

SOSIAL PSIXOLOGIYA
СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
SOCIAL PSYCHOLOGY

NARSİSTLƏRLƏ MÜBARİZƏ YOLLARI

Sevinc Baxış qızı Rzayeva

Sumqayıt Dövlət Universitetinin baş müəllimi

ORCID: 0009-0004-6816-2097

E-mail: rzayevasevincsdu@gmail.com

Açar sözlər: *Narsist, mədəni dəyərlər, emosional ehtiyac, manipulyasiya, mübarizə yolları*

Ключевые слова: *Нарцисс, культурные ценности, эмоциональные потребности, манипуляция, стили преодоления трудностей*

Key words: *Narcissist, cultural values, emotional need, manipulation, coping styles*

Narsistlər özlərinə həddindən artıq əhəmiyyət verən, başqalarının emosional ehtiyaclarına laqeyd olan, daim diqqət və heyranlıq axtaran insanlardır. Bu yazıda biz narsisist insanlarla mübarizə aparmaq üçün təsirli strategiyaları əhatə edəcəyik. Unutmayın, sağlam sərhədlər qurmaq, özünüzü qorumaq və sağlam düşüncəli insanlarla ünsiyyət qurmaq bu günümüz üçün çox vacibdir.

Narsistlə mübarizədə ən vacib amil özünü tanımaqdır. Narsist insanlar həyatlarında hər hansı bir dağınıq, itki və ya problem olmadıqca psixoloji dəstək almırlar. Çox vaxt isə dəstək almağı özlərinə rəva bilmir, zəiflik kimi görürlər. Öz hüdudlarınızı bilmək sizi narsistin alçaldıcı sözlərindən və ya tətiklərindən qoruyacaq. Narsistlərin tətiklədiyi müəyyən xüsusiyyətlər var. Bunlar itaətkarlıq, qeyri-kamillik, yüksək standartlar, tərک edilmə, emosional məhrumiyyət və fədakarlıqdır. Narsistlərin qurbanı tərک edilmək qorxusu yaşadığı üçün fədakarlıq edərək öz ehtiyaclarını tərک etməyə və onun qayğısına qalmağa üstünlük verirlər (3). Bu səbəblə onlar narsistə baş əyir və öz ehtiyaclarından imtina edərək ona xüsusi diqqət yetirirlər.

Münasibətlərdə sərhədlər qoymağa çalışmaq da vacibdir. Bu sərhədlər çox vaxt aşılırsa da, öz istəklərinizi ciddi şəkildə ifadə etmək və “mən də buradayam” demək lazımdır. Gözləntilərinizin, hisslərinizin və davranışlarınızın varlığını dərk etməyiniz üçün çalışmaq lazımdır. İtaətkarlıq xüsusiyyətinə malik insanlar manipulyasiya edən və təhqiramiz davranışlara üstünlük verən insanları öz həyatlarına qəbul edir və onlara tabe olurlar. Bu insanlar qəzəbdən və tərک edilməkdən xilas olmaq üçün öz arzu və istəklərinə məhəl qoymayaraq duyğularını boğurlar. Tənqiddən qaçmaq və sevilmək üçün hər şeyi qüsursuz etməyə çalışırlar. Qəbul olunmaq üçün əllərindən gələni edən insanlar narsistin qurbanına çevrilirlər (1). Narsist insanlarla mübarizə çox çətin və uzunmüddətli prosesdir. Bir narsistlə münasibətiniz varsa və özünüzü onun yanında rahat hiss etməirsinizsə, onunla mübahisə etmək, uzaqlaşmaq bəzən əhəmiyyətsiz olacaq. Münasibətin ilk vaxtlarında da uzaqlaşmaq qərarının verilməsi onda qəzəb, kin hissi yarada bilər. Narsist qəzəbləndikdə, daha da dözülməz ola bilər. Onlar bütün güclərini sərf edib, sizi başqalarının yanında gözdən salmağa, aşağılamağa çalışacaqlar. Çünki, onun fikrincə qərarı yalnız özü verə bilər. Narsistlər münasibətdə olduqları insanlardan heç də asanlıqla əl çəkmirlər.

Narsist partnyorlar konfliktlərdə əsla günahkar olduqlarını qəbul etmir, qarşı tərəfi alçaltmaq üçün aşağıdakı ifadələri işlədirlər :

1. Hər şeyi çox şişirdirsən; 2. Məni bu sözləri deməyə sən vadar etdin; 3. Sən çox həssassan; 4. Mən zarafat edirəm, sən zarafat başa düşmürsən; 5. Sənin üçün əlimdən gələni etdim; 6. Sən xəstəsan; 7. Heç kimlə yola getmirsən, sən onsuz da sevilmirsən; 8. Məni bu vəziyyətə sən gətirdin və s. Narsistlər bu ifadələrlə qarşı tərəfə psixoloji şiddət göstərməyə çalışırlar. Münasibətlərdə bununla başa çıxmağın yeganə yolu bu ifadələrə əhəmiyyət verməməkdir (4).

Narsist insanla münasibətdə olarkən nəyə fikir verməliyik?

1. Onların davranışlarını öz üzərinizə gətirməyin - Narsistin davranışı sizə özünüzdə dəyərsiz və günahkar hiss etdirə bilər, amma o, bu davranışları həqiqətən belə olduğunuz üçün deyil, bir növ qavrayış pozğunluğu olduğu üçün nümayiş etdirir. Onların davranışını şəxsən qəbul etməməyiniz psixoloji sağlamlığınız üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir.

2. Manipulyasiyalara aldanmayın - Narsistlərdə görülə bilən manipulyasiya üsulları müxtəlifdir. Bu manipulyasiyalar zamanı özünüzdən şübhələnərək, günahın sizdə olduğunu düşünərək peşmanlıq hissi yaşaya bilərsiniz. Buna görə də, münasibətinizdə narsistin manipulyasiyalarına həmişə hazırlıqlı olmalısınız.

3. Hissləriniz haqqında danışmayın - Narsist biri ilə münasibətdə olarkən mümkün qədər hisslərinizi, uğurlarınızı, sevincinizi ondan gizlədin. Əks halda, onlar həm təkliddə, həm də, digər insanların içində sizinlə bağlı çox alçaldıcı, təhqiredici sözlər deyər, ya da lağ edib gülərək əhvalınızı korlaya bilərlər. Çünki onlar qurbanını alçaltmaqdan, əzməkdən zövq alaraq qidalanırlar.

4. Mübahisəyə girməyin - Narsist insanlar özlərini çox yüksəkdə gördükləri üçün hər zaman tərif eşitmək istəyirlər. Onlara edilən ən sadə iradə belə qəzəblənirlər. Onlara səhv olduqlarını və yalan danışdıqlarını sübut etmək ağılsızlıqdır. Məhz buna görə də, onlarla danışarkən fikirlərinizi bildirmək üçün ondan qat-qat üstün insanlardan, filosof və ya alimlərdən misal çəkməlisiniz.

5. Onların əksinə getməyin - Belə ki, narsistlər heç vaxt günahlarını boyunlarına almazlar. Onunla münasibəti daha da çətinləşdirməmək üçün əsla dilləşməyin. Haqlı olduqlarını deyin və söhbəti bağlayın. Əks halda, onlar söhbəti sizin üstünüzdə gətirərək günahkar sizi çıxardarlar.

6. Onların hislərinə empatiya göstərin - Həqiqətən bunu hiss etməsəniz belə, empatiya göstərmək mübahisənin gərginliyini azalda və aqressivləşən narsistləri sakitləşdirə bilər. Narsistlər özlərini vacib hiss etdikləri üçün özünüzdə ona guya diqqətlə qulaq asırmış kimi göstərin.

7. Aydın sərhədlər təyin edin - Narsistdən sizinlə necə rəftar etmələrinə icazə verildiyinə dair aydın qaydalar qoyaraq sərhədlərə hörmət etməyi xahiş etmək vacibdir. Məsələn, qışqırmağa və ya ad çəkməyə dözməyəcəyinizi israr etməlisiniz (2).

Narsistlə mübahisə zamanı işlədə biləcəyiniz bir neçə ifadə var:

1. Narsistlər günahın özündə olduğunu bilə-bilə söhbətdən yayınaraq sizin üzərinizə hücum keçdikləri zaman "Mən bununla razı deyiləm. Bu mənim günahım deyil. Söhbətin mövzusu sənə" və s. kimi ifadələri işlətmək lazımdır.

2. Narsistlər haqlı olduqlarını qəbul etdirmək üçün səs tonlarını tez-tez qaldıraraq danışsınlar. Bir narsist sizə səsini qaldırırsa, aydın bir sərhəd təyin etmək vacibdir. Bu zaman, "Mən görürəm ki, bu məsələ sənin üçün vacibdir və sən qışqırdığın zaman diqqətimi sənin dediklərinə yönəltməyim mənim üçün çətindir. Zəhmət olmasa, mənimlə daha sakit tonda danış ki, nə

istədiyini başa düşüm” ifadələrini işlətmək olar.

3. Narsistlə mübahisə etmək əsəbi və yorucu ola bilər - əgər, özünüzü hədsiz əsəbi hiss etməyə başlasanız onda fasilə verməlisiniz. Belə hallarda, “Sən danışdın mən səni diqqətlə dinlədim. İndi isə sən mənə zəhmət olmasa düşünmək — fikirlərimi toplamaq üçün bir dəqiqə vaxt ver” ifadələrini işlətmək olar.

4. Narsist insanlar eqolarını qidalandırmaq məqsədi ilə qarşı tərəfi tez-tez təhqir edib, alçaldırlar. Narsist bir insanın qarşısında günahkarlıq, dəyərsizlik hissləri yaşamamaq lazımdır. Əks halda bu onların eqosunun daha da qüvvətlənməsinə səbəb olur.

5. Narsist biri ilə münasibətləri bitirmək qərarına gəlməyinizə bu fikri ona yavaş-yavaş demək lazımdır. Çünki bir anda verilən qərar ani və sərt davranışlara səbəb ola bilər. Amma partnyorun narsist olduğunu bildiyiniz halda ondan uzaqlaşma bilmirsinizsə, onu itirməkdən qorxursunuzsa, bunun altında yatan səbəb də müəyyən edilməlidir (4).

Boşandıqdan sonra narsistlə mübarizə

Narsist biri ilə evli olan insanlar, onlardan ayrılmağın mümkün olmadığını fikirləşirlər. Çünki, onlar həmişə “sən mənsiz yaşaya bilmərsən, sən bacarıqsızsan, tək həyatda mücadilə edə bilməyəcəksən, sən kimə lazımsan ” və s. kimi sözləri işlədərək o qədər manipulyasiya edirlər ki, partnyor iki yol arasında qalır. Unutmayın ki, heç kim sizdən vacib deyil və heç kimin məsuliyyətini daşımaq məcburiyyətində deyilsiniz. Narsistlə evli olan insanlar aşağıdakı halları yaşadığında artıq boşanmaq qərarı verə bilirlər:

1. Şifahi və ya emosional təhqir;
2. Manipulyasiya və ya nəzarət hissi;
3. Təcrid olunmaq və ya təhdid edilmək;
4. Psixoloji və ya fiziki sağlamlıq pisləşdikdə.

Narsist biri ilə evli olduqda münasibətləri bitirmək çox çətinləşir. Psixoterapevtlər narsist insanla evli olan şəxslərin onlardan ayrılmaq qərarı verdiklərinə əmin olmalıdırlar. Əgər partnyor narsistlə münasibətdə çox çətinlik çəkir və boşanmaq qərarı almışsa, narsistin şirin vədlərinə aldanıb boşanma qərarından dönməməlidir (3).

Boşandıqdan sonra onun təsirindən qurtulmaq üçün nə edilməlidir?

1. Bütün kontaktı kəsmək lazımdır - Bu cür yanaşma ayrılıqdan sonra davam etmək üçün sadə bir strategiyadır. Onunla əlaqə saxlamaq, telefon zənglərinə, e-poçtlara və ya sosial media mesajlarına cavab verməmək, əgər mümkünsə yaşayış ünvanını, iş yerini dəyişmək, ortaq dostlardan uzaqlaşmaq lazımdır. Bu yanaşma dramatik görünə bilər, ayrıldıqdan sonra davam edən dram potensialını azalda bilər.

2. Münasibətlərdə doğru qərarlar verilməlidir - Əgər, ortaq əmlakınız varsa və ya birlikdə uşaq sahibi olmusunuzsa, ayrılıq daha da mübahisəli ola bilər. Özünüzü qanuni şəkildə qorumağınız çox vacibdir. Bu yolda əlinizdən gələn qədər düzgün hüquqşünas seçin. Yaşadığımız müddətcə onunla bağlı bildiyiniz məlumatları hüquqşünasla paylaşmaqdan çəkinməyin.

3. Potensial manipulyasiyanı təxmin etmək lazımdır – Narsistlər manipulyasiya taktikalarına hər zaman üstünlük verirlər. Onların manipulyasiya taktikalarına sevgi bombalaması (həddindən artıq tərif və yaltaqlıq), ləkələmə (başqalarına sizin haqqınızda pis danışmaq, sizi təhdid etmək və s. daxil ola bilər. Bundan əlavə, keçmişinizlə bağlı sizi təhdid edə bilərlər. Bu kimi halları nəzərə alaraq ondan qorxmamaq və ona aldanmamaq lazımdır.

4. Köhnə hobbilər və məşğuliyyətlərinizə yenidən qayıdın. İnsanların narsistlərlə münasibətdə

olduqda öz şəxsi maraqlarından uzaq düşmələri qaçılmazdır. Onunla tanış olmadan öncə, həzz aldığı şeyləri tənqid etməsi, lağa qoyması onu sevdiyini işlərdən soyuda bilər. Məhz bu kimi təsirlərdən qurtulmaq üçün, ilk növbədə əvvəllər zövq alınan şeyləri düşünmək və bu fəaliyyətlərdən birini həyata keçirməyə başlamaq lazımdır.

5. Psixoloji sağlamlıq üçün psixoterapevtə müraciət etmək məsləhətdir - Narsist insanla münasibət insanı psixoloji cəhətdən çox yorur. Onlar insanın özünü dəyərsiz hiss etməyinə səbəb olduğundan bu dövrdə psixoterapevtə müraciət etmək insanın əvvəlki xoşbəxt həyatına daha tez qayıtmasına imkan verir.

6. Doğru dəstəklə əhatə olmaq lazımdır - Özünüzü bu dövrdə sizə dəstək ola biləcək insanlarla əhatə etməyi hədəfləyin. Emosional dəstəyə ehtiyacınız olacaq və kömək istəməkdə utanmağınıza gərək yoxdur. Bu dövrdə həm də, ailəyə və ya dostlarınıza yaxın olmaq sizə müsbət istiqamətdə təsir göstərə, özünüzü dəyərləndirməyə imkan verəcək səbəblər ola bilər.

7. Əşya və ya xatirələrə münasibət Yaşayış yeriniz hələ də keçmişinizlə paylaşdığınız münasibəti əks etdirə bilər. Əgər əşyalar sizi keçmişə aparırsa, özünüzü rahat hiss etməyinizə onları göz önündən yığıdırmaq lazımdır. İllər sonra şəkillərə və başqa xatirələrə baxa bilərsiniz.

8. Əhval-ruhiyyəni hər zaman yüksək tutmaq lazımdır - Bilməlisiniz ki, narsist insanla mübarizə çox yorucu və uzun müddət davam etsə də, bu dövrdən çıxmanıza yardım edə biləcək ən əsas şey motivasiyadan düşməməyinizdir. Hər zaman əhval-ruhiyyəyinizi yüksək tutmalısınız.

Problemin aktuallığı. Narsistik şəxsiyyət pozğunluğu müxtəlif sahələrdə mənfi təsir göstərə bilən bir pozuntudur. Əlaqələrə, gündəlik həyata, qarşılıqlı münasibətlərə, gündəlik işə, akademik həyata və daha çox şeylərə təsir edə bilən narsistik şəxsiyyət pozğunluğu ümumiyyətlə laqeydlilik olaraq təyin olunsa da, ön plana çıxmaq istəyinin də əsas olduğunu söyləmək olar. Bununla bəzən həm də o, cəmiyyətdə və ailədə digər insanların psixi sağlamlığına da çox ciddi zərər verən bir pozuntudur. Bu problem bütün dövrlər üçün öz aktuallığını qoruyub saxlayır.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə narsist şəxsiyyət pozuntusu olan insanlarla mübarizə strategiyalarının istiqamətlərinin təsnifatı sistemli şəkildə verilmiş və müəyyən olunmuşdur ki, narsistlərlə mübarizədə ailənin və dostların bu prosesdə iştirak etməsi çox vacibdir. Bu orientasiya sayəsində psixoloji dəstək alınır və peşəkar dəstək ilə onlar narsistik şəxsiyyət pozğunluğundan uzaqlaşmağa bilirlər.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Narsist şəxsiyyət pozuntusu olan insanlarla mübarizə strategiyalarının sistemli şəkildə öyrənilməsi və müəyyənləşdirilməsi bütün dövrlərdə cəmiyyətdə insanlar arasında psixoloji münasibətlərin düzgün istiqamətdə aparılması üçün çox vacibdir. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrlər istifadə edə bilər.

Ədəbiyyat

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Dərslik. Bakı: Çinar, 2003, 540 s.
2. Cabbarov R.V., Özünügerçəkləşdirmənin psixologiyası. Monoqrafiya. Bakı: Ecoprint, 2016, 263 s.

3. Behary, W.T. Narcissist ilə atəşkəs. Psychonet Nəşrləri, İstanbul. 2024.

4. Ozan, E., Kırkımar, İ., Aydın, N., Fidan, T. & Oral, M. Narsisistik Şəxsiyyət Bozukluğu: İnkişaf Prosesləri və Həyat, Psixiatriyada Baxışlar, Hallar və Hipotezlər, 2, 2008, 25-37 s.

S.Б. Рзаева

Способы борьбы с нарциссами Резюме

Поэтому во многих случаях их может не волновать то, что говорят или делают другие. Люди с нарциссическим расстройством личности, которые не любят принимать негативную критику и хотят казаться «превосходящими» других, могут испытывать множество проблем в повседневной жизни. Нарциссические люди очень высоко ценят свою самооценку. Следовательно, это означает, что окружающие всегда ими восхищаются. Он очень уверен в себе по сравнению со своим окружением. Для них очень естественно унижать и критиковать других людей. Однако это не критичные люди. С другой стороны, они находятся в центре. Поэтому у них эгоистичный и высокомерный образ мышления. Такой образ мышления также влияет на их отношение. Окружающие считают их манипулятивными и эгоистичными. Он любит отдавать приказы и направлять людей вокруг себя. Он чувствует ревность, как только от него отвлекают внимание. Эта ситуация негативно влияет на семейные и социальные отношения. Они испытывают сильный гнев, если им говорят изменить свое поведение. Потому что они считают себя идеальными. Поэтому существует сопротивление переменам и лечению. Нарциссическое расстройство личности можно лечить с помощью психотерапии. Медикаментозное лечение не применяется у нарциссических людей. С помощью психотерапии можно решить проблемы, с которыми сталкиваются нарциссические люди. Видимые симптомы можно облегчить с помощью психотерапии, а поведенческие изменения заметно различаются за короткий период времени.

S.B. Rzayeva

Ways to deal with narcissists Summary

People with narcissistic personality disorder are very self-important and self-important. Therefore, in many cases, they may not care about what others say or do. People with narcissistic personality disorder, who do not like to accept negative criticism and want to appear “superior” to others, may experience many problems in everyday life. Narcissistic people value their self-worth very highly. Therefore, this means that people around them always admire them. He is very confident in himself compared to his surroundings. It is very natural for them to humiliate and criticize other people. However, these are uncritical people. On the other hand, they are in the center. Therefore, they have a selfish and arrogant mindset. This way of thinking also affects their attitude. Others consider them manipulative and selfish. He loves to give

orders and direct the people around him. He feels jealous as soon as attention is diverted from him. This situation negatively affects family and social relationships. They experience intense anger if they are told to change their behavior. Because they consider themselves perfect. Therefore, there is resistance to change and treatment. Therefore, there is resistance to change and treatment. Narcissistic personality disorder can be treated with psychotherapy. Medication does not work for narcissistic people. Psychotherapy can help solve the problems that narcissistic people face. Visible symptoms can be alleviated with psychotherapy, and behavioral changes vary markedly in a short period of time.

Redaksiyaya daxil olub: 26.08.2024