یک سری رفتار های خاص را برای فرزند ارزش می شمارد. فرزندان متوجه این تعارضات و چندگانگی ها می شوند.



## پرورش هوش هیجانی کودکان

والدین اغلب از رشد کودک به عنوان رشد فکری یاد می‌کنند. کارهای خاصی وجود دارد که والدین می‌توانند انجام دهند تا به کودکان بهترین فرصت‌های ممکن برای افزایش ضریب هوشی و توانایی‌های یادگیری بیشتر را بدهند اما رشد عاطفی چطور؟

هنگامی که کودک بتواند آرام باشد و تمرکز کند، در بهترین حالت ذهنی برای ادامه دادن به ۲ حوزه رشد دیگر که برای دستیابی به پتانسیل کامل رشد عاطفی و فکری او حیاتی است، قرار می‌گیرد، مهارت‌های عاطفی و فکری دست به دست هم می‌دهند. یک کودک بدون بلوغ عاطفی سالم نمی‌تواند به ظرفیت شناختی کامل خود دست یابد. هوش هیجانی بر رشد اخلاقی نیز تاثیر می‌گذارد. کودکان بالغ از نظر عاطفی نسبت به کودکان نابالغ هم‌سن بهتر می‌توانند از مغز خود استفاده کنند.

مربیان دریافته‌اند احساسات برای مهارت‌های شناختی، اخلاقی و سایر زمینه‌های مهارت مهم است. هاوارد گاردنر، روان‌شناس رشد و استاد دانشگاه هاروارد در کشور آمریکا، از اولین کسانی بود که به این نکته اشاره کرد که فراتر از هوش فکری «هوش‌های چندگانه» وجود دارد. او در مجموع هفت هوش را شناسایی کرد. پنج مورد اول شامل هوش زبانی، منطقی-ریاضی، فضایی، موزیکال و جسمی و حرکتی است و ۲ مورد باقی‌مانده که حتی مستقیم‌تر با رشد عاطفی سروکار دارد، شامل هوش بین فردی و درون فردی است.

### دانیل گولمن، نویسنده آمریکایی و از دانش‌آموختگان دانشگاه هاروارد، اظهار کرد:

در بهترین حالت آی‌کیو حدود ۲۰ درصد در عوامل تعیین‌کننده نقش دارد و موفقیت در زندگی ۸۰ درصد را به نیروهای دیگر واگذار می‌کند.

## گولمن

بر این باور است که، این هوش هیجانی است که کودک را قادر می‌سازد تا از مهارت‌ها و دانش‌های

شناختی خود حداکثر استفاده را ببرد. اگر کودکی از نظر عاطفی نابالغ باشد، احتمال بیشتری دارد که

از نظر عاطفی نوسان داشته باشد. احساسات مکرر خشم، ناراحتی و اضطراب کودک مانع توانایی او

برای یادگیری و به خاطر سپردن آموخته‌هایش می‌شود.

بنابراین، راهنمایی کودک در رشد عاطفی و مشارکت اجتماعی به روشی آرام و برای ایجاد اعتماد به

نفس و عزت نفس مهم است



## مهم‌ترین راهکارها برای درمان مشکل طلاق عاطفی؟



۱

از مهم‌ترین راهکارها برای درمان مشکل طلاق عاطفی میان طرفین، مراجعه به یک مشاوره خانواده ماهر و طی کردن جلساتی بصورت فردی و زوجی با حضور طرفین برای ترمیم روابط بین آن‌ها است.

۲

راه حل دیگر پایین آوردن توقعاتی است که زوجین از یکدیگر دارند، آن‌ها باید همدیگر را آگاه کنند که در هر شرایطی خود فرد برای او مهم‌تر از توقعات طرفین است؛ همین به طرف مقابل احساس آرامش و اطمینان می‌بخشد. در حالی که توقعات بالای زوجین از یکدیگر باعث سوء تفاهماتی غیر واقعی میان آن‌ها می‌شود و باید اوضاع را به گونه‌ای تغییر دهند که دو طرف احساس کنند می‌توانند به یکدیگر تکیه کنند.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید انجام دهید، ایجاد فضایی دوست‌داشتنی و پذیرنده در خانه است. وقتی کودک بداند چه چیزی مورد انتظار و چه چیزی قابل قبول است، در مسیر بلوغ عاطفی سالم قرار خواهد گرفت. مکالمه با کودک اولین درس‌ها را در زمینه مهارت‌های اجتماعی ارائه می‌دهد. بهترین والدین کسانی هستند که در مورد همه چیز با فرزندان خود صحبت می‌کنند. یک کودک باید بداند که می‌تواند با شما صحبت و به شما اعتماد کند.

همان‌طور که کودک بزرگتر می‌شود، الگوبرداری از رفتاری که می‌خواهید او اتخاذ کند، بسیار مهم می‌شود. او می‌تواند این درس‌ها را ابتدا با تعامل با والدین به بهترین شکل بیاموزد؛ سپس همان مهارت‌ها را برای دوستان، همکلاسی‌هایش و فراتر از آن به کار گیرد.



### اما چگونه می‌توان به کودک کمک کرد تا هوش هیجانی خود را توسعه دهد؟

اگر در سن مناسب کودک را در معرض ابزارهای مناسب، انواع بازی‌های مناسب و بازخوردهای محبت‌آمیز مناسب قرار دهید، کودک شما با موفقیت و شادی نیز رشد خواهد کرد. هدف از شکوفایی عاطفی سالم پرورش کودکانه‌ای است که بتواند خود را بیابد و حتی در هنگام مواجهه با تنش‌های خانوادگی، فشار همسالان و مشکلات مدرسه آرام بماند.

رشد عاطفی سالم با پیوند موفق بین والدین و فرزند آغاز می‌شود. یک کودک با تماشای رفتار والدین و الگوبرداری از رفتار بر مهارت‌های اجتماعی که برای بلوغ عاطفی حیاتی است تسلط پیدا می‌کند.





افراد خودشیفته مکانیسم تفکر بسیار متفاوتی دارند. آن‌ها چیزها را از یک دیدگاه متفاوت می‌بینند. برخلاف افراد معمولی، آن‌ها همدردی زیادی نداشته و تمایلی به نشان دادن احساسات خود به دیگران ندارند بنابراین به‌سادگی از دیگران سوءاستفاده می‌کنند. خودشیفته نظر شما را می‌پرسد، در حالی که بی‌توجه به توصیه‌های شما کار خودش را انجام می‌دهد. دوست دارد درباره خودش صحبت کند و خیال می‌کند همه چیز او از شما بهتر است. اگر اتفاق خوبی را که در روز تجربه کرده‌اید برایش تعریف کنید، سعی می‌کند یک‌جوری حالتان را بگیرد و در خوشایند بودن آن اتفاق برایتان تردید ایجاد کند. اگر کسی را می‌شناسید که این‌گونه رفتار و عمل می‌کند، به احتمال زیاد با فردی خودشیفته روبه‌رو هستید. در این مطلب شخصیت خودشیفته و نشانه‌های رفتاری آن را می‌شناسیم و با ۸ راه مقابله با آن‌ها آشنا می‌شویم.

### شخصیت خودشیفته چیست؟

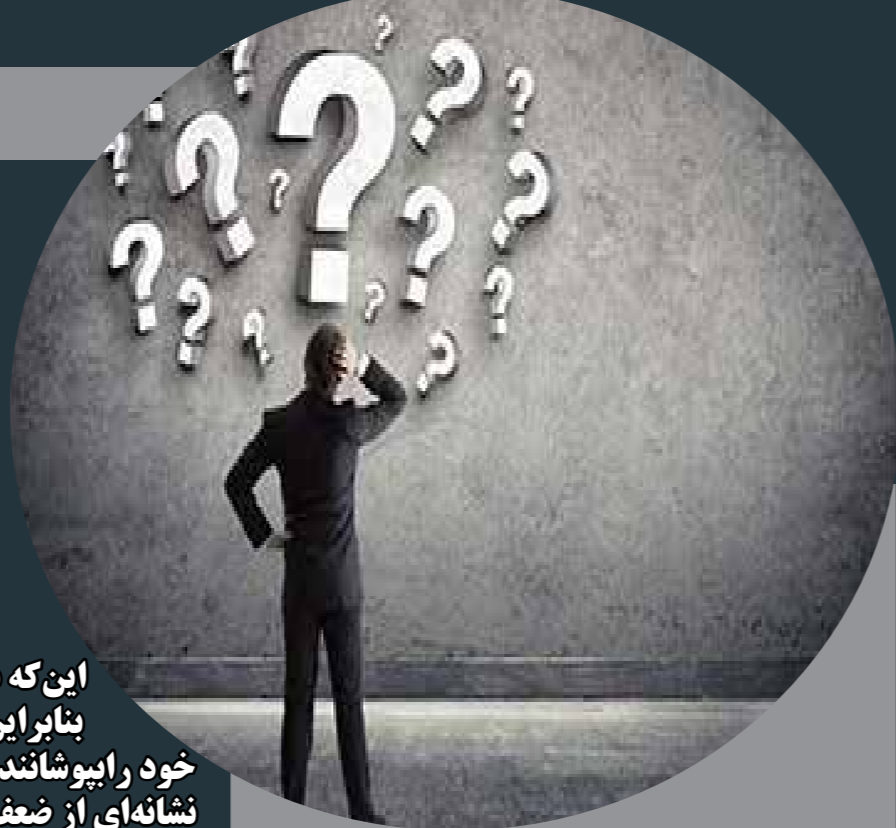
خودشیفتگی یک اختلال شخصیت طیفی است که اکثر ما با آن درگیر هستیم. در فرهنگ عوام، شخص خودشیفته به‌عنوان فردی دیده می‌شود که عاشق خودش است. تعریف دقیق‌تر این است خودش را ایده‌آل می‌داند. خودشیفته‌ها معتقدند که بیش از حد منحصربه‌فرد هستند و کسی نمی‌تواند آن‌ها را درک کند. آن‌ها فکر می‌کنند به قدری خوب هستند که باید مورد تحسین دیگران قرار گیرند.

استفن جانسون (روانشناس) می‌نویسد: خودشیفته کسی است که خود واقعی‌اش را در پاسخ به اتفاقی ناخوشایند دفن کرده و با شخصیت جعلی توسعه‌یافته نمایان می‌شود. راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM، شخصیت خودشیفته را به‌عنوان یک اختلال شخصیت توصیف می‌کند. این یک اختلال طیفی است به این معنا که هر شخصی درجه متفاوتی از آن را در خود دارد. اختلال شخصیت خودشیفتگی زیاد رایج نیست، اما حقیقت این است که همه ما دارای برخی از صفات آن هستیم.

## چطور با افراد خودشیفته

## مقابله کنیم؟





**آیا خودشیفته‌ها درست و غلط را تشخیص می‌دهند؟**

افراد خودشیفته تفاوت بین درست و غلط را می‌دانند، زیرا علت و معلول را درک می‌کنند. برای آن‌ها هیچ «وجدان گناهکاری» وجود ندارد. آن‌ها علائم «بی‌احترامی به هنجارهای اجتماعی» از خود نشان می‌دهند؛ در عین حال به‌عنوان «فردی خونسرد» جلوه می‌کنند. افراد خودشیفته مکانیسم تفکر بسیار متفاوتی دارند. آن‌ها چیزها را از یک دیدگاه متفاوت می‌بینند. برخلاف افراد معمولی، آن‌ها همدردی زیادی نداشته و تمایلی به نشان دادن احساسات خود به دیگران ندارند.

آن‌ها نیاز جدی به تحسین و اعتبار دارند و فکر می‌کنند برای درک شدن از سوی دیگران بیش از حد خاص و منحصر به فرد هستند.

آن‌ها احساس می‌کنند نسبت به دیگران برترند و فکر می‌کنند دستاوردهای بیشتری دارند و خیلی بیشتر از دیگران می‌دانند.

آن‌ها آسیب‌پذیر بودن خود را نشان نمی‌دهند. آن‌ها از آنچه دیگران در موردشان فکر می‌کنند می‌ترسند و می‌خواهند در هر شرایطی برتر باقی بمانند.

آن‌ها تمایلی به درک یا شناسایی احساسات و نیازهای دیگران ندارند. می‌خواهند مرکز توجه باشند و معتقدند نشان دادن احساسات نشانه‌ای از ضعف است.

آن‌ها کنترل‌گران ماهر هستند و از لحاظ عاطفی از دیگران سوءاستفاده می‌کنند. می‌دانند چگونه از جذابیت خود برای جذب دیگران به‌منظور به دست آوردن آنچه می‌خواهند استفاده کنند.

**چرا افراد خود شیفته**

**می‌شوند؟**

خودشیفتگی آسیب‌پذیری افراطی است. ریشه شخصیت خودشیفته مقاومت قوی در برابر آسیب‌پذیر بودن با هر کسی است. افراد خودشیفته خود را در موقعیتی که در آن احساس آسیب‌پذیری کنند قرار نمی‌دهند. آن‌ها از این که دیگران از نقاط ضعفشان سوءاستفاده کنند می‌ترسند. بنابراین با رفتاری قوی و قدرتمند، سعی می‌کنند ضعف‌های خود را بپوشانند. آن‌ها فکر می‌کنند نشان دادن احساسات به دیگران نشانه‌ای از ضعف است. بنابراین یاد گرفته‌اند احساسات خود را پنهان کنند و اغلب اوقات با اطرافیان سرد برخورد می‌کنند. افراد خودشیفته همیشه مضطرب هستند، زیرا احساساتشان بسیار زیاد است و به تفکر دیگران نسبت به خودشان خیلی اهمیت می‌دهند. ناسازگاری آسیب‌پذیری، ریشه شخصیت خودشیفتگی است.

شخصیت خودشیفتگی می‌تواند نتیجه گذشته یک فرد باشد. افراد خودشیفته مدام به دنبال تأیید دیگران هستند، چرا که در گذشته احساس ارزش نمی‌کردند یا به‌عنوان یکی از ارزشمندترین و منحصر به فردترین افراد در جهان با آن‌ها رفتار می‌شده است. حد وسط نبودن خانواده در سخت‌گیری و آسان‌گیری به اندازه مشخص، به‌عنوان یک علت اصلی شناخته شده است. سبک‌های مختلف فرزند پروری و اقتدارگرا بودن والدین علائم خودشیفتگی را تقویت می‌کنند.

والدینی که نمی‌توانند ارزش فرزندشان را ببینند و والدینی که فرزندشان را بیش از حد لوس کرده و تحسین می‌کنند؛ هنگام رشد فرزند شخصیت خودشیفته را در آن‌ها پرورش می‌دهند. در حالی که دسته اول والدین باعث می‌شوند کودک احساس کم بودن نسبت به دیگران داشته باشد و مایل باشد توجه بیشتری را به خود جلب کند؛ والدین دوم شخصیت ایده آلی را در فرزند خود ایجاد می‌کنند.

### مرزی تعیین کنید و همیشه آن را نگاهدارید.

اگر برای روابط خود مرزی تنظیم می‌کنید، باید آن را حفظ کنید. زمانی که یک فرد خودشیفته متوجه می‌شود که در حال تلاش برای کنترل زندگی خود هستید، تلاش می‌کند تا امور را به دست بگیرد، چراکه این کار برای این افراد غریزی است.

آماده‌باشید که مرزی که برای خود در ارتباط با آن‌ها تعیین کرده‌اید، توسط این افراد به چالش کشیده شود. مرز مشخص خود را واضح عنوان کنید و تمام اقدامات لازم برای مقابله را در ذهن خود داشته باشید. به‌عنوان مثال، اگر تصمیم گرفتید ارتباط خود را با آن‌ها قطع کنید، به احتمال زیاد برای صحبت با شما خواهند آمد.



### یاد بگیرید که به‌موقع از آن‌ها دور شوید.

وقتی یک فرد خودشیفته باعث می‌شود احساس ناخوشایندی داشته باشید؛ باید به‌اندازه کافی به خودتان احترام بگذارید و از آن‌ها دور شوید.

اگر با یک فرد خودشیفته در رابطه عاشقانه هستید، باید به‌طور جدی در مورد پایان دادن به رابطه فکر کنید و برای زندگی بهتر از او بگذرید. اگر فرد خودشیفته یکی از اعضای خانواده شما است، لازم نیست که با آن‌ها بی‌رحمانه رفتار کنید، اما بهتر است از آن‌ها فاصله بگیرید.

### اگر فرد خودشیفته به شما آسیب می‌رساند، از او دوری کنید.

به یاد داشته باشید، یک رابطه سالم دوطرفه است. در این رابطه احترام متقابل بوده و بر مبنای بده-بستان به یک اندازه پایه‌ریزی می‌شود. اما هر نوع ارتباطی با یک فرد خودشیفته، به احتمال زیاد برعکس است. این رابطه فقط باهدف خوشحال کردن و حمایت از او پیش می‌رود. رابطه‌ای مانند این شما را پایین می‌کشد و برای پیشرفت‌تان ناسالم است.

### این واقعیت را به رسمیت بشناسید که رفتار آن‌ها ناشی از ناامنی‌هایشان است.

افراد خودشیفته در درونشان بسیار آسیب‌پذیر هستند، آن‌ها دیگران را زیر سؤال می‌برند؛ زیرا این‌گونه می‌توانند حس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند. هنگامی که این حقیقت را درک کنید، که رفتارهای زننده آن‌ها از سر مشکلات شخصی با شما نیست؛ بلکه از ناامنی‌هایشان نشأت می‌گیرد، متوجه خواهید شد که اکثر اوقات فقط نیاز دارند تا به آن‌ها اطمینان دهید.

به‌ویژه اگر فرد خودشیفته همکار یا عضوی از خانواده‌تان است، دانستن این موضوع بسیار اهمیت دارد. مقدار مناسب اطمینان می‌تواند آن‌ها را آرام کند

### سعی نکنید آن‌ها را تغییر دهید بلکه بر نیازهای خود تمرکز کنید

درک کنید که افراد خودشیفته در مقابل تغییر کردن مقاومت می‌کنند. شما باید افراد را همان‌گونه که هستند بشناسید و سعی در تغییر آن‌ها به چیزی که شما انتظار دارید نداشته باشید. تلاش کنید تا بیشتر بر احساسات خود و آنچه می‌خواهید باشید تمرکز کنید. شخصیت‌های مختلفی در اجتماع وجود دارند. اما تنها چیزی که در کنترل شما قرار دارد، نگرش و رفتار خودتان است.

### سعی نکنید تأیید فرد خودشیفته را به دست بیاورید.

شما کسی نیستید که فرد خودشیفته به شما می‌گوید. اجازه ندهید که سرزنش آن‌ها اعتمادبه‌نفس شما را تضعیف کند و با آن‌ها بحث نکنید، سعی کنید از آنچه فکر می‌کنید درست است دفاع کنید. بحث و گفت‌وگو با افراد خودشیفته فایده‌ای ندارد، زیرا هیچ‌وقت از نظرشان بر نمی‌گردند. اگر با آن‌ها بحث کنید بیشتر ناراحت می‌شوید؛ زیرا با روش ناخوشایندی اختلاف‌نظرشان را به شما نشان می‌دهند. ارزش خود را بشناسید و به نظر یک فرد خودشیفته در مورد خودتان توجهی نکنید.

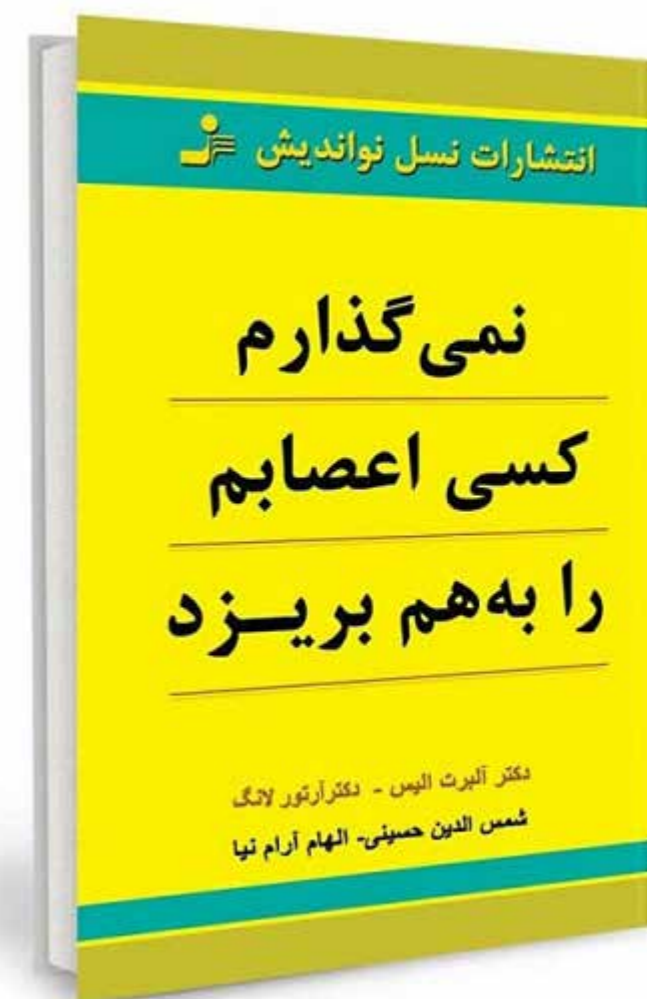
همه به مشاوره نیاز مندیم

خدمتی نوین از مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت



مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

امروزه استفاده از خدمات روانشناسی و مشاوره در امور مختلف زندگی امری بسیار حایز اهمیت است. نظر به اینکه دسترسی به این خدمات گاه در لحظه‌های پر تنش زندگی و مواقع بحرانی میسر نیست و نیاز به صرف زمان، هزینه و... دارد، لذا **مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت** با راه اندازی **سامانه تلفنی همراز: ۶۶۷۲۶۳۵۱** به ارائه خدمات مشاوره تلفنی جهت پاسخگویی به سوالات همکاران گرامی توسط کارشناسان این مرکز نموده است. شایان ذکر است پس از ارتباط تلفنی با این سامانه با توجه به نوع خدمات مورد نیاز، همکاران رسمی به مراکز مشاوره تخصصی طرف قرارداد، ارجاع داده خواهند شد و همکاران قراردادی و ارکان ثالث نیز توسط کارشناسان این مرکز خدمات مشاوره‌ای دریافت خواهند نمود.



## چکیده:

زندگی کوتاه و ارزشمند است. این کتاب به شما کمک می‌کند در کاری که انجام می‌دهید موفق باشید، از این سفر لذت ببرید و به شما نشان خواهد داد چطور واکنش اطرافیان را نسبت به اشخاص و موضوعاتی که دکمه‌های اعصابتان را فشار می‌دهند، مهار کنید. این کتاب راه طی سریع برای مشکلات روزمره‌ی زندگی به دست نمی‌دهد. اما اگر می‌خواهید برای شما موثر واقع شوند، باید به طور منظم آنها را به کار ببرید.