

# شناخت اختلالات شخصیتی

قبل و بعد از ازدواج



انتشارات ما و شما  
[www.ma-shoma.ir](http://www.ma-shoma.ir)

براد جانسون - کلی موری  
مترجم: فاطمه سادات موسوی



بنام هستی بخش

# شناخت اختلالات شخصیتی

قبل و بعد از ازدواج



براد جانسون - کلی موری  
مترجم: فاطمه سادات موسوی

انتشارات



ما و شما

سرشناسیه	جانسون، ویلیو. براد Johnson, w. brad	کتابخانه تخصصی روانشناسی
عنوان و نام پدیدآور	شناخت اختلالات شخصیتی قبل و بعد از ازدواج	سید جمیدرضا ساداتیان
مشخصات نشر	نویسنده: براد جانسون و کلی موری مترجم: فاطمه سادات موسوی تهران: ما و شما، ۱۳۹۱	سید حسن ساداتیان سیدحسین ساداتیان
شابک	ص: ۳۲۰ ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۷۶-۸	مدیر اجرایی و معاون انتشارات
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا	مهندس سید جعفر ساداتیان
یادداشت	crazy love: dealing with your partner, s	موضوع
موضوع	problem personality c۲۰-۷	موضوع
موضوع	شخصیت	موضوع
شناسه افزوده	روابط بین اشخاص	شناسه افزوده
شناسه افزوده	موری و کلی	شناسه افزوده
شناسه افزوده	murray kelly	شناسه افزوده
زده بندی تکگروه	موسوی فاطمه -۱۳۶۴ مترجم	مهندس سید محسن ساداتیان
زده بندی دیگری	bf ش ۲ ج ۱۳۹۱ ۹۶۹۸/	ژینب سادات ساداتیان
شماره کتابشناسی ملی	۹۵۵/۲ ۲۸۲۴۱۸۰	نسرین شهریاری

### شناخت اختلالات شخصیتی قبل و بعد از ازدواج

- ناشر: انتشارات ما و شما
- مترجم: فاطمه سادات موسوی
- طراح و ناظر چاپ: سید حسن ساداتیان
- ثبوت چاپ و تیراژ: چاپ اول، پاییز ۱۳۹۱، ۲۱۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۷۶-۸
- قیمت: ۸۵۰۰ تومان

انتشارات ما و شما و مرکز پخش:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین-پلاک ۳

تلفن: ۸۸۲۷۰۷۹۱-۸۸۲۴۳۶۴۷ صندوق پستی تهران: ۷۸۸۸-۱۴۱۵۵

[www.ma-shoma.ir](http://www.ma-shoma.ir)

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت، ترجمه و تکثیر آن منوط به اجازه کتبی می‌باشد.

## فهرست

عشق ویرانگر: شناسایی شخصیت‌های عجیب و غیرعادی و راهنمای

- نجات بخش ..... ۸
- کلیات اختلالات شخصیتی: چگونه شخصیت‌های غیرعادی را بشناسیم؟ ..... ۱۷
- چگونه امکان دارد شیفته اشخاص مبتلا به اختلالات شخصیتی شوم؟ ..... ۳۰
- با ۹ روش متداول آشنا شوید ..... ۳۰

**بخش اول: اشخاص عجیب، غیرعادی و مرموز ..... ۴۸**

- شخص شکاک و بدگمان: شخصیت پارانوئید ..... ۴۹
- شخص گوشه‌گیر و انزوا طلب: شخصیت اسکیزوئید ..... ۶۹
- شخص عجیب و غیرعادی: شخصیت اسکیزوتیپال ..... ۹۲

**بخش دوم: اشخاص نمایشی، بی‌ثبات و خطرناک ..... ۱۱۱**

- شخص خطرناک: شخصیت ضداجتماعی ..... ۱۱۲
- شخص طوفانی: شخصیت مرزی یا بینابینی ..... ۱۳۶
- شخص نمایشی: شخصیت هیستریانیک ..... ۱۶۱
- شخص خودشیفته: شخصیت نارسیستیک ..... ۱۸۱
- شخص تضعیف‌گر: شخصیت منفعل - تهاجمی ..... ۲۰۶

**بخش سوم: اشخاص مضطرب، کناره‌گیر و وابسته ..... ۲۲۷**

- شخص وحشت‌زده: شخصیت دوری‌گزین ..... ۲۲۸
- شخص وابسته: شخصیت وابسته ..... ۲۴۸
- شخص خشک و منضبط: شخصیت وسواسی - اجباری ..... ۲۶۸
- شخص غمگین: شخصیت افسرده ..... ۲۹۲

**نظرات پایانی: ..... ۳۱۱**

اگر با یک فرد مبتلا به اختلال شخصیتی ازدواج کرده باشم تکلیف چیست؟ ۳۱۲

## مقدمه

ازدواج یکی از چالش برانگیزترین انتخاب‌ها در سراسر زندگی یک فرد به شمار می‌رود و کمتر انتخابی (همانند رشته تحصیلی، شغل و ...) این چنین استرس زا است. در عین حال نتایج ازدواج (چه خوب و موفق و چه بد و ناموفق) در همه عمر با انسان همراه است. به همین دلیل است که افراد در ازدواج بیش از همه انتخاب‌های دیگر خود دقت می‌کنند. این دقت در جامعه امروز ما چنان شدت یافته است که اگر آن را وسواس بنامیم، چندان هم به خطا نرفته‌ایم، همین شک و تردیدها و دشواری انتخاب است که سن ازدواج را در جامعه ما تا این حد بالا برده است. از آنجا که در جامعه ما نه در خانواده و نه در محیط‌های آموزشی (مدرسه و دانشگاه‌ها) و نه در رسانه‌ها (مطبوعات و صدا و سیما) هیچ کدام به موضوع لزوم شناخت روانی دختر و پسر از یکدیگر نمی‌پردازند، خلاء بزرگی در این زمینه احساس می‌شود.

این کتاب در سه بخش و ۱۶ فصل تنظیم شده است. کتاب برای بررسی ویژگی‌های زوج‌ها، آنها را در سه دسته کلی «عشاق عجیب و غریب و غیرعادی» (شامل محبوب شکاک، محبوب گوشه‌گیر، محبوب عجیب و غیرعادی)، «عشاق نمایشی، بی‌ثبات و خطرناک» (شامل محبوب خطرناک، محبوب طوفانی، محبوب نمایشی، محبوب خودشیفته و محبوب تضعیف‌گر) و «عشاق مضطرب دوری‌گزین و وابسته» (شامل محبوب وحشت‌زده، محبوب وابسته، محبوب خشک و منضبط و محبوب غمگین) تقسیم‌بندی می‌کند.

سوال کلی هر فصل نیز به این صورت است که ابتدا ویژگی‌های شخصیتی هر نوع محبوب و عاشقی را در عبارتهایی کوتاه بیان می‌کند که می‌تواند به عنوان کلید اصلی شناسایی شخصیت وی قرار گیرد. سپس داستانی را از زبان یک دختر یا پسر بیان می‌کند که چگونه با محبوب خود آشنا و سپس دوست شده است، اینکه در ابتدا ملاقات‌ها چه موقع و چگونه انجام شده است و چطور شد رابطه‌ای عاطفی بین این دو شکل گرفت.

پس از آن هم عاشق داستان ما می‌گوید پس از آشناشدن با چه ویژگی‌های ناخوشایندی در محبوب خود، وی را وادار کرد در رابطه خود تجدید نظر کند. پس از آنکه داستان به اتمام رسید نویسندگان، با توجه به داستانی که عاشق روایت کرده است، به بررسی جنبه‌های روانشناختی ماجرا می‌پردازند. عوامل اجتماعی شکل‌گیری و بروز اختلالات شخصیتی، پذیرش چنین فردی به عنوان شریک زندگی و همسر، دلایل جذب اشخاص به این گونه افراد، لزوم و چگونگی ایجاد تغییر در روحیات و رفتار فرد، توصیه‌هایی برای کنار آمدن با وضعیت موجود و توصیه‌هایی برای تصمیم‌گیری در مورد جدایی یا ادامه رابطه و خلاصه از جمله دیگر مباحثی است که در هر فصلی تکرار می‌شود.

با توجه به توصیفی که از این کتاب ارائه شد، به نظر می‌رسد این کتاب می‌تواند برای همه افرادی که رابطه‌ای عاشقانه را با هم آغاز کرده‌اند، بسیار مفید و مناسب باشد، زیرا هر کس می‌تواند با بررسی کامل محبوب خود و تحلیل ویژگی‌های فردی وی، به شناخت کاملتری از او دست یابد و در مورد آغاز یک زندگی مشترک تصمیم بگیرد.

**عشق ویرانگر**

**شناسایی شخصیت غیرعادی و راهنمای نجات بخش**



داستان کاملاً آشنا و رایج است. دختر پسر مورد علاقه‌اش را می‌بیند (و یا برعکس پسر با دختری رابطه برقرار می‌کند). شخص مورد نظر باهوش و زیباست و دختر را کاملاً مجذوب و شیفته خود می‌کند. با ادامه رابطه آنها، مشکلات رفتاری او که بسیار جدی هستند رفته رفته

آشکار می‌شود. دختر دقت بیشتری به خرج می‌دهد و عاداتها و تمایلات بسیار غیرعادی او را (که در ابتدا اصلاً متوجه آنها نشده است) روشن‌تر از قبل می‌بیند.

- پسر همیشه محتاج توجه دختر است به شکلی که دختر خود را در تنگنا و فضایی بسته احساس می‌کند.
- برشدهت سوء ظن و بد دلی پسر افزوده می‌شود (گویی مالک دختر است)
- نسبت به همه چیز سرد و بی‌احساس است و تمایلی به برقراری روابط اجتماعی ندارد.

- از دختر سوء استفاده می‌کند و به راحتی او را فریب می‌دهد.
- در اضطراب تنهایی و طردشدن به سر می‌برد.

- بسیار خشک و مقرراتی است و میانه خوبی با خنده و شوخی ندارد.

با دیدن این علائم احساس سردرگمی و ناامنی به دختر دست می‌دهد؛ حس می‌کند چیزی نمانده دیوانه شود. چه طور ممکن است این نشانه‌ها را ندیده باشد؟ اصلاً این فرد از کجا وارد زندگی او شد؟ چه طور توانسته در همان لحظه اول عاشق او شود؟ چرا همیشه درگیر روابط عاطفی با افرادی عجیب و غیرعادی می‌شود؟ اصلاً این گونه اشخاص متوجه هستند، رفتارهای غیرعادی آنها چه تاثیری در دیگران دارد؟ آیا او قادر است خود را تغییر دهد؟ (و یا مهمتر از آن، اصلاً آمیدی به تغییر در رفتارهای او هست؟)



اگر این داستان به نظر شما آشناست، اگر خود را درگیر چنین رابطه‌ای می‌بینید یعنی رفتارهای هر روزه محبوب شما (که خود او فکر می‌کند کاملاً عادی هستند) اکثر مواقع باعث ناراحتی شما می‌شود؛ در نتیجه ممکن است خود را گرفتار رابطه با فردی کرده باشید که اختلال شخصیتی دارد. علاوه بر این شاید اکنون تجربه‌های گذشته خود را به یاد می‌آورید که درگیر رابطه با افرادی منزوی، خودسر، خطرناک و یا بسیار وابسته بوده‌اید. با دقت و تفکری بیشتر متوجه می‌شوید شباهت‌های هشدار دهنده‌ای در همه این افراد (که روزی شریک عشقی شما بودند) وجود داشته است. حیرت می‌کنید از اینکه چه چیزی در شما (یا چنین اشخاصی) باعث شده رابطه با آنها باز هم در زندگی شما ادامه پیدا کند و یا حتی بیشتر شود. در فصل سوم به بررسی علل درگیری دائم افراد با شخصیت‌های مشکل‌دار می‌پردازیم. موقتاً افراد دارای اختلالات شخصیتی را می‌توان از این علائم شناخت: ویژگی‌های رفتاری آنها تقریباً در همه مواقع عجیب و غیرعادی است، نیاز بسیار زیادی به توجه دیگران دارند، اگر عشقی حقیقی و پایدار در میان باشد در نشان دادن آن سرسخت و گزنده رفتار می‌کنند. همیشه پیشنهاد ما به شما این خواهد بود که افراد با اختلالات شخصیتی را سریعاً شناسایی کرده و هرگز آنهایی که مستعد این رفتارهای غیرعادی هستند به عنوان (همسر) خود انتخاب نکنید.

### آیا محبوب شما اختلال شخصیتی دارد؟

برای چند لحظه به روابط عاطفی گذشته خود فکر کنید. بعضی از آنها خیلی راحت و بدون کشمکش به پایان رسیدند و برعکس بعضی دیگر با جنگ و جدال خاتمه یافتند. به رفتارها و خصوصیات این افراد فکر کنید (اگر اخیراً با شخصی ارتباط عاطفی برقرار کرده‌اید و یا متاهل هستید، شریک فعلی خود را نیز در نظر بگیرید). حالا به مواردی که خاص‌تر از بقیه بودند خوب فکر کنید و سؤالات زیر را از خود بپرسید:

- آیا همه‌چیز آغازی بسیار عالی داشت اما سرانجام بنابر دلایلی به شکلی دلخراش پایان یافت؟
- آیا او از تاثیر رفتارهای غیرمقولش بر دیگران کاملاً ناآگاه است؟

- آیا تصور می‌کنید او با رفتارهایی که در نظر شما نامناسب و حتی آزار دهنده هستند، اصلاً مشکلی ندارد؟
- وقتی در تلاشید تا مشکلات رابطه‌ی مشترکتان را حل کنید، آیا هیچ واکنش مثبت و یا تلاشی برای همراهی از جانب او مشاهده می‌کنید؟ (یا حداقل انگیزه‌ای برای تغییر از خود نشان می‌دهد)؟
- آیا حس می‌کنید اکثر مواقع در برخورد با شما، افراد دیگر و یا همکارانش درگیری شدیدی پیدا می‌کند؟
- آیا در اولین برخورد با دیگران تاثیر مثبتی روی آنها می‌گذارد اما کمی بعد با نشان دادن خشم و رابطه‌ی اجتماعی ضعیف، یا حتی فریب دادن آنها مشکلاتی را بوجود می‌آورد؟
- آیا رفتارهای عجیب و غیر عادی‌اش تا حدی است که به طرد شدنش توسط دیگران منجر می‌شود؟
- آیا بهترین احساس را زمانی دارد که کانون توجه همگان است در حالیکه شما مورد توجه نیستید؟
- آیا آن قدر به شما وابسته است و محتاج توجه و تحسین شماست که حس می‌کنید در اداره کردن رابطه‌ی خود با او خسته و درمانده شده‌اید؟
- آیا آن قدر خشک، جدی و پایبند به نظم و ترتیب است که بر هم خوردن این نظام خشم و نگرانی او را بر می‌انگیزد؟
- آیا با پی بردن به رفتارهای غیرعادی او باز هم خواستار ادامه‌ی این رابطه هستید؟

رفتارهایی که پاسخ مثبت شما به این سؤالات را در پی دارند، می‌توانند به منزله‌ی هشدار یا زنگ خطر باشند به این منظور که باید بیشتر از قبل نگران سلامت شخصیتی محبوب خود باشید. اگرچه هیچ یک از این علائم نمی‌تواند به تنهایی، تشخیص اختلال در شخص را به همراه داشته باشد، اما هر یک هشدار است جدی به شما مبنی بر اینکه علائم بیشتری می‌تواند در او ظاهر شود. اگر این نشانه‌ها از یکی بیشتر باشد نگرانی شما باید شدیدتر از قبل شود. اختلالات شخصیتی،

آسیب‌های روان پزشکی می‌باشند و با الگوهای رفتاری به هم ریخته که گاهی طولانی مدت و پابرجا هستند شناسایی می‌شوند. این اختلالات رفتاری داشتن روابط اجتماعی فعال و سازنده را از شخص می‌گیرد و شامل الگوهای دیر پا در نوع نگاه کردن، ارتباط برقرار کردن و نحوه تفکر شخص مبتلا می‌باشد که در نتیجه آنها دیدگاه او نسبت به جهان و همچنین خودش خشک و عاری از احساس می‌شود و در نهایت به روابطش خدشه وارد می‌کند. تحقیقی تکان دهنده در مؤسسه ملی سلامت<sup>۱</sup> نشان داد که تقریباً ۵۰٪ جمعیت بزرگسال مبتلا به یک اختلال شخصیتی (با بیشتر از آن) می‌باشند. (یعنی بیش از ۱۶ میلیون نفر از اشخاصی که در پی رابطه عاطفی هستند این میزان را تشکیل می‌دهند) درصد افراد بزرگسالی که در حال مشاوره یا درمان هستند از این هم بیشتر است؛ یعنی ۵۰٪ درصد.

لحظه‌ای به این آمار و ارقام فکر کنید. حتی اگر در یک محیط نسبتاً سالم (مثل دانشگاه یا محل کار) به دنبال رابطه عشقی می‌گردید احتمالات به این گونه هستند که؛ از هر پنج شریک عشقی که زمینه اختلالات شخصیتی را دارند، یک نفر آنها شکل جدی‌تر این مشکلات رفتاری را داراست. وقتی این حقیقت را در نظر می‌گیرید که بسیاری از مردم ویژگیهای شدید یک اختلال شخصیتی را در خود دارند (حتی اگر آن قدر شدت نداشته باشد که قابل تشخیص باشد) باز هم احتمال اینکه این اختلال شدیدتر شود وجود دارد. اما صبر کنید مشکل از این بدتر هم می‌شود: اگر در کوچه و خیابان و یا مراکز دوست‌یابی اینترنتی به دنبال رابطه عاشقانه می‌گردید (یعنی در اماکنی که بیشتر مورد پسند اشخاصی است که در جاهای دیگر موفق به پیدا کردن شریک عشقی خود نشده‌اند) آن گاه امکان مواجه شدن با شخصیت‌های غیرعادی به مراتب بیشتر می‌شود.

حتی در بهترین شرایط نیز پیدا کردن یک شریک عشقی خوب و حفظ رابطه عاشقانه سالم امری بسیار دشوار است. اگر طرف مقابل شما اختلال شخصیتی داشته باشد وضعیت به مراتب مشکل‌تر خواهد شد. در این کتاب سعی داریم به بررسی بیشتر این اختلالات شخصیتی عجیب که به طرز شگفت‌آوری در جامعه رواج دارند، بپردازیم تا خوانندگان در این مورد بهتر آگاه شده و بتوانند در ارتباط برقرار کردن با

---

<sup>۱</sup> NIH: National Institutes of Health

دیگران یا تداوم بخشیدن رابطه‌های خود دقت بیشتری به خرج دهند. همچنین دلایلی را عنوان می‌کنیم که توضیحی است برای جذب و شیفته شدن ما به سوی این افراد و نیز روشهای شناسایی و دور ماندن از شخصیت‌های مشکل‌دار را به شما نشان خواهیم داد. هر چند در بیشتر موارد بهتر آن است که در شناسایی و دوری گزیدن از این افراد مهارت پیدا کنیم، اما ما خوانندگان خاص خود را نیز درک می‌کنیم. یعنی افرادی که در حال حاضر خود را پایبند رابطه با فردی کرده‌اند که آسیب‌های شخصیتی دارد (شاید این فرد کسی است که او را از صمیم قلب دوست دارید). در این موارد فقط می‌توانیم این امید را به شما بدهیم که با راهنمایی‌های ما رابطه خود را کمی قابل تحمل‌تر از گذشته بسازید، به یاد داشته باشید زندگی کوتاهتر از آن است که بخواهیم بیشتر وقت خود را صرف غصه خوردن و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات کنیم.

### چرا نگارش کتابی درباره شناسایی شخصیت‌های غیرعادی لازم است؟

دوباره همان داستان آشنا. مراجعه کننده جدیدی به مرکز مشاوره ما سر میزند. پی‌می‌بریم مانند اکثر موارد قبلی او نیز فردی جذاب و موفق است که عملکردهای خوبی در زندگی خود داشته است. شغل خوبی دارد، دوستانش حامیان خوبی برای او به شمار می‌روند و ثروت کافی نیز در اختیار دارد. در بیشتر برهه‌های زندگی‌اش درایت قابل قبولی از خود نشان داده و به راحتی می‌توان فهمید ضریب هوشی او بالاتر از حد معمول است. عزت نفس بالایی دارد و آن اعتماد به نفسی را که باید از یک متخصص جوان خوش آتیه انتظار داشت به وضوح در او می‌بینید. در همان ابتدای جلسه مشاوره با حیرت از خود می‌پرسیم: چه مشکلی در زندگی چنین شخصی می‌تواند وجود داشته باشد؟

بعد دوباره به همان داستان همیشگی بر می‌خوریم که با اشک ریختن و یا فوران خشم و عصبانیت همراه است. بعضی وقتها در میان هاله‌ای از ابهام و سردرگمی (که در حرف‌های شخص وجود دارد) به این داستان آشنا پی می‌بریم و یا برعکس آن قدر مشخص است که در همان ابتدای کار سریع آن را تشخیص می‌دهیم. موضوع مورد بحث همه این داستانها شریک عشقی مخاطب ماست که ممکن است به تازگی

رابطه خود را با او آغاز کرده باشد و یا صحبت از یک رابطه طولانی مدت مثل نامزدی در میان است. همین که داستان خود را آغاز می‌کند واقعیت پنهانی که در تمام این موارد مشابه است کم‌کم خود را نشان می‌دهد. گاهی اوقات سر نخ آن قدر آشکار است که تردیدی برایتان باقی نمی‌گذارد اما در موارد دیگر به نشانه‌های مبهمی بر می‌خورید و باید دقت بیشتری به خرج داده تا از میان گفته‌های پراکنده مخاطب خود پی به موضوع ببرید.

اما در این مورد خاص قضیه آن قدر واضح است که در همان دقایق اولیه مشاوره پی می‌بریم، تمام مشکل به شخصیت بنیادی همسر او برمی‌گردد. شاید تردیدهایی که همسرش به هر چیز جزئی نشان می‌دهد و یا سوء ظن‌های مزمن او باعث شده مخاطب ما به خودش شک کند. و یا تغییرات غیرقابل پیش‌بینی که در رفتارهای او به چشم می‌خورد موجب حیرت او شده و در میان دلبری‌های فریبنده همسرش و قهرهای بی‌دلیل و غضبناکش سردرگم مانده است. با درماندگی سرتکان می‌دهد و در عجب است که چه طور رابطه آنها به اینجا کشیده شد. سرانجام با رنج زیاد به ما مراجعه می‌کند غافل از اینکه همسرش دچار اختلال شخصیتی است. او بسیار مضطرب و ناامید است، شاید از خود می‌پرسد کجای کارشان اشتباه بوده؟ و آیا «این من هستم که باید سرزنش شود؟» او که با تکیه برهوش و درایت فوق‌العاده‌اش توانسته شکست را از زندگی‌اش دور کند با گرفتار شدن در این رابطه مشکل دارد احساس ضعف می‌کند و حتی ممکن است به تدریج اعتماد و حرمت نفس خود را از دست بدهد.

وقتی داستانش را تماماً نقل می‌کند و چشم انتظار پاسخ ما می‌ماند، باید کمکش کنیم تا بفهمد درگیر رابطه با شخصی شده که از اختلالات شخصیتی زیادی رنج می‌برد. اصلاً آسان نیست به کسی بگوییم محبوبش (یعنی کسی که عاشقش شده) اختلال شخصیتی دارد اما اولین قدم برای در دست گرفتن کنترل زندگی شخص این است که ماهیت این اختلالات رفتاری را به او بفهمانیم.

از آنجائیکه در تجربیات خود به موارد مشابهی از این دست بسیار برخورد کرده‌ایم، بر آن شدیم با نوشتن این کتاب به شما کمک کنیم افراد دارای اختلالات شخصیتی را شناسایی کرده و قبل از اینکه چنین اشخاصی زندگی شما را نابود کنند، از آنها دوری کنید. امیدواریم با راهنمایی‌های این کتاب مهارت‌های زیر را بدست آورید:

- بتوانید دوازده اختلال شخصیتی بحث شده در این کتاب را سریعاً تشخیص دهید.
- قبل از نزدیکی و صمیمیت بیشتر، بتوانید آسیب‌های رفتاری او را به درستی شناسایی کنید.
- در انتخاب فردی که قصد برقراری رابطه عاطفی و یا ازدواج با او را دارید، بهتر از قبل تصمیم‌گیری کنید.
- از اشتباهاتی که در روابط قبلی خود داشتید درس بگیرید.
- اگر قصد ادامه رابطه با شخص مبتلا به اختلالات شخصیتی را داشته و یا برعکس، تصمیم به ترک او گرفته‌اید؛ در هر دو صورت بتوانید تصمیمی آگاهانه و هوشیارانه بگیرید.
- در ارزیابی آسیب‌های شخصیتی طرف مقابل خود صداقت داشته و با هوشیاری عمل کنید.

**راهنمای استفاده از این کتاب**

افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی عادت‌هایی عجیب و دیرپا در رفتارشان دارند که ممکن است باعث رنجیدگی و ناامیدی شما شوند و نیز گاهی اوقات می‌توانند خطرناک ظاهر شوند. اگر مجرد هستید و به دنبال همسر دلخواه خود می‌گردید، امیدواریم با مطالعه این کتاب بتوانید مصرانه و با تکاپوی زیاد اشخاص مبتلا به اختلالات شخصیتی را شناسایی کرده و از آنها دوری گزینید. با به کار بستن راهنمایی‌های این کتاب بینش درونی شما برای تشخیص این افراد تقویت می‌شود. توصیه ما این است؛ بدون کسب مهارت کافی در این امر هرگز با کسی ارتباط عاطفی برقرار نکنید.

آشنایی کافی با انواع مختلف شخصیت‌های مشکل‌دار و غیرمعمول شما را قادر می‌سازد در برابر فریبندگی و دلبری‌های این افراد که در ابتدای آشنایی نشان می‌دهند مقاومت کنید. با شناسایی درست و به موقع آنها قدرت قابل ملاحظه‌ای در اختیار شماست که به کمک آن می‌توانید از گزند افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی در امان مانده و خود را از عذاب روحی که ارتباط با این اشخاص به دنبال دارد دور نگه دارید.

اگر در گذشته ارتباط شما با چنین افرادی زیاد بوده است، حالا زمان آن رسیده تا طریقه جذب شدن خود به آنها را به دقت بررسی کرده و برای جلوگیری از تکرار آن کاری انجام دهید. اگر به تازگی متوجه شده‌اید، فردی که با او ارتباط دارید همه علائم مربوط به یکی از آسیب‌های شخصیتی مورد بحث در این کتاب را دارد، انتخاب سختی پیش روی شماست. در برخی موارد مجبورید خود را با شرایط موجود وفق داده و با اختلال شخصیتی همسر خود کنار بیابید (یعنی علی‌رغم مشکلات زیادی که در رابطه شما وجود دارد خود را پایبند آن کنید). اگر چه در نهایت تصمیم با شماست، تنها امیدواری ما این است این راهنمایی‌ها باعث شود تصمیمی آگاهانه بگیرید. اگر تصمیم قاطع برای ترک این رابطه دارید (که از نظر ما در بیشتر موارد بهترین تصمیم است) خیلی مهم است که تا حد ممکن متانت و مهربانی به خرج داده و در حالی او را ترک کنید که مطمئنید سلامت روحی و جسمی شما در امان است.

اگر با مطالعه این کتاب متوجه شدید که یک یا چند مورد از این اختلالات در مورد شخصیت شما صدق می‌کند، از شما می‌خواهیم اطلاعات خود را در این زمینه افزایش دهید و سهم خود را در روابط به هم خورده و ناموفقی که داشته‌اید بپذیرید، به دنبال کمک‌های تخصصی باشید و به همسران کمک کنید تا این اختلال شخصیتی شما را بهتر درک کنند.

در انتها لازم است این هشدار را به شما بدهیم: به ندرت اتفاق می‌افتد افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا کنند و یا روانه زندان شوند. اگر افکار خودکشی به ذهن همسر شما راه یافت، اگر فکرش بسیار درهم ریخته و مغشوش شد و یا احساس کردید رفتارهایش برای شما و دیگران تهدید کننده است، وقت آن رسیده از کمک‌ها و راهنمایی‌های متخصصان استفاده کنید و یا پلیس را در جریان بگذارید. از این فکر باطل خارج شوید که؛ «خودم به تنهایی می‌تونم نجاتش بدم» (این ایده به هیچ وجه عملی نیست).



## چگونه شخصیت‌های غیرعادی را بشناسیم



اختلالات شخصیتی چه چیزهایی هستند و اصلاً چه عاملی باعث شده ما یک کتاب را به امر شناسایی و تشخیص آنها اختصاص داده و دلایل شیفتگی مردم به این افراد را مورد بررسی قرار دهیم؟ قسمت اعظمی از مردم هر کشور یا جامعه‌ای نشانه‌هایی از ابتلا به اختلالات شخصیتی را در خود دارند. در حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، بقراط حکیم یونانی از وجود تنوع زیاد در ویژگی‌های بنیادی شخصیت افراد که آنها را

خلق و خوی (temperament) نامید خبر داد و عقیده داشت برخی آمیزه‌های خلق و خوی می‌تواند مشکل‌ساز باشد. تصور می‌شد ساختار بدن، رژیم غذایی و حتی شرایط آب و هوایی در توسعه این گونه شخصیت‌ها تاثیرگذار است. اگرچه شخصیت‌های مشکل‌دار، سالها به دو شاخه روانشناسی و روانپزشکی مربوط می‌شدند، اما در سال ۱۹۸۰ موسسه روانپزشکی آمریکا در کتاب راهنمای تشخیص بیماریها، اختلالات شخصیتی را به یک حوزه بیماری شناسی کاملاً مستقل تقسیم کرد. اما دلیل این تفکیک چه بود؟ اختلالات شخصیتی در مراحل اولیه زندگی فرد آغاز می‌شود، به شکلی جدانشدنی در ویژگی روانی و شخصیت بنیادی فرد بافته می‌شود و تغییر دادن آن امری بس دشوار است. تفاوت دیگری که میان این دو وجود دارد این است که نمی‌توان تاریخ دقیقی برای آغاز آنها در زندگی فرد در نظر گرفت و همچنین دلیل خاص بوجود آمدن و راه حل قطعی رفع این گونه اختلالات شخصیتی هنوز مشخص نیست. این گونه آسیب‌ها فراگیر بوده و در بسیاری از موارد، همیشگی است.

افراد با اختلالات شخصیتی از چه جوانبی با ما فرق دارند؟ به زنجیره ناهمگون ویژگی‌های شخصیتی فکر کنید (از خفیف‌ترین آنها که به راحتی قابل تشخیص است تا شدیدترین‌شان) که هر یک در هر شرایطی می‌توانند به میزان قابل توجهی وجود

داشته باشند. به عنوان مثال در حالی که ممکن است بسیاری از ما در آغاز رابطه‌های جدید خود تا حدی احتیاط به خرج داده و بخواهیم از خود مراقبت کنیم، خیلی کم تعدادند افرادی که در این امر به افراط رفته و در هر موقعیت و رابطه‌ی جدیدی کاملاً حس سوء ظن و تردید داشته باشند. چنین افرادی همیشه در این اضطراب به سر می‌برند که اشتباه کرده‌اند و همسر یا نامزد خود را (که به تازگی با او آشنا شده‌اند) به دورویی و بی‌وفایی متهم می‌کنند در حالی که هیچ مدرکی برای اثبات ادعای خود ندارند. این اشخاص به نوعی اختلال شخصیتی به نام پارانوئید مبتلا هستند (که ما آن را شخصیت شکاک می‌نامیم و در فصل ۴ به تفصیل درباره‌ی آن بحث خواهیم کرد). آنها در تمام رابطه‌های خود به شدت شکاک هستند و در نتیجه از لحاظ اجتماعی و نیز در محل کار دچار سختی‌های زیادی می‌شوند. به طور خلاصه می‌توان گفت افراد با اختلالات شخصیتی، الگوهای ثابت خاص خود را در اندیشیدن، ارتباط برقرار کردن و تجربه کردن دنیا و روابط عاشقانه دارند که حتی با گذر زمان و در موقعیت‌های گوناگون باز هم بی‌تغییر مانده و تقریباً همیشه با شکست همراهند.

چه چیزی سبب شکل‌گیری اختلال شخصیتی در فرد می‌شود؟ جامعه علمی هنوز پاسخی به این سوال نداده است. برای پی بردن به آن می‌توان به این حقیقت تکیه کرد: در بوجود آمدن اختلال شخصیتی هرگز یک رابطه علت و معلولی ساده وجود ندارد بلکه در شکل‌گیری آن عوامل سبب‌ساز بی‌شماری اعم از ژنتیکی، زیست‌شناسی، روانشناسی و اجتماعی وجود دارد. وقتی صحبت از اهمیت شناخت افراد مبتلا به آسیب‌های شخصیتی در میان است، تلاش برای کندوکاش بی‌مورد درباره‌ی یافتن عوامل بوجود آورنده اصلاً سازنده نیست، بهتر است در این لحظه وقت و انرژی خود را صرف پی‌بردن به پاسخ این سوال کنید: چرا در همان ابتدای آشنایی شیفته‌ی چنین شخصی شدید؟ در اکثر موارد توصیه‌ی ما به شما این است که با حفظ شأن و وقار خود از این رابطه خارج شوید و در برخی موارد دیگر ممکن است حتی فرار از آن را به شما پیشنهاد کنیم. اما اگر قصد دارید رابطه‌ی خود را حفظ کنید از شما می‌خواهیم برای ماندن در این رابطه اشتباه که بی‌شباهت با جاده‌ای بسیار ناهموار نیست، همواره مراقب خود باشید.

حتی وقتی متخصصان تشخیص بیماریها سعی دارند به شبکه پیچیده و درهم تنیده عوامل مؤثری پی ببرند که در سالهای نخستین زندگی فرد مبتلا در توسعه این اختلالات نقش دارند، باید خود را درگیر حدس و قیاس و گمانه زنی‌های فراوان کنند. همچنین باید به خاطر بسپارند که در بعضی از اختلالات شخصیتی «مانند شخصیت ضداجتماعی (Antisocial)» ممکن است فرد مبتلا درباره زندگی گذشته‌اش دروغ بگوید، و نیز باید به خاطرات کودکی آنها شک کرد چرا که این افراد حالا تجربیات زندگی خود را از دریچه ذهن تحریف شده خود که نتیجه بیماریشان است تفسیر می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد عوامل ژنتیکی و محیطی در گسترش آسیب‌های شخصیتی نقش دارند. می‌دانیم ارتباط ژنتیک با ابعاد بنیادی شخصیت هر فرد (اعم از درون‌گرا یا برون‌گرا بودن) نزدیک به ۵۰ درصد می‌باشد. در نتیجه به جاست اگر بگوییم ژنتیک تاثیر شدیدی در اختلالات شخصیتی گوناگون دارد. اما اگر قبول داریم تنها تاثیر گذارند پس این گفته نیز صحت دارد که تجربیات یک فرد در طی دوران رشد او (مخصوصاً در ارتباط با والدینش) ارتباط عمیقی با گسترش اختلال شخصیتی دارد.

بسیاری از آسیب‌های شخصیتی در تجربیات دوران کودکی افراد ریشه دارد که با سوء رفتارهایی از این قبیل مشخص می‌شوند؛ بی‌مهری و بی‌توجهی والدین، تعارض، سوء استفاده احساسی و یا رفتارهای مشکل داری که توسط بزرگترها برای کودک الگو می‌شود. محققانی که به بررسی روابط آدمی می‌پردازند، چگونگی وابستگی فرد به یک رابطه را با رشد و توسعه اختلالات شخصیتی مرتبط می‌دانند. وقتی والدین یک نوزاد در مقابل نیازهای او پاسخگو، با ملاحظه و متعهد ظاهر شوند و نیز در برابر ناراحتی، ترس و خشم او با آرامشی مداوم واکنش نشان دهند آنگاه نوزاد در همان مراحل آغازین و اساسی زندگی‌اش یاد می‌گیرد که اعتماد کند. یک کودک خردسال انتظار دارد بزرگترهایش را قابل اعتماد و امین خود بداند و نیز بتواند دنیای اطرافش را قابل پیش‌بینی و امن ببیند. ولی اگر کودک واکنش‌های مورد انتظارش را از بزرگترها دریافت نکند با احساس ناامنی تمام به والدینش وابسته می‌شود. در نتیجه در سنین بلوغ و بزرگسالی بسیار راحت حالت تدافعی شدیدی به خود می‌گیرد و از لحاظ عاطفی از والدینش بسیار دور می‌شود، حس عدم اطمینان توأم با شک و تردید دارد و یا هرگاه احساس کرد نادیده گرفته شده و طرد می‌شود

واکنش خصمانه همراه با خشم و عصبانیت از خود بروز می‌دهد. شخص بزرگسالی که گرفتار اختلالات شخصیتی است نمی‌تواند آرامش خود را حفظ و احساساتش را به شکلی موثر مهار کند؛ اعتماد به دیگران به منظور برقراری ارتباط عاطفی با آنها برایش بسیار سخت است.

به یاد بسپارید که شکل‌گیری وابستگی‌های امن در مراحل اولیه زندگی اتفاق می‌افتد که دوران حیاتی رشد مغزی و شخصیتی خوانده می‌شود. عادت‌های وابستگی به یک رابطه (چه ایمن و چه ناامن) گذرگاه‌هایی را برای عبور عصب‌ها در مغز شکل می‌دهند که در موقعیت‌هایی که شخص ارتباطات بعدی خود را آغاز می‌کند، به طور ناخودآگاه تحریک می‌شوند. بنابراین فرد بالغی که به شکلی ناامن تبدیل به یک شخصیت وابسته شده است، واکنش‌هایی همراه با خشم و ترس از خود نشان داده و با دلخوری گوشه‌گیر می‌شود، چرا که مغز او به نشان دادن چنین پاسخ‌هایی عادت کرده است. برعکس، مغز کسی که نوعی وابستگی ایمن به روابط خود دارد بسته به شرایط و مناسب بودن موقعیت می‌تواند واکنش‌های بیشتری از خود نشان دهد و همچنین گذرگاه‌های عصبی بیشتری دارد که امکان آرام کردن خود و کنترل مؤثر احساسات را به او می‌دهد.

برای چند لحظه اختلال اسکیزوئید (Schizoid) را در نظر بگیرید (شخصیتی گوشه‌گیر با بی‌تفاوتی احساسی بالا که در فصل پنج در مورد شخصی به نام رُی Roy به آن خواهیم پرداخت) به غیر از تاثیر ژن‌ها، چه چیز سبب می‌شود که کودک به منظور زنده ماندن الگوهای برگزیند که در آن هیچ جایی برای ارتباط داشتن یا وابستگی به انسانهای دیگر وجود ندارد؟ وقتی بی می‌بریم شخص مبتلا به اسکیزوئید در کودکی مورد بی‌توجهی و غفلت والدینش قرار گرفته، دیگر جایی برای تعجب باقی نمی‌ماند. او در کودکی محیط پرتنش را پشت سر گذاشته و آزرده‌گی خیال آن دوران در او باقی مانده است و به همین دلیل آرامشی که در تنهایی و دوری گزیدن از دیگران به او دست می‌دهد به نظرش بهترین راه حل محسوب می‌شود. این فرد در حالی پا به دوران بزرگسالی می‌گذارد که این شیوه زندگی انتخابی او برای همیشه در شخصیتش حک شده و بی‌تغییر باقی می‌ماند، از دیگران بریده و به برقراری رابطه با مردم کاملاً بی‌علاقه است. این فرد که حالا بزرگ شده و اختلال اسکیزوئید را با خود دارد همکارانش را از خود می‌راند و از همه روابط

شخصی دوری می‌گزیند. در هر حال این الگوی فکری بلا تغییر دیگر مطابقتی با شرایط یک فرد بالغ ندارد و با ادامه پیدا کردنش سبب می‌شود آن شخص با دیگران روابطی بیمارگونه داشته باشد.

شاید حس پذیرفته شدن توسط والدین به جای طردشدن، بارزترین ویژگی در تجربیات دوران کودکی فرد باشد. می‌توان گفت که این یک تعبیر قاطعانه است و تحقیقات در این مورد نشان می‌دهد کودکی که احساس طرد شدن می‌کند بسیار مستعد آسیب‌های شخصیتی در دوران بزرگسالی است. اگر کودک تصور کند دیگران او را نمی‌خواهند و دوستش ندارند، این حس می‌تواند او را به جایی بکشاند که حالت‌های پرخاشگری و بی‌تفاوتی در او شکل بگیرد. همچنین به خاطر سپردن این نکته ضروری است که افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی روشهایی را به کار می‌برند تا با بدرفتاریهای دوران کودکی و نیز بی‌توجهی‌های والدین (که حس وحشت‌انگیزی را در آنها بوجود آورده) مقابله کنند. بنابراین اگر کودک در برخورد هایش حالتی تدافعی و کناره‌گیری از دیگران را به خود می‌گیرد و سعی در مواظبت از خود دارد، باید به خاطر تطبیق یافتن با چنین شرایط وحشتناکی مورد تحسین قرار بگیرد؛ در هر حال همچنان که کودک وارد دوران بزرگسالی می‌شود و از آن شرایط خشونت بار خارج می‌شود، روشهای تدافعی‌اش آن چنان تفکیک‌ناپذیر با شخصیت بنیادی‌اش در هم بافته شده، که تبدیل به یک انسان خشک، سرسخت و انعطاف‌ناپذیر می‌شود. در نتیجه این کودک در دوران بزرگسالی دچار اختلالات شخصیتی خواهد شد.

#### شاخصه‌های مهم اختلالات شخصیتی

برای اینکه درک بهتری از اختلالات شخصیتی داشته باشید، لیستی از عوامل اصلی مشترک در شخصیت‌های آسیب دیده را به شما نشان خواهیم داد. این ویژگی‌های اساسی در مورد هر یک از اختلالات ذکر شده در این کتاب کاملاً یکدست و هماهنگ می‌باشند. همسر شما خواه خودشیفته یا وابسته باشد و خواه شخصیتی وسواسی- اجباری داشته باشد، هریک از عوامل تشکیل دهنده اختلال شخصیتی که در ادامه آمده است، در مورد او ثابت و همیشگی باقی می‌ماند. در حقیقت، این عوامل را می‌توان بستر شکل‌گیری شخصیت آسیب دیده دانست. در فصل‌های بعد، به طور جداگانه به بررسی اجزاء منحصر به فرد و سازنده‌ای که خاص

هر یک از اختلالات شخصیتی است می‌پردازیم. طبق کتاب راهنمای تشخیص بیماریهای موسسه روانپزشکی آمریکا (DSM- IV) و پژوهش‌های دیگری که در زمینه مشکلات شخصیتی انجام شده، ویژگیهای بارز و تعریف کننده هر نوع اختلال شخصیتی را موارد زیر تشکیل می‌دهد:

■ شیوه‌ای که شخص به وسیله آن دنیا را می‌بیند و تجربه می‌کند و نیز نحوه کنترل رفتار و احساسات شخصی‌اش سخت، انعطاف‌ناپذیر و بی‌تغییر است به نحوی که با تجربیات و رفتارهای سایر افراد کاملاً متفاوت است.

■ الگوی رفتاری عجیب و تجربه‌های غیرعادی شخص را می‌توان در طرز فکر، ابراز احساسات، کنترل هوس و ارتباطات میان فردی او به وضوح مشاهده کرد.

■ این الگوی شخصیتی کاملاً خشک و بی‌تغییر است؛ این حقیقت را می‌توانید در چرخه گسترده‌ای از موقعیت‌های اجتماعی و شخصی فرد مشاهده کنید. شخص بالغ مبتلا به اختلالات شخصیتی برخلاف بسیاری از ما نمی‌تواند آن طور که شایسته است، رفتار و کردارش را با موقعیت‌های مختلف تطبیق دهد.

■ چنین الگوهایی پایدار و مزمن هستند و موجب شکل‌گیری تنش‌های شخصی قابل توجهی (اعم از اضطراب، افسردگی، خشم) می‌شوند و یا در روابط اجتماعی، موفقیت شغلی و در دیگر برهه‌های مهم زندگی که به مهارت‌های عملی نیاز است، آسیب‌های جدی به بار می‌آورد.

■ شروع این الگوهای ثابت و دیرپا را می‌توان به دوران نوجوانی و یا مراحل ابتدایی دوران بلوغ شخص نسبت داد.

■ الگوهای شخصیتی ناسازگار، خودپرور هستند به این ترتیب که شیوه عملکرد فرد تنش‌زا است و ناکارآمدی و تعارض را با خود به همراه دارد (آن گاه فرد به عوامل تنش‌زایی که حاصل رفتار خود اوست واکنش‌هایی ناپه‌نجان نشان می‌دهد).

- این الگوی پایدار که در فرد نهادینه شده، در نتیجه اختلال روانی حاصل نمی‌شود بلکه نشانه‌هایی منحصر به فرد از شخصیت فرد مبتلاست.
- رفتارها و تجربیاتی که تعریف کننده اختلال شخصیتی هستند برای ما کاملاً غیرعادی می‌باشند، اما بالعکس برای خود شخصی که مبتلای آن است بسیار عادی بوده و حتی آرامش بخش تجربه می‌شود طوری که به جزء تفکیک ناپذیر شخصیت او تبدیل می‌شود.
- این الگوی رفتاری بی‌نهایت تغییر ناپذیر می‌باشد، و اکثراً انگیزه بسیار کمی برای تغییر یافتن در شخص وجود دارد.

#### شناسایی افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی

تا به اینجای بحث، ممکن است با حیرت از خود بپرسید چگونه می‌توان پی برد شخصی که با او ارتباط برقرار کرده‌اید مبتلا به اختلال شخصیتی است یا نه! و شاید با مرور گذشته پی می‌برید، رابطه‌های شکست خورده قبلی شما می‌توانند جزء تجاربی باشند که در آن، طرف مقابل شما دچار اختلالات شخصیتی بوده است. برخی ویژگیها در این مشکلات شخصیتی مانع شناسایی زود هنگام آنها در شروع یک رابطه می‌شود. در ابتدای دوستی، افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی خاص، نه تنها به نحوی شایسته رفتار می‌کنند بلکه از لحاظ اجتماعی و داشتن برخوردی دوستانه بسیار ماهر هستند. همچنین ممکن است در محیط کار و یا موقعیت‌های اجتماعی عملکرد خوبی داشته باشند، با این وجود با گذشت زمان نزدیکانشان به مشکلات رفتاری آنها پی برده و کنار آمدن با چنین اشخاصی برایشان دشوار می‌شود. به عنوان نمونه **اختلال شخصیتی ضداجتماعی** را در نظر بگیرید. برخلاف اینکه فرد با چنین شخصیتی خیلی راحت می‌تواند دیگران را بازی داده و از آنها سوء استفاده کند، اما در برخورد اول تاثیر مثبتی روی مخاطبش می‌گذارد و به عبارتی بهتر، چرب و نرم صحبت کرده و چاپلوسانه رفتار می‌کند. اما این حالت به درازا نمی‌کشد چرا که در برخورد سوم یا بعدتر می‌توان نشانه‌هایی از سوء استفاده‌گری، فریب‌کاری، بی‌توجهی به ضوابط اجتماعی و عدم داشتن تعهدات اخلاقی را به وضوح در او دید. علاوه بر این افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی

می‌توانند به همان اندازه افراد عادی دیگر زیبا و جذاب و دارای هوش سرشار باشند اما نشانه‌های اولیه آسیب‌های شخصیتی آنها را نمی‌توان در برخورد نخست به راحتی تشخیص داد. نیازی نیست خود را سرزنش کنید. در محیط‌های آزمایشی، تشخیص اختلالات شخصیتی اصولاً کار مشکلی است چرا که روانشناسان و روانپزشکان اکثراً در طی جلسات نخست درمان نشانه‌های آسیب‌های شخصیتی را گم می‌کنند.

دومین مشکلی که مانع تشخیص زود هنگام اختلالات شخصیتی می‌شود این است که دانستن رفتارهای گذشته اشخاص نقش بسیار مهمی در تشخیص سریع آسیب‌های شخصیتی دارد. به یاد داشته باشید تاریخچه‌ای روشن از تجربیات بین فردی ناموفق و رفتارهای غیرطبیعی افراد، لازمه تشخیص آسیب‌های شخصیتی است. بدون شک در مراحل نخست آشنایی با افراد به دست آوردن این اطلاعات و پی بردن به طرز فکر اشخاص مستعد به اختلالات شخصیتی، کاری بس دشوار است. اینکه در همان دیدار نخست از طرف مقابل سوالاتی درباره زندگی گذشته‌اش بپرسیم تا به این وسیله تشخیص دهیم آیا او اختلال شخصیتی دارد یا نه، اصلاً ایده خوب و رمانتیکی به نظر نمی‌رسد (مخصوصاً وقتی افراد مبتلا به آسیب‌های شخصیتی سعی دارند تمام مشکلات رفتاری خود در رابطه‌های قبلی را بپوشانند و یا آنها را بی‌اهمیت جلوه دهند). به عنوان مثال تصور کنید مکالمه زیر بین دختر و پسری که برای اولین بار یکدیگر را ملاقات کرده‌اند روی دهد:

- بسیار خب، از خودت بیشتر برام حرف بزن.

- خب من اهل سین‌سیناتی (Cincinnati) هستم و خانواده‌ام هنوز اونجا زندگی می‌کنند. یک خواهر کوچکتر دارم. در حال حاضر در قسمت فروش یک شرکت کار می‌کنم و عاشق سفرهای ماجراجویانه هستم.

- شروع خیلی خوبیه (دختر در این لحظه یک دسته کاغذ از زیر میز بیرون می‌آورد) حالا وقشته که جدی باشیم. دلم می‌خواد یکی یکی درباره رابطه‌های عاشقانه‌ای که قبلاً داشتی برام صحبت کنی و دلیل به هم خوردنشون رو هم توضیح بدی و اینکه چه رفتارهایی از طرف تو باعث از بین رفتن دوستی شما می‌شد، در ضمن طرف مقابلت در آخرین لحظه چه احساسی نسبت به تو و خودش داشت. همین طور دلم



می‌خواد اسامی اونارو همراه با شماره تلفنشون برام بنویسی تا حرف زدن با اونا بتونه اطلاعات دیگه‌ای در اختیارم بذاره. راستی یه فنجون قهوه دیگه می‌خوای؟

پر واضح است که اکثر ما چنین برخوردی را بسیار غیرعادی و نوعی مداخله در زندگی خصوصی افراد می‌دانیم. اما از این مطلب می‌توان چنین نتیجه گرفت؛

**تشخیص آسیب‌های شخصیتی افراد در همان مراحل اولیه آشنایی امری دشوار است.**

در نهایت می‌توان گفت؛ وقتی ما مجذوب چنین شخصیت غیرطبیعی می‌شویم، دیگر حتی دیدن نشانه‌های بسیار آشکار اختلال شخصیتی در این فرد کار دشواری است. این گفته کاملاً درست است. برای بسیاری از ما علائم هشدار دهنده‌ای که نشانه رفتارهای غیرطبیعی چنین اشخاصی است جذاب، مهیج، دوست داشتنی و حتی شهوت‌انگیز به نظر می‌رسد. اگر قبلاً رابطه‌ای با فرد مبتلا به اختلال شخصیتی داشته‌اید و یا شریک عشقی کنونی شما چنین اختلالاتی دارد، صادقانه از خود بپرسید چه چیزی اولین بار شما را جذب او کرد؟ آیا به خطر انداختن خود و سعی در هیجانی کردن همه چیز خواسته‌ی درونی شماست؟ آیا شرم و خجالتی که احساس می‌کردید شما را عزیز جلوه می‌دهد، مانع از احتیاط و مراقبت شما در تشخیص این امر مهم می‌شد؟ از اینکه می‌دیدید او به شدت اصرار دارد تمام وقتش را با شما بگذراند احساس شادمانی می‌کردید؟ آیا بسیار خود نمایانه رفتار می‌کرد و این هنر را داشت تا با تعریف کردن داستان پیروزیهایش و ارتباطی که با افراد با نفوذ دارد، شما را سرگرم کند؟ جذبه‌ی خاص این اشخاص هر چه که باشد در شخصیت غیرطبیعی آنها یک چیز (یا بیشتر) وجود دارد که به طور نامحسوس یا آشکارا برای شما فریبنده و جذاب است. اگر متوجه شده‌اید روند ارتباط برقرار کردن با چنین افرادی همچنان در زندگی شما ادامه دارد پس احتمالاً مشکل اصلی همین جاست. لازم است زمان سپری شود و شما کنترل بهتری در بسیاری از ویژگیهای شخصیتی خود پیدا کنید، آن وقت متوجه می‌شوید خیلی از جنبه‌های رفتاری او به جذبه‌ی اولیه‌ای که باعث شد در ابتدای آشنایی شیفته‌اش شوید، غلبه می‌کند. بعد از اینکه ارتباط خود را با این فرد به پایان رساندید به گذشته فکر کنید و از تجربیاتی که رابطه با این گونه افراد برای شما رقم زد، استفاده کنید، در این صورت نشانه‌های یک اختلال شخصیتی برای شما آشکار خواهد شد. شواهد نشان می‌دهد با گذشت زمان و کسب

تجربه کافی، افرادی که به نوعی با شخصیت‌های مشکل‌دار در ارتباطند (مانند همسر، دوستان صمیمی و ...) موقعیت خود را در این رابطه به درستی و با اطمینان تشخیص خواهند داد.

و به یاد داشته باشید بسیاری از ما جذب افرادی می‌شویم که آسیب‌های شخصیتی دارند، صرف نظر از این که این آسیب‌ها از چه نوعی می‌باشند. بنابراین ممکن است با مطالعه این کتاب شماری از روابط پر آشوب گذشته که تعداد آنها کم نیست در ذهنتان تداعی شود، روابطی که در آن انواع مختلفی از اختلالات شخصیتی در شرکای عشقی شما به چشم می‌خورد. شاید بعضی از آنها، بسیار وابسته و محتاج بوده‌اند ولی در موارد دیگر در دام شخصیت خود شیفته گرفتار شدید. به این ترتیب می‌توان نتیجه گرفت؛ عاملی در این بین باعث جذب شما به سمت شخصیت‌های مشکل‌دار می‌شود. در فصل سه درباره الگوهای ارتباط با افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی اطلاعات بیشتری در اختیار شما قرار خواهیم داد.

### **افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی مشکلات دیگری نیز دارند**

تحقیق درباره افراد با ناهنجارهای شخصیتی نشان می‌دهد، بسیاری از مشکلات روانی، اجتماعی و شغلی توأمان در آنها وجود دارد. مثلاً شخص مبتلا به اختلال مرزی یا بینابینی بیشتر از سایر افراد می‌تواند دچار افسردگی حاد (که بستری شدن او در این شرایط الزامی است) شود، فردی که اختلال ضداجتماعی دارد بیشتر از سایر افراد مستعد اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی است، و افراد مبتلا به اختلال پارانوئید (شخصیت شکاک) بیشتر از دیگران سابقه رفتارهای خصمانه و جنگ و جدال با همکاران و عشاق خود را دارند. به همین دلیل برآوردها نشان می‌دهد نیمی از افرادی که به منظور درمان سرپایی به روانپزشک مراجعه می‌کنند می‌توانند اختلالات شخصیتی را توأمان در خود داشته باشند. اختلالات شخصیتی اغلب موجب بروز مشکلات روانی بیشتر، مسائل حقوقی، شکست‌های شغلی شده و ناکارآمدی‌های مکرر در روابط عشقی را سبب می‌شوند. در این مورد گفته ما را بپذیرید: اگر خود را درگیر رابطه با فرد مبتلا به اختلالات شخصیتی کنید باید منتظر باشید تا افزون بر رفتارهای غیرطبیعی او، شماری از مشکلات گوناگون دیگر

را در او نظاره‌گر باشید و نیر بوجود آوردن مشکلات بسیار زیاد برای شما توسط او اجتناب ناپذیر است!

### امید چندانی به تغییر در شخصیت این افراد نیست

باید منتظر باشید تا افزون بر رفتارهای غیرطبیعی، شاهد شماری از مشکلات گوناگون در افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی باشید. احتمال اینکه این افراد بهبودی پیدا کرده و تغییرات قابل ملاحظه‌ای در رفتارشان دیده شود بسیار کم است و این تلخ‌ترین واقعیت درباره آنهاست. اگرچه کارشناسان سلامت روانی و یا کسانی که در دام عشق این افراد گرفتار می‌شوند، تلاش‌های بی‌دریغی از خود نشان می‌دهند تا این بیماران بتوانند بر الگوهای رفتاری طولانی مدت خود (که در وجودشان نهادینه شده) غلبه کنند، شواهد نشان می‌دهد این اختلالات در برابر هر نوع درمان مقاومت زیادی از خود نشان می‌دهند. بدون اینکه بخواهیم نسبت به این موضوع بی‌اعتنایی یا بدبینی را در پیش بگیریم و نیز برای اینکه نشان دهیم شانس بوجود آمدن تغییرات اساسی در شخصیت و رفتار محبوب شما (که مبتلا به اختلال شخصیتی است) تا چه حد کم می‌باشد با بیان این جمله این حقیقت تلخ را عنوان می‌کنیم: آنچه که از او و رفتارهای او می‌بینید در حقیقت همه آن چیزی است که در این رابطه به دست آورده‌اید و نباید منتظر چیز دیگری باشید. حقیقت امر همین است، افرادی که از همان دوران آغازین بزرگسالی خود دچار اختلالات شخصیتی هستند اکثراً الگوی رفتارهای غیرطبیعی خود را در سرتاسر زندگی با خود خواهند داشت. نه تنها عادت‌های رفتاری، ادراکی و فکری فرد مبتلا (که توصیف‌کننده اختلالات شخصیتی او هستند) تا رسیدن به دوران بزرگسالی در وجود او نهادینه شده‌اند، بلکه خود شخص کاملاً با آنها آشناست و احساس راحتی دارد. او در توجیه رفتارش خیلی ساده اظهار می‌کند؛ «خوب دست خودم که نیست، من این طوریم دیگه!» انصاف حکم می‌کند اعلام کنیم؛ هستند تعداد خیلی کمی از افراد که بعد از رسیدن به سن بلوغ تغییرات چشمگیری را در خود بوجود می‌آورند. اما از آنجا که آب ریخته هیچ‌گاه به جوی باز نمی‌گردد، در واقع تلاش برای تغییر دادن شخصیت خود (آن هم در سنین بزرگسالی) امری دشوار خواهد بود. درست مثل این است که بخواهید یاد بگیرید در هر جایی که هستید به جای گام برداشتن به جلو به سمت

عقب گام بردارید و یا راه خود را با چشمانی کاملاً بسته پیدا کنید. اقدام به انجام این کارهای دشوار باعث می‌شود حس سردرگمی و عذاب به شما دست دهد و در نتیجه سعی دارید خیلی سریع به همان عادت‌های قبلی یعنی راه رفتن به سمت جلو و باز کردن چشم‌هایتان برگردید.

موفقیت در تشخیص روند گسترش اختلالات شخصیتی به ندرت حاصل می‌شود. چرا که افراد مبتلا خیلی کم در پی درمان و یا مشاوره گرفتن درباره وضعیت خود هستند. این گونه افراد معمولاً وقتی همسرانشان آنها را تهدید به جدایی می‌کنند و یا سیستم قضایی آنها را با مجازات زندانی و پرداخت جرائم مالی می‌ترساند و یا اگر رئیسشان با حکم اخراج آنها را تهدید کند ممکن است حاضر شوند از یک متخصص کمک بگیرند. با فرض روی دادن چنین چیزی، مشکل اینجاست که دوره درمان و بهبودی اوضاع زندگی یک فرد مبتلا به اختلالات شخصیتی بسیار طولانی است (در اکثر موارد چندین سال به طول خواهد انجامید) و حتی بعد از پشت سر گذاشتن این دوران تشخیص اینکه تغییرات اساسی در شخصیت بنیادی شخص در چه مرحله‌ای است باز هم دشوار خواهد بود.

با اطلاع از نتایج روان درمانی می‌توان نتیجه گرفت؛ اگر شخص مبتلا به اختلالات شخصیتی انگیزه بالایی برای تغییر دادن خود داشته باشد و اگر او در گذشته قابلیت بوجود آوردن تغییراتی جزئی را در رفتارشان نشان داده باشد، در نتیجه با گذشت زمان می‌توان تشخیص بهتری درباره امکان بوجود آمدن تغییر و دگرگونی در این افراد داد. با این وجود، غیرعقلانی است اگر انتظار داشته باشید طرف مقابل شما در همان دوران آشنایی انگیزه شرکت در جلسات روان درمانی طولانی مدت را داشته باشد که به منظور ترک الگوهای شخصیتی نهادینه شده در وجودش تشکیل می‌شود. مثل این می‌ماند که با شخصی رابطه عاشقانه برقرار کنید به این امید که او با خوشحالی از خواسته شما مبنی بر تن دادن به جراحی‌های متعدد زیبایی استقبال خواهد کرد. آیا چنین چیزی امکان دارد؟ شاید، اما بهتر است بپذیریم چنین خواسته‌ای به عقیده طرف مقابل شما نشدنی و احتمالاً غیرمنصفانه به نظر می‌رسد و از همان ابتدای امر آشنایی، سلامت رابطه شما را زیر سؤال می‌برد. و با این همه، اگر ناامیدانه پایبند رابطه با فردی که مبتلا به اختلالات شخصیتی است، شده‌اید باز هم جای دلخوشی وجود دارد. به عنوان مثال فرد مبتلا به اختلال

مرزی یا بینابینی بعد از پشت سر گذاشتن دوره درمانی گسترده (که با انگیزه کامل حاضر به پذیرش آن شده) افکار خودکشی را کنار می‌گذارد، شاید دیگر نیازی به مراقبت‌های گاه و بی‌گاه بیمارستانی نداشته باشد، و نیز کمتر از گذشته رفتار و گفتار همسرش را چنین تفسیر کند؛ «اون از دست من خسته شده، می‌خواد منو تنها بذاره!!» در نتیجه در محیط کار و در روابطش کمتر از قبل خشم و سرکشی نشان می‌دهد و این توانایی را به دست می‌آورد که رابطه عاشقانه خود را برای یک مدت طولانی حفظ کند. اگر چه هنوز هم بسیار امکان دارد که در برخی موقعیت‌ها با خشونت رفتار کند و اگر چه هنوز هم در داشتن یک حس هویت سالم با مشکل مواجه است اما روند بهبودی با ارزشی را پشت سر می‌گذارد که این جای شادمانی دارد.

تمام این بحث‌ها برای شما چه مفهومی می‌تواند داشته باشد؟ هدف و منظور این است که باید به این درک برسید؛ همسر شما که مبتلا به اختلالات شخصیتی است هرگز تغییرات اساسی و مهم در رفتارهایش نمی‌دهد (مخصوصاً بدون کمک گرفتن از یک متخصص) بوجد آوردن تغییرات جزئی در عادت‌های خاص و روزمره‌گی‌ها همیشه امکان‌پذیر است اما آیا ممکن است شخصیت بنیادی او به طور اساسی و با گذشت زمان تغییر کند؟ جواب این سوال به احتمال زیاد «منفی» می‌باشد.

### ۳ چگونه امکان دارد شیفته اشخاص مبتلا به اختلالات شخصیتی شوم؟

#### با ۹ روش متداول آشنا شوید



ممکن است کمی عجیب به نظر برسد که چرا یک فصل مجزا از این کتاب را به بررسی این سوال اختصاص داده‌ایم: چه طور توانستم شیفته شخص مبتلا به اختلالات شخصیتی شوم؟ مگر نه این است که طرف مقابل من اختلال شخصیتی دارد (و نه خود من)؟ جواب این سؤال «بله» یا

«خیر» می‌باشد. همان طور که در فصل دوم خواندیم، اکثر افراد بزرگسالی که اختلال شخصیتی دارند نمی‌توانند روابط عاشقانه موقعی داشته باشند و بدون اهمیت دادن به تلاش‌هایی که برای کمک به آنها می‌کنید همیشه مشکل آفرین هستند. اما همان طور که مشاورین ازدواج عقیده دارند، درک کردن و ارزیابی کامل این موضوع که چه طور ممکن است شما بدون اینکه در ابتدا خود را به درستی بشناسید در دام رابطه با شخصیت‌های غیرطبیعی گرفتار شوید، بسیار دشوار است. به عنوان روان‌شناس تا به حال زوج‌های بی‌شماری را دیده‌ام که مصرانه سعی دارند یکدیگر را تغییر دهند. اما به چه قیمتی؟ آنها صداقت خود را از دست داده و سهم خود را در این رابطه از هم پاشیده به گردن نمی‌گیرند.

قبل از اینکه هر یک از انواع اختلالات شخصیتی را با جزئیات کامل توضیح دهیم، از شما می‌خواهیم با دقت فکر کنید و ببینید چه ویژگی‌هایی شما را جذب یک رابطه عاطفی جدید می‌کرد (و یا رابطه با کسی که تمام نشانه‌های یک اختلال شخصیتی را داشت؟) و یا تمام نیروهایی را که در یک رابطه موثرند در نظر بگیرید و به این بیاندیشید چه چیزی باعث می‌شد بارها و بارها در دام چنین روابطی بیافتید؟ به عنوان نمونه می‌توانید این سوالات دشوار را از خود بپرسید:

■ آیا آن قدر جذب رفتار یا ظاهر طرف مقابل می‌شوید که آسیب‌های شخصیتی هشدار دهنده او که تعدادشان کم نیست را نادیده می‌گیرید؟

■ آیا او یک یا چند ویژگی مشترک با یکی از والدین و یا دیگر اعضای خانواده شما دارد؟

■ آیا از ویژگیهای شخصیتی خاصی برخوردار است که احساس می‌کنید شما فاقد آن هستید؟

■ آیا خود را موظف به نجات یا مراقبت شخصی که اختلال شخصیتی دارد می‌دانید؟

■ آیا احساس گناه بیش از حد، مانع می‌شود این رابطه را ترک کنید (حتی اگر بدانید بهترین کار همین است)؟

■ آیا نیاز به «تکیه گاه شدن برای دیگران» آن قدر در شما قوی است که نمی‌توانید به محبوب ضعیف و نیازمند خود پشت کنید؟

■ آیا در ابتدا آن قدر جذب رفتارهای غیرعادی، شور و حرارت، جسارت و زبان چرب و نرم او می‌شوید که دیگر جنبه‌های مهم رفتاری او را نادیده می‌گیرید؟

■ آیا حرمت نفس شما آن قدر سست و شکننده است که «نه» گفتن را به کسی که فکر می‌کنید از شما برتر و قوی‌تر است دشوار ساخته است؟

■ آیا انگیزه اولیه شما برای تن دادن و ماندن در این رابطه بی‌ارزش صرفاً به این خاطر است که تنهایی خود را پر کنید؟

بدون شک پاسخ دادن به این سوالات کار ساده‌ای نیست. مواجه شدن با هر کدام از آنها با شکنندگی ما و گرفتن حس تدافعی همراه است. با این حال پاسخ به آنها می‌تواند به ما نشان دهد الگوهای پیدایش روابط با افرادی که در انتخاب آنها ضعیف عمل کرده‌ایم چه چیزهایی هستند. اگر با دقت خود را امتحان کنید می‌توانید به روشنی پی ببرید چه چیزی در زندگی گذشته و یا حتی روابط قبلی شما وجود دارد که سبب می‌شود به انتخاب افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی به عنوان شریک عشقی خود هم چنان ادامه دهید. اگر پی بردن به این واقعیت که سهم شما در انتخاب شریک عشقی مبتلا به اختلال شخصیتی تا چه حد بوده برایتان بسیار دردناک و عذاب‌آور است، درک می‌کنیم که مایل نیستید خاطرات دردناک گذشته

را به یاد بیاورید (خاطراتی که گاهاً مربوط به دوران کودکی شما می‌شود و یا به روابط عاطفی ناامید کننده و از هم پاشیده شما مرتبط می‌شود). اما اجازه دهید در اینجا کمی بی‌پرده با شما صحبت کنیم: اگر نپذیرید که نیازها، آرزوها، عادت‌ها و تجارب بد شما در روابط فعلی شما همچنان تاثیرگذار است، آن وقت سرنوشتی جز تکرار دوباره اشتباهات مشابه در رابطه خود ندارید. برای پی بردن به این موضوع که افتادن در دام کسی که بدترین انتخاب برای رابطه عشقی است، چه قدر می‌تواند راحت باشد داستان زیر را بخوانید:



### داستان بن (Ben) و جودی (Judy)

جودی و بن یکدیگر را در یک رستوران شلوغ می‌بینند. آنها به هم زل می‌زنند و با ارتباط چشمی احساس می‌کنند به شدت شیفته یکدیگر شده‌اند. اما در طول مدتی که آنجا هستند فقط با نگاه با همدیگر صحبت می‌کنند. سرانجام به سمت هم می‌روند و خود را معرفی می‌کنند و همچنان که مشغول صرف نوشیدنی هستند کمی از زندگی خود صحبت می‌کنند. چه طور شد که آنها تصمیم می‌گیرند تجارب زندگی خود را با یکدیگر در میان بگذارند؟ جودی چه چیز جذاب و وسوسه‌انگیزی در بن می‌بیند که جذب او می‌شود؟ در مورد جودی چه طور؟ چه چیز مسحور کننده و جالبی در او سبب علاقه بن می‌شود؟ وقتی جودی از او می‌خواهد درباره خودش صحبت کند، بن تردید دارد که تا چه باید از دوران سخت کودکی‌اش در یک خانواده الکلی صحبت کند.

جودی نیز تردید دارد که آیا لازم است در آن لحظه به بن بگوید وقتی کوچک بود مادرش را از دست داده است و پدرش هرگز مرگ او را باور نکرد و نتوانست از لحاظ روحی درمان شود و به همین دلیل جودی توسط پدر بزرگ و مادر بزرگش بزرگ شد. جودی می‌داند که هرگز نتوانسته جدایی عاطفی از پدرش را بپذیرد و از طرفی هنوز هم از به هم خوردن یکی از روابط اخیرش ناراحت است و به همین خاطر به شدت احساس تنهایی و طردشدن می‌کند. اما تصمیم می‌گیرد این خاطرات غمناک را فعلاً عنوان نکند و تمام بعداز ظهر را با صحبت‌های کوتاهی با بن بگذرانند.



آن وقت است که متوجه می‌شود تنها چهره بلوند و زیبای بن نیست که او را مسحور کرده بلکه اعتماد به نفس و مهربانی بن و نیز قدرت و کنترل کامل او بر زندگی است که جودی جذب آن شده. و از طرف دیگر بن شیفته زیبایی خیره کننده و رفتار توأم با شرم و حیای جودی شده. او خیلی آرام صحبت می‌کند، بسیار مهربان، زرنگ و خود ساخته به نظر می‌رسد. هر دوی آنها ویژگی‌هایی در یکدیگر می‌بینند که مورد تحسین‌شان قرار می‌گیرد و باعث می‌شود برای هم جذاب و خوب به نظر برسند.

اگرچه جودی زن توانمندی است، دوست دارد همواره با مردم باشد، وقتی از لحاظ اجتماعی فعال و پرتکاپوست بهترین توانمندی‌هایش را به نمایش می‌گذارد، مشتاق این است که مردها نزدیکش شده، به او توجه نشان دهند و بسیار محتاج این است که مورد توجه یک مرد قرار بگیرد. جودی همچنین به روابط با دوستان هم جنسش احترام می‌گذارد و از آنجائیکه شنونده بسیار خوبی است، دوستانش بسیاری از مشکلاتشان را با او در میان می‌گذارند. بسیار دوست دارد که یک رابطه احساسی و نزدیک با یک مرد داشته باشد و به خود ایمان دارد که به عنوان یک همسر یا یک مادر می‌تواند کامل‌ترین باشد. از ده سالگی برای عروسیش برنامه‌ریزی کرده است. اگر چه شغل کنونی او بازاریابی است اما تصمیم دارد روزی که ازدواج کرد و بچه‌دار شد در خانه بماند و بچه‌هایش را تربیت کند. بن دانشگاه را نیمه تمام رها کرد همان طور که هیچ‌گاه شغل و حرفه مورد علاقه‌اش را که در آن استعداد داشت کشف نکرد. اخیراً در قسمت فروش یک شرکت کار می‌کند و با وجود درآمد خوب علاقه‌ای به شغلش ندارد. اگر چه در ارتباطات اجتماعی و صحبت‌های دوستانه ماهر است، اما از اینکه مجبور شود به مافوق خود جواب پس بدهد متنفر است و از سیاست‌های کاری و تشریفات اداری بیزار است. بارها به خاطر کم‌کاری و اهانت به رئیسش به دردسر افتاده و نیز پی برده است که اگر در محل کارش به مشروب دسترسی داشته باشد بسیار موفق‌تر خواهد بود. او نیز دوست دارد روزی ازدواج کند اما اصلاً علاقه‌ای به بچه‌دار شدن ندارد؛ الگوهای او در زندگی انسانهای چندان موفق و خوبی نبوده‌اند. به هر حال با جودی رابطه برقرار کرده است و از بودن با او لذت می‌برد.

جذابیت اولیه‌ای که بن و جودی به یکدیگر داشتند شدید بود و رابطه بین آنها روز به روز بیشتر و بهتر می‌شد. هر یک از آنها ویژگی‌هایی در خود داشت که باعث

تحسین‌شان می‌شد و هر دو عقیده داشتند وجود این ویژگی‌های خوب است که کمک می‌کند اهدافی که در رابطه خود به دنبالش هستند تحقق پیدا کند. جودی حاضر بود در هر موقعیتی به کمک بن بشتابد. او عاشق این بود که بن در مورد مسائل مختلف نظر او را بپرسد و بن آن قدر خوشحال بود که سعی می‌کرد با فراهم کردن زندگی راحت‌تر، اضطراب و ناراحتی را از خود دور کند و اوقات بیشتری را در کنار جودی سپری کند. جودی نیز آن چنان آسوده خیال و با خوشحالی در این رابطه پیش می‌رفت که این موضوع به بن احساس قدرت و اعتماد به نفس می‌داد. اگر به هر دلیلی نمی‌توانست با او بیرون برود، جودی اصلاً خشمگین نمی‌شد و بن از اینکه مجبور نبود در این مواقع توضیح بدهد احساس رضایت داشت. او همیشه رفتار خوبی با جودی داشت و همواره در لحظات با هم بودن تماماً در اختیار جودی بود. هر دو عاشق این لحظه‌ها بودند.

**همه چیز عالی به نظر می‌رسد، این طور نیست؟ اما حالا یکسال بعد را می‌بینیم.**

بن دوبار شغلش را تغییر داده (همیشه به دنبال سود بیشتر است و هیچ‌گاه در این باره با جودی مشورت نمی‌کند). اگر چه میزان درآمد او بسیار متغیر است، در مقابل نگرانی‌هایی که جودی از مسائل اقتصادی نشان می‌دهد بسیار بی‌تفاوت و گاهاً عصبی به نظر می‌رسد. بیش از حد مشروبات الکلی مصرف می‌کند تا به تصور خودش بتواند شب‌ها بیشتر بیدار بماند، کمتر احساس اضطراب داشته باشد و اعتماد به نفسش بیشتر شود. و به همین خاطر زمان کمتری را با جودی می‌گذراند و این باعث می‌شود حس طردشدن و تنها ماندن در جودی بوجود بیاید. او روز به روز از نبودن بن غمگین‌تر و گریان‌تر می‌شود و با اینکه دوست ندارد خود را در این حالت ببیند، با التماس از بن می‌خواهد که در خانه و در کنار او بماند. غافل از اینکه دیدن این وضعیت بن را خشمگین‌تر کرده و باعث می‌شود از جودی بیشتر فاصله بگیرد. به او نمی‌گوید چه کاری انجام می‌دهد و یا با چه کسی است و با این کار می‌خواهد از جودی دورتر و دورتر شود. جودی می‌کوشد تا توجه بن را دوباره به سوی خود جلب کند اما همیشه این احساس در او به جای می‌ماند که بن در زندگی‌اش غایب است و هیچ توجهی به تنهایی او ندارد. یکی از دوستانش خبر داد که بن بیشتر وقتش را با

مشتریان خانمش می‌گذرانند. و همین باعث شد جودی اعتمادش را به خود و به زیبایی‌اش از دست بدهد و بیشتر از گذشته در غم و ناامیدی فرو رود. وقتی سعی می‌کند دلواپسی‌هایش را با بن در میان بگذارد او نقاب چاپلوسی به چهره زده و نگرانی‌های جودی را بی‌ارزش می‌خواند. اما این حس در جودی بوجود می‌آید که او درباره افراط در نوشیدنش، خیانت‌هایش و وقت‌گذرانی‌هایش با زنان دیگر به او دروغ می‌گوید. آنها مشاجرات شدیدی با یکدیگر داشته‌اند. در یکی از همین دعوای بن با دیدن اشک‌های جودی و حس وابستگی شدید او به قدری خشمگین می‌شود که او را هل داده و شروع به توهین و ناسزا می‌کند.

سرانجام جودی در می‌یابد رابطه‌اش با بن به هیچ وجه نمی‌تواند به یک ازدواج سالم ختم شود. به این حقیقت پی می‌برد که اکثر مواقع گرایشش به سمت کسانی بوده که در روابط عشقی‌شان کنترل همه چیز را به دست می‌گیرند، در آغاز همیشه حاضر و در دسترس هستند اما در نهایت کناره‌گیری کرده، سرد می‌شوند و او را طرد می‌کنند. او می‌فهمد که از همان آغاز روابطش خود را بیش از حد متعهد می‌کند و همیشه بیشتر از توانش خود را در اختیار مردان قرار می‌دهد. از اینکه محتاج باشد متنفر است اما پی می‌برد که این مشکل همیشگی اوست. بن قبول دارد که سابقه‌ای طولانی در داشتن روابط کوتاه مدت با زنها دارد، و متعجب است که چرا اکثراً به سمت زنان محتاج و وابسته کشیده می‌شود؛ زانی که در ابتدا مستقل و توانمند به نظر می‌رسند و رابطه با آنها بسیار آسان بود اما در آخر تبدیل به افرادی ضعیف می‌شدند که بیشتر از حد توان بن از او وقت و انرژی می‌گرفتند. او اعتراف می‌کند؛ همیشه خود را در رابطه با زانی دیده که با مشروب خوردنش، روابط اجتماعی خوبش و میل به مستقل بودنش مشکل داشتند. حقیقت اینجاست که بن از این موضوع چندان هم نگران به نظر نمی‌رسد؛ به تازگی توجهش به شخص دیگری جلب شده است.

در تجربه دوستی بن و جودی شواهدی مطرح است که نشان می‌دهد بزرگسالان برخوردار از سلامت روانی چگونه خود را درگیر رابطه با اشخاص مبتلا به اختلال شخصیتی می‌کنند. وقتی گذشته را مرور می‌کنید و رابطه‌ای را که با یکی از این اشخاص مبتلا داشتید را به یاد می‌آورید ممکن است از تعجب سرتکان دهید و از خود بپرسید «چه طور تونستم عاشق چنین کسی بشم؟» حقیقت این است که این

امر می‌تواند به راحتی اتفاق بیافتد (مخصوصاً اگر سابقه دوستی با افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی در زندگی شما پیوسته تکرار شده است). در داستان ما جودی دائماً به مردانی بر می‌خورد که ضداجتماعی هستند این در حالی است که زنانی که وارد زندگی بن می‌شوند ذاتاً وابسته و محتاج هستند.

در این فصل به ذکر دلایل مهمی می‌پردازیم که باعث می‌شود به سمت اشخاص مبتلا به اختلالات شخصیتی جذب شوید. اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که در زندگی گذشته خود روابط ناموفق بسیار داشته‌اند به هر یک از این فاکتورها با دقت فکر کنید. اگر اخیراً درگیر رابطه ناکارآمدی شده‌اید از خود بپرسید؛ «چه چیزی مجبورم می‌کنه به رابطه با شخصی ادامه بدم که اصلاً ارزشی برای من و رابطه من قائل نیست؟» اگر در امر داشتن روابط عاطفی بی‌تجربه هستید و این کتاب را تهیه کرده‌اید تا بفهمید از چه افرادی باید دوری گزینید، بسیار سودمند خواهد بود اگر حتی قبل از اینکه بخواهید رابطه‌ای جدی با کسی آغاز کنید آسیب‌هایی را که ممکن است در مواجهه با قضاوت درباره یک رابطه بد و ناموفق به شما وارد شود با دقت در نظر بگیرید.

### ۹ دلیل عمده جذب شدن به سمت افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی

■ **دلیل اول:** با شناخت سطحی و اولیه‌ای که از طرف مقابل پیدا می‌کنم، گول می‌خورم.

اجازه دهید با یک حقیقت روبرو شویم:

همه ما با قرار گرفتن در موقعیت‌های جدید سعی می‌کنیم بهترین تاثیر را در اطرافیان بگذاریم (مخصوصاً اگر حضور یک جنس مخالف در میان باشد). وقتی قصد داریم طرف مقابل را به دام بیندازیم بسیار مراقبیم تا جذاب‌ترین و بی‌عیب‌ترین ظاهر را برای خود بسازیم. تمام کاستی‌ها، عادت‌های بد و تمام ردپاهای روابط شکست خورده گذشته را با وسواسی خاص پنهان می‌کنیم. همه ما وقتی قرار است شخص جدیدی را ببینیم سعی می‌کنیم شیوه‌های تاثیرگذاری مثبت روی مخاطب خود را به خوبی تمرین کنیم. همین موضوع دقیقاً در مورد افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی نیز صدق می‌کند.

توجه داشته باشید؛ بن و جودی در ملاقات اول خود سعی داشتند به شکلی آگاهانه اطلاعات مربوط به زندگی خود را از صحبت‌هایشان جدا کرده و آنها را کتمان کنند. بن به راحتی حقایق مربوط به اعتیادش را پنهان کرد، سخنی از مشکلات کاریش عنوان نکرد، بخش‌های مربوط به خشونت‌هایی که در دوران کودکی پشت سر گذاشته بود و نیز درگیری‌هایی که پدرش با قانون داشته را از صحبت‌هایش حذف کرد. نیازی به گفتن نیست که دانستن این اطلاعات به جودی کمک می‌کرد آگاهانه تصمیم بگیرد که آیا به این رابطه ادامه دهد یا نه! جودی نیز به نوبه خود قسمتی از زندگی‌اش را که مربوط به روابط ناموفق قبلی‌اش می‌شد پنهان کرد (که عموماً دلیل شکست آنها رفتار محتاج‌گونه و وابستگی زیادش به مردها بوده است).

ما نه تنها اطلاعاتی از نقطه ضعف‌های خود به طرف مقابل نمی‌دهیم بلکه فقط به یک ویژگی فریبنده‌ او توجه نشان می‌دهیم (تا جائیکه از چیزهای دیگر به راحتی می‌گذریم و اجازه می‌دهیم مشکلات به حدی برسند که نادیده گرفتنشان غیرممکن شود). مگر اینکه در اولین دیدارهای خود یک روانشناس را با خود همراه کنید تا تست‌های تشخیصی را انجام دهد، مصاحبه‌های تخصصی را اجرا کند و تمام خاطرات کودکی شخصی را از زیر زبان او بیرون بکشد آن وقت است که همیشه قادرید اشخاص مبتلا به اختلالات شخصیتی را در جلسه اول، دوم یا سوم شناسایی کنید.

خواندن این کتاب از شما یک متخصص تشخیص بیماری (که به مراتب تاثیرگذارتر است) خواهد ساخت. اما از یاد نبرید که حتی متخصصان سلامت روانی نیز می‌توانند در ابتدا گول آن دسته از مراجعین خود را بخورند که دچار نوع پیچیده اختلالات شخصیتی هستند. همچنین روانشناسان در مراحل اولیه نیز مانند کسانی که قصد آغاز رابطه عاطفی را دارند، گاهی اوقات در تشخیص نشانه‌های رفتار و خصوصیات ناسالم فرد مقابل به خطا می‌روند. تنها با گذشت زمان و ظاهرشدن رفتارهای بیمارگونه است که علائم روشنی از اختلالات شخصیتی بروز می‌کند. بنابراین اگر متعجب هستید که چرا در تشخیص مشکلات شخصیتی طرف مقابلتان شکست خورده‌اید، به خود فرصت دهید. وقتی یک فرد بزرگسال از مهارت‌های اجتماعی نسبتاً خوبی برخوردار است و در روابطش باهوش و با تجربه است، از این

رو به راحتی قادر است در ابتدای دوستی‌هایش آسیب‌های رفتاری خود را پنهان کند.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ فصل‌های بعدی این کتاب را با دقت مطالعه کنید، با انواع مختلف اختلالات شخصیتی آشنا شوید، وقتی قصد برقراری ارتباط با کسی را دارید به خود فرصت کافی داده و عجله نکنید. اگر در مراحل اولیهٔ آشنایی قوهٔ تشخیص خود را به کار انداخته و احتیاط لازم را به خرج دهید، دیگر احتمال اینکه رفتارهای غیرطبیعی طرف مقابل شما را ناراحت و بهت زده کند، بسیار کم خواهد شد.

### ■ دلیل دوم: به نظر می‌رسد در دیدن تمام جوانب و حقایق امر ناتوان هستیم (یا به عبارتی دیگر سطحی‌نگر شده‌ام).

چه چیزی باعث می‌شود در همان ابتدای آشنایی نسبت به کسی هیجان پیدا کنید؟ در اولین برخورد با شخصی که شیفته‌اش شده‌اید کدام ویژگی یا رفتار او باعث تندشدن ضربان قلبتان می‌شود و شما را وامی‌دارد به داشتن آینده‌ای خوب در کنار او فکر کنید؟ آیا فقط زیبایی اندام، قدبلند، داشتن بدنی ورزیده سبب پیدایش چنین احساسی شده؟ و یا دلیلش صرفاً خوش صحبتی، شخصیت برون‌گرای او و نیز توانایی‌اش در سرگرم کردن شما با داستانهای جالب است؟ و یا حس می‌کنید شخصیت درون‌گرای او، کم حرفی‌اش، جدی و پررمز و راز بودنش شما را وامی‌دارد که بخواهید بیشتر درباره‌اش بدانید؟ آیا بی‌توجهی آشکار او به شماست که سبب می‌شود با سماجت برای جلب توجه او تلاش کنید؟

همهٔ ما خصوصیات را در دیگران جست و جو می‌کنیم که سبب کشش و علاقهٔ ما به آنها می‌شود (مانند جنبه‌های ظاهری، شخصیتی یا رفتاری) که همهٔ اینها می‌تواند شروع یک رابطهٔ عاطفی را رقم بزند. در حالیکه همزمان با آغاز این رابطه چشم خود را به روی خصوصیات دیگری که می‌بایست ما را به درنگ و تاملی دوباره وادار کند، می‌بندیم. اگر یک زیبایی ظاهری خاص و یا یک خصوصیت رفتاری در محبوب شما (که مستعد داشتن اختلالات شخصیتی است) باعث شده تا مرز دلباختگی کورکورانه و غیرقابل کنترل پیش بروید می‌توان گفت آمادهٔ تبدیل شدن به شخصیت سطحی‌نگر را دارید. یعنی از آنجا که ذهن شما تحت تاثیر خصوصیات

جزئی و بی‌ارزش قرار گرفته دیگر توجهی به علائم هشدار دهنده بسیار آشکار نمی‌کنید.

ممکن است آن قدر شیفته اعتماد به نفس بالا و زبان چرب و نرم شخصیت ضداجتماعی قرار گرفته‌اید که از کنار نشانه‌هایی که به شما نشان می‌دهد و در روابط حقه و نیرنگ به کار می‌برد به آسانی رد می‌شوید و این حقیقت را نادیده می‌گیرید که او هیچ احترامی نه برای قانون و مقررات، نه برای روابطش و حتی شما قائل نیست. شاید مجذوب یک شخصیت وابسته شده‌اید و توجه بی‌پروای او به شما و یا اشتیاق فراوانی که به در کنار شما بودن دارد شما را شیفته کرده و این شیفتگی تا حدی است که فراموش می‌کنید؛ بسیار واضح است او شخصیتی وابسته و محتاج دارد. یا اینکه تحت تاثیر موفقیت‌ها و دست‌آوردهای ظاهری شخصیت خود شیفته شده‌اید تا جائیکه از شک و تردیدهای به جای خود نسبت به منطقی بودن این پیروزی‌ها و استعدادهای فریبنده او صرف‌نظر می‌کنید.

اگر گرایش شما برای برقراری روابط عاطفی بیشتر به سمت شخصیت‌های مشکل‌دار است، از خود بپرسید چه چیزهایی بیشتر شما را به سمت این اشخاص جلب می‌کند؟ چه چیزی باعث می‌شود آن هوش و ذکاوت لازم را که باید در مراحل اول آشنایی داشته باشید، از دست بدهید؟ چه ویژگی‌هایی نگرش شما را محدود می‌کند تا به آنجا که فقط نکات مثبت طرف مقابل را می‌بینید؟ چگونه یاد می‌گیرید در روابط خود شتاب زده عمل نکنید و وقتی صحبت از یک کشش عاشقانه در میان است، هدف مهمتر را از نظر دور نکنید؟ قبل از اینکه بخواهید به رابطه خود به صورت جدی‌تر ادامه دهید برای بهره‌بردن از نصیحت‌های بی‌غرضانه و واقع‌بینانه به چه کسی مراجعه می‌کنید؟

### ■ دلیل سوم: همواره رابطه با کسانی را دنبال می‌کنم که دچار یک نوع اختلال

#### شخصیتی مشابه هستند.

اگر در خانواده‌ای زندگی کرده‌اید که یکی از والدین شما (مخصوصاً والدی که همجنس شما نیست) اختلالات رفتاری داشته است و بزرگ شدن شما در این محیط ایجاب می‌کرده که خود را با رفتارهای او وفق دهید، یا کمکش کنید و از پس رفتارهای غیرعادی‌اش بر بیایید پس این شرایط شما را مهیا کرده تا در پی

یافتن شخصی بروید که اختلالات مشابهی دارد. اگر چه کمی نامعقول به نظر می‌رسد، اما حقیقت دارد که ممکن است جذب همان رفتارهای اولیه‌ای شوید که در خانواده خود تجربه کردید و این در نهایت نتیجه‌ای جز نابودی رابطه‌های شما در بر ندارد. بسیاری از ما این گفته معروف را شنیده‌ایم؛ «رفتاری که در ابتدا عاشقش می‌شویم همان است که در آخر با نفرت از آن یاد می‌کنیم». در دام عشق افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی گرفتار شدن بهترین حالتی است که می‌توان درستی این گفته را در آن دید. (در مورد دختر) علاقه وافر او به گل سرسبد بزم‌های مختلف شدن به زودی فروکش کرده و باعث خستگی‌اش می‌شود تا جایی که او این مهمانی‌ها را تلاشی بی‌ارزش برای جلب توجه دیگران می‌بیند. (در مورد پسر) توجه عمیقش به جزئیات و رویکرد محتاطانه‌اش به همه چیز به زودی برایش یکنواخت، خشک و خالی از هر نوع هیجان می‌شود. (در مورد دختر) با گذشت زمان ظاهر غیرعادی و عادت‌های نامتعارفش از حالت خیره کننده و مد روز در آمده، عجیب و نامانوس جلوه می‌کند. (در مورد پسر) رفتار خموش و پر رمز و رازش به شکل یک افسردگی خفیف و کسل کننده خود را نمایان می‌سازد در نتیجه با او بودن شما را نیز افسرده می‌کند.

اگر با یکی از انواع اختلالات شخصیتی عنوان شده در این کتاب آشنا هستید و دلیل این آشنائیت آن است که پدر یا مادر شما علائم این اختلال را در خود داشته‌اند، ممکن است به شکلی خاص این آسیب‌پذیری را پیدا کرده باشید که بارها و بارها در دام عشق افراد مبتلا به این نوع اختلال شخصیتی گرفتار شوید. تنها تلاش هوشیارانه و سخت کوشی می‌تواند شما را در تشخیص زود هنگام این ویژگی‌ها کمک کند تا جایی که تغییر مسیر داده و کسی را پیدا کنید که باعث نشود دوران کودکی سخت و ناکارآمد خود را دوباره در ذهن تداعی کنید.

#### ■ دلیل چهارم: نیاز دارم دیگران محتاج من باشند.

بعضی از خوانندگان این کتاب جزء آن دسته از کسانی هستند که همواره در پی شرکت در روابطی هستند که نیاز به «مرمت و بهبودی» دارد. شاید دوستان و اعضای خانواده از شما بپرسند چرا همیشه افراد «بازنده» را انتخاب می‌کنید؟ دلیلش این نیست که آدمی باهوش و نکته بین نیستند و قابلیت قضاوت درست را



ندارید، بلکه شما صرفاً نیاز دارید طرف مقابل خود را نجات داده و از نو بسازیدش. به این سوال فکر کنید: آیا خواهان کسی هستید که ضعیف و آسیب‌پذیر به نظر می‌رسد و یا از تجربه‌های زندگی و روابط گذشته‌اش زخم خورده است؟ و آیا نیاز به رام کردن و سرجای خود نشانیدن اشخاص نافرمان و سرکش است که شما را مجبور به چنین انتخابی می‌کند؟ اقدام به مراقبت کردن، درمان کردن و نجات دادن شریک عشقی به برخی اشخاص نوعی احساس هویت می‌بخشد. اما این افراد غافل از این هستند که در نهایت خود را به دردسر می‌اندازند.

این احساس نیاز از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ برای پاسخ به این سوال همواره باید نگاهی به فرهنگ خود داشته باشیم تا ببینیم فرهنگ ما چه رویکردی را برای آموزش روابط اجتماعی به زنان و مردان اتخاذ کرده است. زنان عموماً برای مراقبت کردن تقویت می‌شوند و این ممکن است مربوط به بخشی از رمز ژنتیکی زنانه باشد که دیرپا و نیرومند است. اکثر زنانی که به ما مراجعه می‌کنند کسانی هستند که پدران ضد اجتماعی، خودشیفته و الکی خود را تنها به منظور پناه بردن به آغوش جفتی که او نیز ضد اجتماعی، خودشیفته و الکی است، ترک کرده‌اند. ما دوباره به جستجوی همان شخصیت آشنایی می‌شتابیم که از آن فرار کرده‌ایم و تقریباً به طور ناخواسته نقش مراقب را بر عهده می‌گیریم. مردها نیز از این کشش درونی در امان نیستند. با مردهای بی‌شماری سرو کار داشته‌ایم که دائماً مسئولیت زنانی را بر عهده می‌گیرند که وابسته بوده و اختلال شخصیت نمایشی آنها باعث شده نقش قربانی را بازی کنند. دلیل این اتفاق آن است که مردان خود را ملزم به حمایت و نجات زنان وابسته می‌دانند.

مشکل همین جاست. وقتی صحبت از تربیت و مراقبت کردن از افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی به میان می‌آید پاسخ ما یک جمله بیشتر نیست: **این کار شدنی نیست!** محتاج و وابسته بودن، گوشه‌گیری و انزواطلبی، رفتارهای ضد اجتماعی، بدگمانی، اجتناب ناشی از ترس و دیگر نشانه‌های اختلالات شخصیتی نمی‌توانند پرورنده شده و قابلیت بهبودی را پیدا کنند. به جای دستیابی به این امر ناممکن خود را در چرخه بی‌پایانی گرفتار خواهید کرد که در آن همواره سعی دارید طرف مقابلتان را از تصمیم‌گیری‌های اشتباه همیشگی‌اش، ترس از تنها ماندن و یا

پرداشدن توسط دیگران برهانید این تلاش شما هرگز تمامی نخواهد داشت. اگر به امید درمان شخص مبتلا به اختلالات شخصیتی زندگی می‌کنید همیشه ناکام خواهید ماند. و اگر سعی دارید کار طاقت‌فرسای تغییر دادن او را انجام دهید تنها نتیجه حاصل این است که او همیشه از پذیرفتن مسئولیت‌هایش سرباز زده و شما در عوض با این اقدامات آن آسیب رفتاری اولیه‌ای که قصد برطرف کردنش را داشتید بیشتر تقویت می‌کنید.

### ■ دلیل پنجم: لیاقت من بیشتر از این نیست.

یکی از حقایق تلخ موجود در دنیای ارتباطات آدمی این است؛ حس ارزشمند بودن در برخی افراد آن قدر ضعیف است که حاضرند خود را گرفتار رابطه با کسی کنند که در نهایت غم و بدبختی را به زندگی آنها می‌آورد. آیا این امکان وجود دارد؛ به خاطر لایق ندانستن خود تن به پذیرفتن معشوقی دهید که آسیب‌های آشکاری مانند (خودمحموری، رفتارهای خشن، عدم صداقت) را در خود دارد. اگر در روابط عاطفی همیشه احساس می‌کنید در مقامی پایین‌تر از محبوب خود هستید، در نتیجه حتی ممکن است رابطه با کسی که بی‌اعتنا یا بدرفتار است نیز حس ارزشمند بودن را در شما بالا ببرد، مطمئناً این طرز فکر اشتباه است اما برای وارد شدن و ماندن در روابط بد و ناکارآمد انگیزه محکمی است.

اگر دلیل شما برای برقراری رابطه عاشقانه با کسانی که مبتلا به اختلالات شخصیتی هستند، صرفاً به این منظور است که «یه نفر و پیدا کنی که باهاش باشی (حالا هر کس که می‌خواه باشد) بهتر از تنها موندنه».

می‌توان نتیجه گرفت نشانه‌های شخصیت وابسته در شما وجود دارد (به فصل ۱۲ مراجعه کنید). حرمت نفس پایین و وابسته بودن ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. اگر در روابط خود با دیگران عزت نفس بسیار کمی داشته باشیم، احساس نیاز به جلب رضایت دیگران در ما به مراتب بیشتر خواهد شد. حتی اگر لازمه ماندن در این رابطه‌ها چشم‌پوشی از نیازها، آرزوها و حقوق خودمان باشد. اگر با پی بردن به این حقیقت احساس نگرانی کردید، وقت آن رسیده به یک مشاور مراجعه کنید. اگر حس اعتماد به نفس و حمایت از خود آن قدر در شما رشد کرده که به موارد

نامناسب «نه» بگویید می‌توان امید داشت در تشخیص افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی و شناخت آنها همچنان ثابت قدم خواهید ماند.

### ■ دلیل ششم: همواره در پی پرکردن خلاءهای وجودم هستم.

وقتی از افرادی که زمانی در دام عشق شخصیت‌های آسیب دیده گرفتار بوده‌اند، می‌پرسیم چرا در همان ابتدای آشنایی جذب این افراد شدند اکثراً جواب می‌دهند «عاشق خصوصیتی، در وجود او شدم که احساس می‌کردم خودم فاقد آن هستم». همه ما در همان ابتدای آشنایی‌هایمان می‌توانیم جذب چیزی شویم که نیستیم. مثلاً اگر شما شخصیتی محافظه‌کار و کسل کننده دارید ممکن است به شدت جذب افراد هیجان‌طلب، جسور و اهل ریسک شوید. اگر بسیار برون‌گرا هستید شاید شیفته یک شخصیت آرام شوید. و اگر دیگران از شما به عنوان شخصی محتاط، خشک، جدی و پای بند به نظم و ترتیب یاد می‌کنند، در نتیجه ممکن است چیزی در درون شما به شدت خواستار شخصیتی آسوده خیال، بی‌برنامه و خودجوش باشد.

مشکل همین جاست، اگرچه نتیجه سالها تحقیق نشان می‌دهد تضادها می‌توانند جذب یکدیگر شوند اما در نهایت با افرادی سازگاری بهتری پیدا می‌کنیم که از لحاظ شخصیتی با ما هماهنگ باشند. فردی با خصوصیات رفتاری جلف و زننده که شما از جهاتی او را تحسین می‌کنید، می‌تواند مهیج و جذاب باشد اما با گذشت زمان منتظر باشید که این ویژگی جذابیت خود را از دست داده و حتی شاید تبدیل به عامل اصلی اختلاف بین شما شود. و از آن بدتر اگر این خصوصیت یکی از جنبه‌های اختلالات شخصیتی باشد (مثلاً می‌توان گفت فردی که به ظاهر خودجوش است در واقع اختلال مرزی یا بینابینی دارد، فرد بسیار جسور و اهل ریسک شخصیتی ضداجتماعی است و یا شخصی که ساکت است در حقیقت اختلال اسکیزوئید دارد) در نتیجه صرفاً به خاطر یافتن کسی که کمبودهای شما را جبران کند خود را گرفتار رابطه بسیار دشواری کرده‌اید.

بسیار سالم‌تر است اگر سعی کنید در محیطی حمایت‌گرانه، خودتان برای برطرف کردن این کاستی‌ها تلاش کنید. چگونه می‌توانید نقاط قوت علائق و رفتارهای خود را گسترده‌تر کنید؟ آیا می‌توانید دوستان خوبی پیدا کنید که این عیب‌های شما را نداشته باشند؟ وقتی شخص سالمی را برای دوست داشتن پیدا کردید می‌توان امید

داشت او تلاش‌هایی را که شما در جهت برطرف کردن عیوب خود انجام می‌دهید (مثلاً سعی در تبدیل شدن به انسانی با برون‌گرایی بیشتر، اندیشمند و متفکر در احوالات خود، خودجوش یا هر چیزی که آرزوی تبدیل شدن به آن را دارید) حمایت کند.

### ■ دلیل هفتم: احساس گناه و عذاب وجدان نمی‌گذارد او را رها کنم.

اگر همیشه برای ترک کردن افرادی که اختلالات شخصیتی جدی دارند تعلل به خرج داده و این امر را به تعویق می‌اندازید، یک سوال مطرح می‌شود؛ «آیا احساس گناه یا خجالت اجازه ترک کردن او را به شما نمی‌دهد؟» بسیاری از افراد به خاطر چند باور اشتباه از قطع رابطه با کسانی که اختلالات شخصیتی دارند خودداری می‌کنند: آنها خود را در مشکلاتی که طرف مقابل ایجاد می‌کند مقصر می‌دانند، و یا معشوقشان نمی‌تواند بدون آنها به زندگی ادامه دهد و باز هم خود را مقصر این مسئله می‌دانند. به طور قطع این فقط یک طرز فکر احمقانه است. در اینجا یک حقیقت مسلم وجود دارد: محبوب شما (که اختلال شخصیتی دارد) خیلی قبل‌تر از زمانی که شما وارد زندگی‌اش شوید این اختلالات را داشته است و بعد از اینکه رهاش کردید باز هم به مدت طولانی دچار همین آسیب‌ها خواهد بود. آیا قبل از اینکه بخواهید با او رابطه برقرار کنید باید به نحوی متوجه می‌شدید که او اختلال شخصیتی دارد؟ مسلماً خیر! به خاطر داشته باشید، حتی متخصصان سلامت روانی نیز در همان مراحل اولیه درمانی با دیدن اشخاص مبتلا، به اشتباه می‌افتند، چرا که بعضی وقتها علائم شدید این اختلالات تنها زمانی ظاهر می‌شوند که رابطه برقرار شده مراحل اولیه خود را طی کرده باشد.

اگر با احساس گناه و خجالت دست و پنجه نرم می‌کنید شما را تشویق می‌کنیم از خدمات مشاوره‌ای کمک بگیرید و دیگر سعی نکنید مسئولیت مشکلات روانی دیگران را به عهده بگیرید (مخصوصاً اگر هنوز با این شخص ازدواج نکرده‌اید). این می‌تواند فرصت خوبی برای تمرین مهارت مراقبت از خود و پیدا کردن تفکری منطقی باشد.

### ■ دلیل هشتم: شاید مشکل فقط از طرف مقابل نباشد.

دلیل دیگری که می‌تواند جذب شدن شما به سمت شخصیت‌های مشکل‌دار را توجیه کند این است که خیلی ساده امکان دارد خود شما نیز اختلالات شخصیتی متعددی داشته باشید. شاید بیان این حقیقت دردناک باشد اما اگر همیشه خود را در ارتباط با افرادی می‌بینید که یک نوع خاص از اختلالات شخصیتی را دارند، ارزش دارد به این مشکل رسیدگی کنید. به عنوان مثال در بسیاری از مشاهدات خود پی می‌بریم مردان یا زنانی که وابسته هستند اکثراً خود را درگیر رابطه با افرادی می‌کنند که اختلالات رفتاری بسیاری دارند (مانند شخصیت ضداجتماعی، خودشیفته، مرزی یا بینابینی) در نظر این افراد «بودن با یک نفر - حتی کسی که به هیچ وجه قادر به خوشبخت کردن آنها نیست - مهمتر از داشتن سلامت روانی است».

اگر این گفته‌ها در مورد شما صدق می‌کند شاید وقت آن رسیده برنامه‌ای برای درمان و کشف (واقعیت‌های وجودی) خود ترتیب دهید. به یاد داشته باشید بسیاری از خصوصیات شخصیتی ما، حتی آنهایی که اکنون مشکل آفرین هستند در زمان کودکی با روحيات ما سازگارپذیری بالایی داشتند و برای ما قابل درک بودند. با گذشت زمان و بزرگ شدن ما این ویژگی‌ها و تمایلات به صورت موانعی در آمده‌اند که داشتن عملکرد سالم و هوش و درایت خوب را در روابط مختل می‌کنند. به عنوان مثال اگر در روابط میان فردی خود شخصیتی وابسته هستید احتمال دارد نتوانید ابراز وجود کنید، اجازه می‌دهید به شیوه‌های مختلف از شما سوء استفاده شود و حتی بعد از اینکه مشخص شد رابطه شما ناسالم و منفی است باز هم به ماندن در آن ادامه می‌دهید.

### ■ دلیل نهم: اصلاً نفهمیدم چه طور شد! کاملاً تصادفی اتفاق افتاد.

بعضی وقتها رابطه با اشخاص مبتلا به اختلالات شخصیتی صرفاً در نتیجه یک گمراهی یا اشتباه ساده صورت می‌گیرد. به همین خاطر در این موارد نمی‌توان الگوی خاصی برای جذب شدن به این افراد تعیین کرد. ممکن است در حالیکه در سلامت کامل روانی به سر می‌برید گرفتار رابطه با شخصیت‌های بسیار غیرعادی شده باشید و حالا با سردرگمی از خود می‌پرسید: «چه طور این اتفاق برام افتاد؟ من

معمولاً قدرت تشخیص خوبی دارم و حتی تو به جای شلوغ هم می‌تونم اشخاص غیرعادی رو شناسایی کنم ولی حالا به جایی رسیدم که باید به خودم، به هوش و درایت‌م و به سلامت روانیم شک کنم. آیا معنی‌اش اینه که برام مقدر شده همیشه آدمای مشکل‌دار رو انتخاب کنم؟» پاسخ منفی است.

به یاد داشته باشید آسیب‌های شخصیتی می‌توانند ضعیف یا شدید ظاهر شوند. بعضی وقتها تشخیص انواع خفیف‌تر در مراحل اولیه خیلی دشوار است. و نیز از یاد نبرید این‌گونه افراد در ابتدای آشنایی قدرت تاثیرگذاری بالایی در مخاطب خود دارند. آن قدر تحت تاثیر و فریفته آنها می‌شوید که بعدها با شگفتی از خود می‌پرسید: «چه طور ممکن است علائم هشدار دهنده را ندیده باشم؟» شاید جذب رفتارهای آنی و هیجانی شخصیت مرزی یا نمایشی شوید، برخورد گرم، با نزاکت و توام با اعتماد به نفس بالای شخصیت ضداجتماعی شما را فریفته می‌کند و یا خصوصیت عجیب و غریب شخصیت اسکیزوتیپال برایتان تازگی داشته و شما را جذب می‌کند. تنها با گذشت زمان ثابت می‌شود این ویژگی‌های اولیه صرفاً نشان دهنده دنیای پر آسیب طرف مقابل است.

چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ اگر مرتکب اشتباه شده‌اید مطمئن شوید که علت آن فقط یک اشتباه و گمراهی محض بوده است. شاید فراموش کرده بودید که باید از خود محافظت کنید و هواستان جمع باشد. شاید کمی شتاب زده و از روی تصمیم آنی عمل کردید. ممکن است تمام توجه خود را فقط به آن ویژگی جذاب و خاص او متمرکز کردید و یا در ابتدا هیچ نشانه‌ای از مشکلات شخصیتی در او ندیدید. دلیل به دام افتادن در این رابطه ویرانگر هر چه که باشد مراقب باشید که حکم قطعی صادر نکنید. یا فکر نکنید برای شما مقرر شده این اشتباه را تکرار کنید. این کتاب را با دقت مطالعه کنید، با انواع مختلف اختلالات شخصیتی آشنا شوید و تصمیم قطعی بگیرید که در آینده هوشیارتر عمل کنید.

### خلاصه

حال که آگاهانه الگوهای جذب شدن به سمت افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی را بررسی کردید و همچنین به دلایل مختلف جذاب جلوه کردن این افراد پی بردید، وقت آن رسیده هر یک از انواع مختلف این اختلالات شخصیتی را مورد بررسی قرار دهیم. در فصل‌های بعدی کتاب هر یک از مشکلات شخصیتی را با جزئیات کامل شرح داده‌ایم و برای هر کدام مثالی ذکر کرده‌ایم تا نشان دهد چگونه مشکلات شخصیتی می‌تواند با ایجاد فاصله، بحران و ناکارآمدی به روابط عاشقانه خدشه وارد کند. ما به حقایق پی برده‌ایم که نشان می‌دهد چرا بزرگسالان برخوردار از سلامت روانی، عاشق هر یک از این شخصیت‌های آسیب دیده می‌شوند و بعد راه کارهایی را پیشنهاد می‌دهیم که اگر قصد ماندن در این روابط را دارید به شما کمک می‌کند آن را تا حد امکان به خوبی مدیریت کنید.

## بخش اول

### اشخاص عجیب، غیر عادی و مرموز

شخص شکاک و بدگمان

شخصیت پارانویید (Paranoid Personality Disorder)

شخص گوشه گیر و انزوا طلب

شخصیت اسکیزوئید (Schizoid Personality Disorder)

شخص عجیب و غیر عادی

شخصیت اسکیزوتیپال (Schizotypal Personality Disorder)





اختلال شخصیت پارانوئید (Paranoid Personality Disorder)

ویژگیها و تشخیص شخصیت پارانوئید



- ✓ شخصیت پارانوئید به شما مشکوک است و گمان می‌کند قصد لطمه زدن به او را دارید، می‌خواهید از او سوء استفاده کرده و به طریقی او را فریب دهید.
- ✓ تمام فکرش به این مشغول است که آیا واقعاً به او وفادار هستید و آیا می‌تواند به شما اعتماد کند.
- ✓ در اعتماد کردن به شما تردید دارد و از این می‌ترسد که اطلاعات محرمانه‌اش روزی علیه او استفاده شوند.
- ✓ حتی وقتی قصد دارید صمیمانه از او تعریف کنید، از صحبت‌های شما تهدید و تحقیر را برداشت می‌کند.
- ✓ وقتی احساس کند به او توهین شده و کوچک شمرده شده (که اکثر اوقات از برخورد دیگران چنین برداشتی دارد) برای همیشه کینه به دل می‌گیرد.
- ✓ در تعامل با دیگران خیلی زود احساس می‌کند با او بدرفتاری شده و حقش پایمال می‌شود، از این رو به سرعت و با عصبانیت تمام واکنش نشان داده و حالت تلافی جویانه به خود می‌گیرد.
- ✓ او همیشه نسبت به وفاداری شما سوءظن دارد و نجابت شما را زیر سوال می‌برد.

آیا هیچ یک از این نشانه‌ها در نظر شما آشنا نیست؟ آیا با شخص شکاکی که نمی‌تواند به کسی اعتماد کند و خیلی راحت به دیگران تهمت می‌زند رابطه داشته‌اید؟

آیا فکر می‌کنید کسی که با او در رابطه هستید مستعد داشتن چنین ویژگی‌هایی هست؟ اگر چنین است پیشنهاد می‌کنیم داستان جولیا را بخوانید و به هشدارهایی که در ادامه فصل آمده دقت کنید. با صراحت و به طور خلاصه اعلام می‌کنیم اشخاص شکاک (که اصطلاح علمی آن پارانوئید است) می‌توانند خطرناک باشند. اگر جسماً به ما صدمه نزنند، قادرند ضربه‌های روحی شدیدی به ما وارد کنند. چگونه می‌توانید شخصیت شکاک را شناسایی کرده و از او دوری کنید؟ اگر ترک این رابطه برای شما دشوار است و خود را پایبند آن کرده‌اید چه تدابیری باید به کار ببندید؟ مطالب بعدی را مطالعه کنید.



### داستان جولیا

حالا که به ماکس فکر می‌کنم، واقعاً مبهوت می‌مانم (که چه طور در همان ابتدا شیفته او شدم؟). او بسیار خوش تیپ بود و در عین حال کم حرف؛ ساکت بودنش به نظر من نشان دهنده غیرعادی بودن او نبود بلکه آن را پر رمز و راز و متین می‌دیدم. وقتی ماکس به اداره ما منتقل شد بسیاری از همکاران خانم من دیوانه او شدند و اعتراف می‌کنم من نیز از همان ابتدا به او علاقه پیدا کردم. با این همه در همان ابتدا متوجه شدم که علائمی در او وجود دارد: از صحبت درباره خودش امتناع می‌کرد و دوست نداشت دلیل انتقال یافتنش به اداره ما را عنوان کند. اکثر اوقات عصبی به نظر می‌رسید و به وضوح پیدا بود ظرفیت پذیرش جوک‌ها یا شوخی‌های مرسوم بین همکاران را نداشت. امکان داشت در لحظه شنیدن جوک لبخند بزند اما به نظرم همیشه شک داشت که آیا موضوع به او مربوط می‌شود یا نه؟ (مثل اینکه همه همکاران با هم دست به یکی کرده و قصد مسخره کردن او را دارند). در آن لحظات هراسان و ناراحت به نظر می‌رسید. نشان می‌داد لطمه خورده و آسیب‌پذیر است. تصورم این است در آن زمان حتی این حرف‌های او را نیز دوست داشتم.

وقتی برای اولین بار از من خواست با او بیرون بروم واقعاً هیجانزده به نظر می‌رسید، انگار سعی داشت بفهمد واکنش من چیست. اولین روزهای آشنایی واقعاً به خوبی سپری می‌شد. احساس می‌کردم می‌خواهد همه جور خیالش از جانب من راحت باشد و برای من هم اصلاً مسئله‌ای نبود که این آسودگی خیال را به او ببخشم. مثلاً دوست داشت بداند آیا رابطه‌های دیگری نیز در زندگی وجود دارد یا نه و بهانه کنجکاوی خود را به این شکل عنوان می‌کرد؛ «اصلاً دلم نمی‌خواد مزاحم زندگیت بشم» اما حالا که خوب فکر می‌کنم متوجه می‌شوم حتی آن موقع هم به من شک داشت و فکر می‌کرد همزمان با مردان دیگری رابطه دارم. همچنین از ظاهرش پیدا بود ترس دارد. از این می‌ترسید که مبدا دیگران از او بدشان بیاید و خیلی کنجکاو بود بداند آنها چه چیزهایی درباره‌اش می‌گفتند. نسبت به بعضی از همکاران نظر بسیار بدی داشت. اما این اظهاراتش را به اضطراب و نگرانی او ربط می‌دادم و فکر می‌کردم؛ «می‌خواد منو تحت تاثیر قرار بده». اگر چه وقتی سوالات بی‌امانش شروع می‌شد سعی داشتم او را تسکین داده و خیالش را آسوده نگه دارم، اما اولین نگرانی‌های من نیز شروع شد. با خودم فکر می‌کردم؛ «این مرد یه جورایی آسیب خورده واسه همین هم پیشونه». و همچنین متوجه می‌شدم تمام سوالاتی که در دیدارهایمان مطرح می‌شد منحصرأ درباره‌ی من و زندگی‌ام بود (نه اینکه خواسته خود من باشد بلکه ماکس بسیار علاقه‌مند بود دائماً سوالاتی درباره‌ی زندگی گذشته، افکارم و چیزهای بسیار دیگری بپرسد). بعد از مدتی احساس ناراحتی شدیدی در من بوجود آمد چرا که متوجه شدم تقریباً هیچ چیز درباره‌ی ماکس نمی‌دانم در حقیقت او همیشه از هر موضوعی که مربوط به زندگی‌اش می‌شد فرار می‌کرد. فهمیدم فقط من هستم که سعی دارم هیچ ناگفته‌ای درباره‌ی خودم بر جا نگذارم در حالیکه ماکس ظاهراً فقط سعی داشت از من سابقه‌های ذهنی برای خود داشته باشد ولی در عوض هیچ تلاشی برای شریک کردن من در زندگی گذشته و حالش انجام نمی‌داد. نیازی نیست توضیح دهم که تمام این حقایق احساس بدی را در من بوجود آورد.

ماکس هنوز هم به نظرم جذاب می‌رسید و نگرانی‌هایش به نحوی مرا تحت تاثیر قرار داده بود. حالا که فکر می‌کنم در عجبم؛ چرا اجازه دادم رابطه‌ی ما بیشتر و نزدیکتر شود. بعد از گذشت مدت زمانی از آشنایی‌مان عجیب‌ترین مسئله اتفاق

افتاد. سعی کردم از ماکس تعریف کنم و به او بگویم چه دوست خوبی برای من است. اما بنا به دلایلی (که آن زمان برایم نامعلوم بود) تلاشم به شکلی وحشتناک نتیجه عکس داشت. او به سرعت حالت تدافعی به خود گرفت و فکر می‌کرد من قصد آزار یا دست انداختنش را دارم؛ هر چه بیشتر تلاش می‌کردم نظرش را تغییر دهم شک و بدگمانیش نسبت به من بیشتر می‌شد. (عجیب‌تر از همه این بود که احساس گناه در من به وجود می‌آمد) مثل اینکه پذیرفته بودم حق با اوست و من آزرده خاطرش کرده‌ام. اکنون متوجه می‌شوم که چه قدر همه این افکار من عجیب و نامعقول بودند.

فردای آن روز گاه و بی‌گاه از کنار اتاق من رد می‌شد و به صورت تصادفی صدای خنده مرا با چند نفر از دوستانم شنید. خنده و صحبت ما هیچ ربطی به ماکس نداشت اما با نگاه به صورتش می‌توانستم به خشم و آزرده‌گی‌اش پی ببرم (انگار فکر می‌کرد ما پشت سر او حرف می‌زده‌ایم). آن شب با من تماس گرفت و حرف‌های بسیار عجیبی زد: «خب، پس دوستان درباره رابطه ما همه چیز می‌دونن!!! و «من فقط به یک دلیل با تو صمیمی شدم فکر می‌کردم می‌تونم بهت اعتماد کنم». او همچنین گفت که یکی از همکارانمان به نام استیو با او رفتار عجیبی دارد به نظر می‌رسد از دست ماکس عصبانی است از لحن صحبتش فهمیدم منظورش چیست. او سعی داشت با نیش و کنایه بگوید که من درباره رابطه نزدیکمان با استیو صحبت کرده‌ام. از حرف‌هایش بسیار شوکه شدم، و با عصبانیت تمام جوابش را دادم. صحبت‌هایش را پس گرفت و عذرخواهی کرد اما مطمئن بودم که هنوز هم به من شک داشت.

تا چند روز اوضاع بین ما عادی بود. ماکس را چندبار دیگر هم دیدم. اما بعد از آن همه چیز بین ما بدتر و بدتر می‌شد. او هر روز بعد از ظهر چندین بار با من تماس می‌گرفت. اگر همزمان با زنگ زدنش تلفن اشغال بود مرا سوال پیچ می‌کرد و چنین تفسیر می‌کرد که حتماً در حال صحبت با مرد دیگری بوده‌ام. بعضی روزها با دوستانم برای خرید یا پیاده‌روی بیرون می‌رفتم و وقتی برمی‌گشتم صدای او را در پیغام‌گیر تلفن می‌شنیدم. با اینکه سعی داشت خونسرد و بی‌تفاوت به نظر برسد، به وضوح سوء ظن و اتهام را در صدایش تشخیص می‌دادم. حرف‌هایی مانند؛ «جولیا کجایی؟ اگه نتونیم به هم اعتماد کنیم دوستیمون ادامه پیدا نمی‌کنه. باید مطمئن

بشم به من وفاداری بدون اینکه مجبور بشم ازت سوالی بپرسم. چیزی که باعث بزرگ شدن عشقمون می‌شه همین‌ه!» و چیزهای ناراحت کننده دیگری از این قبیل. در محیط کار نیز حرف‌های عجیبی درباره همکارانش می‌زد. فکر می‌کرد آنها قصد دارند ایده‌های کاری او را بدزدند و برای خود اعتبار جمع کنند. تعجبم از این بود چه طور نمی‌تواند به آنها اعتماد کند. او حتی پا را از این فراتر گذاشت و به طور سربسته به من تهمت رابطه داشتن با آنها را زد.

خیلی زود متوجه شدم تنها من نیستم که از رفتارهای ماکس احساس ناراحتی می‌کنم. مارگارت سوپروایزرمن، هشدار داد که در رابطه با ماکس احتیاط بیشتری به خرج دهم. همچنین او گفت که همکاران ماکس از دست سوء ظن‌ها و رفتارهای توهین آمیز او خسته شده بودند تا حدی که دو نفر از آنها درخواست انتقالی دادند (ظاهراً دلیلش حرف‌هایی بود که ماکس به آنها زده بود) او در صحبت‌هایش جملات تهدیدآمیزی به کار می‌برد و به شکل غیرمستقیم و نامشخص به آنها می‌رساند که اگر کار او را بدزدند «تاوانی که باید پس بدهند بیشتر از حد تصور آنها خواهد بود». اکنون که به آن روزها فکر می‌کنم. می‌توانم بگویم ماکس حال کارگران اداره پست را داشت که در پس ظاهر آرام‌شان خشمگین و عصبانی بودند. فکر نمی‌کنم او واقعاً بتواند به کسی اعتماد کند (حتی به من). یک روز صبح مارگارت مرا به کناری کشید، خیلی نگران بود و من حتم داشتم قضیه به ماکس مربوط می‌شود. او با رئیس قبلی ماکس تماس گرفته بود و دلایل منتقل شدن او به اداره ما را پرسیده بود. داستان درست به همین شکل بود. او آن قدر مشکل بوجود آورده بود که کار کردن در کنارش غیرممکن شده بود؛ سرزنش همکاران و تهمت زدن به آنها با این تصور واهی که آنها قصد دزدیدن کارش را دارند و می‌خواهند موقعیت شغلی او را نابود کنند. همچنین بعضی از آنها را آشکارا تهدید کرده بود و به رئیسش تهمت زده بود که قصد گیرانداختن او را دارد. به ماکس دو حق انتخاب داده بودند، یا از کارش اخراج شود و یا به اداره دیگری منتقل شود.

پرواضح است که پی بردن به این حقایق تاثیر زیادی در من گذاشت و سعی کردم کاملاً از ماکس دوری کنم. او هر ساعت با من تماس می‌گرفت و شب‌ها با ماشین اطراف منزلم گشت می‌زد. سعی داشتم به او بفهمانم دیگر نمی‌خواهم به رابطه با او ادامه دهم اما با اصرار می‌خواست دلیلش را بداند. و همچنین گاه و بی‌گاه

به من تهمت می‌زد؛ تصور می‌کرد با فریب دادن چند مرد از آنها خواسته‌ام ماکس را در محل کارش زیر نظر بگیرند و یا به خیالش من صرفاً به خاطر دست انداختنش با او رابطه برقرار کرده‌ام. احساساتم تحلیل رفته بود. از یک دوست خواستم شب‌ها به جای من در خانه بماند شاید ماکس خسته شده و دست از تماس‌های تلفنی و گشت زنی‌های بی‌وقفه بردارد. همچنین یک شکایت نامه رسمی تنظیم کردم که به موجب آن ماکس حق نداشت نزدیک محل کارم ظاهر شود. بعد از آن به کلی غیبت زد. به جرات می‌توانم بگویم هیچ‌کس از نبودن او نارحت نشد. درحقیقت تمام همکاران نفس راحتی کشیدند. از آن به بعد هیچ‌چیز درباره ماکس نشنیدم و امیدوارم در آینده نیز نشنوم. حالا حس تاسف و دلسوزی برای کسی دارم که در حال حاضر با او در رابطه است.

### شخصیت شکاک

اکثراً بر این باوریم در دنیای امروزی عقل حکم می‌کند کمی احتیاط به خرج داده و از خود محافظت کنیم. به علاوه افراد ساده لوح اغلب به راحتی بازیچه دیگران شده و مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند. رشد سالم آدمی نیازمند آن است که روشهای حمایت و دفاع از خود را گسترش دهد تا در زندگی و رابطه‌هایش قربانی نشود. اما اگر طرف مقابل ما دائماً حس شک و بدگمانی به ما داشته و در حالی نزدیکمان می‌شود که سوء ظن همیشگی‌اش با اوست و این موضوع باعث آزار ماست، از این رو می‌توان گفت او از **اختلال شخصیتی پارانوئید** رنج می‌برد. درست است که در روابط میان فردی احتیاط شرط است و لازم است شخص تا حد عادی و سالم برای دفاع از خود به دقت همه جوانب را در نظر بگیرد اما در این اختلال شخصیتی فرد مبتلا پا را از این درجه سالم احتیاط فراتر می‌گذارد. در دنیای شخص پارانوئید ترس و عدم اعتماد به همه چیز و همه کس حرف اول را می‌زند. به نظر چنین شخصی حقیقتاً نمی‌توان به کسی اعتماد کرد و همه انسانها نیات پلیدی در سر داشته و قصد ضربه زدن به او را دارند. می‌توان گفت تنها یک قانون فکری در زندگی او حکمرانی می‌کند «**به هیچ کس اعتماد نکن**». قابلیت اعتماد کردن به دیگران در برهه‌هایی از روند رشد این افراد نابود شده است. بنابراین شخصیت پارانوئید از

محیط و انسانهای پیرامونش دائماً چنین برداشتی دارد «همه قصد تحقیر و آزار رساندن به مرا دارند». در نتیجه این تفکرات غلط و برای مقابله با این موقعیت واهی، او همیشه حالت تدافعی و آماده باش به خود می‌گیرد. اگرچه آنها حتی هیچ مدرک موجهی برای اثبات تصوراتشان ندارند، اما خیلی راحت وانمود می‌کنند همه قصد سوء استفاده و آسیب رساندن به او را دارند. به نظر آنها دنیا جای خطرناکی است. در دنیای او هیچ کس از تهمت داشتن مقاصد شیطانی در امان نیست.

شخصیت پارانوئید بی‌غرض‌ترین و خوش‌نیت‌ترین شوخی‌ها و حتی صمیمانه‌ترین تعریف و ستایش شما را مبنی بر تحقیر و مورد حمله قرار گرفتن خود می‌داند. اگر کسی سعی کند با آنها آشنا شود بسیار سرد و بی‌احساس برخورد کرده و حالتی خشک و خشن به خود می‌گیرند. اظهاراتی که بی‌منظور و با نیتی پاک به آنها گفته می‌شود، پرخاشگری شدیدی را در آنها بر می‌انگیزد. کافی است احساس کند (اکثراً حسش اشتباه است) که تحقیر شده و یا به او تهمت زده‌اند، به سرعت اقدامی تلافی‌جویانه انجام داده و با خشونت واکنش نشان می‌دهد. عدم اعتماد به دیگران باعث می‌شود با هر گونه نفوذ و نیروی کنترل‌کننده از بیرون به شدت مخالفت کند، هیچ‌کس حتی همسر او نمی‌تواند به اندازه کافی قابل اعتماد باشد. این شخص به داشتن احساسات کینه‌جویانه معروف است. او هیچ وقت آسیب‌ها و توهین‌هایی را که دیده است نمی‌بخشد هر چند این احساسات اکثراً در نتیجه توهمات و برداشت‌های اشتباه در او بوجود آمده‌اند. از آنها انتظار می‌رود کارهای دیگران را که به نظرشان اشتباه است مدت‌ها در ذهن خود نگه داشته و دائماً به حلاجی کردن آنها بپردازند تا جایی که خشم آنها بر سر مسئله‌ای که در نظر شما ناچیز است، شدت پیدا کرده و در طی روزها و ساعت آینده به شکلی نامعقول شدیدتر می‌شود. مسئله‌ای که همسران این افراد را بیش از هر چیزی سردرگم و ناامید می‌کند این است که شخصیت پارانوئید خود را بی‌تقصیر دانسته و به جای به گردن گرفتن سهم خود در بوجود آوردن مشکلات، دیگران را باعث و بانی مشکلات می‌داند، مخصوصاً شما که شریک زندگی‌اش هستید! نزدیکان این افراد غالباً آنها را به بدخلقی، خشک و بی‌احساس و عصبی بودن می‌شناسند. تهمت زدن و سرزنش

دیگران برای آنها امری عادی است. و در کل خیلی سخت می‌توان با این افراد کار کرد (چه برسد به دوست داشتن آنها!!!).

با بررسی روند فکری شخص مبتلا به پارانوئید پی‌می‌بریم او یک متفکر دو بخشی نگر است. به این معنا که در دنیای او فقط دو رنگ سیاه و سفید وجود دارد. به عبارتی بهتر، او اصرار دارد انسانهای اطرافش را یا با خود یا برضد خود ببیند. البته این موضوع در مورد کسانی که با آنها رابطه عاشقانه دارند شدیدتر می‌شود. یعنی شما به عنوان همسر (معشوقه، دوست) او باید بی‌وقفه تلاش کنید تا وفاداری خود را به او ثابت کنید یا اینکه از سوی او به خیانت و رابطه با افراد دیگر متهم شوید. بعلاوه این شخص به راحتی شواهد عینی را که دال بر وفاداری شماست نادیده گرفته و به تحریف آنها می‌پردازد تا باورهای پارانوئیدی خودش را با استفاده از آنها به اثبات برساند، او واقعیت را طوری دست کاری می‌کند تا با پیش فرض خود (یعنی بد نهاد و غیرقابل اعتماد بودن دنیا و انسانهایش) هماهنگ شود. مثلاً اگر بحث بر سر وفاداری همسرش در میان باشد، حتی قطعی‌ترین مدرک که نشان دهنده قابل اعتماد بودن اوست را فدای جزئی‌ترین تضادها می‌کند (مثلاً؛ «چرا امشب ۱۵ دقیقه دیرتر به خونه برگشتی؟») چون که او حقایق را آن طور که دوست دارد تفسیر می‌کند، تقریباً غیرممکن است بتوان با او بحث یا مشاجره‌های طولانی به راه انداخت. مخصوصاً اگر بر مبنای عقل و منطق با او حرف بزنید.

با گذشت زمان دوست داشتن شخصیت‌های پارانوئیدی مشکل‌تر می‌شود و آنها رفته رفته حس می‌کنند از سوی جامعه و آدمهایش طرد می‌شوند. بنابراین این مسئله را به عنوان توجیهی برای سوء ظن‌ها و نیز این توهم فکری خود می‌دانند که؛ «همه سعی دارن منو زیر نظر بگیرن». این به طور قطع یک چرخه باطل، است. شخص پارانوئید با رفتار کینه توزانه‌اش نسبت به دیگران، واکنش منفی آنها را بر می‌انگیزد که حتی این واکنش‌ها اغلب همان حالت کینه‌توزی و خشونت او را دارند و او از آنها برای اثبات افکار پارانوئیدی خودش استفاده می‌کند. سخت است کسی را دوست داشته باشی که دائماً با همه سر جنگ و ناسازگاری دارد و شما را تهدید به اقامه دعوا کرده و از توان پس دادن برای گناهی که مرتکب نشده‌اید می‌ترساند در حقیقت نزدیکی عاطفی به شخصیت پارانوئید بسیار دشوار است. او محبت و



اشتیاقش را به راحتی به شما نشان نمی‌دهد. خود را به هیچ رابطه‌ای وابسته نمی‌کند و هیچ‌گاه احساسی بر خورد نمی‌کند.

## ■ هشدار

یک هشدار جدی مخصوصاً برای کسانی که با یک شخص به شدت شکاک در رابطه هستند: احتمال دست زدن به اقدامات خشونت‌آمیز در افراد مبتلا به پارانوئید بیش از مبتلایان به دیگر اختلالات شخصیتی می‌باشد. هر وقت اخبار حوادث می‌شنویم که کسی در منزل یا محل کار با شلیک گلوله کشته شده و در اکثر موارد قاتل نیز خودکشی کرده است، تشخیص ما پارانوئید بودن شخص قاتل است. به یاد داشته باشید هر چه افکار خشونت‌آمیز را جدی‌تر در ذهن بپرورانید، این تفکرات بیشتر به توهمات واقعی تبدیل شده (که این یکی از نشانه‌های روان‌پریش بودن شخص است) و شخصیت پارانوئید برای اینکه از آسیب در امان بماند دست به اقدامات پیشگیرانه می‌زند (به نظر او این امر کاملاً موجه است). بنابراین شخصی که مبتلا به اختلال پارانوئید حاد است اگر گمان کند که رئیسش قصد اخراج او دارد و یا همسرش تصمیم به ترک او گرفته با خود فکر می‌کند؛ «چرا من بی‌کار بنشینم و اول از همه من به آنها ضربه وارد نکنم؟» متوجه شده‌اید که افکار شخصیت پارانوئید تا چه حد می‌تواند خطرناک باشد.

## اختلال پارانوئید چگونه در فرد بوجود می‌آید؟

شخص مبتلا به پارانوئید در کودکی معمولاً گوشه‌گیر و بسیار زود رنج بوده، و دیگران او را کودکی «عجیب و غیرعادی» می‌دانستند. او روابط محدودی داشته و غالباً مورد تمسخر کودکان دیگر قرار می‌گرفته و توسط آنها طرد می‌شده است. به علاوه این افراد یکی از والدین خود را سنگدل، غیرقابل احترام و زورگو می‌دانند. در دوران بلوغ و بزرگسالی شخص پارانوئید در مواجهه با سایر افراد همیشه منتظر سوء استفاده و حمله آنهاست و همزمان این طرز فکر را در ذهن می‌پروراند که موجودی «متفاوت»، «خاص» و «تنها» می‌باشد. والدین آنها احتمالاً افرادی کمال‌گرا و وسواسی بوده‌اند و در تنبیه فرزندان خود بی‌رحمانه عمل می‌کرده‌اند و انتظار می‌رود این پیام

را به کودک رسانده باشند؛ «اشتباهات به هیچ وجه قابل تحمل نیستند». این که افراد پارانوئیدی هم «خاص» بودند و هم مورد تمسخر دیگران قرار می‌گرفتند یک تناقض آشکار به نظر می‌رسید. برای کنار آمدن با این تضاد آنها با خود چنین فرض کردند که چون به مراتب بهتر از سایرین هستند پس در اجتماع بی‌وقفه مورد آزار قرار می‌گیرند. این اختلال بیشتر در مردان تشخیص داده شده است.

### شخصیت پارانوئید به عنوان همسر

شخص مبتلا به این نوع اختلال، همسر شکاکی برای شما خواهد بود. آنها جز افرادی به شمار می‌آیند که در این کتاب به عنوان «دشووارترین» توصیف شده‌اند. وقتی رابطه خود را با یک شخص پارانوئیدی آغاز می‌کنید بلافاصله به مفهوم این گفته پی می‌برید؛ «راه رفتن بر روی شیشه خورده». ممکن است به زودی خود را در حالتی ببینید که با خفت و پاورچین پاورچین راه می‌روید. این اختلال شخصیتی پایه‌های یک رابطه عاشقانه را سست کرده و به ناکامی و شکست سوق می‌دهد. چون اولین موضعی که شخص در روابط بین فردی خود دارد «بی‌اعتمادی» است، در نتیجه از هر نوع نزدیکی و صمیمیت اجتناب می‌کند که این مسئله اصالتاً به شخصیتی که دارد مرتبط است و طوری در نهادش ثابت می‌شود که از ارتباط نزدیک و صمیمی هراس دارد. او تلاش‌هایی که شما به منظور برقراری ارتباط عاطفی عمیق و صمیمیت بیشتر انجام می‌دهید، حمله و تجاوز می‌داند به دفاع متزلزلی که ساخته بدگمانی‌هایش است و از این رو ممکن است با فرار کردن و پس زدن شما به این تلاش‌ها پاسخ دهد. شخص پارانوئید تصور می‌کند اقدامات مهرجویانه و صمیمی شما در واقع تلاشی پنهان برای برملا کردن ضعف‌های اوست. مهم نیست که برای بهتر شدن این رابطه چه قدر تلاش به خرج داده و زمان صرف می‌کنید، در نهایت خود را در حالی خواهید یافت که به مهر و محبت یک آدم یخی امید بسته‌اید (کسی که تا ابد با شک و بدگمانی با شما رفتار خواهد کرد).

اگر به تازگی با شخص مبتلا به پارانوئید رابطه برقرار کرده‌اید به زودی یعنی بعد از پشت سر گذاشتن عشق بازیهای اولیه پی خواهید برد که دوست داشتن او رفته رفته دشوارتر می‌شود. او هرگز از شک و بدگمانی به شما دست بر نخواهد داشت.

اگر چه به پاکی و صداقت نیت خود ایمان دارید، شخص مبتلا به پارانوئید آن را به منفی‌ترین شکل ممکن تفسیر کرده و در پی یافتن نشانه‌هایی از سوء رفتار، فریب و خیانت شماسست. پی‌می‌برد که دائماً در حالت «آماده باش کامل» به سر می‌برند (با هوشیاری تمام مترصد حملات عاطفی از جانب دیگران هستند). آنها همواره حالت تدافعی دارند، از این می‌ترسند که کنترل امور از دستشان خارج شود و ذهنشان دائماً درگیر وفاداری یا عدم وفاداری اطرافیان است. او به هیچ عنوان درک نمی‌کند رفتار کینه‌توزانه خود اوست که باعث می‌شود دیگران با او بی‌رحمانه رفتار کنند. حالت تدافعی این افراد (که در تمام برخوردهایشان شاهد هستیم) همان چیزی است که فروید آن را فرافکنی (Projection) می‌نامد؛ و به این معناست که شخص خشونت و کینه‌ای که در رفتارهایش وجود دارد را به طور کامل انکار می‌کند و تمام این حالت‌های بدخواهانه را در اطرافیانش (و یا اشخاصی که ملاقات می‌کند) می‌بیند و به آنها نسبت می‌دهد.

شاید مسئله‌سازترین حقیقتی که در مورد این افراد وجود دارد این باشد که آنها در برابر تحقیرها و انتقاداتی که (اغلب با برداشت اشتباه) از دیگران دریافت می‌کنند به شدت و با خشونت تمام واکنش احساسی (و در برخی موارد فیزیکی) نشان می‌دهند. افراد مبتلا به پارانوئید، جنگ طلب، زودجوش بوده و اکثراً در حال شکایت کردن و یا کم حرف می‌باشند (که البته این سکوت حالتی کینه‌توزانه در خود پنهان دارد). آنها همچنین ممکن است لجباز، اهل نیش و کنایه و بسیار کنترل‌گر باشند. وقتی دوستان یا اعضای خانواده شما او را (که همسر یا معشوق شماسست) غیرقابل تحمل توصیف می‌کنند احتمالاً به این ویژگیها اشاره دارند. آنها از خود می‌پرسند چه چیزی باعث شده حاضر شوید با چنین شخص زود رنج و خالی از هر شور و نشاطی رابطه داشته باشید. آنها دیگر تمایلی به ادامه رابطه با شما و همسران ندارند، از روحیه جنگ طلب و خشن او خسته هستند و نمی‌خواهند خود را درگیر جنگ و جدالی که در نتیجه این حالات روحی اوست، کنند.

افراد مبتلا به اختلال پارانوئید به شکلی ناراحت کننده از برقراری ارتباط صمیمی پایدار خودداری می‌کنند، حاضر نیستند رازهای خود را افشا کنند (در برخی موارد حتی بازگو کردن عادی‌ترین مسائل زندگی خود را خطرناک می‌دانند) و هیچ ظرفیتی برای اعتماد به دیگران در خود نمی‌بینند. به یاد داشته باشید چنین

شخصی وقتی احساس ضعف و شکنندگی داشته باشد و یا تصور کند مورد تمسخر دیگران قرار گرفته است (که در اکثر مواقع از برخورد دیگران چنین برداشتی دارد) می‌تواند خطرناک ظاهر شود. لازم است بدانید معمولاً سرمنشأ این خصومت و پرخاشجوئی ترس است. شخص مبتلا به پارانوئید علی‌رغم شجاعت ظاهری و احساس خاص بودن (که دربارهٔ خودش دارد) همیشه از درون احساس پوچی و بی‌ارزشی می‌کند و این حس باعث وحشت او می‌شود. در نتیجه تصور می‌کند هر آن ممکن است توسط دیگران طرد شده و مورد تمسخر آنها قرار بگیرد. در برخی نمونه‌ها، فرد عاشقی که مبتلا به پارانوئید است بسیار خشن و خطرناک خواهد شد (به سبب حس طرد شدن توسط معشوق با کینه‌توزی تمام رفتار کرده و همواره در پی انتقام جویی است).

و در آخر هشدار می‌دهم: شخص مبتلا به پارانوئید تا حدی انتظار دیدن خیانت و عدم وفاداری را دارد و ممکن است اکثر مواقع به صورت آشکار یا با زیرکی و پرده پوشی شما را به بی‌وفایی متهم کند. اگرچه این مسئله به شما احساس خشم و درماندگی می‌دهد اما از یاد نبرید «تصور خیانت» عنصری جدانشدنی و هسته اصلی این اختلال شخصیتی می‌باشد. شما به عنوان مرکز محبت و عشق‌ورزی شخص پارانوئیدی خطر احساسی و عمیقی برای او محسوب می‌شوید: وقتی نزدیک‌ترین و عزیزترین شخصی که با یک بیمار پارانوئیدی رابطه دارد او را ترک می‌کند چیزهای زیادی در این میان از دست خواهد رفت. پس از او این انتظار می‌رود که حتی حدس و گمان دربارهٔ خیانت او را خشمگین کند (حتی اگر در وفاداری شما هیچ شک و تردید نداشته باشد).

### چرا شیفته افراد مبتلا به پارانوئید می‌شوم؟

با تمام این توضیحات اگر در حال حاضر با یک شخص شکاک رابطه داشته باشم چه باید کرد؟ و اگر در زندگی بیش از یک بار درگیر رابطه عاطفی با چنین افرادی شده باشم دلیلش چه می‌تواند باشد؟ وقتی تجربه چنین رابطه‌هایی را در ذهن مرور می‌کنم به روشنی در می‌یابم با افرادی رابطه داشته‌ام که خصوصیات زیر در آنها به چشم می‌خورد؟

- او به من به عنوان یک موجود بد ذات و فریب‌کار نگاه می‌کند.
- گمان می‌کند من وفادار و قابل اعتماد نیستم.
- برای دردل کردن و افشای رازهای زندگی‌اش به من اعتماد ندارد.
- برداشت او از حرف‌ها و کارهای من تهدید و یا خوار شمردن اوست.
- همیشه از کنایه‌های تحقیرآمیزی که در صحبت‌های من می‌شنود (البته بیشتر آنها ساخته و پرداخته ذهن بیمار اوست) کینه و دشمنی به دل می‌گیرد.
- بدون هیچ دلیلی با خشونت رفتار می‌کند و یا اکثر مواقع با اخم و اوقات تلخی ساکت و گوشه‌گیر می‌شود.
- در واقع تصور می‌کند من به مردان دیگری علاقه دارم و یا با فرد دیگری در رابطه هستم.

آیا تمام این ویژگی‌هایی که برشمردم نشانه‌دهنده دیوانه بودن من است؟ در پشت ظاهر دلفریب این افراد جنبه‌های دیگری از رفتار و طرز برخورد آنها باعث جذب و فریفته شدن شما می‌شود و حتی احتمال دارد گرفتار شدن شما در دام چنین شخصیت‌هایی بیشتر از حد عادی اتفاق بیفتد. هر چند تمام آنها در نهایت موجب درد و اندوه شما خواهد شد. بعضی از ما ممکن است شخصیت جدی، پر رمز و راز تودار او را خوشایند بدانیم. کنجکاویم بفهمیم در پس این ظاهر آرام چه چیزی نهفته است و امتناع او از صحبت درباره خودش در نظر ما تواضع و فروتنی او محسوب می‌شود. شاید به وضوح متوجه بیقراری و عدم اطمینان خاطر او می‌شویم و به دلیل این حالات او پی‌می‌بریم؛ او مطمئن نیست ما دوستش داریم یا نه. و این کشف تازه می‌تواند احساسات مادرانه‌ای را در ما بوجود بیاورد از این رو بی‌وقفه سعی می‌کنیم به او توجه کرده و اطمینان خاطر دهیم (درست مانند مادری که به فرزندش اطمینان می‌دهد دوستش دارد و همیشه با اوست) و این تلاش‌ها را برای آرام کردن او و پایان بخشیدن به نگرانی‌هایش انجام می‌دهیم. وقتی در یک رابطه عاطفی جدید طرف مقابل، خود را «زخم خورده» و «آسیب دیده» نشان می‌دهد و به وضوح پیداست که به توجه بسیار زیادی نیاز دارد، بعضی از ما ضعف نشان داده و جذب چنین رابطه‌ای می‌شویم.

اگر پی برده‌اید که همیشه به افراد مبتلا به پارانوئید علاقمند می‌شوید از خود بپرسید: چرا خود را درگیر رابطه‌ای می‌کنم که می‌دانم جز سختی و رنج نتیجه دیگری ندارد؟ در نیازهای درونی من چه چیز اشتباهی سبب می‌شود دائماً در تلاش باشم نظر اعتماد و موافق کسی را جلب کنم که ذاتاً غیرقابل پیش‌بینی و بد دهن بوده و تهمت زدن کار عادی اوست؟ و از آن بدتر چرا سعی دارم نقش والد را برای او بازی کنم؟ آیا در خانواده‌ای بزرگ شده‌ام که چنین جوی بر آن حکمفرما بوده؟ آیا پدر/مادر من شخصیتی متزلزل، بی‌عاطفه، فحاش داشته است؟ آیا خیلی زود پذیرفتم نقش یک میانجی و یا یک والد دروغین را بازی کنم؟ اگر پاسخ شما به این سوالات مثبت است اکثراً جذب شخصیت‌های پارانوئیدی می‌شوید. چرا که «محرکی غیرقابل کنترل» که بسیار آشناست تا حدی در شما وجود دارد؛ وقتی سخت تلاش می‌کنید کسی را آرام کرده و به او اطمینان خاطر دهید به شکلی عجیب احساس آرامش پیدا می‌کنید و همچنین وقتی بی‌وقفه سعی دارید به خود ثابت کنید لایق دوست داشته شدن هستید این حس آرامش هنوز همراه شماست. اگر به این حقیقت فکری خود پی برده‌اید وقت آن رسیده به خود کمک کنید تا بر این نیاز دیرپای وجودتان (یعنی نقش میانجی داشتن) غلبه کنید.

و نیز ممکن است بعضی از ما علاقه شدیدی که این شخص به دانستن رابطه‌های قبلی یا فعلی ما دارد به اشتباه چنین تفسیر کنیم: «او واقعاً نگران است که مبادا مزاحم روابط من باشد» و یا «این صرفاً حس کنجکاوی اوست و رو راستی‌اش را نشان می‌دهد». در حقیقت شخص پارانوئیدی همین حالا نیز به این موضوع فکر می‌کند که وقتی بعدها به او خیانت می‌کنید معشوق شما چه کسی خواهد بود. و همچنانکه او بیش از پیش وسواسی و کنترل‌گر می‌شود، ممکن است این حالت‌های او را به توجه زیاد و رابطه عمیقی که با شما دارد نسبت دهید. بهتر است خود را گول نزنید. انگیزه این رفتار و این کنجکاوی‌ها ترس و افکاری است که شخص مبتلا به پارانوئید درباره خیانت و بی‌وفایی شما دارد. ما بسیاری از خانمها را دیده‌ایم که بعضی رفتارهای همسر خود را که به منظور پائیدن و زیر نظر داشتن آنها انجام می‌دهد (مانند تماس‌های تلفنی وسواسی و تعقیب کردن آنها) عشق و پایبندی او تعبیر می‌کنند! «این نشون میده که چه قدر منو دوست داره» اما

حقیقت آن است که «او چه قدر به شما بی‌اعتماد است» و شما تا چه حد در خطر هستید.

وجود یک مسئله ضد و نقیض سبب می‌شود افراد سالم به رابطه با شخصیت پارانوئیدی همچنان ادامه دهند: ممکن است رفته رفته به این باور برسید که «شاید کار اشتباهی انجام داده باشم» و بعد به خاطر آن احساس گناه می‌کنید. این فکر به تدریج در ذهن کسانی که تا حدی زمینه گناه را دارند رخنه کرده و آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. با گذشت زمان تهمت‌های همیشگی، رفتارهای ناشی از احساسات زخم خورده و درد آشکار شخص پارانوئیدی که دلیل آن را رفتارهای خود می‌دانیم، باعث می‌شود موضع شخص گناه کار را به خود بگیریم. اما قبل از اینکه متوجه این حقیقت شوید سعی می‌کنید به جبران و عذرخواهی مسائلی بپردازید که هیچ درکی از آنها ندارید. این عادت شما، یعنی تایید کردن و به عهده گرفتن اتهامات دروغین بیشتر حقایقی را درباره شخصیت و روحیات شما بیان می‌کند تا اینکه پرده از ضعف‌های همسر مبتلا به پارانوئید شما بردارد.

در نهایت دوره بسیار کوتاهی را شاهد خواهید بود که همسر شکاک شما می‌تواند کمی میانه‌رو و منطقی رفتار کند. این دوره معمولاً بین سلسله اتهاماتی که به شما وارد می‌کند و بعد با کج خلقی گوشه‌گیر می‌شود رخ می‌دهد. ممکن است خیلی کوتاه وجود یک شخص سالم را در کنار خود احساس کنید در نتیجه به خود امید می‌دهید و همین باعث می‌شود تصمیم بگیرید در این رابطه باقی بمانید. حتی وقتی شاهدید که اطرافیان و دوستان به خاطر رفتارهای همسران با شما قطع رابطه کرده و شاید خیلی کوتاه از شما یاد کنند، همین دوره کوتاه عادی بودن او کافی است تا متقاعد شوید که آنها درباره همسر شما اشتباه فکر می‌کنند. زندگی در کنار شخص مبتلا به پارانوئید نوعی انزوا طلبی بوجود می‌آورد که آن را «ما در مقابل دنیا» می‌خوانیم و آن را آن چنان جذاب و عاشقانه می‌بینیم که ما را به سمت خود می‌کشاند. همچنین این دوره‌های کوتاه ثبات عقلانی ممکن است ما را قانع کند تا بپذیریم مشکل از جانب همسر ما نیست بلکه محیط اطراف و خود ما مشکل‌ساز هستیم. تنها گذشت زمان واهی بودن این تفکر را به اثبات می‌رساند.

به وضوح پیداست عوامل زیادی سبب می‌شوند دل‌باخته افراد مبتلا به پارانوئید شویم. همین که جذب آنها شویم پی می‌بریم حقایقی در رفتار آنها و مهمتر از آن -

در کودکی خود ما- وجود دارند که باعث می‌شود نتوانیم این رابطه را ترک کنیم. بنابراین می‌توان گفت حتماً باید دلایل قابل قبولی داشته باشید که جذب چنین شخصیت‌هایی می‌شوید. اما متأسفانه با پایان یافتن روز شخص پارانوئیدی همچنان پارانوئید باقی می‌ماند و هیچ چیز عوض نمی‌شود. دیوانگی است اگر توقعی غیر از این داشته باشید.

### زندگی در کنار شخص مبتلا به پارانوئید

اگر درگیر رابطه با شخص مبتلا به پارانوئید هستید بهتر است چه کاری انجام دهید؟ آیا در رابطه‌های طولانی مدت هیچ امیدی به بهبودی هست؟ آیا اصلاً این امکان وجود دارد که در تیررس بدگمانی‌های او نباشید؟ آیا شما در خطر هستید؟ این سؤالات بسیار مهم و البته دشوار هستند که نمی‌توان پاسخ‌های ساده‌ای به آنها داد. به عنوان روانشناسان بالینی که تجربه کافی درباره این اختلال دارند به شما این نصیحت را می‌کنیم: خیلی سریع از این رابطه خارج شوید. شم درونی ما به ما می‌گوید؛ شخص مبتلا به پارانوئید نوع حاد به هیچ وجه نمی‌تواند همسر مناسبی برای شما باشد. تقریباً در همه موارد پیشنهاد می‌کنیم بیشتر از این به خود آسیب نرسانید و سریعاً از این رابطه خارج شوید. در کنار هشدار می‌دهیم به این موضوع نیز واقفیم که اختلال پارانوئید از نظر شدید یا خفیف بودن درجه‌بندی خاصی را شامل می‌شود و همچنین بر این باوریم تصمیم‌گیری درباره ماندن یا ترک این رابطه باید عاقلانه صورت بگیرد (مخصوصاً اگر ازدواج کرده‌اید). اگر مصمم هستید که به رابطه خود با چنین شخصی- هر چند کوتاه مدت- ادامه دهید، در اینجا روشهایی را پیشنهاد می‌کنیم که به شما کمک می‌کند شرایط را آرامتر کرده و ایمنی و سلامت عقلی و جانی خود را حفظ کنید.

### انتظارات شما بایستی واقع بینانه باشد

اختلال پارانوئید را یک روند مادام‌العمر بدانید، تغییر پیدا کردن در چنین وضعیتی به شدت کند صورت می‌گیرد. ممکن است به نظر برسد هر تلاشی از جانب شما برای بهبودی رابطه مشترکتان طرف مقابل را بیشتر پرخاشگر و کینه‌ای می‌کند و این مسئله به آسانی شما را دلسرد می‌سازد. ریشه‌های اختلال پارانوئید به تجربیات



کودکی شخص برمی‌گردد، به همین دلیل شکل دادن دوباره آن در آینده بسیار دشوار است. اگر می‌توانید باورهای پارانوئیدی همسر خود را بپذیرید در حالی که همزمان به پیدایش تغییراتی- هر چند ناچیز- در او امید بسته‌اید می‌توان گفت در موقعیت نسبتاً خوبی قرار دارید تا بتوانید نسبت به رفتارهای کینه‌توزانه و بدگمانی‌های اجتناب‌ناپذیر او صبوری پیشه کنید.

### **با صبر و بردباری تلاش کنید حس اعتماد را در دل او به وجود بیاورید**

از آنجائیکه شخص مبتلا به پارانوئید هیچ تفاوتی بین همسر خود و روانکاوش قائل نیست و هر دوی آنها را خطرناک، عیب‌جو و اهل قضاوت و پیش‌داوری می‌بیند، هر نوع پیشرفت یا تلاش برای برقراری پیوند عاطفی با او نیاز به اقداماتی محتاطانه و صبورانه دارد تا به این ترتیب حس اعتماد رفته رفته در درون او کاشته شود. بدون فشار آوردن بر او سعی کنید احساساتش را درک کرده و اجازه دهید تدریجاً شما را به عنوان یک همراه همیشگی و قابل اعتماد ببیند. شاید این روش بتواند رمز موفقیت شما باشد. به یاد داشته باشید اگر دائماً او را با گفتن جمله‌ای مانند: «چرا اصلاً به من اعتماد نداری؟» تحت فشار قرار دهید تا به شما اعتماد کند، هیچ نتیجه‌ای به دست نخواهید آورد. در واقع با این اقدام، عیب‌جویی‌های او شروع شده و همچنین نیت درست و واقعی شما را به راحتی زیر سوال می‌برد. هر زمان که میسر است اجازه دهید او سکان را در دست بگیرد؛ وقتی اجازه دهید کنترل سرعت با او باشد (سرعتی که پایه‌گذار صمیمیت بین شماست) آنگاه فرصت مغتنمی را برای خود به وجود می‌آورید تا او اعتماد بیشتری به شما پیدا کند. لازمه تمام این اقدامات داشتن صبر و شکیبایی است.

### **اگر چه وسوسه انگیز است و حق نیز با شماست اما با او بحث و جدل نکنید**

زندگی با بدگمانی‌های همیشگی و رفتارهای توهین‌آمیز شخص مبتلا به پارانوئید بسیار آزار دهنده بوده و در عین حال امید به بهبودی در آن بسیار ناچیز است. طبیعی است که به تمام گفته‌ها، توهین‌ها و تلخی رفتار او با خشم پاسخ دهید. و همچنین بسیاری از ما به خاطر این جر و بحث‌های هر روزه و اقدامات تحریک‌آمیز همیشگی از پا می‌افتیم و بدتر از همه اینکه تمام این مشکلات بر سر مسائل بسیار

احمقانه، تفکرات و کج فهمی‌های بی‌پایه و اساس او شکل می‌گیرد. اما مشکل همین جاست: شخص مبتلا به پارانوئید از شما همین انتظار را دارد که با بی‌رحمی و کینه‌توزی واکنش نشان دهید و اقدام تلافی جویانه همراه با خشم و عصبانیتی که از خود نشان می‌دهید تنها سبب می‌شود او اذعان کند تمام تصوراتی که همیشه در سر دارد صحیح می‌باشد- شما نیز مانند تمام آدم‌های دیگر غیرقابل اعتماد هستید- درست است؛ در نظر شما این یک بی‌عدالتی محض می‌باشد. اما سعی کنید در فکر تلافی حرفها و تهمت‌های او نباشید و مقابله به مثل نکنید. شاید اگر به شخص مبتلا به پارانوئید مانند کودکی ترسیده و زخم خورده نگاه کنید آنگاه میل به انتقام و ضربه زدن به او که در وجودتان شعله می‌کشد را خاموش کنید.

### نفوذ کلام خود را به کار بگیرید

از آنجا که فرد مبتلا به پارانوئید هیچ‌گاه، حتی در واکنش به اعتراضات شدید شما ممکن نیست از افکار پارانوئیدی خود صرف‌نظر کند از این رو عقل حکم می‌کند مثل یک فروشنده خبره با رویکرد «فروش با زبان گرم و نرم» عمل کنید تا بتوانید ارتباط بهتری با او داشته باشید. یک متخصص درمان اختلال پارانوئید روشی به نام (به کارگیری نفوذ کلام) را پیشنهاد می‌کند: یعنی در عین حال که با او هستید و با جدیت به او گوش می‌کنید سعی کنید چیزی به جز احترام، پذیرش و همدردی بی‌قید و شرط از خود نشان ندهید. نزاع بر سر جزئیات تنها به مشاجره، پس کشیدن و گوشه‌گیری بیشتر او منجر می‌شود. بدون قضاوت حرفه‌ایش فقط گوش کنید و به او نشان دهید؛ درک می‌کنید که چه قدر مشتاق درد دل کردن و بروز احساساتش می‌باشید و به این نحو حمایتش کنید. یک اخطار جدی: نباید با افکار پارانوئیدی او همراه شده و آنها را تایید کنید. در برابر رفتارهای کینه‌توزانه، تحقیرآمیز و یا تهدید کننده او مقابله کنید.

### وقتی پای امنیت جانی شما و فرزندانتان در میان است، مدارا و سازش جایز نیست

تا بدین جای کار به شما پیشنهاد کردیم رویکردی دلسوزانه با شخص مبتلا به پارانوئید داشته باشید. اما وقتی صحبت از امنیت شما در بین است دیگر نمی‌توان به

راحتی با او مدارا کرد. زندگی با چنین شخصی می‌تواند بسیار افسرده کننده باشد و از لحاظ عاطفی به شما صدمه وارد کند. ممکن است آن چنان مورد تهمت و سرزنش‌های او قرار بگیرید که حرمت نفستان آسیب ببیند. مهمتر از آن امکان دارد زمانی برسد که او شما را جسماً تهدید کرده و یا کار به جایی برسد که دست به حمله واقعی بزند. در چنین مواقعی پیشنهاد می‌کنیم تدابیر محکمی پیش بینی کنید و همچنین وقتی در پی آن تهدیدها یا خشونت‌های جدی رخ داد به سرعت او را ترک کنید. اگر بچه‌ها نیز در این بین درگیر باشند مسئله حیاتی‌تر از قبل خواهد بود. هیچ چیز نمی‌تواند توجیه کننده این باشد که بچه‌ها در معرض رفتارهای تند، کینه‌توزانه و غیرقابل پیش‌بینی یک بزرگتر قرار بگیرند. اگر برخوردهای همسر بیمار شما آن قدر خشن است که باعث شده شما و فرزندان‌تان زجر بکشید وقت آن رسیده از او جدا شوید (هر چه سریع‌تر از چنین شخصی فاصله بگیرید).

### درمان چندان موثر نیست

مانند بسیاری از اختلالات شخصیتی مطرح شده در این کتاب شخص مبتلا به پارانوئید به ندرت داوطلبانه حاضر به درمان می‌شود مگر اینکه تهدید به جدایی یا از دست دادن شغلش شود. شاید در برخی مواقع حاضر شوند با یک روان‌درمانگر صحبت کنند. اما موضوع صحبت آنها فقط این خواهد بود که دیگران چه طور قصد صدمه زدن به آنها را داشته و قربانی خیانت این و آن شده‌اند؛ هیچ‌گاه توقع نداشته باشید که مسئولیت بروز مشکلات را شخصاً به گردن بگیرند. عقل حکم می‌کند امکان تغییر در چنین بیمارانی را ضعیف بدانیم.

### وقتی زمان ترک کردن او فرا می‌رسد

در پایان باید بگوییم، تصورش دشوار است که بعد از تمام شک‌ها و سوءظن‌هایی که همسران نسبت به شما دارد سرانجام تصمیم به ترک او نگیرید. در اکثر موارد بهترین کار همین است تنها باید اطمینان حاصل کنید همزمان با ترک این رابطه با کمک یک مشاور خوب به عاملی که سبب جذب شما به چنین شخصی شده پی‌برده‌اید.

اما قبل از اینکه او را ترک کنید یا حتی اشاره‌ای به تصمیم خود داشته باشید، لطفاً امنیت جانی خود را با دقت در نظر داشته باشید. در ابتدای این فصل اشاره داشتیم که افراد پارانوئیدی می‌توانند خطرناک باشند. تصور خیانت و طرد شدن می‌تواند واکنش‌های شدیدی از قبیل کمین کردن، آزار و اذیت و حتی درگیری‌های فیزیکی را در او برانگیزد. وقتی در خبرها می‌خوانیم که یک زن توسط همسر یا دوست پسر سابقش کشته شده و یا فردی بعد از طرد شدن توسط معشوقش دست به خودکشی زده تشخیص ما فقط یک چیز است: اختلال پارانوئید. قبل از ترک او از دوستان و خانواده خود کمک بگیرید. اگر نگران تعقیب‌های گاه و بی‌گاه او هستید و از این می‌ترسید که قصد تلافی داشته باشد به سرعت به پلیس مراجعه کنید و قبل از اینکه کاملاً از زندگی او خارج شوید، برای داشتن یک زندگی امن تدابیر جدی به عمل آورید. اگر خیلی واضح و صریح دلیل رفتار تان را توضیح داده و برایش شفاف سازید که این موضوع غیرقابل بحث می‌باشد، اقدامات خطرناک شخص پارانوئید مانند تعقیب‌ها و حملاتش می‌تواند با اقدامی قاطع و جدی کمتر شود همچنین نشان دادن قدرت و حمایت خانواده، دوستان، یک وکیل و پلیس نیز می‌تواند روش مناسب دیگری باشد.

### خلاصه فصل

لازم است بسیار مراقب شخصیت‌های شکاک باشید. مرد یا زن مبتلا به پارانوئید به شکل آزار دهنده‌ای فوق‌العاده شکاک است و بدون در نظر گرفتن این که شما چه قدر وفادارید نمی‌تواند هیچ اعتمادی به شما داشته باشد. نسبت به بسیاری از حالات و اشارات او که بیانگر عدم اعتماد، تهمت و زیر سوال بردن انگیزه‌ها و نیت‌های شما به شکلی آزار دهنده است، هوشیار باشید. وقتی ثابت شد، شخصی که به تازگی با او ارتباط برقرار کرده‌اید یک بیمار پارانوئیدی است به خود و زندگی تان لطمه وارد نکنید و خیلی سریع او را ترک کنید و بدانید احتمال داشتن یک رابطه سالم با این گونه افراد کم است. و بدتر از آن شخص مبتلا به پارانوئید از لحاظ عاطفی بسیار تلخ و گزنده است و حتی می‌تواند به سلامت جسمی شما آسیب برساند. شما می‌توانید گزینه‌های بهتری داشته باشید!

## اختلال شخصیت اسکیزوئید (Schizoid Personality Disorder)

## ویژگیها و تشخیص شخصیت اسکیزوئید

✓ او به ندرت به داشتن روابط دوستانه علاقه نشان می‌دهد و هیچ لذتی از آن

نمی‌برد و حتی ممکن است نسبت به

رابطه‌ای که با شما دارد سرد و بی‌علاقه

به نظر برسد.

✓ به طور معمول فعالیت‌های انفرادی را

انتخاب می‌کند و آن را به زمانهایی که

می‌تواند با شما بگذراند ترجیح می‌دهد.

✓ علاقه بسیار کمی (یا تقریباً هیچ

علاقه‌ای) به برقراری رابطه جنسی نشان می‌دهد.

✓ به نظر می‌رسد فعالیت‌های بسیار کمی وجود دارد که باعث شادی او شود.

✓ به جز یک عضو خانواده، هیچ دوست نزدیک یا کسی که بتواند محرم

اسرارش باشد، ندارد.

✓ نسبت به انتقاد یا تحسین اطرافیان بی‌تفاوت است.

✓ گوشه‌گیری، بی‌تفاوتی (یا سردی) احساسی بهترین کلمات برای توصیف

حالت‌های روحی او هستند.

آیا تا به حال با چنین شخصیتی رابطه داشته‌اید؟ آیا دیگران او را فردی «خشک» و

«عاری از احساس» می‌دانند؟ آیا حتی وقتی که در کنار او هستید به شما احساس

تنهایی دست می‌دهد؟ آیا بعضی اوقات با حیرت از خود می‌پرسید؛ «اگه من چند

روزی پیدام نشه اصلاً دلش واسم تنگ می‌شه؟» اگر این علائم که همگی مربوط به

شخصیت انزوا طلب می‌شود در نامزد شما وجود دارد ممکن است جذب یک شخص



اسکیزوئید شده باشید. این گونه اشخاص گوشه‌گیر و انزوا طلب بوده و نسبت به هر رابطه‌ای به شدت بی‌علاقه هستند حتی رابطه عاطفی و احساسی با شما نیز او را به وجد نمی‌آورد. وقتی به تازگی با فردی آشنا می‌شویم چگونه می‌توانیم تشخیص دهیم که او اختلال اسکیزوئید دارد؟ چه علائم و نشانه‌هایی به ما می‌فهماند طرف مقابل ما یک شخص منزوی است؟ از یک شخصیت اسکیزوئید انتظار چه رفتارهایی را می‌توان داشت؟ اجازه دهید این مبحث را با داستان بتی شروع کنیم.



### داستان بتی

به مدت یک سال رُی را می‌دیدم. گفتن (یک سال) برایم اهمیت دارد چرا که واقعاً این همه مدت طول کشید تا فقط بتوانم او را وادار کنم با من حرف بزند. در سوپر مارکت محل زندگی او مشغول به کار بودم و رُی هر صبح شنبه برای خرید به آنجا می‌آمد. منظورم این نیست که برای دیدن من می‌آمد، او روزهای شنبه را برای خرید هفتگی‌اش انتخاب کرده بود. ۴۲ ساله بود و تقریباً ۱۱ سال از من بزرگتر بود. هر دو مجرد بودیم. البته من در گذشته رابطه‌هایی داشتم که حتی تا پای ازدواج هم پیش رفته بود. بعدها فهمیدم که رُی حتی با یک نفر هم رابطه عاطفی برقرار نکرده بود! این موضوع موجب حیرتم شد چرا که او مرد خوش قیافه‌ای بود اگرچه وقتی او را دیدم موهای سرش در حال کم شدن بود. در آن مواقع او را فردی واقعاً کم حرف می‌دیدم و تصور می‌کردم با دیدن مردم احساس خجالت به او دست می‌دهد.

او هر صبح شنبه در ساعت مقرر همیشگی با همان سبد خرید آشنایش در صف صندوق می‌ایستاد. مدت زمانی که به نوبتش مانده بود را با بیرون آوردن روزنامه از سبد و مطالعه آن می‌گذراند تا به این وسیله مجبور نباشد با کسی هم صحبت شود همین طور با من. وقتی سعی می‌کردم با هر ترفندی سر صحبت را با او باز کنم گیج می‌شد و نمی‌دانست چه جوابی بدهد. اکثراً به من خیره می‌شد و با لحنی بی‌تفاوت پاسخ‌های یکنواخت «بله» یا «خیر» می‌داد. همیشه منتظر بودم یک گفت‌وگو یا سلام و احوالپرسی عادی با من داشته باشد اما هیچ‌گاه این کار را نکرد. مکالمه هر شبه ما به این چند جمله خلاصه می‌شد:

«سلام رُی حالت چه طوره؟»

بعد از مکثی طولانی... «خوبم»

«برای آخر هفته چه برنامه‌ای داری؟»

«کار زیادی ندارم»

«فکر کن بارونی که پیش‌بینی می‌کنن اون روز بباره؟»

«مطمئن نیستم»

هر وقت صحبت با او را آغاز می‌کردم واقعاً معذب می‌شد و نمی‌دانست چه کاری انجام دهد. چهره‌اش غمگین به نظر می‌رسید دلم می‌خواست بدانم چه مشکلاتی در زندگی دارد. درست است؛ یک سال طول کشید اما کم‌کم مدت زمانی که در صف صندوق می‌ایستاد بیشتر از قبل با من صحبت می‌کرد و به سوالاتم پاسخ می‌داد. هنوز هم برای شروع گفت و گو پیش قدم نمی‌شد، اما رفته رفته حرف زدنش بیشتر شد و همین طور ارتباط چشمی بیشتری برقرار می‌کرد. حتی گاهی اوقات لبخند نیز می‌زد. دیدن لبخند او باعث حیرتم شد چرا که تا قبل از این مطمئن نبودم بتواند لبخند بزند. فکر می‌کنم کم‌کم به او علاقه‌مند شدم. قبلاً با مردان غیرقابل پیش‌بینی و فریب‌کار زیادی رابطه داشتم. اما رُی درست بر عکس آنها بود: قابل اعتماد، آرام و همیشه با یک شکل و ظاهر. این ویژگی‌های او را دوست داشتم. از تلاشی که هر هفته برای به حرف آوردن او انجام می‌دادم واقعاً لذت می‌بردم. وقتی احساس کردم که او نیز رفته رفته از دیدن هر هفته من لذت می‌برد عاشقش شدم.

سرانجام در یکی از همین روزهای شنبه از او خواستم با هم بیرون برویم. از او خواستم با من به کنسرتی که قرار بود بعد از ظهر یکشنبه برگزار شود بیاید. با شنیدن دعوت من مبهوت ماند، فقط ایستاد و دقایقی به من خیره شد. و سپس تنها با بالا انداختن شانه‌هایش گفت «بسیار خب». رُی را در بیرون از فروشگاه درست به همان حالتی یافتیم که هر شنبه در آنجا می‌دیدم. کم سخن و آرام بود، به نظر می‌رسید حرفی برای گفتن ندارد. حداکثر چیزهایی که می‌گفت «بله» یا «خیر»هایی بود که در پاسخ به سؤالات من به زبان می‌آورد. به نظر رسید آن کنسرت برای او هیجانی در بر نداشته اما بعد پی بردم نسبت به بسیاری از چیزهای دیگر نیز درست به همین صورت بی‌احساس است. با این حال همچنان از او می‌خواستم تا با هم به جاهای دیگر برویم و او نیز موافقت می‌کرد. باید اعتراف کنم به وضوح پیدا بود بیرون رفتن با من نیز برایش هیچ هیجانی نداشت. یا شاید

خوشحالی‌اش به همان اندازه واقعی بود که در خانه می‌ماند و به تعمیر یکی از ماشین‌های گاراژش می‌پرداخت. اگر چه لحظات با او بودن به من احساس امنیت خاطر می‌داد.

رُی در یک شرکت سازنده پای مصنوعی کار می‌کرد. اتاق کارش در پشت محوطه شرکت قرار داشت و در آنجا به کار قالب‌گیری و آماده‌سازی مواد پلاستیکی لازم برای ساخت این اندام مصنوعی مشغول بود. به نظر من کار کسل‌کننده‌ای بود چون به طور انفرادی انجام می‌شد، اما او هیچ وقت از شغلش شکایت نمی‌کرد و فکر می‌کنم تنهایی و انزوا را ترجیح می‌داد. سرانجام متوجه شدم رُی قبلاً خودش مستقیماً مسئول گرفتن اندازه‌های لازم از بیماران بود اما به خاطر اعتراض بیماران و خانواده‌های آنها مبنی بر بی‌ادبی‌اش او را از این کار عزل کردند. البته نظر من این است که او به هیچ وجه گستاخ و بی‌ادب نیست؛ بلکه انسان حساسی نیست و نمی‌تواند احساسات دیگران را به خوبی درک کند. مطمئن هستم به جای اینکه با مهربانی و دلسوزی رفتار کند، اندازه‌گیری‌ها را بدون صحبت کردن، اطمینان خاطر دادن و یا توضیح مراحل کار به بیماران می‌گرفته است. رُی اعتراف کرد که در واقع صحبت کردن با مشتریان را دوست نداشت و وقتی آموزش‌های لازم برای ساخت ماشین‌ها را گذراند این اجازه را داشت که به تنهایی کار کند و آن وقت بود که از کارش بسیار راضی‌تر شد. در حال حاضر برنامه کاری او طوری تنظیم شده که باید از ظهر تا عصر کار کند - یعنی درست بعد از اینکه تمام همکاران شرکت را ترک کرده‌اند - اما او این خلوت و تنهایی را ترجیح می‌دهد.

در تمام قرارهای ملاقاتی که داشتیم منتظر ابراز علاقه او بودم اما هیچ‌گاه چیزی از او نشنیدم. این مسئله باعث تعجبم می‌شد و بعد از مدتی دلواپس این بودم که مبادا من برایش هیچ جذابیتی ندارم. تا اینکه یک روز سعی کردم به او نزدیک شوم. طفلک سرچایش می‌خکوب شد، چشمانش گرد شد، بازوانش را پایین انداخت، لب‌هایش یخ کرده بود. در آن لحظه برایم مشخص شد که تا قبل از این به هیچ کس تا این اندازه نزدیک نشده بود. وقتی صحت این موضوع را از او جویا شدم شانه بالا انداخت و گفت چیزی به یاد نمی‌آورد اما فکر نمی‌کند قبلاً چنین تجربه‌ای داشته. اگر هم در رابطه ما صمیمیت و نزدیکی وجود داشت همیشه من آغازگر آن بودم و گاهی اوقات لازم بود به او یاد بدهم چگونه صمیمانه‌تر رفتار کند. با خودم



فکر می‌کردم بسیار دوست داشتنی ست که او تا این حد بی‌تجربه است و از ارتباط صمیمی که بین ما برقرار شده بود بسیار لذت می‌برد. فکر می‌کردم رُی نیز مانند بسیاری از مردان دیگر از داشتن ارتباط صمیمانه با یک زن لذت می‌برد (درست به همان اندازه که این موضوع باعث لذت من می‌شد) اما هرگز چنین نبود.

مانند تمام اتفاقات دیگری که بین ما می‌افتاد این بار نیز من پیش قدم شدم و از او خواستم با من ازدواج کند. با بی‌احساسی تمام به زمین خیره شد شانه بالا انداخت و گفت: «باشه». می‌دانم کسانی که داستان مرا می‌خوانند سر تکان خواهند داد و با حیرت می‌پرسند؛ «این دختر چش شده بود؟». وقتی با رُی بودم احساس امنیت داشتم و خاطر جمع بودم. همیشه می‌دانستم از او چه می‌خواهم، قابل اعتماد بودن شریک زندگی‌ام تنها چیزی بود که به آن نیاز داشتم.

الان نزدیک به سه سال است که با یکدیگر زندگی می‌کنیم. تغییرات زیادی در زندگی ما حداقل در مورد خلق و خوی رُی - صورت نگرفته است. تصور می‌کنم مشکل از جانب من بوده. چرا که این تصور اشتباه را به خودم راه داده بودم که بعد از ازدواج او با من صمیمی‌تر شده و اگر زمان بیشتری را با هم باشیم ارتباطمان نزدیکتر خواهد شد. همچنان که ماه‌ها و سالها سپری می‌شوند بیشتر از همیشه احساس تنهایی و ناامیدی می‌کنم و در عجب می‌مانم که آیا او واقعاً به کسی نیاز پیدا می‌کند یا اصلاً در زندگی‌اش اساساً خواهان کسی می‌شود. رُی هر روز سرکار می‌رود و تعطیلات آخر هفته نیز با یکدیگر به جاهای مختلف می‌رویم. اما هیچ وقت اتفاق نمی‌افتد که بخواهد آغازگر یک فعالیت دونفره شود. اگر من حرفی نزنم به مدت یک هفته چیزی به جز جملات کوتاه یا خرخر کردنش به وقت خواب، از او نخواهم شنید. دلیل تمام اینها دوست نداشتن من نیست در واقع از علاقه او به خودم مطمئنم.

مشکل اینجاست که او هیچ احتیاجی به من ندارد. در واقع فکر می‌کنم تا زمانی که می‌تواند به سرگرمی‌های خودش مشغول باشد توقعاتش از زندگی و نیز میل به خوشبختی در او به همین میزان بوده و تغییر نمی‌کند. او اکثر مواقع در پارکینگ خانه به تعمیر لوازم کارش مشغول است و در مواقع دیگر سرگرم مرتب کردن کلکسیون بزرگی که از کارتهای بیسبال دارد، می‌باشد. و نیز ساعتها در اینترنت به دنبال مزایده کارتهای بیسبال می‌گردد. رُی علاقه چندانی به رابطه جنسی ندارد.

دیگر دست از تلاشهای بسیار برای بهبود این بخش از رابطه‌مان برداشته‌ام. اگر واقعاً مصرانه از او بخواهم ممکن است خواسته‌ام را اجرا کند و عاشقانه با من رفتار کند اما تصور نمی‌کنم روزی برسد که خودش آغازگر آن باشد (به نظر می‌رسد لذت چندانی از این لحظه‌ها نمی‌برد).

سعی کردم صحبت کوتاهی با خانواده او داشته باشم. رُی خیلی به ندرت به دیدن آنها می‌رود و به نظرم افراد عجیبی هستند. برادرش گفت که رُی همیشه به همین شکل گوشه‌گیر، کم حرف و مردم‌گریز بوده است. هرگز هیچ دوستی نداشته است و در واقع به نظر می‌رسد علاقه‌ای به داشتن دوست ندارد. ازدواج رُی آنها را بسیار متعجب کرده بود. در سن نوجوانی با یکی از پسرهای ساکن بلوک همبازی بود اما به غیر از این هیچ ارتباط نزدیک و دائمی با کسی نداشت. مطمئن نیستم که آیا می‌توانم بیش از این با او زندگی کنم یا نه. به جدایی و ترک کردن او فکر کرده‌ام قسمت ناراحت‌کننده ماجرا این است که فکر نمی‌کنم رُی اهمیتی به این موضوع بدهد. ممکن است کمی اعتراض کند اما شک دارم واقعاً دلتنگم شود. شدیداً احساس تنهایی می‌کنم، حالا می‌فهمم به کسی احتیاج دارم که او نیز به من نیاز داشته باشد. کسی که با من ارتباطی گرم و صمیمی برقرار کرده و از با من بودن لذت ببرد. اکنون مطمئن هستم که رُی هیچگاه نمی‌تواند این خواسته را برآورده سازد.

### شخصیت منزوی و گوشه‌گیر

ویژگی بارز شخص مبتلا به اختلال اسکیزوئید ناتوانی او در برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران است. اشخاص مبتلا به اسکیزوئید عموماً سابقه انزوای اجتماعی و میل به دوری از ارتباط با دیگران را دارا می‌باشند. همچنین آنها در روابطی که با دیگران دارند (مخصوصاً روابط عاشقانه یا ازدواج) به ندرت احساسات خود را بروز می‌دهند. شخصیت اسکیزوئید معمولاً در اکثر موقعیت‌ها بی‌شور و علاقه‌ظاهر می‌شود و صحبت‌هایش گنگ و نامفهوم ادا می‌شود همراه با لحنی یکنواخت و خسته‌کننده. در تعاملاتش با دیگران ممکن است حالتی بی‌ثبات و بی‌اراده از خود نشان دهد. برخلاف انسانهای دیگر که اجتماعی بودن جزء ویژگیهای بارز آنهاست، شخصیت اسکیزوئید این مشخصه را نداشته و به عبارتی کوچکترین میلی برای برقراری ارتباط

و صمیمت با دیگران ندارد. در حقیقت او نسبت به اصل برقراری روابط عاطفی و لذت بردن از یک دوستی گرم و صمیمی بی تفاوت و بی علاقه است. اگر موقعیتی برای ایجاد ارتباط در یک گروه و یا حتی با یکی از اعضای خانواده‌اش برای او فراهم شود آن را نمی‌پذیرد و نیز علاقه‌اش به رابطه عاشقانه واقعی نبوده و هیچ دوامی ندارد.

شخصیت اسکیزوئید نمونه بارز یک انسان «تجرد طلب» و یا «گوشه‌نشین» است. کسی که طاقت فشارهایی را که نیازهای میان فردی برایش به همراه دارد نداشته و همواره در پی فرار از آنهاست. این شخص را می‌توان یک «زاهد خلوت‌گزین» واقعی نامید؛ به این معنا که وقتی تنها در انزوا باشد بیشترین احساس راحتی و امنیت را خواهد داشت. چنین فردی اگر حق انتخاب داشته باشد فعالیت‌های انفرادی را بیشتر ترجیح می‌دهد. این موضوع هم در انتخاب شغل صحت دارد (مثلاً به دنبال شغل‌هایی می‌گردد که مطمئن است در انجام آن تنها خواهد بود مانند نگهبان شیفت شب یا مامور دسته‌بندی نامه‌ها) و هم در انتخاب فعالیت‌های تفریحی و سرگرم کننده (بیشتر مایل است بازیهای فانتزی و یا کارهای فنی انجام دهد و معمولاً کار با کامپیوتر را به فعالیت‌های اجتماعی ترجیح می‌دهد). به خاطر داشتن چنین تمایلاتی، شخص مبتلا به اختلال اسکیزوئید هرگز قادر نیست برای خود دوست پیدا کند و هیچ‌وقت دوستی صمیمی و نزدیک در زندگی‌اش نخواهد داشت. ممکن است روابطی با یکی از اعضای خانواده داشته باشد اما می‌توان گفت حتی این رابطه‌ها نیز سطحی هستند. نکته مهم این است که چنین شخصیتی هیچگاه دلتنگ روابط نزدیک و صمیمی نمی‌شود و در نتیجه تنهایی و خلوت‌گزینی او را افسرده و غمگین نمی‌کند.

نویسندگان این کتاب زمانی به عنوان افسر و روانشناس در پایگاه‌های نیروی دریایی مستقر در مناطق مختلف کشور مشغول به کار بودند. انجام تست‌های روان‌سنجی پرسنل نظامی اغلب به عهده ما روانشناسان بود. یکی از غیرمعمول‌ترین این تست‌ها، اجرای آزمایشهای روانسنجی برای کسانی بود که داوطلب کار در یکی از پایگاه‌های تحقیقاتی دور افتاده بودند. آن دسته از پرسنلی که خواستار سپری کردن زمستان در این مراکز تحقیقاتی کوچک، دور افتاده و خطرناک بودند بایستی مدارک کافی ارائه می‌دادند که نشان می‌داد از لحاظ روانی در شرایط خوبی هستند

تا بتوانند با فشارها و تنهایی بیش از حدی که زندگی دور از تمدن شهری آنجا برایشان به همراه دارد به خوبی کنار بیایند. تفریح و سرگرمی در آنجا بسیار محدود بود و بسیاری از کارمندان در تنهایی به کار مشغول بودند ممکن بود گاهی اوقات ارتباط کمی با دیگر همکاران خود داشته باشند. روانشناسان خیلی سریع متوجه شدند در اکثر مواقع یک نوع خاص از اختلالات شخصیتی می‌تواند در چنین شرایط انزوا و تنهایی به خوبی جوابگو بوده و مثرتر ظاهر شود: **شخصیت اسکیزوئید**. از آنجا که افراد مبتلا به این اختلال شخصیتی در روابط میان فردی گوشه‌گیری و انزوا را ترجیح داده و در کل به مردم و هم‌صحبتی با آنها بی‌علاقه هستند، از این رو می‌توان گفت به شکل عجیبی مناسب‌ترین انتخاب برای این شغل می‌باشند. اگرچه دقت کافی داشتیم تا افرادی را که به نوع حاد اختلالات شخصیتی دچارند، برای کار در این پست‌ها انتخاب نکنیم، به این نتیجه رسیدیم شخصیت‌های اسکیزوئیدی به دلیل میل ذاتی به تنهایی و خلوت‌گزینی می‌توانند به خوبی از عهده این قبیل ماموریت‌ها بر بیایند. همانطور که در ادامه این فصل توضیح داده‌ایم، آنها فقط در شغل‌هایی که مستلزم ارتباط نزدیک و مستقیم با دیگران است نمی‌توانند خوب ظاهر شوند.

افراد مبتلا به اسکیزوئید علاقه‌ای به ارتباط جنسی ندارند- و یا حداقل سعی نمی‌کنند با کسی این ارتباط را برقرار کنند. این مساله برای افراد بزرگسال غیرقابل درک است. در حالیکه بیشتر انسانها به دنبال نزدیکی و لذت بردن از ارتباط جنسی هستند، شخصیت اسکیزوئیدی چنین میلی ندارد. ممکن است گاهی اوقات دست به خودارضایی بزند اما به ندرت آغازگر ارتباط جنسی با جنس مخالف است. هر نوع تماس جسمی و یا تحریک جنسی در مورد او خنثی و بی‌اثر است، به همین دلیل این تجارب در زندگی روزمره چنین فردی کم‌اهمیت و بدون هیچ جذابیتی است.

از آنجا که اشخاص مبتلا به اسکیزوئید به انتقاد یا موشکافی‌های سایرین بی‌تفاوت هستند، چه در ارتباطات خود و چه در محیط کار عملکرد ضعیفی دارند. هوش هیجانی یا عاطفی آنها بسیار ضعیف است به این معنا که در درک احساسات دیگران ناتوانند. حتی از درک واضح‌ترین اشارات در ارتباطات اجتماعی نیز عاجزند و نمی‌توانند شرایط روحی عاطفی شخص دیگری را تشخیص دهند. در نتیجه این

بی تفاوتی‌ها و روابط اجتماعی ضعیف مردم اکثراً آنها را انسانهایی عجیب، کسل کننده و کند ذهن می‌دانند.

در محل کار به درستی درک نمی‌شوند. همکارانشان آنها را به راحتی دست انداخته، طرد می‌کنند و یا حتی از آنها می‌ترسند. اگرچه بروز واکنش‌های خشونت‌آمیز در آنها کمتر از سایرین است، رفتار انزوا طلب و غیرعادی آنها می‌تواند نگرانی‌هایی را مبنی بر بی‌ثباتی عقلی، تزلزل روانی و خطر آن در پی داشته باشد.

بهترین توصیفی که می‌توان از شخص مبتلا به اسکیزوئید داشت سرد و بی‌احساس بودن از لحاظ عاطفی و رابطه‌ای است. آنها به ندرت ابراز احساسات قابل ملاحظه‌ای از خود نشان می‌دهند و برایشان سخت است به حرکات بدن و حالت چهره افراد در حین صحبت کردن، متقابلاً واکنش مناسبی نشان دهند. مثلاً ممکن است شخص نتواند در پاسخ به لبخند شما لبخند بزند، هیچ درکی از مفهوم چشمک زدن شما ندارد. قادر نیست برای شما دست تکان داده و یا شما را به گرمی در آغوش بکشد. به خاطر انفعالات عاطفی محدود و رفتار سردی که با دیگران دارد اغلب او را آدمی «سرد و عجیب» می‌شناسند. هم‌سن و سالانش حضور او را در جمع خود کاملاً خنثی و بی‌اثر می‌دانند. اگرچه در طی درمانهای بالینی ممکن است علائم افسردگی را از خود نشان دهد اما احتمال این امر ضعیف است. شخصیت اسکیزوئیدی به وضوح فاقد حساسیت عاطفی مثبت یا منفی است و بیشتر اوقات با همان فاصله‌ای که با دیگران دارد و نیز گوشه‌گیری و تنهایی عاطفی که انتخاب خودش می‌باشد در خانه به سر می‌برد. از آنجا که این افراد از نظر احساسی هوشیار نیستند (یا به عبارتی از احساسات خود آگاهی ندارند) ممکن است به هیچ وجه متوجه نشوند که دچار افسردگی شده‌اند. گاهی اوقات امکان دارد اختلال اسکیزوئید به اشتباه بیماری اوتیستیک تشخیص داده شود. این اشتباه قابل درک است. بسیاری از خصوصیات شخصیت اسکیزوئیدی مانند انزوا طلبی، ارتباط چشمی ضعیف و تمایل آشکارش به فعالیت‌های انفرادی از جوانب بسیاری یادآور شخص مبتلا به اوتیستیک می‌باشد اما در اختلال اسکیزوئید شخص از لحاظ عقلی هیچ مشکلی ندارد بلکه مشکل به ساختار شخصیت بنیادی مرتبط است. علایق و مهارت‌های میان فردی و اجتماعی او که به شکلی ضعیف شکل گرفته‌اند در نتیجه الگوی فکری او (یعنی انزواطلبی ذاتی و عدم توجه به دیگران) بوجود آمده و این

روند در مراحل اولیه زندگی او آغاز شده است. یادآوری این نکته ضروری است که شخصیت اسکیزوئیدی نمونه بارز کسی است که دیگران او را به عنوان یک فرد «متفاوت» و «عجیب» می‌شناسند، ولی با این وجود شخص مبتلا به این اختلال بینش کمی نسبت به قضاوت مردم درباره خودش دارد. شخص اسکیزوئید از اینکه با دیگران رابطه نزدیکی ندارد افسرده نیست؛ او نه آرزوی داشتن آن را دارد و نه در پی بوجود آوردن چنین رابطه‌هایی است. اطرافیان او ممکن است از گوشه‌گیری و بی‌علاقگی او افسرده و غمگین شوند؛ این در حالی است که خود شخص معمولاً با عزت‌نشینی و کناره‌گیری از اجتماع کاملاً احساس راحتی می‌کند.

### چه چیزی موجب شکل‌گیری اختلال اسکیزوئید در شخص می‌شود؟

اگرچه هیچ تجربه مشخصی از دوران کودکی و یا سابقه خانوادگی که در بوجود آمدن این اختلال نقش داشته باشد در دست نیست، اما در اکثر موارد دست کم یکی از والدین شخصیت‌های اسکیزوئیدی ویژگی‌های شدید این اختلال را در خود دارند. علائم بارز این اختلال را می‌توان نسل به نسل در خانواده‌های این افراد دید. همچنین ممکن است شخصیت اسکیزوئید متعلق به خانواده‌ای باشد که در آن سابقه اختلال اسکیزوفرنی وجود داشته است (اسکیزوفرنی اختلال روانپزشکی بسیار شدیدی است که شخص مبتلا دچار توهم می‌باشد و هیچ درک یا شناختی از واقعیت ندارد). از ویژگی‌های دوران کودکی شخصیت اسکیزوئید می‌توان به بی‌توجهی و ناتوانی در برقراری ارتباط عاطفی و رابطه داشتن با والدین و دیگر اعضای خانواده اشاره کرد. خانواده او ممکن است افرادی «خشک» و «بی‌عاطفه» باشند. کم‌حرفی، میل به فعالیت‌های انفرادی و عدم برقراری ارتباط عاطفی با دیگران از خصوصیات بارز آنها به شمار می‌رود. ممکن است حالت‌های اسکیزوئیدی فرد مبتلا به عنوان واکنش تدافعی و حفظ امنیت خود به نظر برسند. کودکی که در یک محیط آشفته و تهدید آمیز بزرگ می‌شود احتمال دارد دوری از اجتماع را به عنوان روشی برای دفاع از خود برگزیند. اگرچه این گوشه‌گیری که ناشی از افکار اسکیزوئیدی است، در زمان کودکی قابلیت سازگارپذیری را دارند اما وقتی تا دوران نوجوانی و بزرگسالی ادامه پیدا کند از نظر شغلی و رابطه‌ای مشکلات جدی در پی خواهد داشت. اختلال شخصیتی اسکیزوئید در مردان بیشتر از زنان دیده می‌شود.

### شخصیت اسکیزوئید به عنوان همسر

شخص مبتلا به این اختلال همواره همسری منزوی خواهد بود. اگر قصد دارید ارتباطی عاطفی با یک مرد یا زن اسکیزوئیدی برقرار کنید (به این امید که این ارتباط سرانجام به ازدواج ختم شود) بدون شک ناکام خواهید ماند. شخص مبتلا به این اختلال ممکن است بتواند یک شریک مالی یا یک هم اتاقی خوب برای شما باشد (البته اگر مایل به داشتن هم اتاقی باشید که هرگز خواسته‌ای ندارد و یا خواستار توجه شما نیست) اما او هرگز به خواسته‌های احساسی و جنسی شما بهایی نمی‌دهد. در واقع مشکل اینجاست که شخصیت اسکیزوئیدی هیچ میل و خواسته‌ای واقعی برای داشتن یک رابطه عاطفی مستحکم و نزدیک ندارد. او ممکن است نسبت به روابط عاشقانه سرد و بی‌هیجان ظاهر شود (یعنی هیچ علاقه‌ای به در کنار شما بودن و با شما صحبت کردن نداشته باشد). همسر مبتلا به اسکیزوئید شما حقیقتاً و به معنای واقعی کلمه نمی‌تواند همراه خوبی در روابط عاشقانه باشد. او به وضوح علاقه‌ای به روابط میان فردی ندارد تا بتواند رابطه عاطفی مستحکمی با شما برقرار کند.

همچنین تعجب‌آور نیست اگر نمی‌توانید به راحتی با سردی و عدم علاقه همسر خود به رابطه جنسی کنار بیایید. اگرچه ممکن است در این باره سعی خود را بکنید تا شما لذت ببرید اما در مقایسه با افراد دیگر، به ندرت امکان دارد که خود آغازگر این رابطه باشد و یا اصلاً اشتیاقی به داشتن رابطه جنسی با شما نشان دهد. این کناره‌گیری و عدم علاقه بیانگر آنست که چرا شخص مبتلا به اسکیزوئید هرگز با جنس مخالف رابطه نداشته و به ندرت اتفاق می‌افتد که تن به ازدواج دهد. برای درک بهتر می‌توانید نگاهی بیندازید به رابطه‌هایی که در گذشته با شخصیت اسکیزوئیدی داشته‌اید و از خود بپرسید: رابطه شما در مراحل اولیه به چه شکل بود؟ احتمالات بیانگر این هستند که شما آغازگر لحظه‌های عاشقانه بوده‌اید و همچنین برای حفظ این رابطه تمایل بیشتری داشته‌اید. شخص مبتلا به اسکیزوئید در رابطه‌های عاطفی خود هرگز پیش قدم نمی‌شود.

صرف نظر از عدم تمایل به رابطه جنسی ممکن است که او هیچ شور و شوقی به داشتن صمیمیت عاطفی نداشته باشد. این بی‌علاقگی و سردی که شخصیت‌های

اسکیزوئیدی در روابط خود نشان می‌دهند اغلب اولین شکایتی است که توسط همسران آنها مطرح می‌شود. در حالی که بسیاری از ما داشتن عشق و رابطه‌ی صمیمی را در سر می‌پرورانیم و از طرد شدن و زیر ذره‌بین دیگران بودن واهمه داریم، اشخاص مبتلا به اسکیزوئید چنین ترس‌ها و آرزوهایی در دل ندارند، فقط و فقط بی‌تفاوتی و بی‌علاقگی است که در زندگی آنها حکمرانی می‌کند. حتی وقتی یک شخص اسکیزوئیدی ازدواج می‌کند در این زندگی زناشویی به جای همزیستی منسجم و مهرآمیز، یک خط موازی و در نهایت جدایی می‌بینیم. همسران آنها در حالیکه حس می‌کنند توسط شریک زندگی خود مورد بی‌مهری قرار گرفته و به نوعی کاملاً تنها مانده‌اند، همراه با آنها در جلسات زوج درمانی شرکت می‌کنند و دقیقاً همان ویژگیها را برای مشاور شرح می‌دهند که ما در ابتدای همین فصل به آنها اشاره کردیم. تعجبی ندارد؛ او پس از اینکه می‌شنود به درمان احتیاج دارد گیج و مبہوت خواهد ماند. نسبت به نگرانی‌های شما بی‌اعتناست و به وضوح پیداست تهدید به طلاق یا قطع رابطه از سوی شما او را ناراحت نمی‌کند و در همین مرحله، شما که مصرانه به دنبال درمان او و بهبودی رابطه خود هستید متوجه می‌شوید که همسر بیمار شما اصلاً نیازی به وجود شما ندارد.

به طور خلاصه می‌توان گفت اگر با یک شخص مبتلا به اسکیزوئید در ارتباط هستید شنیدن این حقیقت که او از نظر احساسی به شدت انزواطلب بوده و نیز در روابطش یک آدم گوشه‌گیر بی‌احساس است نباید شما را به تعجب وا دارد. او از هر رابطه گرم و صمیمی گریزان بوده و فعالیت‌های انفرادی را بیش از هر چیز دیگر ترجیح می‌دهد. هیچ علاقه و یا ظرفیتی برای پذیرش روابط احساسی ندارد. افرادی که قصد دارند با او رابطه‌ای صمیمی برقرار کنند در نهایت احساس تنهایی و رها شدن به آنها دست می‌دهد. حتی نمی‌توان به طور قطع پیش‌بینی کرد که آیا امکان داشتن یک رابطه سالم، پر نشاط که در عین حال ارضا کننده نیازهای عاطفی است، با چنین شخصیت‌هایی وجود دارد. اگر این خیال باطل را در سر می‌پرورانید که سخت‌تر تلاش کرده و هوشمندی بیشتری به کار ببرید تا بتوانید همسر اسکیزوئیدی خود را تغییر دهید باید صادقانه بگوییم خود را گول زده و بیشتر در رنج و عذاب خواهید ماند.



### چرا شیفته اشخاص منزوی و گوشه گیر می شوم؟

با تمام این توضیحات اگر در حال حاضر با یک شخصیت منزوی رابطه داشته باشیم معنی اش چیست؟ و همچنین اگر متوجه شدم در گذشته سابقه دوستی ام با چنین افرادی بیشتر از یک بار بوده، دلیلش چیست؟ وجود این روابط چه چیزهایی را درباره شخصیت من ثابت می کند؟ اگر فکر می کنید بیشتر مایلید با افرادی که اختلال اسکیزوئید دارند رابطه عاطفی برقرار کنید می توان گفت جذب شخصیت هایی می شوید که این ویژگی ها را دارند:

■ به داشتن رابطه صمیمی و نزدیک با شما یا هر کس دیگری به هیچ وجه اهمیت نمی دهد (حتی اگر در ظاهر عنوان کند که شما برایش اهمیت دارید).

■ تقریباً علاقه ای به داشتن رابطه جنسی (یا هر تماس فیزیکی دیگر) ندارد.

■ تقریباً هیچ دوست صمیمی و نزدیک ندارد.

■ نسبت به تعریف و تمجید یا انتقاد دیگران بی اعتناست.

■ بیشتر اوقات سرد و بی احساس رفتار می کند.

بنابراین چه چیزی باعث می شود در پی برقراری رابطه عاطفی با شخصیت اسکیزوئیدی باشید؟ چه طور می توان شیفته کسی شد که به هیچ وجه علاقه ای به داشتن رابطه ای واقعی و گرم ندارد؟ چه ویژگی هایی در رفتارهای این شخص وجود دارد که شما را جذب می کند و با وجود پی بردن به غلط بودن این رابطه چه چیزی باعث می شود بارها با افراد بیشتری که این خصوصیات را دارند ارتباط برقرار کنید؟

می توان گفت در اکثر موارد فریبنده ترین و جذاب ترین ویژگی شخص مبتلا به اسکیزوئید، روحیه انزواطلبی اوست که در نظر ما بسیار بی آزار است. این شخص ممکن است بی تجربه و بسیار ساده به نظر برسد و در موقعیت های اجتماعی و روابطش با دیگران نسبت به گفته ها و برخوردهایش آن قدر نامطمئن باشد که ما با بی فکری تمام سعی می کنیم از او مراقبت کنیم. درست مثل یک پدر/ مادر یا خواهر/ برادر بزرگتر به سمت کسی جذب می شویم که تصور می کنیم نیازهای عاطفی داشته و از حضور در اجتماع معذب است. قصد داریم شرایط را برای او بهتر کنیم. به

او این اطمینان خاطر را بدهیم: «کسی هست که مراقب باشد». اگر شما جزء آن افرادی هستید که بسیار مایلید دیگران محتاج شما باشند شخص مبتلا به اسکیزوئید مناسب‌ترین انتخاب برای ارضای این خواسته شماست. اما نکته جالب این است که شخص انزوطلب اصلاً به شما احتیاج ندارد. او از تنها بودن کاملاً لذت می‌برد. دست پاچگی و معذب بودن در روابط اجتماعی به وضوح در حرکاتش پیداست و دلیل آن را می‌توان به بی‌تجربگی و بی‌اعتنایی‌اش به روابط با دیگران نسبت داد؛ داشتن روابط اجتماعی خوب با مردم در نظر او بی‌معناست و این نگرش در وجود او نهادینه شده است.

ممکن است تعجب کنید با این همه انزوطلبی که در شخص اسکیزوئیدی وجود دارد، چه طور می‌تواند زندگی مشترک داشته باشد؟ بعضی مواقع ممکن است ازدواج کنند. در اکثر موارد تنها کسانی شخص مبتلا به اسکیزوئید را دوست داشتنی می‌بینند که نیاز بسیاری دارند تا دیگران محتاج آنها باشند و نیز به شدت علاقه دارند نقش ناجی، مراقب و پرورش دهنده را ایفا کنند. این افراد همه تدابیر را به کار می‌برند تا با شخص گوشه‌گیر رابطه برقرار کنند و در آخر نیز سعی دارند این رابطه را به ازدواج ختم کنند. شخصیت اسکیزوئید که اساساً نسبت به این مسائل بی‌تفاوت است ممکن است تنها با بالا انداختن شانه‌هایش موافقت خود را اعلام کند و یا با خودش بگوید: «باشه، هر چی می‌خواه بذار بشه!» تصمیم برای نامزدی یا ازدواج هیچ هیجانی را در او بر نمی‌انگیزد. و اگر این رابطه به پایان برسد کمتر تحت تاثیر این اتفاق ناگوار قرار می‌گیرد.

تناقض اینجاست: بعضی از ما عاشق کسانی می‌شویم که نسبت به ما علاقه‌ای ندارند و سرد و بی‌اعتنا رفتار می‌کنند. اگر چنین است شخصیت اسکیزوئیدی قطعاً بهترین انتخاب است. به عنوان روانشناس مراجعین زیادی را دیده‌ایم که در زندگی خود به کرات درگیر رابطه عاطفی با افرادی شده‌اند که غالباً بی‌قید و بند و گوشه‌گیر هستند. در حقیقت ممکن است شما علاقه‌مند به کسانی هستید که نسبت به شما هیچ احساسی نداشته و سرد هستند (یا حداقل در رفتار یا طرز فکرشان نشانی از گرمی نیست).

اگر همیشه دوست دارید نقش ناجی یا مراقب را ایفا کنید، اگر فقط عاشق افرادی می‌شوید که به سادگی به ابراز علاقه و محبت شما پاسخ نمی‌دهند، اگر

متوجه شده‌اید کسی که با او درارتباط هستید یک شخص اسکیزوئیدی است (و یا در کل کسانی وارد زندگی شما می‌شوند که اختلالات شخصیتی عنوان شده در این کتاب را به نوعی در خود دارند) وقت آن رسیده به طور جدی اقدام کنید، دقت بیشتری به خرج داده و از خود پرسید: «چرا؟». اجازه دهید با صراحت این موضوع را بررسی کنیم، یک شخصیت اسکیزوئیدی در روابطش چیزی برای عرضه کردن ندارد (دلیلش بیشتر به این خاطر است که آنها آن علاقه و توجه عمیق و پایداری که باید در هر رابطه‌ای وجود داشته باشد را در خود ندارند) رابطه با او یک تجربه دوستی مشترک و دو طرفه نخواهد بود، تمام اقدامات به عهده شما خواهد بود، و تلاش برای دریافت حتی کوچکترین توجه یا تحسین از طرف او کاملاً بی‌فایده است. اگر جذب رابطه عاشقانه با افراد تودار و منزوی می‌شوید، وقت آن رسیده از خود پرسید آیا پدر/ مادر من نیز به همین صورت (یعنی گوشه‌گیر) بود؟ کدام یک از آنها درست مانند همین شخص با من رفتار می‌کرد؟ حدس ما این است که دست کم یکی از والدین یا سرپرست شما نیز دچار چنین اختلالی بوده است (یعنی از نظر عاطفی قادر نبودید با او ارتباط برقرار کنید) هیچ یک از کارهایی که می‌کردید علاقه‌ای را در او بر نمی‌انگیخت و یا باعث نشان دادن محبت واقعی‌اش به شما نمی‌شد. متأسفانه این انزوایی و توداری که در مراحل اول زندگی او بوجود آمده شما را با خواسته‌ای سیری ناپذیر تنها می‌گذارد که هیچ‌گاه شخص منزوی آن را برآورده نمی‌کند (یعنی میل به محبت و علاقه عیان و بی‌پرده، و میل به یک پیوند عمیق و جدا نشدنی).

عوامل دیگری نیز در جذب شدن به سمت اشخاص اسکیزوئیدی مؤثر است. بعضی از ما عادت کرده‌ایم نقش معالج را بازی کنیم. باید تا عمق هر عاملی که سد راه عشق ورزیدن می‌شود نفوذ کنیم و سپس (در حالیکه در نقش یک عاشق افسانه‌ای و قدرتمند فرو رفته و تمام دقت و توجه خود را معطوف کرده‌ایم) او را درمان کنیم. شخصیت اسکیزوئیدی به راحتی چنین احساساتی را در طرف مقابل بر می‌انگیزد. او آن قدر ساکت، معذب و بی‌تجربه است که تصور می‌کنیم در گذشته تجارب وحشتناکی را پشت سر گذاشته (مثلاً مورد سوء استفاده، بی‌توجهی یا برخورد بد عشاق قبلی‌اش قرار گرفته) و همین تصور ما را مصمم می‌کند یک ارتباط جدید و سازنده با او برقرار کنیم تا به طور قطع بتواند این ضربه‌های روحی را از ذهن او

پاک کند. همچنین بسیاری از اشخاص مبتلا به اسکیزوئید ممکن است افسرده به نظر برسند (برای روانشناسان نیز در ابتدا بسیار اتفاق می‌افتد که بیماری این افراد را به اشتباه افسردگی تشخیص دهند) و حتی ممکن است شما نگران خطر بروز افکار خودکشی در او شوید. پس نتیجه می‌گیرید به طور قطع تنها چیزی که این آدم بیچاره نیاز دارد تا بتواند بر آنچه که آزارش می‌دهد فائق بیاید کمی توجه و محبت مهربانانه است. غافل از این حقیقت هستید که شخص اسکیزوئیدی افسرده نیست و هر چه قدر هم که عاشق و حامی او باشید، باز هم هیچ رابطه عاطفی جدیدی نمی‌تواند این ویژگی‌های شخصیتی را که در او نهادینه شده تغییر داده و از نو بسازد.

بعضی از ما این سکوت، کم حرفی و گوشه‌گیری شخصیت اسکیزوئیدی را فریبنده می‌بینیم. این تفاوت آشکاری که او با بقیه دارد ممکن است جذاب و حتی اسرارآمیز جلوه کند. انزوایی او گاهی چنان جذاب به نظر می‌رسد که ممکن است آن را همانند خویشنداری بسیار جوانمردانه‌ای به حساب بیاوریم که در آیین کلینت ایست وود (Clint East wood) وجود دارد. اما بخش ناامید کننده چنین برداشتی اینجاست که رفتارهای یک شخص خویشندار چندان پر رمز و راز نیست (چنین شخصی تنها به وابستگی‌هایش چندان توجهی ندارد).

سادگی و بی‌آلایشی فرد اسکیزوئید که در روابطش به وضوح پیداست باعث می‌شود بعضی افراد دائماً جذب رابطه با چنین شخص گوشه‌گیری شوند. در دنیایی که رابطه جنسی بسیار سریع بین اشخاص برقرار می‌شود، بی‌تجربگی آشکار شخص اسکیزوئیدی در این مسایل و عدم تمایلش نسبت به آن ممکن است نشان از دوست داشتنی، بی‌نظیر و قدیمی مسلک بودن او باشد. شاید این خامی و سادگی بیش از حد در روابط جنسی یک تفاوت خوشایند به نظر برسد که به شما این اطمینان را می‌دهد؛ دیگر مانند رابطه‌های قلبی با فردی که در همان ابتدای آشنایی تمام فکرش به سمت ارتباط جنسی است، سرو کار ندارید. اما از یاد نبرید عدم علاقه او به این مقوله مهم همیشگی است و حتی بعد از ازدواج نیز به همین شکل باقی خواهد ماند.

عوامل دیگری نیز وجود دارد که باعث جذب افراد به سمت شخصیت‌های اسکیزوئیدی می‌شود. اگر در گذران زندگی با تنهایی دست و پنجه نرم کرده‌اید،

ممکن است به جایی رسیده باشید که بخواهید به شکلی افراطی و نامعقول با چنین شخصیتی که تنهاست و هیچ نوع پیوند یا دوستی ندارد همزاد پنداری کنید. شاید حس می‌کنید در آن لحظاتی که سعی دارید از تنهایی او بکاهید در واقع با این کار به خودتان آن توجه و دقتی را که از آن محروم بوده‌اید نشان می‌دهید اما خود را گول نزنید، این شمائید که تنها هستید و نه شخص اسکیزوئیدی. در آخر اینکه بعضی از ما در رابطه‌های خود به یک چالش نیاز داریم. چه چالشی بهتر از اینکه یک شخص منزوی را وادار کنیم صحبت کند یا به بیان احساساتش پردازد. با اینکه احتمال رسیدن به موفقیت کم است اما این می‌تواند همان چالشی باشد که به دنبالش هستیم.

بسیاری از جوانب رفتاری شخصیت اسکیزوئید می‌تواند برای ما جذاب باشد و همچنین وادارمان کند همچنان به تلاش برای برقراری ارتباط با او ادامه دهیم. در اکثر مواقع در حال تکرار اشتباهاتی هستیم که در روابط قبلی مرتکب شدیم یعنی تمام وقت می‌کوشیم و با زحمت فراوان در پی آنیم محبت همسر منزوی خود را برای همیشه داشته باشیم. در موارد دیگر میل شدیدی داریم به اینکه دیگران به ما نیاز داشته باشند پس سعی داریم با بازی کردن نقش یک ناجی و سرپرست به وعده‌ای که به خود داده‌ایم یعنی «اعتبار بخشیدن به وجودمان» عمل کنیم. و همچنین بعضی از ما صرفاً به این خاطر که شخص منزوی را دلنشین و دوست داشتنی می‌بینیم جذب او می‌شویم. انگیزه شما هر چیزی که باشد مهم نیست، مهم این است که درباره یک چیز با خود صادق باشید: همسر اسکیزوئیدی شما انزوا و گوشه‌گیری را به عنوان روش زندگی خود برگزیده و به آن ادامه خواهد داد. اگر نیاز شدیدی به یک رابطه دو طرفه دارید زندگی با شخص اسکیزوئیدی بدترین انتخاب است.

### **زندگی با شخص مبتلا به اسکیزوئید**

اگر در حال حاضر با یک شخص اسکیزوئید در رابطه باشم بهتر است چه کاری انجام دهم؟ آیا جلسات روان درمانی مؤثر است؟ آیا هیچ امیدی به تغییر او می‌توان داشت؟ آیا نیازهای عاطفی من سرانجام در این رابطه برآورده خواهند شد؟ اینها

سوالاتی هستند که ما هر روزه از مردان یا زنانی می‌شنویم که متوجه شده‌اند همسر گوشه‌گیرشان اختلال شخصیتی دارد.

شما به عنوان شریک زندگی شخص اسکیزوئیدی باید با هوشیاری تمام این مسئله را درک کنید که پیش‌بینی نمی‌شود در وضعیت او تغییری بوجود بیاید و همچنین این حقیقت تکان دهنده را نیز بپذیرید که همسر شما توانایی بسیار کمی برای برقرار کردن یک ارتباط حقیقی دارد. افرادی که ویژگی‌های اختلال اسکیزوئید را در خود دارند، مانند تمام اختلالات شخصیتی دیگر از نظر شدید یا خفیف بودن به درجات مختلفی تقسیم می‌شوند: در حالیکه بعضی از آنها فقط درون‌گرا هستند، عده‌ای دیگر کاملاً منزوی بوده و می‌توان گفت تقریباً بدون هیچ وابستگی می‌باشند. کسی که تمام معیارهای تشخیص این اختلال را دارد در برقراری ارتباط با همهٔ انسانها همچنین شما که همسرش هستید مشکل دارد. مسئله این نیست که او علاقه‌ای به داشتن پیوند عاطفی دو سویه ندارد بلکه او اصلاً قادر به برقراری آن نیست.

بسیاری از انسانها داشتن رابطه‌ای جدی و یا ازدواج با شخصیت اسکیزوئید را درست و عقلانی نمی‌دانند (مخصوصاً اگر ترجیح می‌دهید با کسی باشید که متقابلاً از بودن با شما لذت می‌برد) اما با این وجود شاید بعضی از کسانی که این فصل را مطالعه می‌کنند در حال حاضر درگیر رابطهٔ عاشقانه با یک شخصیت اسکیزوئیدی هستند، ممکن است با او ازدواج کرده و صاحب فرزند باشند. در این موارد اگر تلاش دارید همسر خود را آن طور که هست بپذیرید و همچنین اگر می‌خواهید رابطهٔ خود را قابل تحمل‌تر سازید، چند نکته وجود دارد که باید به خاطر بسپارید.

### انتظارات شما بایستی واقع‌بینانه باشند

بگذارید با صراحت به این موضوع بپردازیم: احتمال پیدایش تغییر در رفتار و احوالات همسر اسکیزوئید شما بسیار کم است، او هیچ تمایلی به رابطه‌های میان فردی ندارد، نسبت به هر گونه انتقاد یا تعریف و تمجید کاملاً بی‌تفاوت است و برای پذیرش یک زندگی سرشار از احساسات و عواطف ظرفیت بسیار کمی دارد. از طرف دیگر نمی‌توان گفت تمام افراد مبتلا، تمام علائم شدید این اختلال را دارا می‌باشند.

بلکه عده‌ای از آنها ممکن است در رشد و گسترش رابطه‌های خود به شکلی امیدبخش عمل کنند. شما به عنوان کسی که شریک زندگی این شخص می‌باشید ممکن است ناامید شده و احساس شکست کنید. امکان دارد خود را گول زده و باور کنید که شاید با دلسوزی و توجه بیشتر و همچنین سرگرم کردن او وادارش کنید تغییر روحیه داده، به ابراز احساساتش بپردازد و به صحبت کردن و در میان گذاشتن عواطفش علاقه نشان دهد. این یک تصور باطل است. شخصیت اسکیزوئید نه تنها با شما بلکه با هر کس دیگری نیز نمی‌تواند ارتباطی نزدیک برقرار کند. توقع هیچ تغییری در او نداشته باشید و اگر در هر صورت کوچکترین تغییری مشاهده کردید از بابت آن خشنود باشید.

### او را تحت فشار قرار ندهید

به خاطر داشته باشید همسر شما قسمت اعظم زندگی‌اش را در انزوا و تنهایی گذرانده است. این رفتار گوشه‌گیرانه برای او اولین سپر دفاعی و یک عادت نهادینه شده در وجودش می‌باشد. اگر دائماً و با اصرار از او بخواهید با شما رابطه برقرار کند، آن وقت بسیار احتمال دارد که عاملی برای تحریک هر چه بیشتر رفتارهای انزوا گونه‌اش شوید. مطمئناً مقابله با گوشه‌گیری او و یا تقاضای بیش از حد برای توجه به نیازهای شما، نتیجه معکوس خواهد داشت. اگر به خود آسان بگیرید و صبر و شکیبایی به خرج دهید روش هوشمندانه‌تری را اتخاذ کرده‌اید. با دانستن این حقیقت که همسر شما به زمان‌هایی برای تنهان ماندن نیاز داشته و برای آن ارزش قایل است چرا آن را برایش مهیا نمی‌کنید؟ با انجام این کار او احساس آمادگی بهتری برای وقت گذرانی با شما خواهد داشت. به طور خلاصه می‌توان چنین گفت: تحت فشار گذاشتن شخص مبتلا به اسکیزوئید برای واکنش متقابل نشان دادن و ارتباط برقرار کردن مطمئناً منجر به این می‌شود که او هر چه بیشتر از شما دوری کند. برای چنین شخصی هیچ چیز بدتر از داشتن همسری که خلوت عاطفی او را بر هم می‌زند نیست.

### در انجام فعالیت‌هایی که از آنها لذت می‌برد به او ملحق شوید

شخصیت اسکیزوئید در فعالیت‌هایی که ملزم به داشتن رابطه با دیگران می‌باشد خیلی کم ظاهر می‌شود (دست کم در فعالیت‌های اجتماعی به این صورت است). شاید او از تماشای فیلم، تعمیر ماشین و یا کتاب خواندن لذت می‌برد. چرا به او ملحق نمی‌شوید؟ حتی اگر ترجیح بدهد که در رابطه‌هایش صحبت‌های کمی رد و بدل کند. مطمئناً در آغاز این رابطه، فعالیت‌هایی وجود داشته که انجام آن با همسران برای شما لذت بخش بوده. چرا سعی نمی‌کنید بعضی از آنها را دوباره از سر بگیرید؟ رمز موفقیت می‌تواند این باشد که او را وادار کنید شما را در لحظات لذت‌بخش و نیز فعالیت‌هایی که برایش شادی‌بخش هستند شریک کند. برای بدست آوردن جای پای محکم در دنیای احساسات او این روش آسانتر از آن است که بخواهید با تحت فشار قرار دادن او یا خواهش و تمنا به او نزدیک شوید. با گذشت زمان ممکن است او از حضور شما احساس راحتی بیشتری کند و حتی شاید به جایی برسد که آن را به تنهایی ترجیح دهد. هر چند هیچ تضمینی برای صحت این امر وجود ندارد اما به جای اینکه لحظه‌ای او را آرام نگذارید، عاقلانه‌تر این است که او را برای انجام فعالیت‌های دو طرفه تشویق کنید.

### به جای تنبیه، به تقویت رفتارهایی بپردازید که دوست دارید از او سر بزنند

رفتارگرایی معروف بی. اف. اسکینر شهرتش را مرهون این کشف خود می‌باشد: تقویت رفتارهایی که مورد پسند ماست همیشه تأثیر گذارتر از نکوهش رفتارهای ناپسند است. به جای اینکه همسر اسکیزوئید خود را به خاطر گوشه‌گیری و انزواطلبی‌اش توبیخ و شرم‌دهنده کنید می‌توانید بارقه‌های کوچک میل به برقراری ارتباط میان فردی را در او تحسین و تقویت کنید. وقتی تمایل دارد شما را در فعالیت‌های انفرادی شرکت دهد این میل و اشتیاق او را تحسین و تشویق کنید، سپس به دنبال فرصت‌هایی باشید تا هر گونه شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و یا تلاش برای آغاز یک مکالمه (هر چند کوتاه) را که از سوی او صورت می‌گیرد مورد ستایش قرار دهید. اسکینر این رویکرد را «شکل دهی رفتار» می‌نامد. با تجلیل از برخی رفتارهایش که مورد پسند شماست و نیز نشان دهنده پیشرفت اوست و



همچنین تحمل تغییرات تدریجی بسیاری که در رفتار او صورت می‌گیرد، احتمالاً بیشتر قادرید در وجود او شرایط لازم برای ارتباط برقرار کردن را مهیا سازید (که این موجب رشد و تعالی او می‌شود).

**به دنبال راه‌هایی باشید تا نیازهای احساسی خود را خارج از رابطه‌ای که با شخصیت اسکیزوئید دارید، برآورده سازید.**

اگر قصد دارید رابطه‌ای طولانی مدت با یک شخص اسکیزوئید داشته باشید و اگر نیازهای عاطفی داشته و میل به برقراری ارتباط با دیگران در شما هست، اقدام بسیار عاقلانه‌ای است اگر به دنبال ارتباطات جایگزینی برای خود بوده و سعی در پروراندن آن کنید. ارتباط خود را با دوستان خوب حفظ کنید (اما توقع نداشته باشید همسر شما از تعهدات زناشویی خود در این امر خوشحال باشد). به گروه‌های اجتماعی یا حمایت‌گر بپیوندید، در کلاس‌های مختلف شرکت کنید و با خانواده‌ی خود قطع رابطه نکنید. با برآورده کردن دست کم بعضی از نیازهای ارتباطی خود در محیط‌های دیگر طبیعتاً کمتر از همسر خود تقاضای توجه خواهید داشت و شاید بتوانید کناره‌گیری او را راحت‌تر تحمل کرده و بپذیرید. البته پیدا کردن وابستگی عاطفی به جنس مخالف یا به کسی که از جهاتی دیگر مجذوبش شده‌اید می‌تواند خطر ارتکاب خیانت را افزایش دهد. به خاطر داشته باشید پرده برداشتن از زندگی خصوصی خود و رابطه‌های پی در پی به طور طبیعی صمیمیت و نزدیکی را افزایش می‌دهد. داشتن یک رابطه پنهانی حلال مشکلاتی که با همسرتان دارید نیست.

**امکان مؤثر بودن جلسات درمانی کم است**

در مورد شخصی که تمام علائم اختلال شخصیتی اسکیزوئید را دارد جلسات درمانی مؤثر نخواهد بود. این افراد نسبت به مسائل روانشناسی بسیار بی‌اهمیت بوده و همچنین آماده نیستند تا به نگرشی مشخص نسبت به الگوی رفتاری انزواطلب خود برسند. مهمتر از همه این که انگیزه برقراری ارتباط با دیگران در شخص مبتلا به اسکیزوئید کم می‌باشد و همین باعث می‌شود تمایلی برای تغییر دادن خود نداشته باشد. اگر چه ممکن است به شما علاقه زیادی داشته باشد، اما حتی تهدید به

جدایی نیز نمی‌تواند او را برانگیزد. او به همان اندازه که از شما دوری می‌کند، نسبت به روان درمانگر خود نیز همین رفتار را خواهد داشت. شاید به یک صحبت عادی و منطقی دربارهٔ رابطه‌ای که با شما دارد تن دهد اما ممکن نیست بتواند از نظر احساسی با شما در یک راستا باشد. انتخاب با شماست؛ می‌توانید خود را با این شرایط وفق دهید، سطح توقعات خود را پایین بیاورید و به یک بهبودی نسبی که در رفتارهای میان فردی او حاصل می‌شود بسنده کنید.

### وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد

دیر یا زود متوجه می‌شوید که قادر نیستید با یک شخصیت اسکیزوئید رابطه‌ای طولانی مدت داشته باشید. فاکتورهایی که در ابتدا برای شما جذاب به نظر می‌رسیدند حالا فقط به عنوان نشانه‌های یک اختلال شخصیتی جلوه می‌کنند. او نه تنها قادر نیست ارتباط و محبتی دو طرفه و پایاپای با شما داشته باشد بلکه انگیزهٔ ناچیزی برای این کار دارد. ممکن است جلسات درمانی خوبی را به طور خصوصی گذرانده باشید و حالا فهم دقیق‌تری نسبت به این حقیقت دارید که نیاز شما به ناجی بودن و درمان کردن، نیازی گمراه شده بوده است. با رسیدن به این آگاهی دیگر این انگیزه‌ها آن قدر قوی به نظر نمی‌رسند که بخواهید مرتباً به دنبال یک فرد اسکیزوئیدی به عنوان شریک زندگی باشید. خبر خوب این است که اگر شخص اسکیزوئیدی رابطهٔ خود را پایان یافته ببیند این موضوع برایش ناراحت کننده و زیانبار نخواهد بود. به یاد دارید که چنین شخصی ظرفیت بسیار پایینی برای پذیرش رابطه با دیگران دارد و از تنها بودن کاملاً راضی است. البته انسانها با یکدیگر متفاوت هستند، و هر چه قدر علائم اختلال در فرد آسیب دیده کم باشد ممکن است وابستگی بیشتری به شما داشته باشد. در اکثر موارد شخص مبتلا به اسکیزوئید در مقایسه با افرادی که دچار اختلالات شخصیتی دیگر هستند می‌تواند به جدایی و قطع رابطه با همسر خود به نحو بهتری سازگاری پیدا کند.

**خلاصه**

شخص مبتلا به اسکیزوئید برای شما یک همراه منزوی خواهد بود (یک آدم بی‌احساس و کاملاً دست نیافتنی). او تمام زندگی خود را وقف تنها هنرش یعنی «گوشه‌گیری» کرده است، و تمام وقتش را در خانه و در دنیایی که از نظر احساسی همواره تنهاست می‌گذراند. حتی اگر این اشتیاق او به تنهایی شما را به خود معطوف کرده، امکانش بسیار کم است که بتوانید نیازهای عاطفی خود را در این رابطه برطرف سازید. اگر با یک شخص مبتلا به اسکیزوئید در ارتباط هستید به طور قطع بار تمام مسئولیت‌های یک رابطه دو نفره و متقابل را تنهای تنها به دوش می‌کشید. اما به زودی پی خواهید برد که با ماندن در کنار چنین شخصی در واقع تنهایی هر چه بیشتر خود را مهیا می‌سازید نه اینکه عشقی آتشین در انتظارتان باشد.

اختلال شخصیت اسکیزوتیپال (Schizotypal Personality Disorder)

ویژگیها و تشخیص شخصیت اسکیزوتیپال

✓ عقاید و باورهای او اکثراً عجیب به نظر می‌رسند. دوستان و خانواده شما او را آدمی «غیرعادی» می‌دانند.



✓ او تصور می‌کند رویدادهای عادی و حوادث تصادفی که در نظر دیگران ممکن است کاملاً معمولی تلقی شوند معنا و اهمیت خاصی دارند.

✓ برداشتی که از مسایل مختلف دارد بسیار عجیب و غیرعادی است و اغلب با تعریف‌هایی که از دیده‌ها و تجربیاتش می‌کند شما را گیج و سر درگم می‌سازد.

✓ طرز حرف زدنش نامتعارف و غیرمعمول است و شما متوجه می‌شوید مخاطبان او به وضوح از صحبت‌ها و کارهایی که از او سر می‌زند گیج و مبهوت می‌مانند.

✓ بعضی اوقات دیدگاهی مشکوک به مسائل پیدا می‌کند.

✓ احساسات و عواطفش غالباً نادرست و عجیب به نظر می‌رسند.

✓ طرز لباس پوشیدن و ظاهرش خلاف روال عادی و اکثراً نامناسب است.

✓ خارج از رابطه‌ای که با شما دارد، دوستان بسیار کمی دارد.

✓ به دلیل واکنشی که افراد به رفتارهای عجیب او نشان می‌دهند، اکثراً در موقعیت‌های اجتماعی معذب و ناراحت به نظر می‌رسد.

آیا تا به حال با کسی که به طرز چشمگیری عجیب، غیرعادی و نامتعارف است، رابطه داشته‌اید، آیا بعد از آغاز رابطه با او رفتارهای عجیبش بیشتر و بیشتر آشکار نمی‌شد؟ آیا این حالت‌ها و رفتارهای عجیب او که به وضوح به دیگران منتقل می‌شد، طرد شدن از اجتماع را برایش به همراه نداشت؟ اگر پاسخ شما به این سوالات مثبت است، شما با فردی رابطه داشته‌اید که به تشخیص روانشناسان مبتلا به اختلال شخصیتی اسکیزوتیپال بوده است. این اشخاص آن قدر عجیب و غیرعادی هستند که همیشه در پیدا کردن شغل، دوست و روابط عاشقانه مشکل دارند. همزمان با خواندن این فصل خوب فکر کنید که آیا همسر (یا شریک عشقی فعلی شما) ویژگی‌های بارز یک شخصیت اسکیزوتیپال را دارد و نیز به این توجه کنید که برای تشخیص هر چه بهتر این شخصیت‌ها چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟ اگر اکثراً با چنین افراد عجیب و غیرعادی رابطه برقرار می‌کنید عقلانی است از خود بپرسید کدام خصوصیات مرتبط با شخصیت اسکیزوتیپالی برای شما خواستنی است و شما را جذب می‌کند؟



### داستان پاتریشیا

اگر در همان ابتدای آشنایی زمان بیشتری را صرف شناختن استوارت می‌کردم، شک دارم که حتی حاضر به شروع رابطه با او می‌شدم. اشتباه برداشت نکنید؛ من هنوز هم استوارت را بسیار دوست دارم و به نظرم خصوصیات خوب زیادی را هنوز می‌توان در او یافت. هنوز هم گهگاهی از طریق ایمیل با هم در تماس هستیم، مشکل اینجاست که من نمی‌توانم چنین فردی را به عنوان شریک یک رابطه عشقی طولانی مدت دوست داشته باشم.

شش سال از طلاقم می‌گذشت که یکی از همکارانم مرا با استوارت آشنا کرد. از آنجا که دوستم خودش کمی عجیب و غیرعادی است، باید از همان ابتدا کمی محتاط‌تر عمل می‌کردم. او بسیار شوخ طبع است اما فکرش دائماً مشغول اسرار کشف نشده و داستانهای ارواح است. متوجه شدم او عضو یک گروه کتابخوانی است که خود را کارآگاهان کشف رازها می‌خواندند و به این مسائل بسیار علاقه‌مند و کنجکاو بودند. در آن دوران بسیار احساس تنهایی می‌کردم و به خاطر داشتن

دوقلوهای ده ساله زیاد بیرون نمی‌رفتم. بنابراین ایده پیوستن به جلسات باشگاه کتابخوانی برای من مناسب بود و بیرون رفتن‌های بعد از آن را که با دوستم و استوارت صورت می‌گرفت دوست داشتم.

خیلی سریع به استوارت علاقه پیدا کردم. با وجود اینکه چند سال از من کوچک‌تر بود، به نظر نمی‌رسید اهمیتی به این موضوع بدهد. چهره و ظاهری معمولی داشت. اما من با تجربه‌ای که در زندگی‌ام کسب کرده بودم علاقه‌ای به ظواهر نداشتم و بیشتر از همه به وفاداری طرف مقابلم فکر می‌کردم. ازدواج اولم یک اشتباه محض بود. استوارت حس شوخ طبعی عجیبی داشت و در صحبت‌هایش لطایف زیرکانه‌ای به کار می‌برد که واقعاً مرا به خنده می‌انداخت. از آنجا که می‌دیدم اعضای گروه کتابخوانی چه قدر از اسرار کشف نشده‌ای که درباره آن بحث می‌کردند خوشحال و سرزنده بودند، اعتقاد شدید استوارت به ارواح و نقشه‌های سری که برای پنهان کردن رویت ارواح در سر داشت در ابتدا آن قدر عجیب یا افراطی برایم به نظر نمی‌رسید. با دقت در احوالات او متوجه شدم در آن ملاقات اول، از صحبت کردن با من بسیار دست‌پاچه شده بود و این برای من خیلی دوست‌داشتنی و خوشایند به نظر می‌رسید (یه نفر هست که کنار من بودن اونو بی‌قرار می‌کنه!).

از وقت گذراندن با او لذت می‌بردم و همین باعث شد دعوتش را برای بار دوم بپذیرم. تعطیلات آخر هفته بعدی برای دیدن فیلم و صرف شام بیرون رفتیم. از وجودش لذت می‌بردم و رفتارهایش به طرز عجیبی برایم سرگرم‌کننده و با مزه بودند. اما وقتی بیشتر دقت کردم متوجه شدم گفت و گوی ما همیشه به بحث راجع به افسانه عجیب ارواح می‌گذشت و همچنین صحبت از مدارکی می‌کرد که نشان می‌داد دولت نیروهایی برای مخفی نگه داشتن و سرکوب اطلاعات مربوط به رویدادهای ماوراء الطبیعه اختصاص داده است و استوارت از همه آنها مطلع بود. تمام این تفکرات برای من کمی آزار دهنده و ترسناک بود اما او آنها را بسیار جدی می‌گرفت. اگر چه در حین صحبت از این مسایل می‌خندید و لبخند می‌زد اما با اصرار از من می‌خواست آدرس ایمیل و شماره تلفنش را داشته باشم تا هر اتفاق «غیرعادی» که رخ داد به او اطلاع بدهم. کلمه‌ای بسیار عجیب در ایمیلش وجود داشت. برایم توضیح داد دوستانش در باشگاه کتابخوانی این اسم مستعار را به او

داده‌اند و دلایلش علاقه زیاد او به صحبت درباره ارواح بود. متوجه شدم که این کلمه روی پلاک اتومبیل او نیز حک شده است.

ملاقات‌های من و استوارت بیشتر از قبل شد. اگرچه به جای اینکه صحبت از یک رابطه عاشقانه عمیق در میان باشد، ارتباط ما بیشتر شبیه به یک دوستی عجیب و غیرعادی به نظر می‌رسید. او علاقه داشت ایمیل‌هایی طولانی و بی‌سرو ته بفرستد که اکثر آنها شامل لینک‌هایی متصل به سایت‌های اینترنتی می‌شد که به اسرار ناشناخته ارواح و نظریه‌های توطئه پردازی مربوط بودند. بعضی وقت‌ها تلاشی که برای جک گفتن و یا با مزه بودن به خرج می‌داد بی‌نتیجه بود. او علاقه شدیدی به نقش بازی کردن داشت. گاهی پیش می‌آمد که در زمان صحبت کردن یا غذا خوردن یک لحظه در نقش یکی از شخصیت‌های داستانی فرو می‌رفت و این تغییر رفتار به نظرش بسیار خنده‌دار بود. در ابتدای آشنایی تمام این مسائل به نظرم تازه و جالب بود، اما با گذشت زمان برایم از هر چیز دیگری آزار دهنده‌تر می‌شد.

متوجه شدم استوارت در یک مغازه سی دی فروشی کار می‌کرد. در طی چندین سال شغل‌های سطح پایینی در کتاب فروشی‌ها، فروشگاه‌های بازی کامپیوتری و سی دی فروشی‌ها داشته است. دوستان کمی در اطرافش بودند که اکثر آنها به همان اندازه به اسرار ناشناخته و آرتیست بازی علاقه‌مند بودند. همچنین پی‌بردم استوارت با شنیدن داستان‌های رویت ارواح و پدیده‌های ماوراء الطبیعه بسیار عجیب تغییر رفتار می‌دهد. مثلاً ممکن بود به یک مقاله در روزنامه یا داستان‌های تلویزیون اشاره کند و سرش را با قاطعیت تکان دهد یعنی کاملاً مشخص است که این کار دولت است یا خود مردگان که به نوعی قصد پنهان سازی دارند. کم‌کم شنیدن این صحبت‌ها برایم آزار دهنده و ترسناک می‌شد.

پایان رابطه ما زمانی سر گرفت که من استوارت را به پارک روبروی منزلم برای گذراندن یک پیک نیک که به همراه دوستانم ترتیب داده بودیم، دعوت کردم. با نگاه کردن به او پی‌بردم از بودن در کنار افراد غریبه بسیار معذب است. اضطرابی که از این بابت به او دست داده بود رفتارش را عجیب‌تر از قبل کرد. بعد از گذشت تنها چند ساعت از آشنایی دوستانم با او، همه آنها نظر یکسانی درباره استوارت پیدا کردند: «آدم عجیب غریب». او حتی وقتی در حال توصیف یکی از شخصیت‌های داستانی مورد علاقه‌اش بود، بر سر چند پسر بیچاره که خندیده بودند فریاد زد

(مطمئنم آنها از خنده خود هیچ منظور بدی نداشتند). بدتر از همه این بود که فرزندانم با شنیدن داستانی که استوارت با سماجت سعی داشت تعریف کند، بسیار ترسیدند. داستان درباره زنی بود که ظاهراً در پارک به قتل رسیده بود و اینکه چگونه چند نفر روح او را شبانه در حال پرسه زدن در محل ما دیده بودند. به فاصله کمی بعد از آن روز با او قطع رابطه کردم. استوارت مدتی از این قضیه ناراحت بود، اما بعد خود را این چنین قانع کرد: «اصولاً هیچ زنی نمی‌تونه منو درک کنه!» حتی هنوز هم ایمیل‌های عجیبی از او دریافت می‌کنم که به من هشدار می‌دهد یک روح در محله ما رویت شده و یا از من می‌خواهد در یک جلسه «نقش بازی» او و دوستانش شرکت کنم.

### شخصیت عجیب و غیرعادی

شخصیت عجیب، یعنی کسی که از اختلال شخصیت اسکیزوتیپال رنج می‌برد، احتمالاً در همان مراحل اولیه رابطه‌اش با شما ظاهر، طرز فکر و رفتار غیرعادی و عجیبش را به نمایش می‌گذارد. چنین شخصی به طور آشکارا عقاید نامتعارف دارد که می‌توان آنها را در باور او به قدرت‌های سحرآمیز، تاثیر بی‌درنگ نیروهای ماوراء الطبیعه در اتفاقات روزمره و تاثیرگذاری وجود خودش در نیروهای خارجی و غیرمادی دید. همچنین ممکن است پی ببرید شخص اسکیزوتیپالی که با او رابطه دارید عقیده دارد شخصیت‌های بازیگر فیلم جملاتی را بیان می‌کنند که اهمیت و معنی خاصی برای او دارند؛ و یا به شدت به فکر خوانی اعتقاد داشته و هر وقت نتوانید باورهایش را درک کرده یا احساساتش را بفهمید ناامید و سرخورده می‌شود. اتفاقاتی که ممکن است اکثر مردم عادی به شانس و اقبال مرتبط بدانند برای او معنی و اهمیت خاصی داشته و آن را به خودش نسبت می‌دهند. این مسئله برای اطرافیان نیز غیرطبیعی و هراس‌انگیز می‌باشد. اسکیزوتیپالی که بسیار علاقه‌مند به بازی «نقش‌گزاری» و یا تماشای فیلم «ارباب حلقه‌ها» برای پنجاهمین بار می‌باشد ممکن است به طور ناگهانی و بی‌اختیار قسمت‌هایی از آن فیلم یا بازی را با چنان هیجان جدی بیان کند که موجب سردرگمی و ترس کسانی شود که با عقاید عجیبش همراه نمی‌شوند.



افراد بزرگسالی که دچار این اختلال هستند اکثراً عادت به تمیزی و آراستگی ضعیف و بی‌قاعدگی دارند دلیلش این است که آنها از عرف و روال جاری اجتماع به دور هستند و فکرشان درگیر باورهای عجیب و خیالپردازی‌های کودکانه است. طرز صحبت او ممکن است طوری باشد که مردم آن را بسیاری غیرعادی بدانند. (مانند: من فرانک هستم. مدت بیست و هشت سال است که در این سیاره ساکنم).

فرض کنید یک دانش‌آموز دبیرستانی که مبتلا به چنین اختلال عجیبی است با موهای ژولیده و لباسی کاملاً از مد افتاده به تنهایی در یک کافه نشسته است وقتی سرانجام یک دانش‌آموز شجاع پیدا می‌شود که بخواهد در صندلی مقابل و پشت یک میز با او بنشیند، اولین واکنش پسر اولی (شخصیت عجیب) چنین است که به مدت چند دقیقه به طرز ناجوری به تازه وارد نگاه کند و بعد مانند ولکان (خدای آهنگری یونان) که به تازگی از سفر فضایی برگشته به او سلام کند. همین کافی است تا پسر تازه وارد را قانع کند با نشستن در آنجا اشتباهی جدی مرتکب شده و در نتیجه شخصیت اسکیزوتیپال خیلی زود دوباره تنها رها می‌شود.

همان طور که ممکن است به سهولت پی برده باشید، چنین شخصیتی دوران نوجوانی و جوانی بسیار دردناک و پر از تنهایی را تجربه کند. زندگی او داستانی از طرد شدن و مورد تمسخر قرار گرفتن است که فقط یک باور را در او تشدید می‌کند: دیگران به هیچ وجه قابل اعتماد نیستند. کمبودهای چشمگیری در مهارت‌های بین فردی این شخص وجود دارد و در موقعیت‌های اجتماعی (مخصوصاً در میان افراد ناشناس) بسیار معذب است. وارد شدن در یک جمع جدید ممکن است او را به قدری مضطرب سازد که نتواند با دیگران ارتباط برقرار کند و نیز در این موقعیت‌ها آن قدر عصبی می‌شود که بی‌اختیار عقاید نادرستی بر زبان می‌آورد. همچنین شخصیت اسکیزوتیپال در صحبت‌هایش آن قدر از این شاخه به آن شاخه پریده و گفته‌هایش به طرز آشکاری نامربوط است که مخاطبانش در عجب می‌مانند که آیا او دیوانه است و یا از مفاهیم خاصی استفاده می‌کند. متأسفانه این اشخاص به جز اطرافیان درجه یک، هرگز دوست یا سنگ صبور زیادی نخواهند داشت. برخلاف شخصیت منزوی، شخصیت اسکیزوتیپال واقعاً تمایل دارد با دیگران رابطه برقرار کند اما همواره تنها رها شده، طرد می‌شود و گوشه‌گیر می‌ماند.

همه این تنها ماندن‌ها و طردشدن‌ها از او شخصیتی با هوش عاطفی بسیار پایین می‌سازد. بدین معنی که او به سختی قادر است اشارات کلامی و غیرکلامی دیگران را به درستی درک کند و در لحظه تعامل و ارتباط با دیگران نمی‌تواند متوجه ظرافت‌های اجتماعی که افراد در رفتارشان نشان می‌دهند، شود. آنها همچنین پیام‌هایی را که مردم به صورت تلویحی در گفتارشان به کار می‌برند، نمی‌فهمند.

از آنجا که اکثراً مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفته‌اند، اغلب نسبت به مقاصد دیگران نگاهی توأم با شک و تردید دارد. متأسفانه چنین وضعیتی سبب به وجود آمدن چرخه‌ای معیوب می‌شود که شخص اسکیزوتیپال همراه با شک و سوء ظنی که دارد در آن پناه می‌گیرد و طرد می‌شود و در نتیجه گوشه‌گیرتر و بدگمان‌تر از قبل می‌شود. در حقیقت گوشه‌گیری مانع از آن می‌شود که او بعدها بتواند مهارت‌های اجتماعی را که به شدت محتاج آنهاست پرورش دهد.

همیشه از اینکه در تعلیم خود به دانشجویان رشته روانشناسی کمک کنیم تا بتوانند درک کنند اشخاص مبتلا به اختلال اسکیزوتیپال دقیقاً به چه شکل هستند، به مشکل برخوردیم. اما ساخت فیلمی به نام «ناپلئون دینامیت» کار ما را بسیار راحت کرده است. شخصیت اصلی داستان یک دانش‌آموز دبیرستانی است که شخصیتی جدی و کسل کننده دارد. ذهن او دائماً با افکار مربوط به شخصیت‌های جادویی مانند اسب شاخ‌دار، غول لاج‌نس و یا شخصیت‌های خیالی، زاده ذهن خودش مانند لیگر (آمیزه‌ای از شیر و پلنگ ولی با قدرت جادویی) درگیر است. ناپلئون دوستان کمی دارد، در موقعیت‌های اجتماعی برای برقراری ارتباط با دیگران مشکلات زیادی دارد و نسبت به مقاصد و نیات دیگران مشکوک است. طرز لباس پوشیدنش غیرعادی است، ظاهر مرتب و آراسته‌ای ندارد و به نظر نمی‌رسند حتی قادر به درک شوخی‌های معمولی هم‌کلاسی‌هایش باشد. در دنیای خیالی و دوست داشتنی که برای خودش ساخته بود، کسی نمی‌دانست که او از اختلال شخصیتی اسکیزوتیپال رنج می‌برد.

چند نکته دیگر در مورد اختلال شخصیتی اسکیزوتیپال: اول آنکه این افراد ممکن است مشکلات کاری زیادی داشته باشند. وقتی در کنار دیگران قرار می‌گیرند دچار اضطراب فراوانی می‌شوند. این افراد معمولاً گفته‌های عجیبی به زبان می‌آورند و ظاهری غیرعادی دارند در اثر این ویژگیها امنیت شغلی کمی خواهند داشت و به

سختی می‌توانند شغل خود را حفظ کنند. مشتریان یا همکاران از رفتارهای او دلزده و یا هراسان می‌شوند. اگر شغلی را که مناسب حالش باشد (مانند کارهایی که به تنهایی صورت می‌گیرد و یا کار در کنار افرادی که افکار و مشغولیات ذهنی یکسانی با او داشته باشند) پیدا نکند انجام هر شغلی برایش سخت خواهد بود. دوم اینکه از یاد نبرد شخص اسکیزوتیپالی می‌تواند آن قدر مضطرب شود که افکار عجیبش شکلی روان پریشانه به خود بگیرند (یعنی خلاف واقعیت‌های موجود شوند). گاهی اوقات ممکن است شاهد باشیم در مدت زمانهای کوتاهی، افکاری کاملاً توهمی به سراغ فرد می‌آید طوری که قادر نیست آن را از واقعیت تشخیص دهد (مثال: «گندالف (یکی از شخصیت‌های فیلم ارباب حلقه‌ها) تو درد سر افتاده و به من احتیاج داره تا هر طوری شده نجاتش بدم» «یک جن درست همین حالا اینجاست و می‌خواد منو سحر کنه. فقط من می‌تونم ببینمش!») در این موارد شخص نیاز به دارو یا مراقبت‌های بالینی دارد.

### چه چیزی سبب شکل‌گیری اختلال شخصیتی اسکیزوتیپال می‌شود؟

بسیار بعید به نظر می‌رسد شخص مبتلا به اسکیزوتیپال دوران کودکی خود را در وضعیتی شاد و عادی به سر برده باشد. اگر چه عوامل ژنتیکی ممکن است در تجارب اولیه‌ای که کودک با والدینش طی می‌کند، نقش زیادی در شکل‌گیری شخصیت غیرطبیعی فرد داشته باشد (مخصوصاً اگر یکی از والدین، مبتلا به اختلال اسکیزوتیپال و یا بدتر از آن، اسکیزوفرنی بوده باشد). دلیل دیگر اینکه؛ شاید والدین نسبت به کودک سرد و بی‌تفاوت بوده‌اند و همین امر موجب شده او قدم به دنیای خیالی بگذارد که از دیگران کاملاً جداست. و به علاوه ممکن است والدین او تنبیه‌گر بوده و با اظهارات تحقیر کننده و شرم‌آور سبب شده‌اند کودک از ترس اینکه مبادا بیشتر در معرض این برخوردها قرار بگیرد، از برقراری ارتباط با دیگران اجتناب کند. در نتیجه در آینده و به عنوان یک نوجوان به فردی مضطرب و نگران تبدیل شده که بسیار آهسته و ضعیف می‌تواند خود را به موقعیت‌های جدید عادت دهد.

یکی از مهمترین عوامل شکل‌گیری اختلال اسکیزوتیپال مربوط است به روش عجیب و آزار دهنده‌ای که والدین برای ارتباط برقرار کردن به کار می‌برند. آنها

ممکن است چیزهایی بر زبان بیاورند که در نظر کودک بسیار آشفته و بی‌ربط باشند. به عنوان مثال، ممکن است والدین کودک را به خاطر انجام دادن یا گفتن چیزهای بسیار عادی تنبیه یا مسخره کنند (حتی شاید قبل از اینکه کودک بخواهد چیزی بگوید یا آن کار را انجام دهد). بنابراین کودک ساده دل در عجب است چه طور والدینش می‌توانند کاری را که او قصد انجامش را داشته پیش‌بینی کنند، از این رو تصور می‌کند پدر و مادرش قدرت جادویی دارند (و همین افکار است که دنیای خیالپردازی‌های او را در آینده و بزرگسالی شکل می‌دهند). ممکن است آنها از آنچه که برایشان خارق‌العاده و قدرت جادویی به نظر رسیده بترسند و یا حس کنجکاوی شدیدی نسبت به آن در درونشان گسترش پیدا کند. همچنین شاید والدین کودک را به خاطر ترک کردن خانه با بیان حرف‌های خجالت آور تنبیه کنند، که این امر در روند عادی شکل‌گیری مهارت اجتماعی اختلال ایجاد می‌کند و باعث می‌شود کودک از همان ابتدا گوشه‌گیری، خیالپردازی‌های فردی و عادات‌های عجیب را در خود پرورش دهد.

### شخصیت اسکیزوتیپال به عنوان همسر

بسیاری از اشخاص مبتلا به اختلال اسکیزوتیپال در نهایت قسمت اعظم زندگی خود را تنها سپری می‌کنند چرا که نسبت به طرد شدن بسیار حساس بوده و واقعاً قادر نیستند با شخص دیگری ارتباط موفقیت‌آمیزی برقرار کنند. با این وجود شما رابطه خود را با چنین شخصی آغاز کرده‌اید و مطمئن نیستید با ادامه یافتن این رابطه چه انتظاراتی می‌توانید داشته باشید. باید بپذیرید این ویژگی‌های عجیب رفتاری در طول رابطه شما به شکل‌های مختلف باقی خواهد ماند. خصوصیات فکری و رفتاری شخصیت اسکیزوتیپال در برابر هر گونه دگرگونی یا بهبودی طولانی مدت مقاوم بوده و تغییر ناپذیر هستند. در اینجا مشخصه‌هایی از زندگی با یک شخصیت اسکیزوتیپال را برای شما شرح می‌دهیم:

همسر شما بعضی وقتها بسیار مایل است افکار عجیب خود را بروز داده و رفتاری غیرعادی به نمایش بگذارد. ممکن است شما در ابتدا جذب همین ویژگی‌های رفتاری او شده باشید. اما حالا شاهد آن هستید که والدین و دوستان

شما و همچنین کارفرمای همسرتان به هیچ وجه او را دوست داشتنی و جذاب نمی‌دانند. در نگاه اکثر افراد چنین شخصیت‌هایی عجیب و غیرعادی هستند. این امر پیامدهای زیادی برای شما به همراه دارد. ممکن است به تدریج رابطه‌های اجتماعی شما کم شود چرا که خانواده و دوستانتان از رفت و آمد با همسر شما دوری می‌کنند. در برخورد آنها تنش‌هایی را می‌بینید که قبلاً وجود نداشته و یا آنها دقیقاً نگران هستند که مبادا همسر شما مستعد بروز رفتارهای خطرناک یا روان پریشانه باشد. وقتی او عباراتی مانند: من اهل یک سیارهٔ دیگه هستم!! را بیان می‌کند و یا دیالوگ‌های قسمت چهلیم فیلم ماجراجویی فضایی را از حفظ نقل می‌کند، آن گاه به راحتی می‌توانید نگرانی اطرافیانتان را درک کنید.

فراتر از احساس تنهایی و انزوای اجتماعی، پیامد دیگری که زندگی با شخصیت اسکیزوتیپال برای شما به دنبال خواهد داشت فشارهای اقتصادی است. اگر شغلی را که متناسب با روحیه و احوالاتش باشد پیدا نکند به سختی قادر است از پس آن بر بیاید و یا ممکن است فقط مایل به انجام شغل‌های سطح پایین و کم درآمد باشد. شاید لازم باشد در ابتدای رابطهٔ خود، بار مالی زندگی را شخصاً به عهده بگیرید. مخصوصاً اگر همسر شما گاهی اوقات از دنیای واقعیات خارج شده و دچار توهم می‌شود.

علاوه بر مشکلات اجتماعی و اقتصادی، به زودی پی خواهید برد، او که دچار شخصیتی غیرعادی است، واقعاً نمی‌تواند با نیازهای عاطفی شما هم راستا شده و پاسخ گوی آنها باشد. به یاد داشته باشید او همواره در دنیای انزوا و کناره‌گیری از اجتماع به سر برده است. برای او بسیار دشوار است که بتواند به راحتی به اشارات غیرکلامی شما پی برده و یا درک کند شما چگونه تلاش می‌کنید توقعاتی که در این رابطه دارید را به او بفهمانید. می‌توان گفت شما با زبانی حرف می‌زنید که از جهات بسیاری با زبان او متفاوت است و هیچ درکی از آن ندارد. اگرچه افراد بزرگسال مبتلا به اختلال اسکیزوتیپال می‌توانند زبان «ابراز احساسات» را که شامل اشارات ظریف می‌باشد بیاموزند اما باز هم برای یادگیری مدت زمان زیادی نیاز است.

همزمان با اینکه او ضعف و ناتوانی خود را در درک احساسات شما نشان می‌دهد، شاهد خواهید بود گاهاً رفتارش با شما به گونه‌ای است که انگار انسانی

خطرناک یا شرور هستید. بعد از گذراندن دوران کودکی و بزرگسالی سرشار از طرد شدن‌ها و مورد تمسخر قرار گرفتن‌ها شاید حالا دیگر قادر به مهار بی‌اعتمادی و شک خود نباشد. به شکلی که حتی اظهارات بی‌غرضانه شما را نیز به سرعت در ذهنش آزار دهنده و نشانی از طرد شدن تعبیر کند، و همین امر مدت زمانی را فراهم می‌کند تا او با اوقاف تلخی گوشه‌گیر شود. بعد از این دوران ممکن است شاهد افزایش افکار و رفتارهای عجیب و غیرطبیعی او باشید.

برداشتی که او از صحبت‌های بی‌غرضانه شما دارد و آنها را به معنای طرد شدن و تمسخر خودش می‌داند، می‌تواند نشان دهنده شروع دوره‌هایی از افسردگی در او باشد. گاهی اوقات آنها به راحتی دست خوش افسردگی شدید می‌شوند. ارتباط با سایر مردم همواره رنج فراوانی را برایشان به همراه داشته، در نتیجه این تعاملات و طرد شدن‌های متوالی، حس بی‌ارزش بودن که در وجود آنها نهادینه شده عمیقاً مضاعف می‌شود. وقتی حس می‌کنید در رابطه‌ای که با او دارید همه چیز با بدی سپری می‌شود و یا سعی دارید با مهربانی و ملایمت به او بفهمانید برخی از رفتارهایش را درک نکرده و خواستار پایان یافتن آنها هستید، تعجب نکنید اگر در واکنش به خواسته خود با افسردگی و گوشه‌گیری او مواجه شدید. بروز چنین رفتارهایی از سوی او شما را با احساس یاس و ناکامی مواجه خواهد کرد. شاید صداقت کامل داشتن با فردی که دچار اختلال اسکیزوتیپال است، بسیار سخت و دشوار به نظر برسد.

بسیاری از این اطلاعات در عین حال که ناراحت کننده هستند می‌توانند هشدار دهنده بوده و برای کسانی که با شخصیت‌های اسکیزوتیپالی در ارتباط هستند نیز یک نقطه امید می‌تواند وجود داشته باشد. این افراد اکثر اوقات بسیار خلاق هستند و به خاطر همین جالب به نظر می‌رسند. عجیب و مرموز بودن او می‌تواند به اشکال مختلف برای شما لذت‌بخش باشد و اگر شدید نباشد در برخی شغل‌ها موجب موفقیت او نیز می‌شود.

آلیس سبولد بعد از موفقیت بزرگی که اولین رمانش به نام «استخوان‌های دوست داشتنی» برای او به همراه داشت، در مصاحبه‌ای بیان کرد: «من همیشه کمی عجیب و غیرعادی به نظر رسیده‌ام» و از این رو نویسندگان تازه کار را به این شکل تشویق می‌کرد: «با بخش پر رمز و راز و غیرعادی وجودتان ارتباط برقرار کنید

تا به موفقیت برسید». تا آنجائیکه ما اطلاع داریم در تجارب زندگی شخصی او هیچ اثری از اختلال شخصیتی وجود نداشته است. اگر چه زندگی او در میان حوادث عجیب بسیاری سپری شد اعم از؛ اعتیاد والدینش به الکل، تجاوز، فشار روانی پس از سانحه، اعتیاد به هروئین، دوره بهبودی و بعد موفقیت چشمگیر در عرصه نویسندگی. فکر می‌کنیم او نیز با ما هم عقیده باشد اگر گفته‌هایش را چنین تعبیر کنیم؛ (تفاوت‌های چشمگیر (به قول او غرابت) و علایق و رفتارهای غیرعادی (به قول او مرموز بودن) می‌تواند منجر به موفقیت خلاقانه شود). با تمام این تفاسیر آیا خلاقیت چیزی جز پیدا کردن راه‌هایی تازه برای ابراز وجود و در اوج بودن است؟ در حالیکه برخی از افراد مبتلا به اسکیزوتیپال افکار عجیب خود را دنبال کرده و به نتیجه می‌رسانند تا به موفقیتی سازنده و خلاق دست یابند، متأسفانه در بسیاری از موارد دیگر، شخص مبتلا ممکن است در نتیجه رفتار و افکار عجیبش فقط حس طردشدن، ناکامی و سوء تعبیر را پیدا کند.

### چرا جذب شخصیت‌های «عجیب و غیرعادی» می‌شوم؟

چه چیزی در شخصیت اسکیزوتیپال وجود دارد که شما را جذب او می‌کند؟ شیفته شخصیت‌های عجیب و غیرعادی شدن به این معناست که شما با کسی رابطه برقرار کرده‌اید که اکثر خصوصیات زیر را دارد:

- او تصور می‌کند دیگران به او اشاره می‌کنند (یا از او صحبت می‌کنند) و حوادث را به خود مربوط می‌داند در صورتی که حقیقتاً این طور نیست.
- اعتقاداتی عجیب و افکاری جادویی دارد. صحبت‌هایی غیرعادی بر زبان می‌آورد که ممکن است باعث شرمندگی شما شده و این تصور را به دیگران بدهد که او موجودی عجیب و غیرعادی است.
- گاهی اوقات تجارب و احساساتی پیدا می‌کند که بسیار عجیب و خلاف واقعیت می‌باشند.
- اغلب اوقات شکاک است، نسبت به دیگران بی‌اعتماد است و دوستان بسیار کمی دارد.

- احساساتی نامتناسب از خود نشان می‌دهد به این معنی که با آنچه رخ داده یا مورد بحث بوده واقعاً بی‌ربط است.
- طرز لباس پوشیدنش عجیب و متفاوت با روال عادی جامعه است.
- در موقعیت‌های اجتماعی بسیار معذب است و هر لحظه انتظار دارد دیگران او را طرد کنند.

آسان می‌توان فهمید چرا گاهی اوقات افراد درگیر رابطه با شخصیت اسکیزوتیپال می‌شوند. بسته به اینکه شدت علائم این اختلال در شخص چه میزان است، مرموز و غیرعادی رفتار کردن او می‌تواند در ابتدا موضوعی تازه، جذاب، پرمهر و راز و یا دست کم سرگرم کننده ظاهر شود. شخصیت‌های اسکیزوتیپالی می‌توانند بسیار جذاب و خلاق باشند و در عرصه‌های خاصی موفق ظاهر شوند. اگر شیفته چنین شخصیتی شدن یک یا دوبار اتفاق بیافتد می‌توان گفت این یک تجربه عادی بوده است. اما در صورتی که دفعات زیادی با اشخاص عجیب و غیرعادی رابطه داشته‌اید و یا در حال حاضر با شخصی در ارتباط هستید که نوع حد این اختلال را در خود دارد چه باید کرد؟ و یا اگر تا حدی در این رابطه پیش رفته‌اید که قصد ازدواج با او را دارید چه آینده‌ای پیش روی شماست؟

اولین حدس ما این است؛ شاید شما جز آن افرادی هستید که عمیقاً جذب و فریفته شخصیت‌هایی می‌شوند که از جنبه‌های گوناگون با افراد عادی «متفاوت» هستند. شاید افرادی را که تمایل دارند خلاف روال عادی جامعه رفتار کرده و ظاهر خود را به شکلی عجیب آراسته کنند، تحسین می‌کنید. یا از اینکه می‌بینید کاملاً به یک سرگرمی خاص تمرکز دارد و اهدافی غیرعادی در سر می‌پروراند به وجود آمده و شیفته او می‌شوید. اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که در آن در پذیرفتن و تایید هر چیزی اجبار وجود داشته و یا یکی از والدین شما شخصیتی «عجیب و غیرعادی» داشته است، پس می‌توان فهمید چرا چنین شخصیت‌هایی تا این حد برای شما جذاب هستند. اگر مورد اول درست است، پس از آن محدودیت‌هایی که در گذشته داشته‌اید آشنا شدن و ارتباط برقرار کردن با شخصیت عجیب و غیرعادی می‌تواند باعث تفریح و تمدد اعصاب در شما شود و به این ترتیب قادرید توسط یار و همسری که شخصیت «عجیبی» دارد هویتی جدید پیدا کنید. اگر مورد دوم درست



است می‌توان گفت شاید در این آدم «عجیب و غیرعادی» خصوصیتی آشنا دیده‌اید که از دیر باز با آن آرام گرفته‌اید.

برای اینکه بدانیم چرا شما اغلب جذب رابطه با شخصیت‌های اسکیزوتیپال می‌شوید احتمال دیگری را نیز می‌توان در نظر گرفت: بعضی از خصوصیات خود شما نیز عجیب و غیرعادی است. لطفاً صراحت ما را از بیان این موضوع بخشید اما نباید این احتمال را نادیده بگیرید. ضرب‌المثل‌های قدیمی مانند «انسانها آینهٔ یکدیگرند» و یا «کبوتر با کبوتر باز با باز» برای توضیح این حقیقت کاملاً مناسب هستند. در تجارب بالینی خود، متوجه می‌شویم که زوجین شیفتهٔ کسانی می‌شوند که آنها را از خودشان (یا درست مانند خودشان) می‌دانند (یعنی چیزهایی در معشوقشان می‌بینند که یادآور شخصیت خودشان است). بنابراین حتی اگر حس نمی‌کنید که همانند او خصوصیات عجیب و غیرعادی به وضوح در شما وجود دارد؛ آیا ممکن است بسیاری از باورها و عادت‌های عجیب او در شما مشترک باشد؟ آیا از اینکه جامعه به سختی حاضر به پذیرش شماست و همین امر موجب گوشه‌گیری شما شده، احساس عذاب نمی‌کنید؟ آیا معذب بودن در موقعیت‌های اجتماعی تجربه‌ای آشنا برای شما نیست؟ پیشنهاد می‌کنیم ابتدای این فصل یعنی «ویژگی‌ها و تشخیص شخصیت اسکیزوتیپال» را یکبار دیگر و این بار با در نظر گرفتن ویژگی‌های خودتان مرور کنید. با خود صادق باشید تا ببینید آیا خصوصیات این اختلال شخصیتی را دارید یا نه!

مطمئناً تلاش برای کشف عوامل جذب شما به افراد «عجیب و غیرعادی» بدون در نظر گرفتن میل و اشتیاقی که برای ایفای نقش «ناجی و مراقب» بودن در شما وجود دارد، کامل نمی‌شود. آیا در افرادی که در اجتماع پراشتباه ظاهر می‌شوند، از روابط عاشقانهٔ خود زخم خورده‌اند و احساس امنیت نمی‌کنند چیزی کاملاً مجاب کننده وجود دارد؟ چرا میل شدیدی به حمایت از این گونه افراد دارید تا در آینده رنج نکشند و از اجتماع طرد نشوند؟ شاید یکی از والدین و اعضای خانوادهٔ شما ویژگی‌های اختلال اسکیزوتیپال را در خود داشته‌اند و شما که در کودکی نتوانسته‌اید از او در مقابل ضربه‌های این بیماری محافظت کنید، حالا سعی دارید نقش یک پدر/مادر را در روابط عاشقانه بازی کنید. برای ما که به ایفای نقش «ناجی و مراقب» بودن بسیار نیازمندیم، اشخاص مبتلا به اسکیزوتیپال گزینه‌های

خوبی هستند چرا که خصوصیات بیمار گونه آنها هیچ‌گاه پایان نمی‌گیرد. مطمئناً این نمی‌تواند یک پایه‌ریزی محکم برای رابطه عاشقانه باشد زیرا همسر شما در اکثر خصوصیاتش همچنان عجیب و غیرعادی خواهد ماند و شما نیز می‌توانید همیشه به ایفای نقش پدر/مادر برای او بپردازید.

### زندگی در کنار شخص مبتلا به اسکیزوتیپال

با مطالعه این فصل و یا شاید بعد از رابطه با یک شخصیت اسکیزوتیپال بدون شک پی می‌برید، زندگی در کنار او می‌تواند «عجیب و غیرعادی» باشد. اگر قصد ماندن در یک رابطه طولانی مدت با چنین شخصی را دارید مجبور خواهید شد با متانت تمام به خیلی چیزها عادت کنید، گوشه‌گیری او، کنار زدن شما، سوی تعبیرهای فراوان از رفتار و گفته‌های شما (او اکثراً عادت دارد گفته‌های بی‌غرضانه شما را حمل بر طرد شدن خودش بگذارد). همچنین به صبر و شکیبایی فراوان نیاز خواهید داشت؛ هم برای مقابله با رفتار و افکار غیرطبیعی او و هم برای مواجه شدن نگاه‌های سردرگم و اظهارات کنایه آمیزی که مطمئناً از دوستان یا اعضای خانواده خود خواهید شنید. در این صورت احساسات مختلفی به شما دست می‌دهد؛ گاهی اوقات حس یک مراقب و ناجی به شما دست می‌دهد و در مواقع دیگر گیج و سردرگم می‌شوید و بارها احساس خشم و عصبانیت خواهید داشت. اما اگر تصمیم دارید به رابطه خود با یک شخصیت اسکیزوتیپال ادامه دهید، در دنباله فصل روشهایی ارائه شده که به شما کمک می‌کند ارتباط موثرتری با او برقرار کنید.

### همسر خود را بدون هیچ قید و شرطی بپذیرید

انسانهایی که دچار این اختلال شخصیتی هستند تقریباً همیشه به واسطه این آسیب، تجارب سختی را پشت سر گذاشته‌اند. زندگی برای آنها چیزی جز مبارزه نبوده و همچنانکه تجربه طرد شدن و گوشه‌گیری را بیشتر و بیشتر می‌بینند، منزوی‌تر از قبل شده و حس بی‌اعتمادی‌شان به دیگران مضاعف می‌شود. اکثر روان‌درمانگرهایی که با افراد مبتلا به اسکیزوتیپال سرو کار دارند اغلب خود را در حال فراهم آوردن شرایطی قرار می‌دهند که اصلاح‌کننده تجارب عاطفی این افراد است و یا برای آنها (که کودکی زخم خورده بیش نیستند) از نو پدر و مادری می‌کنند.

نگاهی که او به دنیا دارد برگرفته از حس طردشدن، آسیب‌پذیری، گوشه‌گیری و بی‌اعتمادی است. همسر او باید محیطی را فراهم آورد تا شخصیت اسکیزوتیپال بتواند به همه چیز نگاهی تازه داشته باشد و شاید برای اولین بار یک رابطه ایمن را تجربه کند. شما به عنوان شریک زندگی او چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ اول اینکه خود را برای پذیرش و احترام بی‌قید و شرط آماده کنید (بدون توجه به اینکه چه افکار و رفتار عجیبی را بروز می‌دهد). درست است که همیشه حالت تدافعی بسیار بالایی به خود می‌گیرد و از خود محافظت می‌کند، اما او در همه حال به صبر، مهربانی، نگاه مثبت و مطلوب بودن در نظر شما نیاز دارد بدون اینکه در همه اینها نشانی از تمسخر و طرد شدن پیدا کند. با گذشت زمان او ممکن است احساس راحتی بیشتری داشته باشد، اعتمادش به شما بیشتر شود و در نتیجه در رابطه‌ای که با شما دارد تمایل به بروز صمیمیت و صداقت بیشتری پیدا کند.

### او را تحت فشار قرار ندهید

همه ما در روابط خود به صمیمیت و یکدلی متقابل امید می‌بندیم. به عبارتی بهتر دوست داریم محبت کنیم و در عوض محبت ببینیم. اگرچه می‌دانیم گوشه‌گیری و بی‌اعتمادی شخص مبتلا به اسکیزوتیپال عمیقاً در وجودش نهادینه شده است، اما با این حال خیلی زود اختیار خود را از دست می‌دهیم، به او فشار وارد می‌کنیم تا با ما صمیمی شود، روابط اجتماعی بیشتری را بپذیرد و یا افکار عجیبش را کنار بگذارد. این کار کاملاً اشتباه است و اگر قصد دارید رابطه خود را با چنین شخصی حفظ کنید لازم است صبوری پیشه کنید. به یاد داشته باشید، او سالها تجارب بداجتماعی و رابطه‌ای را در زندگی خود اندوخته است. مثل آنها، مثل همان لاک‌پشت معروف است. وقتی بیشتر از ظرفیت تحملشان برای برقراری رابطه تحت فشار قرار بگیرند در لاک دفاعی خود فرو می‌روند. وقتی آنها را وادار می‌کنید تا به شما اعتماد کنند، از احساسات خود حرف بزنند و یا جزئیات دوران کودکی خود را شرح دهند، همین کافی است تا سکوت کرده و بیشتر از قبل رفتارهای عجیب نشان دهند. به او کمک کنید روابط اجتماعی پایداری را برقرار کند. اگر همسر شما اختلال اسکیزوتیپال دارد، توسعه و حفظ روابط محکم و با معنا باید تبدیل به یک هدف دراز مدت شود. پیشنهاد نمی‌کنیم در دوستی‌های او نقش واسطه را بازی

کنید بلکه هر جا امکان دارد سعی کنید شرایطی را فراهم کنید تا این روابط هر چه آسانتر شکل بگیرند. چرا که او قلباً خواهان روابط اجتماعی است و آرزو می‌کند با مردم صمیمی‌تر و نزدیکتر باشد، انگیزه بخشیدن به او بر عهده شماست. تشویق و اضطرابی که او در موقعیت‌های اجتماعی جدید و در مواجهه با غریبه‌ها پیدا می‌کند، برای شما مشکل‌ساز خواهد بود. سعی کنید نوعی از شبکه‌های اجتماعی را پیدا کنید که با علائق او سازگار باشد (مانند تماشای فیلم‌ها یا بازیهای خیالپردازانه) و همراه با او در این گروه‌ها یا فعالیت‌ها شرکت کنید. به دنبال افراد یا زن و شوهرهایی باشید که مطمئن هستید می‌توانند رفتارهای نامتعارف همسر شما را تحمل کرده و بپذیرند و همچنین تجربه دیدار مکرر با این افراد را که می‌توانند دوستان او باشند برایش فراهم کنید.

این آشنائیت باید به گونه‌ای باشد که از اضطراب او بکاهد. و در آخر سعی کنید تلاش‌های اولیه او را برای اجتماعی شدن تقویت کنید.

### مهارتهای اجتماعی مناسب را تقویت کنید

بدون اینکه او را یک کودک فرض کنید و یا برخوردی خود پسندانه با او داشته باشید، به تقویت و الگوسازی مهارتهای ارزشمند اجتماعی بپردازید. این کار به او کمک می‌کند در موقعیت‌های اجتماعی اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد. همسر شما که مبتلا به اختلال اسکیزوتیپال است، موقعیت‌های اجتماعی را درست مانند حضور در میدان جنگی خطرناک می‌بیند، از این رو وقتی صحبت از چیزهای ساده (مانند چه چیزی گفتن و مهتر از آن چه چیزی را نگفتن) به میان می‌آید، می‌توان فهمید او مهارتهای بسیار موثر و کاربردی را در خود پرورش نداده است. مهارتهای اجتماعی دیگری که لازم است تقویت شده و الگوسازی شوند شامل فراگرفتن این نکات می‌شود: تا چه حد باید نزدیک طرف مقابل ایستاد، ارتباط چشمی با مخاطب باید به چه میزان باشد تا او احساس راحتی کند و چگونه از اشارات غیرکلامی به درستی استفاده کنیم. در حالیکه این مهارتها برای شما ساده به نظر می‌رسند، در نظر این اشخاص کاملاً پیچیده و اسرارآمیز بوده و خوب یاد گرفتن آنها بدون تعریف و الگوسازی برایشان امری دشوار خواهد بود. سعی کنید پیشرفت‌های تدریجی که آنها در تعاملات خود بدست می‌آورند فعالانه تقویت کنید.

### به او کمک کنید تا واقعی بودن عقاید و باورها را تشخیص دهد

مشکل همیشگی شخصیت اسکیزوتیپال این است که تمایل دارد ذهنش را درگیر افکار غیرطبیعی کند و عقاید سحرآمیز را به خود، دیگران و دنیا نسبت دهد. هرگاه او بتواند به نیت خیرخواهانه شما اعتماد کند، آن گاه ممکن است خود شما نیز حق مبارزه با عقاید غیرعقلانی او را بدست آورید. بنابراین وقتی او به شما می‌گوید: «تو قبل از اینکه من بخوام درباره این موضوع صحبت کنم می‌دونستی چی می‌خوام بگم! تو می‌تونی ذهن من رو بخونی! مگه نه؟» آرام اما قاطعانه پاسخ دهید: «هردومون خوب می‌دونیم من نمی‌تونم ذهن خونی کنم اما حالا که تو رو بهتر شناختم می‌تونم بعضی وقتها پیش‌بینی کنم ممکنه چی بگی» اگر پیام خود را با مهربانی و به طور مداوم به او انتقال دهید، چنین اظهارات اصلاح کننده‌ای می‌توانند به او کمک کنند تا مرز بین عقاید جادویی و عقلانی را تشخیص دهد.

### به یاد داشته باشید هدف، از بین بردن حالات عجیب و غیرعادی او نیست

اگر ویژگی‌های غیرطبیعی او را دوست ندارید شخص دیگری را برای زندگی پیدا کنید. افرادی که وجود اختلال اسکیزوتیپال در آنها تشخیص داده شده به طور دائم «عجیب و غیرعادی» خواهند ماند. شاید برخی از همین رفتارها در ابتدای آشنایی سبب شیفتگی شما شده‌اند. اگر قصد دارید برای تغییر دادن حقیقت بنیادی وجود او دست به مبارزه بزنید، فقط وقت خود را هدر خواهید داد و در پایان جز دلسردی و ناامیدی چیزی نصیبتان نمی‌شود. به جای آن هدف منطقی‌تر این است که او را به مسائل روز و عرف جامعه آشناتر کنیم و وقتی به مرحله برقراری روابط اجتماعی و تقویت اعتماد به نفس می‌رسید او را از حاشیه دور نگه داشته و به او انگیزه‌های لازم را بدهید. او تقریباً همیشه خصوصیات عجیب و غیرعادی‌اش را در عادت‌ها و صحبت‌های خود حفظ خواهد کرد و مطمئناً اگر در جمعی کانون توجه دیگران قرار بگیرد بسیار معذب خواهد شد. اما با وجود همه این‌ها، افراد مبتلا به اسکیزوتیپال می‌توانند به تدریج به طور چشمگیری با خودشان و دیگران احساس راحتی بیشتری پیدا کنند.

**وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد**

شاید به جایی برسید که حس کنید دیگر نمی‌توانید به رابطه خود با چنین شخصیت «عجیب و غیرعادی» ادامه دهید و گوشه‌گیری او را تحمل کنید. با خود فکر می‌کنید اگر او را تنها بگذارید چه روی خواهد داد؟ هیچ شواهدی مبنی بر احتمال بروز خشونت در آنها دیده نشده. مگر اینکه در گذشته دوره‌هایی از توهومات شدید و یا عادت به تهدید کردن را داشته است. در غیر این صورت هیچ دلیلی ندارد که فکر کنیم رفتن شما باعث بروز اقدامات خشونت‌آمیز در او شود.

اگر چه با رفتن شما او زخم خورده و آسیب می‌بیند. چنین شخصیتی تجربه فراوانی از طرد شدن را در زندگی خود دارد و نسبت به اینکه مورد بی‌توجهی قرار بگیرد بسیار حساس است. شاید بهتر آن باشد که رفتن شما به تدریج صورت بگیرد و از ترک ناگهانی او خودداری کنید. سعی کنید در طول مدتی که برای جدایی آماده می‌شوید، آن دسته از خصوصیات خوبی را که در او وجود دارد و برای شما جذاب است تقویت و تایید کنید. افرادی را که به نوعی پشتیبان او هستند از تصمیم خود آگاه کنید تا در این مدت بیشتر از قبل به او توجه کنند و با او در ارتباط باشند.

**خلاصه فصل**

شخص مبتلا به اسکیزوتیپال ممکن است در وهله اول جالب، بی‌نظیر و فریبنده به نظر برسد. اما با گذشت زمان پی می‌برید که او به طور قطع انسان «عجیبی» است. اگرچه برخی از عادات و رفتارهای ما ممکن است تا حدی عجیب باشند، اما شخصیت اسکیزوتیپال از «غرابتی» رنج می‌برد که تا مرز آشفتگی و نابسامانی پیش می‌رود. او باورها و رفتارهای عجیب و غیرعادی در سر می‌پروراند و در موقعیت‌های جدید اجتماعی کاملاً معذب است و ممکن است حرف‌هایی بزند یا کارهایی انجام دهد که به طرد شدن همیشگی‌اش از جامعه منتهی شود. اگر ویژگی‌های «عجیب و غیرعادی» سبب شیفتگی شما می‌شود پس شخصیت اسکیزوتیپال انتخاب مناسبی برای شماست!

**بخش دوم**  
**اشخاص نمایشی، بی‌ثبات و خطرناک**

شخص خطرناک

شخصیت ضداجتماعی (Antisocial Personality Disorder)

شخص طوفانی

شخصیت مرزی یا بینابینی (Borderline Personality Disorder)

شخص نمایشی

شخصیت هیستریانیک (Histrionic Personality Disorder)

شخص خودشیفته

شخصیت ناریسیستیک (Narcissistic Personality Disorder)

شخص تضعیف‌گر

شخصیت منفعل - تهاجمی (Passive- Aggressive Personality Disorder)



اختلال شخصیت ضداجتماعی (Antisocial Personality Disorder)



ویژگیها و تشخیص شخصیت ضداجتماعی

✓ او به راحتی درگیر فعالیت‌های غیرقانونی می‌شود از این رو ممکن است دستگیر شده و یا دچار مشکلات قانونی شود.

✓ دروغ‌گو و فریب‌کار است. سعی دارد

به خاطر لذت شخصی از شما حداکثر استفاده را ببرد.

✓ واکنش‌های آنی و لحظه‌ای (یعنی بدون فکر و ناگهانی) از او سر می‌زند، هدف مشخصی برای آینده در سر ندارد و به عواقب کارهایش فکر نمی‌کند.

✓ برخوردهای فیزیکی پر خاشک‌گرانه و تهاجمی از خود نشان می‌دهد. با شما با تندخویی رفتار می‌کند.

✓ به وضوح پیداست که به امنیت و رفاه شما کاملاً بی‌توجه است.

✓ نمی‌تواند شغل ثابتی داشته باشد و اهمیتی به مسئولیت‌های اقتصادی نمی‌دهد.

✓ در صورت ضربه زدن، بدرفتاری یا حتی دزدی از شما احساس پشیمانی نمی‌کند، بی‌تفاوت است و یا رفتارهای بد خود را با مهارت تمام، توجیه می‌کند.

آیا هیچ یک از این علائم هشدار دهنده برای شما آشنا به نظر نمی‌رسند؟ آیا با افرادی رابطه داشته‌اید که فریب‌کار، دروغ‌گو و بسیار بی‌مسئولیت بودند؟ آیا احساس نمی‌کنید وقت آن رسیده از خود بپرسید همسران چه عقایدی دارد، چه می‌گوید، در حال انجام چه کاری است و یا با چه کسی رابطه دارد؟ آیا روابط



عاشقانه‌ای که قبلاً داشتید به این علت پایان می‌گرفتند که احساس می‌کردید طرف مقابل قصد سوء استفاده از شما را دارد؟ آیا عشقی که در ابتدا نسبت به این پیدا کردید حالا به دلیل فریب‌کاری او از بین رفته است؟ داستان زندگی آنجی حقایق بیشتری را درباره خصوصیات شخصیت خطرناک (ضداجتماعی) بازگو می‌کند و نشان می‌دهد شواهد دال بر وجود این اختلال چگونه خود را در روابط میان فردی به نمایش می‌گذارند.



## داستان آنجی

بعد از اتمام دوره دبیرستان رابطه من و ریچ شروع شد. هر دو ساکن یک شهر بودیم و دوستان مشترک زیادی داشتیم. ریچ ورزشکار بود و ظاهر بسیار خوبی داشت. دوستان زیادی را دور خود جمع کرده بود. اعتماد به نفس خوبی داشت و مسایل مختلف در نظرش آسان می‌نمودند. او به داشتن دوست دخترهای فراوان و در کل زن بارگی معروف بود. با وجود آگاه بودن از این موضوع، رفتارش با من طوری بود که حس می‌کردم با دخترهایی که در زندگی‌اش هستند فرق دارم و شاید برایش موجودی استثنایی و خاص هستم. خیلی زود شیفته سبک ساده، شوخ طبعی و ژست‌های عاشقانه‌اش شدم. ممکن بود با یک دسته گل جلوی در اتاقم ظاهر شود و به یادآوری مطالبی بپردازد که می‌دانست برایم خوشایند هستند. رابطه ما در نوع خودش شبیه یک زندگی بود و خیلی زود با یکدیگر نزدیک و صمیمی شدیم.

احساس می‌کردم ریچ را برای همیشه شناخته‌ام. من محرم اسرارش بودم و چیزهایی را با من در میان می‌گذاشت که به گفته خودش هرگز به شخص دیگری نگفته بود. با ملایمت و مهربانی رفتار می‌کرد. وقتی با یکدیگر بودیم حس می‌کردم فقط من در زندگی‌اش حضور دارم. هر دوی ما در دو دانشگاه مختلف درس می‌خواندیم و کار نیمه وقت داشتیم. من در یک فروشگاه کار می‌کردم و او در بیمارستان شهر مشغول به کار بود. معمولاً آخر هفته‌ها تمام وقت را با هم سپری می‌کردیم. برنامه درسی و کاری ما به گونه‌ای بود که نمی‌توانستیم در طول روز با هم باشیم اما من سعی می‌کردم از طریق تلفن یا ایمیل با او در تماس باشم. مطمئناً

تلاش من برای با هم بودن بیشتر از او بود، اما دائماً به خودم می‌گفتم «این کاری است که خانم‌ها انجام می‌دهند» در رابطه‌ای که با هم داشتیم او کناره‌گیرتر از من بود اما ظاهراً از دیدن یا شنیدن درباره‌ی من خوشحال می‌شد. هر چند زمان‌هایی وجود داشتند که نمی‌توانستم به او دسترسی پیدا کنم. مواقعی که جواب تلفنش را نمی‌داد، و از گفتن اینکه چه کاری می‌کرده و یا با چه کسی بوده خودداری می‌کرد، اکثر مواقع از توضیح دادن طفره می‌رفت. وقتی بعد از یک مدت بی‌خبری دوباره یکدیگر را می‌دیدیم بسیار تلاش می‌کرد تا احساس کنم برایش خاص و متفاوت هستم و آن جا بود که احساس خشم و ناراحتی را رها می‌کردم و احساسات خوب و مثبت را به خودم راه می‌دادم. بعضی وقت‌ها او را تحت فشار می‌گذاشتم تا به من بگوید مشغول انجام چه کاری بوده در این مواقع حالت تدافعی به خود می‌گرفت و خشمگین می‌شد. مواقعی که نمی‌توانستم پیدایش کنم همیشه با توضیحاتی ظاهراً قانع کننده در مقام توجیه بر می‌آمد. ممکن بود در پاسخ به من بگوید؛ با دوستان پسرش بوده و یا به علت خستگی زیاد شب را در منزل یکی از دوستانش سپری کرده است، و یا چون در محلی بوده که تلفنش آنتن نداشته پیام‌های من را روز بعد دریافت کرده. همیشه بعد از گذشتن این لحظات و توضیح دادن‌ها آن قدر دوست داشتنی رفتار می‌کرد که تا مدت‌ها او را باور می‌کردم. ریچ برای قانع نگه‌داشتن و راضی کردن من مهارت فوق‌العاده‌ای داشت.

در مقایسه با سایر دوستانش، او در تفریح و خوشگذرانی بسیار افراط می‌کرد. هرگاه این موضوع را به او گوشزد می‌کردم از کوره در می‌رفت، به همین خاطر پی بردم که ارزش ندارد انرژی خود را برای قانع کردنش به هدر بدهم. حالا که فکر می‌کنم متوجه می‌شوم آن روزها فقط روی خصوصیات مثبت او تمرکز کرده بودم. یک روز شماره تلفن دختری را در جیب ریچ پیدا کردم اما خودم را توجیه کردم و سعی کردم آن را بی‌اهمیت جلوه دهم. او صحبت کردن با خانم‌ها را دوست داشت (حتی در مقابل من نیز این کار را انجام می‌داد). اگر تذکر می‌دادم که این کارش باعث آزارم می‌شود، در جواب می‌گفت نیازی نیست نگران باشم چرا که او فقط با من است، یا ممکن بود حالت حمله به خود بگیرد و با عصبانیت به من بگوید که ترسو و حسود هستم.

یک روز تصمیم گرفتم برای ناهار به بیمارستان محل کارش بروم و او را غافلگیر کنم. به قسمت پذیرش رفته و سراغ او را گرفتم. بعد از جست و جوی طولانی در سیستم کامپیوتری، به من اطلاع دادند او آنجا کار نمی‌کند. با سماجت گفتم حتماً اشتباهی رخ داده و آن مرد دوباره به جست و جو پرداخت و بعد دوباره گفت که ریچ هرگز آنجا کار نکرده است. مات و میهوت ماندم و بسیار خشمگین شدم. با ریچ تماس گرفتم، سرش فریاد زد و گریه کردم!

عصبانی شد و خیلی ساده قضیه را توجیه کرد. به من گفت که هیچ وقت به حرف‌هایش درست گوش نمی‌دهم، و فراموش کرده‌ام که او فقط برای کار در آنجا درخواست داده بود اما هیچ‌گاه آن شغل به او داده نشد. به من گفتم؛ قبلاً برایم توضیح داده که مجبور است به جای آن، کاری را انجام دهد که اصلاً دوست ندارد یعنی تمیز کردن استخرها. بعد از آن بود که به خودم شک کردم و از خودم می‌پرسیدم آیا به راستی فراموشکار شده‌ام و موضوع کار پیدا کردن او از خاطر من رفته بود. سپس احساس گناه به سراغم آمد که چرا سر او داد زدم و چنان ناراحت شدم که از او عذرخواهی کردم. بعد همه چیز دوباره به حالت عادی برگشت. اما نمی‌توانستم حس تردید و سوء ظنی را که رفته رفته نسبت به او پیدا می‌کردم پنهان کنم. سخت تلاش داشتم تا حس نگرانی را از خودم دور کنم، اما بارها پیش می‌آمد که باز هم نمی‌توانستم پیدایش کنم؛ مثلاً وقتیایی که جواب تلفنش را نمی‌داد و زمانی که شماره تلفن زندهای دیگر را پیدا می‌کردم از توضیح دادن طفره می‌رفت.

یک روز او را دیدم که مشغول صرف ناهار با زن دیگری بود. در صورتی که به من گفته بود قرار است با دوستانش به اسکی برود. وقتی با او رو در رو شدم دوباره شروع کرد به دروغ گفتن. اولین بار بود که ریچ را واقعاً پرخاشگر می‌دیدم. به یاد دارم که بسیار ترسیده بودم، پاپس کشیدم. شروع کرد به فریاد زدن و دشنام دادن هیچ‌گاه قبلاً او را در این حالت ندیده بودم. سعی کردم آنجا را ترک کنم اما او مرا گرفت و به زمین زد. گریه کردم اما به نظر رسید این کار خشم او را بیشتر کرد. سرانجام فقط به این خاطر که به آن وضعیت خاتمه دهم بدون هیچ حرف و عکس‌العملی ایستادم و در آخر کارم به جایی رسید که به خاطر ناراحت کردن او و به راه انداختن دعوا معذرت خواهی کردم! نمی‌توانم باور کنم که به او اجازه داده

بودم تا این حد مرا در کنترل خودش داشته باشد. یک روز صبح از خواب برخاستم متوجه شدم بسیار غمگین و ناراحتم، به رابطه خود با او پایان دادم و سعی کردم خودم را تغییر دهم. فکر می‌کنم در رابطه‌ام با ریچ هیویتم را از دست داده بودم و فهمیدم باید حرمت نفس از دست رفته‌ام را دوباره بسازم و از ذات سوء استفاده‌گر او دوری کنم. آن قدر دروغ و فریب‌کاری از او دیده بودم تا شجاعت لازم را برای قطع رابطه با او داشته باشم. احساس حماقت می‌کردم که چرا دروغ‌ها و داستان‌هایی را که برایم سر هم می‌کرد می‌پذیرفتم، دو سال از زندگیم را با فریب و نیرنگ‌های او و بازیچه دستش بودن، گذراندم در حالی که شک دارم او اصلاً هیچ توجه یا حس بدی به این مسائل داشته است. مطمئنم در حال حاضر با هر زنی که رابطه دارد باز هم مشغول انجام همان کارها است.

### شخصیت خطرناک

وقتی برای اولین بار کسی را می‌بینیم طبیعی است که شیفته و بیژگیهای خوب و مثبت او بشویم. شاید جذابیت ظاهری، شوخ طبعی، زیرکی و یا برخورد گرم و سخاوتمندانه اوست که ما را جذب خود می‌کند. ما ذاتاً تمایل داریم ویژگی‌های مثبت را بزرگتر از آنچه هستند در نظر آوریم. در مورد شخصیت خطرناک این کار به راحتی صورت می‌گیرد. آنها به این معروف هستند که در ابتدا فریبنده، مهربان، با ملاحظه و علاقمند ظاهر می‌شوند. او نسبت به وضعیت ظاهرش حساسیت بالایی نشان می‌دهد به عبارتی بهتر بسیار آگاه است که چگونه خود را برای دیگران جذاب تر سازد. از آنجا که قادر است باهوش، بذله‌گو و چرب زبان نیز باشد تاثیری که این شخص در اولین برخوردش به جا می‌گذارد فوق‌العاده است. شخصیت‌های خطرناک به گفته روانشناسان دچار اختلال شخصیتی ضداجتماعی هستند. آنها به قدری در رابطه‌های خود ماهرانه عمل می‌کنند و می‌دانند چه طور با شخص مورد نظرشان طرح دوستی بریزند که گاهی اوقات این توانایی آنها غیرواقعی و خارق‌العاده به نظر می‌رسد. بعضی وقتها استعداد آنها در بی‌ریا و قابل اعتماد ظاهرشدن (هر چند در باطن هیچ یک از این خصوصیات را ندارند) می‌تواند کاملاً خطرناک باشد. این اصطلاح قدیمی «گول ظاهر آدمها را نباید خورد» در مورد شخصیت

ضداجتماعی کاملاً کاربردی است. زیرا در برخورد با او خواهید دید اصلاً شبیه آنچه در ابتدا از خودش به نمایش گذاشته، نیست.

ویژگی اساسی شخصیت ضداجتماعی که هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند، عادت او به بی‌توجهی و پامال کردن حقوق دیگران است. این الگوی رفتاری در مراحل اولیه زندگی اغلب در خرد سالی شروع شده و تا آخر دوران بزرگسالی فرد ادامه می‌یابد. اگر همسر شما شخصیت ضداجتماعی دارد به زودی متوجه خواهید شد شخصیت او با فریب، دغلكاری و ظاهر فریبی کذب همراه است. جذابیت دروغین، غیرقابل اعتماد بودن، قضاوت ضعیف و سطحی، فقدان احساس ندامت از انجام رفتارهای ناپسند برخی از ویژگی‌های خاص این اشخاص می‌باشد. توضیحی درباره کلمه **ضداجتماعی**: این شخص بر خلاف قوانین جامعه و اصول مربوط به آن رفتار می‌کند. نباید او را با شخصیت غیراجتماعی اشتباه گرفت (مانند آنچه که در مورد شخصیت انزواطلب و گوشه‌گیر خواندیم) شاید در این لحظه از خود می‌پرسید منظور ما از کلمه «خطرناک» دقیقاً چیست؟ انتخاب برجسب «خطرناک بودن» برای توصیف شخصیت ضداجتماعی با دقت بسیار صورت گرفت. این شخص در سطوح مختلف زندگی و به طرق مختلف می‌تواند ویرانگر باشد. با مطالعه ادامه فصل بیشتر پی می‌برید که این شخص چه طور می‌تواند برای دیگران مشکل‌ساز باشد.

برای شخصیت‌های ضداجتماعی بسیار عادی است که قانون را زیر پا گذاشته و هیچ ارزشی برای دستگاه قضایی قائل نباشند و به شدت بر این باورند که قانون برای سایر مردم است نه برای آنها. چنین اشخاصی حقوق و قوانین را بی‌اهمیت، ابلهانه و دست و پاگیر تلقی کرده و به سادگی بر این باورند که قوانین برای زیر پا گذاشتن وضع شده‌اند. همسر خطرناک شما حس می‌کند مجبور نیست از قانون تبعیت کند در نتیجه هر کجا که به نفعش باشد و برای پیشبرد اهدافش مفید به نظر برسد دست به قانون‌شکنی می‌زند. برای شخصیت‌های ضداجتماعی دو قانون طلایی وجود دارد که تفسیر آنها به این شکل می‌باشد: قبل از اینکه دیگران بدی کنند من به آنها بدی می‌کنم! هر کاری که بخواهم با بقیه می‌کنم! با دقت به زندگی این اشخاص می‌بینیم عملکردهای او که همه شامل قانون‌شکنی و عدم پذیرش اصول جامعه می‌باشند اغلب منجر به دستگیری او و یا پیامدهای بد دیگر شده‌اند. شخصیت

ضداجتماعی در سنین کودکی و نوجوانی اقداماتی از این قبیل انجام داده است: دزدی، دروغ‌گویی، تقلب، بدرفتاری و خشونت با انسانها و حیوانات، آتش‌زدن، خسارت به اموال عمومی، به راه انداختن دعوا، مصرف مواد و چندین زد و خورد با ماموران دولت نیز در کارنامه او وجود دارد. البته وقتی صحبت از یک رابطه عاشقانه در میان باشد، او احتمالاً با دروغ‌هایش سعی در پوشاندن این حقایق می‌کند. این وضعیت تا زمانی که شما به الگوی رفتاری جنایت‌کارانه او پی نبرید، ادامه می‌یابد. همچنانکه این شخص پا به بزرگسالی می‌گذارد برخی از این اعمال ضداجتماعی در او ادامه پیدا می‌کند. آنها اکثراً به وضوح حق دیگران را پایمال می‌کنند تا به این وسیله برنامه‌ها و خواسته‌های خود را عملی کنند و هر کجا لازم باشد به زور متوسل می‌شوند.

### ■ هشدار

فرد ضداجتماعی که زیرک و باهوش نیز هست اغلب اوقات به قانون‌شکنی و زیر پا گذاشتن هنجارهای جامعه ادامه می‌دهد بدون اینکه شناسایی یا دستگیر شود. او ممکن است ماهرانه خود را از دید ماموران امنیتی پنهان نگه دارد و تا مدت‌ها از دیدن عواقب کارهای خود در امان باشد (مخصوصاً اگر رفتار ضداجتماعی و فریبکارانه‌اش شکل جنایی کمتری داشته باشد). از آنجا که ممکن است حدس زده باشید، هر چه بهره هوشی شخصیت ضداجتماعی بیشتر باشد خطرناک‌تر است، بسیاری از قاتلین زنجیره‌ای و متجاوزین جنسی بدنام تاریخ کسانی بوده‌اند که دستگیری آنها توسط ماموران جزء دشوارترین کارها و همچنین این افراد جز باهوش‌ترین جنایتکاران بوده‌اند. اما آن دسته از شخصیت‌های ضداجتماعی که خیلی زود روانه زندان می‌شوند و در آنجا می‌مانند آن هوش و ذکاوت لازم را نداشته‌اند. دلیل دیگری که شخص ضداجتماعی را خطرناک می‌سازد توانایی فوق‌العاده او برای ابراز پشیمانی واقعی بعد از دستگیر شدنش توسط پلیس و یا پی‌بردن معشوقش به فریبکاری او، می‌باشد. وقتی اعمال و فریب‌هایش رو می‌شود در حقیقت احساس بدی به او دست می‌دهد. اما نه به خاطر اعمال نا بهنجار و درد و رنجی که به دیگران وارد کرده بلکه فقط به خاطر دستگیر شدنش ناراحت است. این افراد مهارت بسیاری در توجیه کردن رفتارشان، بهانه تراشی‌های فی‌البداهه و ابراز

پشیمانی ساختگی، دارند. کارشناسانی که با آنها سرو کار دارند حالت متاسف و توبه کار آنها را «اشک تمساح ریختن» می‌دانند، به این معنا که آنها فقط به خاطر گیرافتادن ناراحت هستند. این شخص خطرناک همواره به دنبال فرصت مناسب می‌گردد، منتظر است تا شما آن قدر نزدیک شوید تا هر طور دلش خواست از شما استفاده کند.

دلیل خوب دیگری نیز برای خطرناک خواندن شخصیت ضداجتماعی وجود دارد؛ او به آرامی و پیوسته رابطه‌ها را و همچنین سلامت روانی معشوق خود را از بین می‌برد. به سختی می‌توان بدون احساس درد و رنج و به خطر انداختن سلامت جسمی و روحی، با کسی رابطه داشت که همواره متقلب، فریبکار و سودجو است. ضربه‌ای که به شریک زندگی شخص ضداجتماعی وارد می‌شود ممکن است احساسی، مالی، جسمی و یا ترکیب همه اینها باشد. او توانایی چشمگیری در بی‌توجهی به احساسات، نیازها و خواسته‌های دیگران دارد. دروغ می‌گوید، گول می‌زند، فریب می‌دهد و تمام این کارها را به طور خودکار (یعنی بدون فکر و نقشه قبلی) و برای برطرف کردن اهداف فوری خود انجام می‌دهد. وقتی در نهایت دستگیر می‌شود و لحظه رو دررویی با او فرا می‌رسد، با مهارت تمام سعی می‌کند شما را قانع سازد که تمام اتهامات وارده به او غلط است و در باره او اشتباه فکر می‌کنید. ممکن است حقایق و همین‌طور صحبت‌های شما را طوری تحریف کند (یا به اصطلاح بیچاند) که در نهایت شما پیدا کنید که قانع می‌شوید اشتباه از خودتان بوده (به خاطر اینکه از خودتان مطمئن نبوده و شکاک هستید و باید به خاطر مشکل بوجود آمده سرزنش شوید) و انتظار نداشته باشید دیگران نگرانی‌هایی را که از رفتارهای او دارید تایید کرده و در این مورد با شما موافق باشند (حداقل در ابتدا و بدون شناخت واقعی او نمی‌توانند شما را باور کنند) چرا که این شخص آن چنان تاثیر اولیه مثبت و صادقانه‌ای در سایرین ایجاد می‌کند که در عجب می‌مانند شما از چه چیزی در شکایت هستید. شخصیت خطرناک می‌تواند ماهرانه کاری کند تا شما در رابطه‌ای که با او دارید احساس ترس، سستی، آسیب‌پذیری و تنهایی داشته باشید.

شخصیت ضداجتماعی همیشه در پی هیجان است. در مقایسه با سایر مردم به هیجان، انگیزش و شور و شوق بیشتری نیاز دارد. به همین دلیل است که اعضای

نیروهای ویژه نظامی بر اساس داشتن برخی از ویژگیهای ضداجتماعی انتخاب می‌شوند (البته بر اساس نیازی که این نیروها به فعالیت‌های انگیزشی و هیجانی دارند و نه کارهای غیرقانونی). مصرف مواد، رانندگی دیوانه‌وار، افراط و ولخرجی، قمار، اعمال نامشروع و همچنین داشتن چندین رابطه جنسی از جمله کارهایی است که برای این اشخاص کاملاً عادی به شمار می‌رود. او نه تنها از هیجان این فعالیت‌ها لذت می‌برد بلکه به شکلی افراطی درگیر آنها می‌شود. شخصیت‌های ضداجتماعی بدون داشتن فعالیت‌های هیجانی (که وسیله‌ای برای ارضای روح بی‌قرار و ماجراجوی آنهاست) و همچنین بدون انجام رفتارهای مخاطره‌آمیز ممکن است از یکنواختی زندگی شکوه کنند. البته این اعمال پرخطر پیامدهایی را هم برای خود او و هم برای شریک زندگی‌اش در پی دارد. در حقیقت برای او سخت است پیامد کارهایش را احساس کرده و یا حتی آن را پیش‌بینی کند. در نتیجه شریک زندگی‌اش را نیز به خطر می‌اندازد.

شخصیت ضداجتماعی را همواره از جنبه‌های مختلف، بی‌مسئولیت و وظیفه‌شناس در نظر بگیرید. او در موارد بسیاری از جمله مسائل مالی، الزامات قانونی، روابط زناشویی و وظایفی که در قبال فرزندانش دارد، بی‌توجه و بی‌مسئولیت است. تغییر شغل دادن‌های پیاپی، اخراج از کار و دوره‌های طولانی مدت در بین آنها رایج است. نباید انتظار داشته باشید که شخصیت ضداجتماعی سابقه خوبی در امر پس‌انداز و مدیریت درست منابع مالی داشته باشد. خود محوری، بروز رفتارهای آنی و بی‌فکر و نیاز به شور و هیجان مدام، نشان از ضعف و ناتوانی او در جلوگیری از گرفتاریهای اقتصادی است. درستی این گفته را می‌توان از درخواست‌های پیاپی او برای گرفتن وام و یا سودجویی از دیگران پی برد.

به طور خلاصه می‌توان چنین گفت: شخصیت ضداجتماعی می‌تواند همسر (شریک عشقی) خطرناکی باشد. او قادر نیست هنجارها و رفتارهای قانونی را بپذیرد و اکثراً آزاررسان و پرخاشگر ظاهر می‌شود (مخصوصاً زمانی که به او تفهیم اتهام شده و باید پاسخگو باشد) نباید از او انتظار داشت به تعهدات مالی پایبند باشد و نیز متوجه خواهید شد که او چه سابقه طولانی در سوء استفاده از دیگران برای ارضای نیازهای شخصی خود دارد. این شخص هیچ برنامه‌ای برای آینده ندارد و اغلب از روی میل و هوس آنی اقدام به انجام کاری می‌کند. این رفتار را می‌توان به طبیعت



هیجان طلب او نسبت داد. او نسبت به امنیت خود و دیگران بسیار بی‌مسئولیت و بی‌اعتناست. اگرچه در ابتدای آشنایی جذاب و خوش صحبت ظاهر خواهد شد، معمولاً روابطش با دیگران کوتاه و سطحی است. در آخر باید اضافه کرد؛ شخصیت ضداجتماعی کسی است که تاسف و پشیمانی واقعی در او وجود ندارد و در عوض احساس می‌کند ضربه‌زدن و به بازی گرفتن دیگران امری موجه می‌باشد.

## ■ هشدار

امیدواریم با خواندن قسمت‌های قبلی به این درک رسیده باشید که یک شخصیت ضداجتماعی چگونه می‌تواند از جنبه‌های مختلف خطرناک ظاهر شود. اما آنها فراتر از این نیز می‌توانند باشند: آنها قادرند گاهی اوقات هم به صورت کلامی و هم به صورت فیزیکی تهدیدآمیز شوند. برخلاف شخصیت پارانوئید که رفتارهای ناشی از سوءظن و تردید است، شخصیت ضداجتماعی صرفاً به خاطر ارضاء نفسش و اینکه اجازه ندهد چیزی مانع رسیدن به خواسته‌هایش شود، پرخاشگرانه رفتار می‌کند.

اگرچه «ضداجتماع» واژه رسمی و تخصصی است که به شخصیت «خطرناک» اطلاق می‌شود، کلمات دیگری نیز از قبیل «شرور» یا «جامعه ستیز» نیز می‌توانند برای توصیف این تیپ شخصیتی به همراه واژه «ضداجتماع» استفاده شود. شاید درباره این حقیقت که این اشخاص تا چه حد می‌توانند خطرناک باشند کمی تردید داشته باشید. بنابراین بهتر است نگاهی داشته باشیم به پرونده یکی از معروف‌ترین شخصیت‌های جنایی آمریکا به نام «تئودور باند». او که یک متجاوز و قاتل سابقه‌دار بود، تا زمان دستگیری و محکومیت به مرگ، به بیش از سی و پنج زن تجاوز کرده و آنها را به قتل رسانده بود. برخلاف تصویر یک جانی کثیف که از او در ذهن نقش می‌بندد، رفتار و ظاهر تئودور بسیار مودبانه و آراسته بود. او فردی بود تحصیلکرده، جذاب و خوش سیما. به نظر می‌رسید هیچ مشکلی برای به دام انداختن زنها نداشت و به راحتی آنها را متقاعد می‌ساخت که او نه تنها معشوقی ایده‌آل است بلکه قابل اطمینان نیز می‌باشد. البته اکثر افرادی که ویژگی‌های این اختلال در آنهاست، متجاوز یا قاتل نمی‌شوند، تنها نکته‌ای که باید شما را نگران سازد این است که همه این اشخاص طرز فکر مشابهی داشته و بدون توجه به حقوق دیگران از آنها سوء استفاده می‌کنند.

اگر بچه‌ها نیز در این رابطه وجود دارند جای نگرانی بیشتری خواهد بود. شخصیت‌های ضداجتماعی نمی‌توانند والدینی وظیفه‌شناس باشند. از آنجا که نیازهای خودشان حرف اول را می‌زند، نمی‌توانند آن گذشتی که از والدین نسبت به فرزندان انتظار می‌رود داشته باشند. به عنوان مثال آنها قادر نیستند حامی خوبی برای کودک باشند، به نیازهای اساسی فرزند خود بی‌توجه هستند و نیز به هنگام مریضی از توجه و مراقبتی که باید در حق کودک انجام دهند، طفره می‌روند. کودک همچنین در این رابطه از نظر تغذیه و بهداشت مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد. از آنجائیکه تمام فکر این اشخاص در پی ارضای خواسته‌هایشان است نمی‌توانند به نیازهای عاطفی دیگران توجهی نشان دهند، قادر نیستند عواطف فرزند خود را دریابند و شاید گاهی اوقات با آنها برخورد فیزیکی داشته و یا با بد دهانی به احساساتشان لطمه بزنند. ما در تجربه‌های تخصصی خود این صحنه‌ها را به چشم دیده‌ایم، به همین دلیل تفاضا داریم احتیاط کنید چرا که شخص خطرناکی که در اطراف فرزندتان است نیاز به مراقبت بیشتری دارد.

### چه چیزی موجب شکل‌گیری شخصیت ضداجتماعی می‌شود؟

ممکن است با شگفتی این سؤال را از خود بپرسید؛ چه چیزی ممکن است در کودکی فرد مبتلا به اختلال ضداجتماعی رُخ داده که او را تا این حد خودخواه، بی‌احساس و خطرناک ساخته است. به یاد داشته باشید مانند تمام اختلالات شخصیتی دیگر، اختلال ضداجتماعی نیز احتمالاً بعضی از پیش‌زمینه‌های ارثی را در خود دارد. در حقیقت رفتارهایی که مشخصه ضداجتماعی بودن فرد است، همیشه در خانواده کاملاً نسل به نسل منتقل می‌شود. والدین با اختلال ضداجتماعی می‌توانند هم ضعف‌های ژنتیکی خود را به نسل‌های بعد انتقال دهند و هم در بروز رفتارهای ضداجتماعی کودک الگوی او باشند. اما رشد کامل این اختلال را نمی‌توان فقط به ژن‌ها نسبت داد: برخی تعاملات پیچیده ژنی و نیز تجربه‌هایی که آنها با افراد خاص مبتلا به این اختلال، داشته‌اند می‌تواند کلید معما باشد.

در نتیجه این سوال مطرح است؛ والدین شخصیت‌های ضداجتماعی چگونه بوده‌اند؟ افرادی که دچار این اختلال هستند، تربیت حاکم در محیط خانه را

ناشایست و بی‌ثبات توصیف می‌کنند (شاید بتوان گفت شرایط حاکم از حالت تنبیه‌گری به بی‌تفاوتی در نوسان بوده است). در اکثر موارد شاهد بوده‌ایم والدین این اشخاص خشن و متوقع بوده و عادت به زدن حرف‌های رکیک و اعمال خشونت بار داشته‌اند و یا برعکس کاملاً سهل‌انگار و کناره‌گیرانه رفتار می‌کرده‌اند. وقتی کودک به مرحله‌ای رسید که برای ظاهر شدن در اجتماع نیاز به یک الگوی رفتاری شایسته و آبرومندانه پیدا کرد والدین او بسیار پراشتباه و ناکارآمد ظاهر شده‌اند. هنگامی که کودک در می‌یابد والدینش غیرقابل اعتماد بوده و در اصل باید آنها را غایب پندارد، به شکلی مملو از خشم فرو خورده روی پای خودش می‌ایستد و به قیمت آزار دیگران خواسته‌های خود را برآورده می‌سازد. به همین دلیل از نظر او لازمهٔ زنده ماندن، رسیدن به نیازها و خواسته‌ها (به هر قیمتی که شده) و نیز سودجویی دائم از دیگران است. فاکتورهای موثر دیگر در شکل‌گیری این اختلال می‌توانند شامل موارد زیر شود: غفلت والدین، داشتن والد یا سرپرستی که با رفتارهای خطرناک و سودجویی از دیگران تبدیل به الگویی برای کودک می‌شود، و همچنین خانه‌ای با آن همه آشوب و غفلت که باعث می‌شود کودک برای بدست آوردن توجهی که واقعاً نیازمند آن است چاره‌ای جز حریص و پرتوقع‌تر شدن و بیرون ریختن هیجانات روحی‌اش، نداشته باشد. اصولاً پسرها به طرز چشمگیری بیشتر از دختران مستعد تبدیل شدن به شخصیت‌های ضداجتماعی هستند.

### شخصیت ضداجتماعی به عنوان همسر

اگرچه رابطهٔ شما با شخصیت ضداجتماعی ممکن است به سرعت و با شور و هیجان آغاز شود، اما در ادامه پی خواهید برد زندگی با چنین شخصی اصلاً ساده نیست. در این رابطه اکثر اوقات حس می‌کنید در حال ایفای نقش یک کارآگاه، مامور پلیس، قاضی، والد، رئیس و یا یک کودک هستید. به موازات نوساناتی که در رفتارهای غیرمسئولانه و غیرقابل پیش‌بینی او صورت می‌گیرد نقش شما نیز تغییر خواهد کرد. متوجه می‌شوید (او هیچ حریمی را رعایت نکرده و صبر و تحمل شما یا هر کسی که با او رو در رو می‌شود، از بین می‌برد). درست زمانی که آماده‌اید از همه چیز دست کشیده و او را ترک کنید؛ قابلیت خود را در فریب دادن دیگران، به کار

انداخته و سعی می‌کند مشکلاتی را که در نظر شما بسیار جدی هستند، کم اهمیت جلوه دهد. در این شرایط هدفش برقراری صلح و آشتی مجدد است تا به هر طریقی که شده شما را در کنار خود داشته باشد. خیلی زود به این عادت رفتاری او پی‌می‌برید (بعد از اینکه به شما وعده تغییر و بهتر شدن را می‌دهد فقط به مدت کوتاهی خوب و مثال زدنی رفتار می‌کند و بعد دوباره دروغ‌ها، فریب‌ها و دغلكاری‌هایش را از سر می‌گیرد).

متأسفانه باید بگوییم اگر عاشق یک شخصیت ضداجتماعی هستید، پس بهتر است با این حقیقت کنار بیایید او به هیچ وجه آن ناراحتی و رنجی را که شما از رفتارهای او احساس می‌کنید، ندارد و امکان ندارد احساس بدی نسبت به طرز برخوردش با شما داشته باشد. او اصلاً ظرفیتی برای همدردی و درک متقابل شما ندارد. آیا برای باور این حقیقت تلخ به دلیل و مدرک نیاز دارید؟ خوب به این موضوع دقت کنید: وقتی شخصیت‌های ضداجتماعی را در معرض دستگاه‌های تصویرساز مغز قرار می‌دهیم و هم زمان تصاویری که احساس خشم، ناراحتی یا خوشحالی زودگذر را در هر انسان عادی بر می‌انگیزد به او نشان می‌دهیم، اسکن مغزی نشان می‌دهد در آن قسمت از مغز که مسئول پردازش چنین محرک‌های حسی است فعالیت بسیار کمی صورت گرفته است. به عبارتی دیگر مغز آنها آمادگی همدردی را ندارد، حتی اگر سعی کنند نمی‌توانند احساسی که شما دارید داشته باشند.

شخصیت‌های خطرناک در رابطه‌هایی که دارند بسیار ماهرانه عمل می‌کنند و اغلب قادرند به خوبی ذهن دیگران را بخوانند. به این معنی که قادر است حدس بزند شما تا چه حد می‌توانید از راه به در شده و یا در مقابل پایمال شدن خواسته‌ها، قوانین و ارزش‌هایتان به چه نحو واکنش نشان خواهید داد. در حقیقت خواندن افکار شما بهترین کار برای اوست تا از این طریق به خواسته‌هایش برسد، و برای انجام آن طوری عمل می‌کند که خودش با هیچ مشکلی روبرو نشود. او با دیگران (حتی مسئولان دولتی و نظارتی) نیز به همین شکل برخورد خواهد کرد. تا جایی که امکان دارد حرمت شکنی می‌کند. این کار برایش امری عادی است و راهی برای ارضای هیجان طلبی‌اش محسوب می‌شود. هر چند در این میان شما باید که حس می‌کنید مانند یک ساز خوش‌کوک بازیچه دست او شده‌اید. در نهایت امر خود را در نقش

یک بازپرس خواهید یافت که دائماً در تلاشید به درستی و صحت حرف‌هایی که او به شما گفته، پی‌ببرید.

حس تردید آزردهنده‌ای که به همسر خود پیدا کرده‌اید روز به روز بیشتر می‌شود و نهایتاً عاجز می‌مانید که چه چیزی را باور کنید. اگر عاشق یک شخصیت ضداجتماعی شده‌اید، به زودی نسبت به نیات، رفتار و عادت‌های او بیش از حد هوشیار خواهید شد. علاوه بر این از اینکه مجبورید دائماً بر اعمال نسنجیده و بی‌ملاحظه‌گی‌های او (چه از نظر شغلی و چه شخصی) سرپوش بگذارید، خسته خواهید شد. باید بیشتر به این موضوع اهمیت بدهید: رفتارهای گذشته پیش‌بینی خوبی برای رفتارهای آینده هستند. وقتی به مرور پی‌می‌برید احساس پشیمانی در او راه ندارد، پذیرفتن و یا بخشیدن او برایتان سخت‌تر خواهد شد. اگر عذرخواهی‌های او ساختگی به نظر می‌رسند به این خاطر است که واقعاً نمایشی و کذب هستند. دلیل احساس بد او به دردسر افتادنش می‌باشد و گرنه آزرده‌ن، دروغ گفتن و گول زدن شما او را به هیچ وجه ناراحت نمی‌کند. شخصیت خطرناک استعداد عجیبی دارد که وضعیت را به نفع خودش تغییر داده و شما را قانع کند مقصر مشکلات بوجود آمده خود شما هستید. (به عنوان مثال این جمله‌ها را به کار می‌برد: تو به من اعتماد نداری، خیلی ساده‌ای، به خودت مطمئن نیستی، اصلاً نمی‌خواهی گوش بدی، خیلی سخت می‌گیری).

اگر به تازگی به سلامتی عقلی خود شک کرده‌اید احتمالاً با یک شخصیت ضداجتماعی در رابطه هستید و همین باعث شده نگران سلامت روانی خود شوید. از یاد نبرید چنین شخصی واقعاً نمی‌تواند احساس یا اندوه شما را درک کند و هیچ توجهی به آن ندارد. شاید یک راه برای دوام آوردن در این رابطه این باشد که هر مبادله‌ای از جانب او را تحت نظر گرفته و سعی کنید کنترل امور را در دست بگیرید. حتی اگر لازم باشد برای کنترل او کمی توجه و همدلی ساختگی به کار ببرید. اگرچه همه ما آرزوی داشتن رابطه عاشقانه‌ای را داریم که همه چیز در آن متعادل و مساوی باشد، اما افراد مبتلا به اختلال ضداجتماعی قادر به نشان دادن درک متقابل نیستند. آنها در مقابل سختی‌ها و عذاب دیگران بی‌تفاوتی خاص خود را دارند و حتی بعضی مواقع با بی‌رحمی برخورد می‌کنند. اگر انتظار دارید چنین شخصی را برای خود شریک و همراه زندگی بدانید همواره با ناکامی روبرو خواهید

شد. به یاد داشته باشید این ضعف به این معنا نیست که واقعاً تمایلی به همدلی با شما ندارد بلکه طبق نتایج بدست آمده از تصویر مغزی آنها، یک نقص بیولوژیکی در ناحیه‌ای از مغز منجر به بروز این مشکل می‌شود. و این توقع غیرمنطقی است اگر از شخصیت ضداجتماعی بخواهیم همدلی را بیاموزد.

به عنوان یک همسر پی می‌برید فرد خطرناکی که شریک زندگی شماست شخصیتی سطحی و ساختگی دارد. آنچه در ابتدا برای شما جذاب به نظر می‌رسید و از نظر عاطفی شما را درگیر می‌کرد اکنون پوچ و توخالی و کاملاً خود محور به نظر می‌رسد. این افراد درباره‌ی خودشان نظر بسیار مساعدی دارند و با چرب زبانی و اعتماد به نفس کاذب از توانایی‌های خود حرف می‌زنند. هیچ‌گاه در بزرگ‌نمایی و بیان عقاید افراطی خود مکث را جایز نمی‌دانند. با اینکه به بحث و جدل بسیار علاقمند هستند اما برای پذیرش نظرات و سلايق دیگران ظرفیت و تحمل کمی دارند، به سرعت وارد مشاجرات لفظی شده و با کوچکترین تهدید حالتی خصمانه و تهاجمی پیدا می‌کنند. شما به عنوان شریک زندگی چنین شخصی احساس می‌کنید هیچ‌گاه در مشاجره‌هایی که با او دارید پیروز نخواهید شد.

یکی دیگر از مشکلات همیشگی آنها خیانت و بی‌وفایی است. در حقیقت یکی از مشخصه‌های اصلی این اشخاص این است که قادر نیستند تنها با یک شخص رابطه داشته باشند. او با افراد زیادی ارتباط جنسی داشته و نیز روابط کوتاه مدت متعددی برقرار می‌کند. فراموش نکنید شخصیت‌های ضداجتماعی قدرت بسیار کمی برای مهار محرک‌های آنی خود دارند و این یک نقص بزرگ در آنهاست که منجر می‌شود به پیامد کارهای خود فکر نکنند. از آنجا که دائماً در پی شور و هیجان است، امیال جنسی‌اش را دنبال می‌کند تا به این طریق نیازهای فوری خود را برآورده سازد. وقتی به این کج رفتاری‌های او پی می‌برید، بی‌تفاوت ظاهر شده و آن را بی‌اهمیت می‌داند و یا سعی می‌کند با دروغ‌گویی و طفره روی از موقعیت بوجود آمده خلاص شود.

در آخر اضافه می‌کنیم عدم مسئولیت‌پذیری همیشگی او مهر پایانی بر رابطه شما خواهد بود. در حالی که مسئولیت اقتصادی و تربیت کودکان (اگر فرزندی در میان باشد) به عهده شماست، در این رابطه تنها رها می‌شوید. وقتی کوتاهی و قصور او را در امور زندگی و بهبودی وضعیت بد خانه می‌بینید، به طرق مختلف واکنش

نشان می‌دهد. ممکن است وعده جبران و اصلاح شرایط را داده و قول بدهد از این پس قابل اعتمادتر باشد. او به نحوی این وعده‌ها را می‌دهد که کاملاً واقعی به نظر می‌رسند. و یا شاید شما را متهم به مهرطلبی یا پرتوقع بودن کند و نیز امکان دارد خیلی ساده به شما بی‌توجهی نشان دهد. زندگی با شخصیت ضداجتماعی بی‌شبهت به زندگی در کنار یک کودک ستیزه جو و نافرمان نیست.

### چرا شیفته شخصیت‌های ضداجتماعی می‌شوم؟

اکنون که در مورد شخصیت‌های ضداجتماعی اطلاعاتی را به دست آورده‌اید، بحث درباره علل شیفتگی افراد به این شخصیت‌ها (آن هم در ابتدای آشنایی) می‌تواند مفید و موثر باشد، و نیز می‌خواهیم بدانیم آیا در گذشته اتفاق افتاده که شیفته چنین اشخاصی شده باشید. اگر با یک شخصیت ضداجتماعی رابطه دارید می‌توان گفت مجذوب کسی شده‌اید که ویژگی‌های زیر را دارد:

■ به راحتی حرمت‌ها و قواعدی که در رابطه مشترک وجود دارد زیر پا می‌گذارد.

■ از دروغ گفتن و فریب دادن شما هیچ ابایی ندارد.

■ خودسرانه و بی‌فکر اقدام می‌کند و برای آینده‌اش برنامه‌ای ندارد.

■ رفتارش با شما شامل برخورد فیزیکی خصمانه و فحاشی است.

■ نسبت به امنیت شما و فرزندانتان به وضوح بی‌اهمیت است.

■ توقع دارد شما به تنهایی مسئولیت اقتصادی و برقراری ثبات عاطفی -

روانی را بر عهده بگیرید.

■ اهمیتی به نیازها و عواطف شما نمی‌دهد.

می‌توان تصور کرد خواندن این مطالب تا چه حد دلسرد کننده است. با این وجود اگر شیفته یک شخصیت ضداجتماعی شده‌اید، تنها نیستید. جذبه‌ای که این افراد از خود به نمایش می‌گذارند بسیار گمراه کننده است و همین کافی است تا برای دریافت هر چه بیشتر این جذابیت باز هم به سوی او برگردید. مادام که همه چیز در این رابطه به خوبی پیش رود، او نیز حقیقتاً خوب عمل می‌کند. در این لحظات خود را در رابطه‌ای سهیم می‌دانید که همه چیز در آن ظاهراً پرشور و

هیجان، هم راستا و دو طرفه است. او ممکن است گاهی اوقات به شکلی بسیار ماهرانه خود را پرمهر و با عاطفه نشان دهد. و شما در طی این مدت به راحتی خود را فریب می‌دهید و باور می‌کنید همه چیز بهتر و بهتر خواهد شد.

شخصیت‌های خطرناک استاد خواندن افکار مردم و شناختن آنها هستند؛ او می‌داند تا چه حد می‌تواند شما را فریب بدهد و چه زمانی باید با رفتارهایش کنترل امور را به دست بگیرد. شاید در این میان چیزی وجود دارد که شما را مقید می‌سازد با یک شخص بی‌مسئولیت در یک رابطه نامتعادل (گاهی دور و سرد و گاهی نزدیک و صمیمی) بمانید. اصلاً شاید در روح و روان خود شما مشکلی وجود دارد که یک چنین رابطه‌ای را جذاب و خوشایند می‌دانید.

به راحتی می‌توان فهمید چرا خیلی ساده شیفته شخصیت‌های ضداجتماعی می‌شوید. وقتی او در ابتدای آشنایی هیجان و اعتماد به نفس زیادی نشان می‌دهد، می‌توان واقعاً فریفته او شد. به وضوح پیداست اگر بدانیم مورد توجه و علاقه کسی هستیم که بسیار جذاب بوده و با شم ذاتی‌اش از آنچه در ذهن ما می‌گذرد آگاه است، احساس لذت به ما دست می‌دهد. شخصیت ضداجتماعی ممکن است در ابتدا حالتی از یک جذابیت ساده، شوخ طبعی دلپذیر و اعتماد به نفس بسیار بالایی از خود نشان بدهد. او جالب، سرگرم کننده و حتی کمی اغوا کننده ظاهر می‌شود، اما به زودی حس می‌کنید یک ضعف بزرگ در اوست و روح یک پسر بچه شیطان را در خود دارد از این رو تاثیری که در آغاز داشته دیگر برای شما دروغین به نظر می‌رسد. هر چند می‌دانیم رسیدن به چنین شناختی دشوار است اما می‌خواهیم در همین لحظه به این درک برسید که شخصیت ضداجتماعی با دروغ گویی، فریبکاری و ظاهر فریبی سعی می‌کند به منافع خودش برسد و با شما رابطه برقرار کند.

فقدان حس ارزش و احترام به عواطف و نیازهای دیگران یکی از ویژگی‌های تعیین کننده این اختلال شخصیتی می‌باشد. به مرور پی می‌برید که او لزوماً هیچ حس همدردی نداشته و توانایی همزاد پنداری با رنج و احساسات دیگران را ندارد. رابطه‌اش با دیگران سطحی است و نشانی از صمیمیت واقعی در آن دیده نمی‌شود. علاوه بر این بی‌تفاوتی احساسی، متوجه خواهید شد او دغلکاری و چرب زبانی خود را چنان ماهرانه به کار می‌اندازد که رفته رفته به صحت گفته‌های خود شک کرده و با تردید از خود می‌پرسید «آیا خواسته‌هایی که از او دارم منطقی هستند؟» پس با



تمام این خصوصیات چه چیزی در شخصیت‌های ضداجتماعی وجود دارد که باعث می‌شود شیفته آنها شوید؟ آیا در محیطی بزرگ شدید که در آن دائماً از یک فرد ضداجتماعی پیروی کرده و یا سعی داشتید با کسی که از نظر احساسی همواره خود را کنار می‌کشد و بی‌تفاوت است ارتباط برقرار کنید؟ و یا سر کردن با چنین شخصیتی برای شما یک چالش محسوب می‌شد؟ (گویی باور داشتید چون با معشوقه‌های قبلی او فرق دارید پس قادرید او را تغییر دهید) شاید حرمت نفس شما در جایی از گذشته آسیب دیده و همین باعث شده به رابطه با چنین شخصی تن داده و در روابط عاطفی به خیلی کمتر از آنچه لیاقتش را دارید قانع شوید.

شخصیت ضداجتماعی در کارنامه زندگی خود سابقه‌ای طولانی از دوستی‌های کوتاه مدت و سطحی، خیانت و بی‌وفایی در روابط عاطفی و گاهی اوقات چندین ازدواج ناموفق را دارد. نیاز به گفتن نیست که چرا اعتماد به چنین شخصی در همان ابتدای آشنایی باید مورد شک و تردید باشد. آیا اکثراً در دام رابطه عاطفی با کسانی گرفتار می‌شوید که به شما وفادار نیستند و آیا این کج رفتارها را به راحتی نادیده می‌گیرید؟ اگر چنین است، از شما می‌خواهیم با توجه کامل در پی کشف علت آن باشید. از خود بپرسید چرا گرفتار رابطه‌هایی می‌شوید که از همان ابتدا پیداست که به شکست محکومند؟ وقتی دلایل محکمی برای عدم اعتماد به او دارید و نیز شاهد هستید نیازهایتان در این رابطه علناً نادیده گرفته می‌شود، پس خیلی مشکل است که از خیانت و بی‌مهری او نگذرید. اگر با وجود دانستن این حقایق تلخ باز هم رابطه خود را با او حفظ کرده‌اید شاید با این خیال خام خود را گول می‌زنید «واقعاً این دفعه دیگه می‌خواد عوض بشه!» و یا شاید آن قدر وابسته هستید که برایتان مهم نیست با کسی رابطه داشته باشید که فکری جز سوء استفاده در سر ندارد و خود را این چنین دلداری می‌دهید؛ «هر چی باشه از تنهایی که بهتره!»

بی‌توجهی و از دست دادن ژرف نگری به نیازها، خواسته‌ها و حقوق شخصی مشکل بزرگی است که دامنگیر افرادی خواهد شد که با شخصیت‌های ضداجتماعی رابطه برقرار می‌کنند. در این میان دائماً از شما سوء استفاده خواهد شد، بازیچه او قرار می‌گیرید و می‌توان گفت با تمام مسئولیت‌های زندگی (اعم از امور مالی، مخارج زندگی و تربیت بچه‌ها) تنها رها خواهید شد. روزی می‌رسد که آن قدر به کنترل

احساسات، خشم و ترس خود عادت کرده‌اید و مدام در پی سرپوش گذاشتن روی نابهنجاریهای اخلاقی همسر خود هستید که در نهایت به خود می‌آیید و در عجب می‌مانید چه بر سر صلابت و استقلال‌ی که در گذشته داشتید آمده است. به جایی می‌رسید که مجبورید بپذیرید برای همسر خود (که می‌توان او را یک کودک سرسخت و نافرمان خواند) فقط نقش یک معشوقه و پدر/ مادر را دارید.

اگر متوجه می‌شوید گرفتار شدن در دام شخصیت‌های ضداجتماعی برای شما به یک عادت تبدیل شده، بهتر است از خود بپرسید: چرا همیشه خود را درگیر رابطه‌هایی می‌کنم که سرانجامی جز بازیچه و قربانی شدن و مورد سودجویی قرار گرفتن ندارد؟ رابطه با چنین شخصیتی می‌تواند شما را از نظر احساسی به راحتی از پا بیاندازد. در زندگی گذشته شما چه چیزی روی داده که موجب می‌شود جذب چنین رابطه‌هایی شوید. آیا در کودکی با شما به این شکل رفتار می‌شده است و یا به نحوی این پیام به ذهن شما راه یافته که لایق یک رابطه صادقانه با کسی که ثبات رفتاری و عاطفی دارد، نیستید؟ آیا همیشه فریب این خیال باطل را می‌خورید که اگر سخت تلاش کنید می‌توانید همسر سرکش، غیرقابل کنترل و در عین حال جذاب خود را اهلی و رام کنید؟ آیا در طی دوران رابطه خود، حس نکردید به مرور هویت خود را از دست داده و اصلاً فراموش می‌کنید زمانی اهداف با ارزش و مهمی در زندگی داشته‌اید؟ اگر تمام این مسائل در مورد شما صادق است با کمک یک متخصص به شناخت درستی از روحیات و عملکردهای خود برسید.

و در آخر فراموش نکنید همسر ضداجتماعی شما که هم جذاب است و هم مکار، می‌تواند در سطوح مختلفی خطرناک ظاهر شود. اگر کج رفتاریهای او فقط به فحاشی یا لطمه زدن‌های روحی محدود شود می‌توان خطرات بالقوه را کمی نادیده گرفت. اگر به برقراری چنین روابطی ادامه داده و یا قصد ماندن در یکی از آنها را داشته باشید مثل این می‌ماند که به طور نامحسوس این پیام را به ذهن خود راه داده‌اید «**لیاقت من بیشتر از این نیست!**» همسر شما فرد خودشیفته‌ای است که فقط آرزوهای خودش می‌توانند به او انگیزه بدهند. اگر به نیازهای خود بی‌توجه باشید تباه خواهند شد، همچنین اگر هوش و درایت کافی به خرج ندهید ممکن است قربانی خشونت‌های فیزیکی او شوید. وقت خوبی است تا به دنبال راهی برای حفظ امنیت خود باشید.

**زندگی با شخصیت ضداجتماعی**

اگر شریک عشقی کنونی شما شخصیت ضداجتماعی دارد باید تصمیم بگیرید که آیا در این رابطه ناعادلانه بمانید یا آن را ترک کنید. لازم است بی‌پرده صحبت کنیم، به عنوان روانشناسان بالینی با این حقیقت روبرو شده‌ایم ویژگی‌های شخصیتی این افراد به سختی در وجودشان نهادینه شده است و به ندرت قابل تغییر می‌باشند. نباید زیاد امیدوار باشید که تغییرات ماندگاری در کج رفتاریهای آنها (فریبکاری، سودجویی، بی‌توجهی به نیازهای شما) بوجود بیاید. تاکید می‌کنیم که این رابطه برای شما به هیچ وجه امن و سالم نیست و لازم است با جدیت تصمیم به ترک آن بگیرید.

ممکن است بنابر دلایل مختلفی قصد ماندن در این رابطه را داشته باشید. شاید فکر می‌کنید ویژگیهای ضداجتماعی او آن قدر جدی نیستند که خطری برای شما داشته باشد، یا ممکن است صاحب فرزندی باشید و احساس می‌کنید رفتارهای همسرتان هنوز پیامد مضری برای آنها در بر ندارد، یا احتمالاً ازدواج کرده‌اید معتقدید که باید به عهد و پیمان زندگی مشترک پایبند باشید. اگر به هر دلیل قصد ادامه این رابطه را دارید امید داریم با به کار بستن روشهای زیر زندگی آرامتری داشته باشید.

**■ تغییر، به میزان ناچیزی صورت خواهد گرفت**

تمام ویژگیهای رفتاری که مشخصه اختلال ضداجتماعی هستند (اعم از فریبکاری و رفتارهای ویرانگر و مکارانه) که همگی به نوعی پایمال کننده عرف و مقررات روابط و جامعه می‌باشند، ریشه در گذشته‌های دور این افراد دارد. از این رو تغییر و تحول به سرعت و به آسانی روی نخواهد داد. خود شخص عموماً توانایی مشاهده و درک کج رفتاریهای خود را ندارد پس قطعاً از انجام آنها آزاده و غمگین نمی‌شود. او سعی می‌کند شما را متقاعد سازد اگر در این رابطه ناراضی هستید مشکل متوجه خود شما شود (نه او). تغییر و تحول در او بسیار اندک خواهد بود پس زیاد امیدوار نباشید.

**برای امنیت خود اقداماتی از پیش تعیین شده در نظر بگیرید**

عدم مسئولیت‌پذیری و غفلت این افراد موجب می‌شود شرایط برای شما و دیگران ناامن باشد. از یاد نبرید برخی از این اشخاص فحاش بوده و دست به اقدامات خشونت‌آمیز می‌زنند بنابراین تمام درایت خود را برای حفظ امنیت بیشتر به کار بیندازید. شاید بهتر باشد تا شروع جلسات درمانی خود و همسرتان، به دنبال شرایط زندگی جایگزینی باشید، و یا از سیستم‌های حمایتی جامعه کمک بیشتری بگیرید تا در مواقع لزوم افراد دیگری را برای کمک خواستن، در کنار خود داشته باشید. حالا دیگر وقت آن رسیده مطمئن شوید افرادی هستند تا در مواقع ضروری روی کمک آنها حساب کنید. مراقب سلامت جسمی و روحی خود و فرزندانتان باشید. اگر همسرتان به شکلی تهدید کننده عمل کرده و یا سابقه رفتارهای خشونت‌آمیز را دارد کاملاً مضموم و آماده باشید تا در مواقعی که خطر در کمین شماست به سرعت پلیس را در جریان بگذارید. اگر نسبت به خیانت و بی‌وفایی او مطمئن هستید، لطفاً در روابط جنسی خود پیشگیری‌های لازم را انجام دهید تا از خطرات بسیار جدی بیماری‌های مقاربتی در امان باشید. کمک گرفتن از یک وکیل، مشاور مالی، کارآگاه خصوصی و یک پزشک ضروری است.

**با برخورد قاطعانه اما ملایم، او را نسبت به اعمالش مسئولیت‌پذیر کنید**

شانه خالی کردن از زیر بار مشکلات و مسئولیت کارها را به دوش دیگری انداختن خصوصیت بارز شخصیت ضداجتماعی است، در حالی که انسان به صورت ذاتی تمایل دارد بعد از به وجود آمدن آشوب و بی‌نظمی، همه چیز را دوباره سرو سامان دهد. برخورد شما باید به نحوی باشد که همسرتان خودش مسئولیت خراب کاریهایش را بر عهده گرفته و پاسخ‌گو باشد. سعی نکنید به روی اعمال ناشایست او سرپوش بگذارید. این کار درست مانند آن است که عملکردهای ناهنجار او را تقویت کنید ولی مطمئن باشید هیچ تغییری در او بوجود نخواهد آمد. اصلاً چرا باید زحمت تغییر یافتن را به خود بدهد وقتی کسی مثل شما را در کنار خود دارد که با مهربانی‌های اضافی خرابکاریهای او را می‌پوشاند؟ اگر در این مورد ساکت بمانید و

واکنشی انجام ندهید او بدون شک به حریم شما تجاوز کرده و سودجویی‌هایش پایانی نخواهد داشت.

تعیین و به اجرا گذاشتن حد و مرز مشخص، تماس به موقع با پلیس، و نیز با درخواست جدایی (هرگاه موعد آن فرا برسد) می‌توانید بهترین زمینه را برای تغییر و تحول بوجود بیاورید. وقتی جلوی او قدرتمند ظاهر می‌شوید، سعی کنید با استفاده از جملاتی که به شکلی تحکم‌آمیز با کلمه «من» آغاز می‌کنید، اقتدار موثری از خود نشان دهید تا او به جرأت شما پی ببرد. بگذارید او بفهمد؛ کاملاً جدی هستید!

### اعتماد کنید اما بررسی و تحقیق را فراموش نکنید

وقتی رئیس‌جمهور وقت آمریکا، رونالد ریگان در حال رسیدگی به مسائل هسته‌ای شوروی بود، با طعنه به این اصطلاح معروف اشاره کرد «اعتماد کنید اما بررسی و تحقیق را فراموش نکنید» تا به این وسیله مقصود واقعی خود را بیان کرده باشد: «بله! ما به شوروی اعتماد خواهیم کرد که به تعهدات هسته‌ای خود پایبند می‌ماند، اما صرفاً برای اطمینان بیشتر، گروه‌های اطلاعاتی وسیعی را مامور می‌کنیم تا یقین پیدا کنیم که اعتماد ما به درستی پایه‌گذاری شده است». به نظر ما وقتی صحبت از کنار آمدن با شخصیت‌های ضداجتماعی به میان می‌آید، می‌توان این اصطلاح را به عنوان یک راهنمای خوب در نظر گرفت. شخصیت ضداجتماعی با وسواس عجیبی عادت به دروغ‌گویی دارد. حتی مواقعی که ابداً از دروغ‌هایش سود و منفعتی نصیبش نشود باز هم این کار را انجام می‌دهد. به همین دلیل با تحقیق و یافتن شواهد و مدارک کافی مطمئن شوید مثلاً او در جایی که ادعا می‌کند حضور دارد، آیا همچنان در شغل خود باقی مانده است، قبوض را پرداخت می‌کند و در کل در حال انجام کاری است که خودش می‌گوید؟ یا وقتی احساس می‌کنید او با دروغ خیانت و رابطه‌های پنهانی خود را انکار می‌کند، شرط شما برای دادن یک شانس دیگر به او این باشد که هزینه لازم برای استخدام یک کارآگاه خصوصی را به شما بپردازد تا بتوانید او را بدون نقشه یا هماهنگی قبلی (و یا زمانی که لازم است وفاداری همسران تایید شود) به کار بگیرید.

**نمی‌توان به موثر بودن جلسات درمانی امید بست**

شخصیت‌های ضداجتماعی هیچ نیاز یا تمایلی برای حضور در جلسات درمانی، در خود احساس نمی‌کنند. آنها به هیچ وجه نمی‌پذیرند که دچار مشکل شخصیتی هستند، بلکه در نظرشان سایر انسانها و کل دنیا مشکل دارند و خودشان بدون اشتباه هستند. وقتی از او می‌خواهید با یک روانشناس حرفه‌ای جلسات درمانی را بگذرانند انتظار مخالفت شدیدی را داشته باشید. اصلاً تعجب نکنید اگر شما را مقصر تمام مشکلاتی می‌داند که در زندگی‌تان وجود دارد. یا ممکن است به هر وسیله‌ای سعی کند شما را متقاعد سازد که خودش به تنهایی یا هر دو با هم می‌توانید بدون کمک (یا دخالت) دیگران مشکلات خود را حل کنید. اگر چنانچه با جلسات درمانی موافقت کند آن را صرفاً تلاشی بدانید برای دلخوشی شما و اینکه شما را همچنان در کنار خود داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد چنین شخصیت‌هایی حاضر به دنبال کردن جلسات درمانی طولانی مدت نیستند. روان درمانگر خود را دست کم می‌گیرند، در جلسات درمانی خیلی کم شرکت می‌کنند، آموزش‌های لازم را به خوبی فرا می‌گیرند اما در شخصیت آنها تغییر اساسی صورت نمی‌گیرد.

**وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد**

اگر احساس می‌کنید شریک زندگی شما علائم اختلال ضداجتماعی را دارد، به راحتی می‌توان پیش‌بینی کرد به زودی نه دیگر توان ماندن و ادامه دادن این رابطه را داشته و نه میلی به آن در درونتان باقی می‌ماند. چنین شخصی همواره بی‌مسئول و غیرقابل اعتماد است، عادت دارد از روی انگیزه‌آنی و بدون فکر قبلی عمل کند، همیشه زمینه دعوا و کینه‌جویی را دارد، قادر نیست رابطه‌ای عمیق و نزدیک با دیگران برقرار کند نسبت به نیازهای شما هیچ حساسیتی از خود نشان نمی‌دهد، بی‌وفا، سودجو و دغلکار می‌باشد. به همین دلیل جای تعجب نیست اگر سرانجام ماندن در این رابطه را برای خود و فرزندان‌تان ناامن بدانید. لطفاً فراموش نکنید قبل از ترک کردن او، احتیاط و تدابیر لازم را به کار ببندید. اول از همه، پس از قطع رابطه با اطلاع به پلیس، خانواده و دوستان از جان خود محافظت کنید و از یک دوست بخواهید تا زمان قطع کامل رابطه در کنار شما بماند. دوم آنکه بلافاصله بانک

خود را در جریان بگذارید تا از اموال و دارایی‌های شما محافظت کامل صورت بگیرد. اگر متاهل هستید و دارایی‌های مشترک دارید از یک وکیل بخواهید در تمامی مراحل طلاق شما را همراهی کند. شخصیت ضداجتماعی خیال دارد تا آخرین لحظه جدایی و یا حتی مدت‌های مدیدی بعد از آن از شما سوء استفاده کند. محکم و قاطع باشید و سعی کنید از کسی بخواهید، بعد از جدایی با همسر سابقتان در ارتباط باشد تا اگر او خیال ضربه زدن به شما را داشت به موقع مطلع شوید.

### خلاصه فصل

به دلایل گوناگون شخصیت ضداجتماعی را فردی می‌دانیم که قابلیت خطرناک بودن و ضربه زدن را داراست. او می‌تواند بسیار خود خواه و فاقد هر گونه حس همدردی واقعی باشد. توجهی که به شما نشان می‌دهد کاملاً ساختگی است و هر موقع که بخواهد به راحتی شما را فریب می‌دهد، از شما سوء استفاده کرده و به حریم شما تجاوز می‌کند. اگرچه ممکن است برخی اوقات باعث هیجان شما شود اما رابطه با چنین شخصی در اکثر مواقع به طور اجتناب ناپذیری، سطحی بوده و نیز می‌تواند از نظر روحی، اقتصادی و حتی جسمی شما را متحمل سختی‌های زیادی کند. به شما هشدار می‌دهیم در رابطه با چنین شخص خطرناکی کاملاً هوشیار و محتاط عمل کنید.

## اختلال شخصیت مرزی یا بینابینی (Borderline Personality Disorder)



## ویژگیها و تشخیص شخصیت مرزی

- ✓ تصور تنهایی و رها شدن به شدت او را می ترساند. اکثر مواقع رفتارهای بی‌غرضانه شما را نشانه طرد شدن خودش قلمداد می‌کند.
- ✓ با نگاهی به روابطش می‌توان اشتیاق، تزلزل و بی‌ثباتی احساسی بالایی در آنها دید.
- ✓ دست به رفتارهای آنی و هیجانی از قبیل ولخرجی‌های بی‌هدف، رابطه جنسی، مصرف مواد مخدر، رانندگی دیوانه‌وار و پر خوری می‌زند.
- ✓ تظاهر و تهدید به خودکشی می‌کند و سابقه خودزنی نیز دارد.
- ✓ بی‌ثباتی روحی شدیدی دارد (مثلاً حالتی بین افسردگی، اضطراب و خشم در او دیده می‌شود).
- ✓ همواره احساس پوچی و بی‌حوصلگی دارد.
- ✓ بی‌دلیل عصبانی می‌شود و با حرف‌های زننده و خشونت فیزیکی خشم خود را بروز می‌دهد.

اگر تا به حال با یک شخصیت طوفانی رابطه داشته و یا عاشق او شده‌اید به راحتی می‌توان حدس زد فراموش کردن این تجربه امر ساده‌ای نیست. شخصیت مرزی قابلیت تاثیرگذاری زیادی دارد. شاید به این دلیل که آنها دائماً در حال تخلیه هیجانی (مثلاً بروز خشم و عصبانیت و یا شور و هیجان بالا) هستند و شریک عشقی خود را به معنای واقعی در تنگنا و مخمصه قرار می‌دهند. زندگی با شخص مبتلا به اختلال مرزی در ابتدا با هیجان بسیار آغاز می‌شود اما در آخر دقیقاً به همان میزان



شور و اشتیاق اولیه، شما را با حالتی از شوک، خشم و سردرگمی روبرو می‌کند. اگر دلباخته کسی شده‌اید که بسیار دمدمی بوده و رفتارهایش آنی و بی‌برنامه است و نیز برای تنبیه خود یا دیگران اقدام به خودزنی می‌کند، و یا بدتر از همه اینها رفتارهایش بسیار شبیه شخصیت ماری در داستان زیر است، پس لازم است این فصل را با دقت مطالعه کنید.



### داستان پاتریک

وقتی با یکی از دوستانم در یک باشگاه شبانه بودیم، ماری را ملاقات کردم. خیلی زود متوجه او شدم. چرا که بی نهایت جذاب بود و با بی حوصلگی مشغول صرف نوشیدنی بود. کنارش نشستیم و سعی کردم سر صحبت را با او باز کنم. گفتگوی ما آهسته پیش می‌رفت. کاملاً بی‌اعتماد به نظر می‌رسید به همین دلیل در ابتدا نتوانستم به او نزدیک شوم. اما رفته رفته شروع به صحبت و حتی خندیدن کرد. همه چیز ظاهراً خوب پیش می‌رفت تا اینکه به او گفتم باید برگردم پیش دوستم. در جوابم با لحنی سرد و بی تفاوت گفت «باشه». وقتی دوباره برگشتم او را در حال صحبت با فرد دیگری دیدم. گاهی به سمت من نگاه می‌کرد تا عکس‌العمل مرا ببیند. به هر حال بقیه شب را با صحبت کردن گذراندیم. وقتی به من گفت؛ به دلیل آزارهای جنسی دوران کودکی در حال حاضر تحت نظر یک روانشناس است، کمی احساس ترس کردم اما در آن لحظه این موضوع چندان ناراحت‌کننده نبود.

وقتی در پایان به او گفتم باید آنجا را ترک کنم و دوست دارم گاهی اوقات با من تماس بگیرد، برای چند لحظه ترس را در چهره‌اش دیدم اما به سرعت تغییر حالت داد و خواست با ناز و عشوه مرا متقاعد کند که دوستم را با اتومبیل دیگری راهی کنم و بیشتر در کنارش بمانم. اشتیاق و خواهشی که در نگاهش بود هنوز در خاطر من مانده و فکر می‌کنم در آن لحظه دو حس متضاد ترس و شیفتگی به من دست داده بود. به هر حال دوستم را راهی کردم و خودم در کنار ماری ماندم و آخر شب نیز او را به منزل رساندم. زیبایی و حرکاتش مرا تحریک می‌کرد. کاملاً شیفته‌اش شده بودم. فردای آن روز با اصرار از من خواست بیشتر از این با یکدیگر بمانیم اما در نهایت بعد از ظهر آن روز توانستم قانعش کنم که اجازه دهد او را به

خانه‌اش برسانم. می‌خواست من را دوباره همان شب و نیز فردا ملاقات کند. ما هر روز یکدیگر را می‌دیدیم و او اکثر شب‌ها را با من به صبح می‌رساند. از همان ابتدا بیشترین قسمت دوستی ما را رابطه جنسی تشکیل می‌داد. با گذشت زمان اصرار او به اینکه همه وقت‌مان را با هم باشیم، بیشتر و بیشتر می‌شد.

از سر کار رفتن من بیزار بود و در طی روز چندین بار با من تماس می‌گرفت تا اینکه بگوید کجاست و مشغول انجام چه کاری است و اینکه چه قدر مرا دوست دارد و هیچ کس را مثل من دوست نداشته است. یکی از عادت‌های عجیب این بود که صبح‌ها وقتی آماده رفتن به سر کار بودم سعی می‌کرد با عشو و اخم کردن مرا قانع کند تا در کنارش بمانم. حتی بعضی وقتها ممکن بود با داد و فریاد چنین جمله‌ای بر زبان بیاورد «فکر کردم به من توجه می‌کنی». این حالت خشم او به نظر لحظه‌ای می‌رسید و وقتی به خانه برمی‌گشتم با اشتیاق تمام سعی داشت جبران کند طوری که اصلاً هیچ اتفاقی نیافتاده. شرایط به گونه‌ای بود که حس می‌کردم هرگز پی نمی‌برم با هر بار دیدن او قرار است با کدام ماری روبرو شوم.

حال و هوای ده روز اول آشنایی به این صورت سپری می‌شد، و رفته رفته احساس ناراحتی و ترس به من دست می‌داد. دوستان و همکارانم از وضعیتی که داشتم متعجب بودند. دائماً می‌پرسیدند اوضاع چه طور پیش می‌رود. ظاهراً آنها به رابطه نزدیک من و ماری غبطه می‌خوردند اما از طرفی متوجه شده بودند که او به طرز غیرعادی احساسی بوده و حساس‌تر از حد معمول است. این موضوع زمانی برایشان ثابت شد که یک روز همکارم ماری را بیرون اداره دید. واقعاً شوکه شدم. بدون اینکه به من چیزی بگوید خودش را با اتوبوس به آنجا رسانده بود و با نشستن روی نیمکت به ساختمان محل کارم زل زده بود. چشم انتظار بود تا از آنجا خارج شوم.

وقتی به طرفش رفتم و گفتم که نمی‌بایست بدون اطلاع من به آنجا بیاید و اینکه هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن دارم، ناگهان بسیار خشمگین شد. وضعیت ناجوری بود چون همکارانم از پشت پنجره در حال تماشای ما بودند. او با داد و فریاد این جملات را بیان می‌کرد؛ «لعنت به تو پاتریک، حدس می‌زدم فقط قصد سوء استفاده از منو داشتی، می‌خواستی تحقیرم کنی، مگه نه؟ باشه! من شدم مثل یه آشغال واست، می‌تونی پرتم کنی به طرف. مگه با قبلی‌ها همین کار و

نکردی؟» و بعد با عصبانیت از آنجا دور شد. بسیار ناراحت بودم و احساس حقارت می‌کردم.

وقتی آن شب به خانه برگشتم ماری بلافاصله با من تماس گرفت. صدایش گرفته به نظر می‌رسید. گفت که فقط چند عدد قرص خورده است. به خاطر رفتار بعد از ظهرش عذرخواهی کرد و گفت لیاقت من را ندارد، می‌خواست مطمئن شود که من هرگز دوباره نگرانش نشوم. نمی‌خواست بگوید که چه قرصی مصرف کرده و چند عدد از آن را بلعیده. تلفن را قطع کرد. از آنجایی که خودش خوب می‌دانست به سرعت خودم را به منزلش رساندم و او را درازکش روی زمین پیدا کردم در حالی که واقعاً بی‌هوش به نظر می‌رسید. همچنین متوجه چند قطره خون روی میج دستش شدم. وحشت کردم و سریع با مرکز اورژانس تماس گرفتم.

دکتر بخش توضیح داد که ماری فقط چند عدد قرص آسپیرین مصرف کرده و بریدگی‌های میج دست کاملاً سطحی هستند. دکتر محترمانه به من گفت که ماری قبلاً چندین بار با همین وضعیت به بخش اورژانس آمده بود و اینکه چند سال پیش صدمه جدی‌تری به خود وارد کرده و در بخش روانی بیمارستان بستری شده بود. با شنیدن این صحبت‌ها می‌خکوب شدم. او گفت ماری افسردگی دارد و دچار نوعی اختلال شخصیتی است که او را وادار می‌سازد گاه و بی‌گاه به خودش صدمه وارد کند. دکتر قصد همدردی داشت اما با صراحت کامل گفت که این یک مشکل مزمن خواهد بود و من در آینده مجبور خواهم بود دفعات بیشتری به اورژانس مراجعه کنم.

بعد از آن سعی کردم در این رابطه دشوار، شجاع و قاطع ظاهر شوم به این امید که شرایط هر چند به مدت کوتاه بهبود پیدا کند، اما او بدون توجه به تلاش من به دنبال بهانه بود تا مرا متهم کند که دوستش ندارم و منتظر فرصتی هستم تا رهايش کنم. سعی کردم اطلاعاتی درباره گذشته‌اش پیدا کنم. فهمیدم که قبلاً رابطه‌های زیادی داشته است. وقتی واقعاً عصبانی می‌شد و تاکید داشت که من قصد ترک کردنش را دارم، این جمله از دهانش خارج می‌شد؛ «اصلاً به درک، یکی دیگه رو پیدا می‌کنم». می‌دانستم همه این حرفها صرفاً برای آزار من بود اما تاثیر بدی در پی داشت.

بعد از سه ماه دعوی مفصلی بین ما در گرفت طوری که با صراحت به او گفتم آپارتمانم را ترک کند. مستقیم به طرف حمام رفت با یک قوطی کوچک پر از قرص برگشت و بلافاصله همه آنها را درست مقابل چشمان من بلعید. دوباره راهی بیمارستان شدیم. ظاهراً وضعیت این بار جدی تر بود. ترسی که به من راه یافته بود بیشتر از آن بود که قادر به ادامه این رابطه باشم. وقتی ماری از بیمارستان مرخص شد او را به منزلش رساندم. به او گفتم نیاز به آزادی بیشتری دارم چیزی که در این رابطه کمبودش را حس می‌کردم. و اینکه همه چیز به سرعت سپری شده و از یادش می‌رود. شروع به گریه کرد و با فریاد به من گفت هیچ فرقی با مردان دیگر ندارم و هدفم فقط سوء استفاده از او بوده است. گفت که دیگر با او تماس نگیرم و هرگز نمی‌خواهد دوباره من را ببیند. برای او متأسف بودم و از خودم خجالت می‌کشیدم. هفته بعد مقابل در ورودی منزلم یک نامه پانزده صفحه‌ای واقعاً عجیب از طرف او دریافت کردم. نامه‌اش شامل حرف‌های بی‌هدف و شاخه به شاخه درباره دوران کودکی‌اش بود. هم چنین شکایت داشت که چه قدر بی‌احساس با او رفتار کرده‌ام و با اینکه به من نیاز دارد، نمی‌تواند به من اعتماد کند. دیگر هیچ وقت با او صحبت نکردم. این سه ماهی که با او گذراندم آزاردهنده‌ترین و نفس‌گیرترین دوران زندگی‌ام محسوب می‌شد. قصد دارم از این به بعد در شناخت واقعی زنها احتیاط بیشتری به خرج دهم قبل از این که بخواهم از نظر عاطفی یا رابطه‌ای به آنها نزدیک شوم.

### شخصیت طوفانی

افرادی که دچار اختلال مرزی هستند (یا به اصطلاح شخصیت‌های طوفانی) جزء مشکل‌ترین و بی‌ثبات‌ترین انسانهایی هستند که تا به حال شناخته‌اید. از نظر رابطه‌ای می‌توان آنها را یک طوفان واقعی خواند، به این معنی که با چنان شدت و به طرز ناخوشایند به زندگی شما حمله می‌کنند که کاملاً گیج و مبهوت می‌مانید. او که گهگاه جذاب و هیجان‌انگیز ظاهر می‌شود به یکباره از کوره در رفته، خشمگین می‌شود و به خودش آسیب می‌رساند. مشخصه اصلی اختلال مرزی بی‌ثباتی همیشگی و ضعف جدی در روابط، اعتماد به نفس، احساسات و رفتارهای شخص

می‌باشد. عبارت «مرزی یا بینابینی» در اصل به منظور توصیف افرادی به کار گرفته شده که ظاهراً در مرز بین اختلال روحی عادی (مانند اضطراب و افسردگی) و اختلال روان پریشی جدی (یعنی حالتی که ارتباط فرد با دنیای واقعیت قطع می‌شود و یا به اصطلاح «دیوانه» خوانده می‌شود) به سر می‌برند. این اختلال بسیار جدی است. برقراری رابطه عاشقانه با یک شخصیت مرزی درست مانند این است که یک جوجه تیغی را در آغوش بکشید و یا یک نارنجک در دست بگیرید.

در فیلم «جذابیت مرگبار» گلن کلوز نقش زنی مبتلا به نوع بسیار حاد اختلال مرزی را ایفا می‌کند. اگر این فیلم را دیده باشید، ممکن است به یاد بیاورید او رابطه بسیار پرشوری را با یک مرد متاهل آغاز می‌کند. بعد از گذراندن فقط یک روز با آن مرد، با اصرار خواهان رابطه‌ای دائمی می‌شود. با پی بردن به مشکل شخصیتی او، مرد بیمناک شده و تصمیم به قطع رابطه می‌گیرد. زن خشمگین می‌شود و به تعقیب و آزار مرد می‌پردازد، و حتی در قسمتی از فیلم مچ دستش را زخمی می‌کند تا مرد را وادار سازد در کنارش بماند و به او توجه نشان دهد. اگرچه بیشتر افرادی که دچار این اختلال هستند به تعقیب یا آزار معشوقشان مبادرت نمی‌ورزند اما غالباً انسانهایی دمدمی و غیرقابل پیش‌بینی می‌باشند. بی‌ثباتی احساسی بالایی داشته و زمینه خود زنی در آنها زیاد مشاهده می‌شود، ترس از تنهایی و رهاشدن همواره با آنهاست.

می‌توان گفت یکی از مشخصه‌های تعیین کننده اختلال مرزی ترس شدیدی است که شخص از تنها ماندن یا رهاشدن توسط معشوقش دارد. در حالی که این ترس همواره با اوست، هرگاه تصور می‌کند در آستانه طرد شدن قرار دارد (اگرچه میل و خواسته معشوقش واقعاً این نیست) با درخواست توجه، وقت و واکنش احساسی مفرط از طرف مقابل، به این اتفاق دامن می‌زند. شخصیت مرزی هر گونه تاخیر یا تغییر در وعده دیدار را به عنوان مدرک موجهی برای طرد شدن خودش توسط معشوق تفسیر می‌کند. در مقابل، واکنش او خشم و افسردگی خواهد بود که اغلب با خودزنی ناگهانی و یا تظاهر به خودکشی همراه است. چنین رفتارهایی، آنی و بدون فکر می‌باشد و در واقع تلاشی است مذبوحانه برای اجتناب از وحشت تنها ماندن (چیزی که از کودکی دیوانه‌وار سعی داشته از آن دوری کند).

تجارب عشقی آنها حاکی از رابطه‌های احساسی شدید اما پراشوب می‌باشد. در حالیکه در ابتدا معشوق خود را شخصیتی بسیار ایده‌آل می‌داند (تو بهترینی! تو تنها کسی هستی که می‌تونه منو درک کنه) اما در ادامه خیلی زود احساس سرخوردگی و ناکامی به او دست می‌دهد طوری که با خشم و عصبانیت طرف مقابل را به دلیل ناامید کردنش تحقیر می‌کند. شخصیت بینابینی هیچ مرزی را نمی‌شناسد و رابطه‌ی عشقی خود را از حالت آهسته و نرم تا سرعتی دیوانه‌وار پیش می‌برد آن هم در اولین هفته‌های آشنایی. به عنوان مثال، عجیب نیست اگر بینیم در همان مراحل اولیه‌ی آشنایی با طرف مقابل رابطه‌ی جنسی برقرار کند و بخواهد تمام وقتش را با او صرف کند. در اولین جلسات آشنایی مسایل بسیار خصوصی زندگی‌اش را با شریک عشقی است در میان می‌گذارد. بسیاری از متخصصان بر این باورند، هرگاه شخصیت مرزی حاضر به پذیرش یک دوست، معشوق یا سرپرست جدید نیست، این شیوه را به عنوان وسیله‌ای برای اجتناب از چیزی به کار می‌برد که در نظرش تنهایی دردآور دیگری را به همراه خواهد داشت.

تصویری که او از خود و توانایی‌هایش دارد با ضعف شدیدی همراه بوده و ناقص است. احساسش نسبت به خود متزلزل بوده و دائماً در حال تغییر است. اگرچه ذات خود را در اصل بد و شیطانی می‌بیند، ممکن است حس کند هویتی نداشته و ناشناس می‌باشد. بهترین حس را زمانی خواهد داشت که عمیقاً درگیر رابطه با فردی شود که برایش حضوری دلگرم کننده و پرورش دهنده خواهد داشت. اما از آنجا که تمام رابطه‌های او بی‌ثبات و کوتاه مدت هستند در نهایت به حس بی‌زاری از خود و هویتی مبهم دچار می‌شوند.

افراد مبتلا به اختلال مرزی به شکل‌های مختلف که اکثراً خود ویرانگر هستند، شخصیت دمدمی و بی‌ثبات خود را بروز می‌دهند. برای آنها گرفتن تصمیمات لحظه‌ای و بی‌فکر قبلی کاملاً عادی است و باعث می‌شود به عادت‌هایی مانند ولخرجی‌های افراطی، روابط جنسی، استفاده از مواد مخدر، پرخوری و یا رانندگی با سرعت دیوانه‌وار روی بیاورند. می‌توان گفت این دمدمی بودن، تقریباً همیشه مشکلات فراوانی در رابطه‌های آنها بوجود آورده و باعث می‌شود دوستی‌هایشان به سرعت به پایان برسد (هر چند به خیال خودش این نوع رفتار فقط حالت تهدید دارد و واقعی نیست). به علاوه، آنها اکثراً دست به اقداماتی می‌زنند که سبب آسیب

رسیدن به جسمشان می‌شود. وجود چندین بریدگی و اثر سوختگی در ناحیهٔ مچ یا بازو برای آنها کاملاً عادی است. اگرچه درک کامل چنین رفتارهایی بسیار دشوار است، اما این حالت‌ها معمولاً زمانی رخ می‌دهند که شخص احساس پوچی و بی‌ارزشی می‌کند و یا آن قدر بی‌احساس است که خود را با دنیای واقعی بی‌ارتباط می‌بیند، از این رو آسیب رساندن به جسم کمک می‌کند تا مطمئن شود هنوز زنده است. گاهی از آنها می‌شنویم که دلیل خود زنی‌های خود را چنین توضیح می‌دهند: «احساس می‌کنم تحمل درد جسمی به مراتب آسانتر از درد و رنج روحی است که همواره با آن روبرو هستم».

بی‌ثباتی احساسی یکی از مؤلفه‌های اصلی این اختلال شخصیتی است. این تزلزل روحی را می‌توان در تغییر سریع حالات او از احساسات منفی اولیه (مانند افسردگی، خشم، تحریک‌پذیری و اضطراب) تا رسیدن به دوره‌های کوتاه آرامش یا حتی احساسات مثبت، مشاهده کرد. حالت روحی او به شدت به این امر وابسته است که آیا در رابطهٔ خود احساس امنیت و مورد توجه بودن را دارد یا اینکه هر آن در اضطراب تنها ماندن یا طردشدن به سر می‌برد. معمولاً حالت دوم در آنها بیشتر وجود دارد. متأسفانه، دنیای احساسات و عواطف شخصیت مرزی را باید با افسردگی و ناامیدی هر روزه همراه دانست که این حالت‌ها، تنها با دوره‌های کوتاه مدت سرخوشی ظاهری و تعادل ممکن است از بین برود. از آنجا که او همیشه در تکاپوی رهایی از احساس پوچی و بی‌حوصلگی به سر می‌برد، اغلب رابطه‌های خود را از نظر احساسی - عاطفی به جدال می‌کشد صرفاً به این خاطر که چیزی به جز تنهایی و رها شدن را تجربه کند.

در برخی موارد، افرادی که دچار نوع حاد این اختلال هستند به طور کامل ارتباط و وابستگی خود را با واقعیت زمان حال از دست می‌دهند که ممکن است در این حالت کاملاً دچار توهم شده و نسبت به هویت و محیط اطرافش ناآگاه شود. چنین وضعیتی معمولاً بلافاصله بعد از ضربهٔ روحی که از یک رابطه خورده اتفاق می‌افتد (حتی تصور غلط طردشدن توسط معشوقش نیز می‌تواند به این شرایط منجر شود).

**چه چیزی سبب شکل‌گیری اختلال مرزی در فرد می‌شود؟**

شخصیت‌های مرزی هیچ‌گاه قادر نبوده‌اند هویت منسجم و یکپارچه‌ای را در خود بوجود بیاورند؛ حتی به عنوان یک انسان بالغ آنها نمی‌توانند امنیت و آسایش واقعی را احساس کنند. تصویری که آنها از خود دارند بسیار سست و متزلزل می‌باشد. از شما به عنوان عاملی که تایید کننده وجود آنهاست استفاده خواهند کرد و نیز با بودن شما به این باور می‌رسند که آنها هم می‌توانند ذره‌ای ارزشمند باشند. چه چیزی باعث شده این رویکرد را داشته باشند؟

در اینجا یک دلیل تقریباً قانع کننده مطرح است: آنها تجارب بسیار بدی را در کودکی پشت سر گذاشته‌اند. در اکثر موارد آشفتگی، رفتارهای طرد کننده، بی‌مهری شدید و سوء استفاده‌های ناگوار احساسی، جسمی و جنسی از جمله تجارب ناراحت کننده‌ای است که شخصیت مرزی در دوران کودکی خود دیده است. او در خانواده‌ای نابسامان، میان جنگ و جدال‌های شدید، روابط جنسی آشکار، خشونت و زنا با محارم، بزرگ شده است، و یا در محیط‌هایی که نیازهای عاطفی‌اش همواره نادیده گرفته شده و از آن محروم بوده است.

در آن دوران هرگاه تصمیم داشته که خودکفا شود و هویتی مستقل برای خود شکل دهد مورد حمله یا تمسخر قرار گرفته است. حال به این تجربه گزنده این احتمال حتمی را اضافه کنید که سوء استفاده‌های احساسی، جنسی نیز برای او رخ داده است؛ از این رو درک این واقعیت تلخ آسان می‌شود که چرا این کودک سرسختانه تلاش می‌کند در بزرگسالی احساس با ارزشی را جایگزین حس پوچی و شیطان صفتی که در کودکی به او القا شده بود، کند.

برخی از مطالعات نشان می‌دهد ۶۰ تا ۸۰ درصد از زنان مبتلا به اختلال مرزی در دوران کودکی یا بلوغ خود مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند. شاید دلیل اینکه چرا ۷۰ درصد شخصیت‌های مرزی زن هستند، همین باشد. و نیز به این ترتیب پی‌می‌بریم چرا آنها در روابط عاطفی خود بعضی مواقع قهر و کناره‌گیری را پیشه می‌کنند و در چنین حالت‌هایی گویی از دنیای واقعیت خارج می‌شوند. جدایی و کناره‌گیری را می‌توان یک راهبرد تطبیقی دانست که او از دوران کودکی با خود به همراه دارد. در حالیکه این روش (یعنی قهر و گوشه‌گیری) در طول دوران رنج و



عذابی که در کودکی متحمل شده، رویکردی عاقلانه بوده اما اگر تا دوران بزرگسالی ادامه پیدا کند به وضوح ناکارآمد و ویرانگر خواهد شد.

نمی‌توان گفت تمام افراد مبتلا به اختلال مرزی در دوران کودکی خود مورد سوء استفاده جسمی و یا جنسی قرار گرفته‌اند. بعضی از آنها بی‌توجهی یا صدمات روحی ظریف‌تر اما پایدارتری را متحمل شده‌اند. با گذشت زمان آنها شروع به درونی کردن پیام‌هایی می‌شوند که از محیط و اطرافیان خود دریافت می‌کنند (مانند؛ «تو آدم بی‌مصرفی هستی، کی اصلاً به تو توجه می‌کنه، تو بدی، تو عامل تمام آشوبهای این خانواده‌ای!») باورهای درهم آمیخته‌ای که در دوران کودکی در ذهن او نهادینه شده هر چه که هستند، واضح است وقتی این شخص پا به سن بلوغ می‌گذارد عاری از آن هویت منسجم و مثبتی است که اکثر ما در خود داریم.

### شخصیت مرزی به عنوان همسر

اگر در میان تمامی اختلالات شخصیتی این کتاب بخواهیم نوعی را نام ببریم که بیشترین سردرگمی و رنج و اضطراب را برای شما به همراه خواهد داشت، اختلال مرزی را انتخاب خواهیم کرد. اگر حس می‌کنید ممکن است جذب یک شخصیت مرزی شوید، بهتر است دریچه‌ عرشه کشتی را محکم ببندید چرا که به یک تندباد سهمگین نزدیک می‌شوید. اگر تا به حال با چنین شخصیتی رابطه داشته‌اید، منظور ما را بهتر می‌فهمید. همچنین ممکن است آن چنان به نرم خوبی و ملایمت ورزیدن عادت کرده باشید که قادرید نوسانات روحی او، رفتارهای ناگهانی آینده و یا اتهامات او را پیش‌بینی کنید و در نتیجه همین خو گرفتن‌ها اصلاً اهمیتی به هیچ کدام نمی‌دهید.

با در نظر گرفتن تمام این احتمالات، می‌توان گفت مشکل اولیه شخصیت مرزی ترس بیمار گونه و فراگیری است که او از تنهایی و رها شدن دارد. در دنیای ذهنی او همه (همچنین شما) سرانجام روزی او را رها خواهند کرد و به هیچ‌کس نمی‌توان اعتماد کرد. در ابتدای آشنایی او ادعا می‌کند شما همان کسی هستید که همواره به دنبالش بوده است. خیلی زود به شما وابسته می‌شود با اصرار از شما می‌خواهد تمام وقت با او باشید و رابطه فیزیکی بیشتری با یکدیگر برقرار کنید. شخصیت مرزی به

توجه و مراقبت همیشگی شما محتاج است و همین مسئله به سرعت آسودگی خیال شما را به هم می‌زند؛ وابستگی آزار دهنده و افشای بیش از حد مکنونات قلبی توسط او، شما را ناراحت و معذب می‌سازد.

در نهایت، طولی نخواهد کشید که به زودی از چشم او می‌افتید. چرا که عقیده دارد شما ثابت کرده‌اید کفایت لازم برای برآورده کردن نیازهای او (از قبیل توجه، رسیدگی و نزدیکی بی‌وقفه) را ندارید. در حقیقت سوال این نیست که آیا روزی از چشم او خواهید افتاد یا نه بلکه مسئله زمان وقوع این اتفاق است. اگر با یک شخصیت مرزی رابطه دارید شکی نیست که تا به حال چندین بار با قهر و کناره‌گیری او از این رابطه مواجه شده‌اید. شما نیز مانند تمام افرادی که با چنین اشخاصی رابطه داشته‌اند؛ قادر نخواهید بود نیازهای عاطفی او را (که دائماً در نوسان بوده و تمامی ندارند) برآورده سازید. دقیقاً در همین مرحله از رابطه شما طوفان واقعی آغاز خواهد شد. او با کنترل کردن شما به شکلی خصومت‌آمیز به ناکامی شما در برآورده کردن خواسته‌هایش، واکنش نشان می‌دهد. همه تلاشش را به کار می‌بندد تا وقت و انرژی شما را تماماً برای خود داشته باشد. وقتی سعی دارید در رابطه خود حد و مرزی تعیین کنید و اصرار دارید زمانی برای تنها بودن در اختیار داشته باشید، با خشم و عصبانیت او مواجه خواهید شد. او با حالتی از خشم یا با نیش و کنایه شما را تحقیر کرده و «درست مثل بقیه» توصیف می‌کند (یعنی آدمی که بویی از خوبی نبرده و قصد تنها گذاشتن او را دارد). منظور او از بروز تمام این واکنش‌های خشمناک، در امان ماندن از تجربه تلخ شکست در یکی دیگر از رابطه‌هایش می‌باشد که از ابتدا پیش فرض آن را در ذهن خود داشته است.

در هنگام بروز این طوفان خشم و پرخاشگری نباید تعجب کنید از اینکه او از نظر رفتاری و احساسی کاملاً بی‌فکر و لحظه‌ای عمل می‌کند و حتی اقدامات خطرناک نیز از او سر خواهد زد. معمولاً با ضربه زدن به جسم و روحش این کار را انجام می‌دهد. این رفتارهای ناگهانی در ابتدا به صورت کلامی یا احساسی ظاهر می‌شود. بنابراین وقتی در یک قرار ملاقات، ده دقیقه تاخیر می‌کنید و یا مجبورید یک روز بعد از ظهر کاری را به تنهایی انجام دهید ممکن است این جمله را از او بشنوید؛ «لعنت به تو! برو دیگه برنگرد!» تظاهر به خودکشی (بریدگی سطحی مچ دست یا مصرف چند عدد قرص)، تعقیب پنهانی (او شما را تعقیب می‌کند و بدون

اطلاع قبلی پشت در منزل شما منتظر می ماند) از دیگر اقدامات لحظه‌ای و بی‌اختیار او به شمار می‌رود. در موارد نادری نیز ممکن است اقدامات خطرناک او، تهدیدی برای شما باشد. در این اوقات است که به رانندگی جنون‌آمیز، پرخوری یا نوشیدن بیش از حد و ولخرجی‌های افراطی روی می‌آورد. اکثراً دیده شده آنها به صورت ناگهانی به دنبال پیدا کردن فرد دیگری برای دوستی و ایجاد رابطه نزدیک می‌روند. معمولاً بعد از دعوا با شما یا به منظور تلافی اقدام شما برای تنها گذاشتن او (البته این جزء تصورات باطل اوست که قصد رهاکردن او را دارید) ممکن است رابطه‌ای کوتاه مدت با شخص دیگری آغاز کند. البته در آخر این شما هستید که برای چنین کاری سرزنش خواهید شد.

شاید دشوارترین بخش رابطه با شخصیت مرزی این جاست که به وضوح شاهد متزلزل شدن پایه‌های این رابطه خواهید بود. اگرچه به هیچ وجه مستحق چنین برخوردی نیستید اما آماج اتهامات کلامی و خبیثانه او قرار خواهید گرفت. او به یک باره پرخاشگر، تلخ و با طعنه رفتار می‌کند و شاید در برابر همه شما را زیر رگبار فحش و ناسزا بگیرد. چنین حالتی به سرعت با احساس شرم، گناه و بی‌ارزشی از سوی او همراه است و شاید دلیل بروز رفتارهای خود ویرانگر او همین احساسات باشد. در هر صورت، شما همیشه احساس سرخوردگی و شکست خواهید داشت و گیج و آشفته‌اید که ارتباط شما با رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی او چیست.

با در نظر گرفتن این حقیقت که شخصیت‌های مرزی نتوانسته‌اند هویتی را که به لحاظ عقلانی منسجم باشد، بسازند و استحکام بخشند در نتیجه تعجبی ندارد که آنها هرگز در روابط عاشقانه خود موفق نیستند. اگر تصویری که او از خودش دارد مثبت، با ثبات و مستقل از وجود دیگری باشد، آنگاه می‌تواند ارتباطی سالم (که در آن حد و مرز بین طرفین به خوبی تعیین شده) با دیگران داشته باشد. شخصیت مرزی قابل به درک مفهوم «حد و مرز» نمی‌باشد و نمی‌فهمد همین حد و مرزهاست که تعیین می‌کند نقطه پایان برای او کجاست و شما باید از کجا آغاز کنید، به جای رسیدن به این درک همواره سعی خواهد کرد خود را بیش از حد به شما نزدیک کند و به نوعی در شما غرق شود. اگر مانند مردم عادی و نرمال باشید از این فضای خفقان‌آوری که او برای شما ساخته به تنگ خواهید آمد و برای رهایی

از آن به دنبال فاصله گرفتن از او و یافتن کمی آزادی برای خود می‌گردید که این در نهایت آتش خشم و ترس از تنهایی و رهاشدن را در او شعله‌ور می‌کند. رابطه عاشقانه با شخصیت مرزی از همان ابتدا محکوم به شکست است. حتی روانشناسان حرفه‌ای اغلب از پذیرفتن افراد مبتلا به این اختلال خودداری می‌کنند. کنار آمدن با آنها بی‌نهایت دشوار است و تعیین حد و مرزی منطقی در روابط میان فردی با آنها، مانند یک جنگ و جدال همیشگی است. واکنش آنها خشم و عصبانیت و تظاهر به خودکشی است و نیز حد و مرزی را که شما سعی در وضع کردن دارید، به راحتی نادیده می‌گیرند. درست زمانی که احساس می‌کنید رابطه شما در حال بهتر شدن است، او دست به کارشکنی زده و سعادت را که می‌تواند در کنار شما داشته باشد از بین می‌برد. او صمیمیت بیشتری با خشم، افسردگی و تنهایی دارد و آسایش خود را در این حالات پیدا می‌کند. در نهایت مجبورید در مورد ماندن یا قطع رابطه خود با شخصیت مرزی تصمیم‌گیری کنید.

### چرا شیفته شخصیت مرزی می‌شوم؟

شیفتگی و علاقه به شخصیت‌های طوفانی (که ممکن است مکرراً در زندگی شما روی داده باشد) به این معناست که اغلب جذب افرادی می‌شوید که ویژگی‌های زیر را دارند:

- بعضی مواقع حالت روحیش متغیر، دمدمی و بی‌ثبات می‌شود.
- در ترس و اضطراب رهاشدن به سر می‌برد و احساس می‌کند اکثر رفتارهای شما به منظور طرد شدن اوست.
- حرمت نفس بسیار پایینی دارد.
- زمینه بروز خشم و عصبانیت بسیار شدیدی را دارد. احساسات خود را به شدت و به شکلی افراطی نشان می‌دهد و اکثر اوقات حالت افسردگی قهرآمیزی به خود می‌گیرد.
- گاهی اوقات تهدید به خودکشی می‌کند و این تهدید را با مصرف میزان نسبتاً بالای دارو و یا صدمه زدن ظاهری به جسمش عملی می‌کند.

■ دائماً احساس پوچی یا بی‌حوصلگی دارد.

■ ممکن است ضربه‌های روحی یا جسمی به شما وارد کند.

با خواندن این ویژگی‌های هشدار دهنده ممکن است در عجب بمانید و سلامت عقلی خود را به دلیل دوست داشتن چنین شخصیتی، زیر سوال ببرید. اما اگر اخیراً شیفته کسی شده‌اید که نشانه‌های این اختلال را دارد و یا متوجه می‌شوید اکثراً در دام رابطه با چنین شخصیت‌هایی گرفتار می‌شوید، تنها نیستید. به خاطر داشته باشید یکی از ویژگی‌های بارز این افراد داشتن رابطه‌های بسیار زیاد اما کوتاه مدت می‌باشد. شکی نیست اکثر افراد نیز ممکن است رابطه‌هایی این چنین کوتاه و زودگذری را تجربه کنند. در پس جذابیت ظاهری، عوامل مشخصی در شخصیت فرد مبتلا به اختلال مرزی وجود دارد که می‌تواند بسیاری از ما را شیفته کند، گول بزند و به دام بیندازد. برای در امان ماندن از خطر غرق شدن در این رابطه، لازم است در همان مراحل اولیه آشنایی تدبیر و احتیاط هوشمندانه به کار ببرید.

شاید بیشترین جذابیت برای افرادی که شیفته شخصیت‌های مرزی می‌شوند، شور و حرارت بسیار زیادی است که در آغاز رابطه تجربه می‌کنند. چنین شخصیتی حریم خاصی در روابط خود قائل نیست و با مفهوم عاقبت اندیشی و اخلاقیات چندان آشنا نیست. از نظر رابطه جنسی هیچ حد و مرزی را نمی‌شناسد. در زمینه‌های بسیاری مایل به انجام رفتارهای بی‌پروا و بی‌باک می‌باشد که ممکن است برای شما هیجان‌انگیز و جدید به نظر برسد. این حالت مخصوصاً برای مردها جذاب و خیره کننده است؛ یعنی وقتی می‌بینند کسی با شور و حرارت فراوان به آنها علاقمند می‌شود و یا در اعمال و رفتارش بی‌پرواست و احتیاط و عاقبت اندیشی جایی در آن ندارد، بسیار شیفته او می‌شوند. اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که در رابطه خود عاشق هیجان و شور و حرارت فراوان می‌باشد و یا حرمت نفس خود را به عنوان کسی که قرار است شریک عشقی شخص دیگری باشد، بسیار پایین می‌بینید، شخصیت مرزی می‌تواند برای شمایی که صحنه‌های عاشقانه‌تان عاری از شور و حرارت است، یک هوای تازه و یک تغییر شگفت‌انگیز باشد.

وقتی به یاد می‌آوردید که او چگونه در اوایل آشنایی شما را شخصیتی ایده‌آل و دوست داشتنی توصیف می‌کرد، دلیل دلباختگی به سهولت قابل درک است. از آنجا که در دنیای فکری چنین شخصیت‌هایی همه چیز مطلقاً «خوب یا بد» است (یعنی

همه چیز یا سیاه است یا سفید و هیچ رنگ خاکستری در این میان وجود ندارد) بنابراین عادت دارند هر رابطه عاشقانه جدیدی را تماماً فوق‌العاده و بی‌نقص ببینند که پاسخی به تمام کمبودهای زندگی‌شان است. شما در آغاز بسیار مورد تحسین خواهید بود (و حتی کار به پرستش شما نیز کشیده می‌شود). برای بسیاری از ما تملق‌هایی این چنین پرشور و جانانه، می‌تواند سرمست‌کننده، انگیزه‌بخش، تحریک‌کننده و بسیار لذت‌بخش باشد. به راحتی احساس خواهید کرد زندگی با شخصیت مرزی همیشه به همین شکل سپری می‌شود (شما به عنوان ستاره این فیلم خواهید بود؛ در حالی که همیشه اندوخته بی‌پایانی از شور و حرارت عاطفی و جنسی که از همبازی خود (یعنی شریک عشقی مبتلا به شخصیت مرزی) به همراه دارید). بنابراین کجای این رابطه اشتباه باشد؟

حتی وقتی دوران قربان صدقه رفتن‌ها و تعریف و تمجیدهای آغازین به سر می‌رسد (که معمولاً این اتفاق سریع رخ می‌دهد) و دنیای پرتلاطم و پرفشار و خیز این رابطه آغاز می‌شود، ممکن است بعضی‌ها این دوران سخت را به همان اندازه جذاب و فریبنده ببینند. بعد از دوران خوش، نوبت نمایش و صحنه‌سازی‌های ساختگی اوست و باید شاهد باشید که چگونه حالت‌های روحی او میان این احساسات در نوسان و تغییر است؛ از خشم بر آشفته شدن، سکوتی قهرآمیز، افسردگی بی‌پایان، خودزنی، خوشحالی وجدآمیز و هیجان مفرط رابطه جنسی از جمله این حالت‌هاست. اگرچه برای بسیاری افراد دیدن رفتارهای به شدت متغیر او خسته‌کننده و گاهاً وحشتناک است، برخی دیگر آن را خوشایند و دوست‌داشتنی می‌بینند. اگر جزء گروه دوم هستید، این علاقمندی نتیجه بزرگ شدن در خانواده‌ای نابسامان و پرآشوب است و یا شاید با پدر/مادری زندگی کرده‌اید که شرایط روحی بیمارگونه‌ای داشتند و شما مجبور بودید به نوعی با آن کنار آمده و کنترلش کنید در این صورت چنین الگوهای رفتاری برای شما نوعی آرامش و نزدیکی به همراه دارد (اگرچه غیرمنطقی مضر و ناسالم) هستند. و نیز تلاش‌هایی که برای «درمان» او می‌کنید ممکن است به طور ناخودآگاه به منظور آشتی و پیوندی دوباره با گذشته شما باشد (یعنی فرصتی برای درمان پدر/مادری که هرگز بهبود نیافتند و هیچ‌گاه شما را تایید نکردند. بهتر است تلاش کنید دلایلی را که سبب شیفتگی شما به سمت چنین شخصیتی می‌شود، کشف کنید).

بعضی افراد جذب پاره‌ای از حالات روحی شخصیت‌های طوفانی (مانند اخمو، عتق، آرام و دمدمی بودن) می‌شوند. بعد از اینکه شور و حرارت و ارتباط نزدیک توام با بی‌پروایی او که در ابتدا شاهدش بودید فروکش می‌کند و دوران بد رابطه آغاز می‌شود، این حالت‌های خشم، قهر و گوشه‌گیری او ممکن است پر رمز و راز و جذاب جلوه کند. هستند میان ما افرادی که به ایفای نقش درمانگر، ناجی و یا سرپرست علاقه خاصی دارند و همین‌ها هستند که این رفتارها را بسیار جذاب و وسوسه‌انگیز می‌بینند. گاهی اوقات سخت تلاش می‌کنیم تا او احساس بهتری پیدا کند و هرگاه تهدید به خودکشی می‌کند فریبش را خورده و با این فکر رها می‌شویم که آیا این دوباره یک موقعیت تازه است برای خود زنی و مصرف دارو. اگرچه دوستان ما ممکن است بپرسند چرا در این رابطه مانده‌ایم و هرگاه برای نجات او با عجله به بیمارستان می‌رویم، سرتکان می‌دهند اما اصلاً قادر نیستیم تعهدی که به او داریم زیر پا بگذاریم.

و در آخر، دلیل جذب شما به یک شخصیت مرزی دقیقاً به این خاطر است که آنها در اولین دیدار کاملاً سالم‌تر از آنچه واقعاً هستند ظاهر می‌شوند- مخصوصاً اگر نشانه‌های این اختلال در آنها شدید نباشد- حالت‌های روحی بیمارگونه این اشخاص، آشوب‌هایی که در رابطه‌هایش به راه می‌اندازد و خودزنی‌هایش ممکن نیست در همان ابتدا و به سرعت نمایان شوند. وقتی شروع به نشان دادن این رفتارها می‌کند، آن قدر در این رابطه پیش رفته‌اید که می‌توان گفت یک وابستگی عمیق و واقعی بین شما شکل گرفته، و ممکن است این امید را در دل خود کاشته باشید «او همان کسی است که همیشه به دنبالش بودم». وقتی از رفتارهای او خسته شده و احساس می‌کنید به میان صحنه اجرای یک نمایش پر از ظاهرسازی پرتاب شده‌اید که هیچ‌گاه فکرش را نمی‌کردید، ممکن است حس کنید گیج شده‌اید و هیچ تسلطی به اوضاع ندارید و دوست دارید این تغییرات رفتاری عجیب را به شرایط موجود ربط داده و یا بدتر از آن خود را سرزنش کنید.

بنابر دلایل متعددی، گرفتار شدن در دام یک شخصیت مرزی آسان روی می‌دهد. آنها در ابتدای آشنایی کاملاً سالم و بی‌عیب ظاهر می‌شوند. اکثراً در آغاز رابطه بسیار پرشور و هیجان و با علاقه‌ای وصف‌نشده به ارتباط جنسی، خود را نشان می‌دهند. شخصیت‌های مرزی برای افرادی که مایلند همیشه نقش ناجی و

مراقب را بازی کنند جذابیت فوق‌العاده‌ای دارند. مخصوصاً اینکه دوران خوب و شیرین (هر چند کوتاه مدت) در مقایسه با دوران بد و طاقت فرسایی که زندگی با چنین شخصی برای شما به همراه دارد، می‌تواند بسیار خوب و دلچسب باشد.

### ■ هشدار

همان طور که در قسمت‌های قلبی گفته شد، شخصیت‌های طوفانی بسیار مستعد دچار شدن به روحيات افسرده و دل‌تنگ و نیز خودکشی‌های ساختگی هستند. هر چند با نگاهی به سابقه رفتاری آنها، در می‌یابیم چنین حالت‌هایی جزئی از وجودشان است، این گفته نیز حقیقت دارد که بزرگسالان مبتلا به این اختلال بیشتر در معرض افسردگی حاد (که نیاز به درمان بالینی دارد) هستند. افکار خودکشی و روحيات افسرده او می‌تواند دقیقاً نشانگر یک اختلال روحی واقعی باشد که نیازمند دارو و درمان توسط یک متخصص است. گاهی اوقات داروهای ضد افسردگی می‌تواند برای جلوگیری از بروز افسردگی شدید در شخصیت‌های طوفانی بسیار مؤثر عمل کند. نمی‌بایست روحیه گرفته او را صرفاً نتیجه الگوی شخصیتی عجیبی که دارد بدانیم، و به نفع شماست اگر او را تشویق کنید تا از یک متخصص کمک بگیرد.

واکنش شما به تهدیدها و اقدام به خودکشی او چگونه باید باشد؟ بهتر است مراقبت باشید! تقریباً همیشه تهدید به خودکشی و خودزنی‌های نه چندان جدی آنها با هدف حقه زدن، جلب توجه و تنبیه معشوق خود (که به خیالش قصد ترک او را داشته) صورت می‌گیرد و یا آنها صرفاً برای اینکه احساس کنند زنده هستند و به این زندگی تعلق دارند اقدام به چنین کارهایی می‌کنند. اما شخصیت‌های مرزی بیشتر از هر اختلال دیگری، به خاطر اقدام به خودکشی در معرض خطر مرگ قرار دارد. آنها آن چنان افسرده و ناامید می‌شوند که سرانجام به زندگی خود خاتمه می‌دهند. یا ممکن است به طور ناخواسته بیش از حد دارو مصرف کنند و یا زخم‌هایی به خود بزنند که عمیق و مرگبار است (اگرچه هرگز قصد خودکشی واقعی را نداشته‌اند) و به این ترتیب آرزوی آنها برای جلب توجه و تنبیه خود یا دیگران خیلی ساده به افراط کشیده شده و منجر به مرگشان می‌شود.



ما تجربهٔ درمانی زنی را داریم که در عرض شش ماه بیست و پنج بار دست به خودکشی زده بود. او با مرکز درمانی ما تماس می‌گرفت و چنین جملاتی را بر زبان می‌آورد: «از اینکه سعی دارید به من کمک کنید بسیار ممنونم. می‌دونم هر کاری می‌تونستید کردید. من روی پشت بام هستم و می‌خوام خودمو پرت کنم. خداحافظ!» در مواقع دیگر جلسهٔ مشاوره را با این جملات به اتمام می‌رساند: «از همه چیز ممنونم. باید همین الان برم. خوبیش اینه که یه عالمه قرص تو داشبورده ماشین نگه داشتیم...» و سپس برمی‌خاست و به سرعت از ساختمان خارج می‌شد. هر بار مجبور بودیم با پلیس تماس بگیریم تا مواظب سلامتی او باشند و نیز او را به خاطر خطر اقدام به خودکشی مجدد در بیمارستان بستری کنند. برخی اوقات او واقعاً بریدگی‌هایی در میچ دستش ایجاد می‌کرد و یا قرص می‌خورد. کاملاً غیرممکن بود حدس زد که آیا هر دفعه قصدش واقعاً خودکشی است یا نه؛ هر اقدامی مستلزم واکنش و توجه کامل از سوی مراقب و سرپرست اوست.

باید بدانید تهدید و تظاهر به خودکشی قسمتی از خصوصیات رفتاری شخصیت مرزی است. و بایستی هر بار با تعیین حد و مرز به صورتی بی‌تنش و آرام، واکنش نشان دهید. با این همه باید تمام این تهدیدات و خود زنی‌ها را جدی بگیرید و هیچ‌گاه تصور نکنید؛ «قصدش واقعاً خودکشی نیست» یا «اصلاً نمی‌تونه چنین کاری بکنه» بعضی اوقات آنها واقعاً قادر به انجام چنین کاری هستند.

### زندگی با شخصیت مرزی

افرادی که تا به حال جذب شخصیت‌های مرزی نشده‌اند حتی بعد از مطالعهٔ این فصل نیز به سختی می‌توانند پی ببرند که این اشخاص تا چه حد فریبندگی ظاهری دارند. از میان تمام اختلالات شخصیتی شاید شخصیت مرزی را بتوان دشوارترین آنها خواند از این رو دوام رابطهٔ عاشقانه با او بسیار مشکل است. شخصیت‌های مرزی از نظر احساسی بی‌ثبات و دمدمی بوده و در برخی مواقع شاهد فوران شدید احساساتش خواهید بود (آشوب‌های روحی او که به شکل قهرهای خشم‌آمیز و یا خودزنی بروز پیدا می‌کنند، می‌تواند شما را کاملاً غافلگیر و مبهوت سازد). باید

صادقانه بگوییم اکثر ما روانشناسان در مواجهه با افرادی که دچار اختلال مرزی هستند بی‌نهایت خسته شده و از آنها قطع امید می‌کنیم.

با همه این توضیحات ممکن است عده‌ای از خوانندگان آن چنان شیفته یک شخصیت مرزی شده‌اند که تمایل دارند همچنان به این رابطه ادامه داده و تلاش کنند. اگر چه ما به هیچ وجه چنین چیزی پیشنهاد نمی‌کنیم (چرا که شک داریم زندگی با یک شخصیت مرزی بتواند ثباتی پیدا کند و یا هیچ نقطه‌امیدی در پیدایش صلح و آرامش وجود داشته باشد). ما افرادی را که قصد ماندن در این رابطه را دارند، درک کرده و به تصمیم آنها احترام می‌گذاریم. شاید با شخصی ازدواج کرده‌اید که احساس می‌کنید از چنین اختلالی رنج می‌برد. در این جا چند راهکار به شما معرفی شده که می‌تواند این جاده را کمی برایتان هموار سازد. اما هیچ‌گاه از یاد نبرید: این جاده بسیار طولانی است، ممکن است در راه با خرابی‌هایی مواجه شوید، و همچنین این سفر مملو از حوادث و نیروهایی خواهد بود که به جز، جلوگیری از رسیدن شما به مقصد، هدف دیگری ندارند. تنها افرادی که سرسخت و مقاوم هستند می‌توانند تا انتهای مسیر پیش روند.

### کمک گرفتن از یک روانشناس حرفه‌ای الزامی است

تناقض اینجاست: با اینکه می‌دانیم درمان مبتلایان به اختلال مرزی بسیار طولانی مدت بوده و موفقیت بسیار کمی نصیبمان خواهد شد اما جلسات روان درمانی کاملاً ضروری هستند. دلیلش چیست؟ حتی اگر جزء عاشق‌ترین و بردبارترین افراد باشید، باز هم برای درمان کسی که تصویری بسیار از هم گسیخته و زخم خورده از خودش دارد، اصلاً کافی نیست. اگر ذاتاً علاقه دارید نقش یک ناجی یا مراقب را ایفا کنید، شاید نتوانید این گفته را باور کنید. برای شما وسوسه انگیز است که فکر کنید «عشق» کافی خواهد بود. اما به هیچ وجه این طور نیست. نصیحت ما را بپذیرید و از راهنمایی‌های یک روانشناس حرفه‌ای بهره ببرید. به عبارتی دیگر سعی کنید با اعمال فشار یا نفوذی که روی همسر خود دارید هر چه زودتر او را به جلسات درمانی بکشانید. او را یاری کنید تا از کمک‌های یک روانشناس که در امر درمان اختلال مرزی تجربه و تخصص کافی دارد، بهره ببرد و سپس شرط خود را برای

ادامه این رابطه شرکت مستمر او در جلسات درمانی قرار دهید. او باید بداند تمام اصرار شما نوعی ابراز علاقه و نشان دهنده عشق شماست و همچنین با این شیوه به او نشان دهید اصلاً مایل نیستید او را در حالی ببینید که به رفتارهای خود ویرانگرش ادامه می‌دهد. در اکثر مواقع بهترین درمان برای چنین افرادی، شرکت در جلسات روان درمانی با حضور یک درمانگر ثابت خواهد بود و همچنین در صورت بروز افسردگی، استفاده از دارو نیز ضروری می‌باشد.

### **همیشه انتظار رفتارهای طوفانی او را داشته باشید**

افرادی که با شخصیت‌های مرزی زندگی می‌کنند گاهی این انتظار باطل را در سر می‌پرورانند که همسرشان دست از رفتارهای خشمگین و طوفانی خود برمی‌دارد (داشتن چنین توقعی بزرگترین اشتباه است) به همین خاطر بسیاری از کسانی که سعی دارند با شخصیت‌های مرزی زندگی کنند، با این خیال باطل (که همسر آسیب دیده‌شان سرانجام به طرز معجزه آسایی «بهبودی» پیدا کند و دیگر مانند کسی که همیشه اختلال شخصیتی داشته رفتار نکند) خود را در معرض مشکلات روانی قرار می‌دهند. واقعاً احمقانه است. همسر شما در تمام زندگی‌اش چنین رفتارهایی را با خود تمرین کرده و هرگاه احساس طردشدن و تنها ماندن به او دست دهد آنها را عملی می‌کند و سپس با خشم و عصبانیتی که خاص اوست و نیز با خودزنی واکنش نشان می‌دهد. همسر شما در ویران کردن رابطه‌اش استاد است و کوچکترین ارزشی برای سعادتی که می‌تواند داشته باشد، قائل نیست. عملکرد یک شخصیت مرزی به این شکل است. درمان پرهزینه و البته موثر ممکن است در کاهش و حتی حذف بدترین الگوهای رفتاری او موثر باشد، اما این احتمال نیز وجود دارد که برخی از آنها به مدتی طولانی در وجودش باقی بماند. اگر واقعاً پایبند زندگی با یک شخصیت مرزی هستید، با علم بر اینکه همسر شما غیرقابل اعتماد و بسیار دمدمی است و سر کردن با او بسیار دشوار است، پس سعی نکنید با آزار دادن خود اوضاع را وخیم‌تر سازید. اگر همیشه انتظار رفتارهای خشم‌آلود و طوفانی را از او داشته باشید، با بهبودی شرایط، شگفت‌زده و خوشحال خواهید شد.

**بایستی به ایفای نقش پدر / مادر برای او تن دهید**

در اکثر مواقع نقش پدر/مادر را برای همسر خود ایفا خواهید کرد. اگر این موضوع را زودتر بپذیرید راحت تر می‌توانید رفتارهای او و نیز افت و خیزهای عجیب رابطه خود را درک کنید. همسر شما عقاید و روشهایی دارد که نوعاً از تجربه زندگی با پدر و مادرش کسب کرده و به شکلی غیرقابل تغییر در وجودش نهادینه شده و همین الگوها باعث می‌شوند او همیشه از رفتار دیگران تصور غلط تنها ماندن، مورد بی‌مهری قرار گرفتن و تایید نشدن را داشته باشد. و نیز خود را فردی ناقص و بی‌ارزش می‌بیند. از آنجا که احتمال می‌رود والدین او وظیفه پدر و مادری خود را ضعیف به انجام رسانده باشند در نتیجه در رابطه‌ای که با شما دارد حس بدگمانی و بی‌اعتمادی همراه اوست (تصور می‌کند هر لحظه امکان دارد). شما نیز مانند والدینش به او بی‌توجهی نشان داده و او را ترک کنید) اگر چه دانستن این حقیقت که همسر شما برخی اوقات شما را از دریچه ذهن یک کودک می‌بیند، پسندیده و زیبا نیست اما همین به شما کمک می‌کند رفتارهای عجیب و بچه‌گانه او را درک کنید. رسیدن به این درک و آگاهی کمک می‌کند عصبانیت شما کاهش یافته و در مقابلش حالت تدافعی کمتری به خود بگیرید، و نیز در واکنش به رفتارهای او دقیق‌تر، آرام‌تر و متفکرانه‌تر عمل کنید؛ اگر بتوانید عکس‌العمل‌هایی که از نظر عاطفی - احساسی سازنده هستند به او نشان دهید روند بهبودی او تسریع پیدا می‌کند.

**به رفتارهای خود ویرانگر او دامن نزنید**

گاهی اوقات به راحتی و به شکلی ناخواسته می‌توان تهدیدها و اقدامات او برای خودکشی را ادامه‌دار کرد. شما بدون اینکه متوجه باشید طوری واکنش نشان می‌دهید که موجب تقویت این رفتارهای آزار دهنده در او می‌شود. در اینجا ۴ نوع رفتار ذکر شده که پیشنهاد می‌کنیم از انجام آنها خودداری کنید:

(۱) هرگاه افکار خودکشی به ذهنش می‌رسد و یا متظاهرانه اقدام به انجام آن می‌کند، سعی نکنید به طرفش دویده و مانعش شوید. حتی اگر این اقدام به ظاهر معنایی جز وظیفه‌شناسی شما ندارد.

۲) وقتی از خودکشی صحبت می‌کند در مقابلش حالت تضرع و ترس نگیرید.

۳) با خشونت یا طرد کردن او واکنش نشان ندهید چرا که به موجب آن تصدیق می‌کنید وقتی اوضاع بد شود او را ترک خواهید کرد.

۴) تحریک‌آمیز عمل نکنید و به او اتهام فریب‌کار بودن نزنید (شاید این اقدام شما به او جرات فریب‌آمیز رفتار کردن را بدهد).

هرکاری که می‌کنید، مراقب باشید طوری رفتار نکنید که انگار به خاطر تهدیدها و فریبکاریش قرار است پاداش دریافت کند. برای دیدن رفتارهای بچه‌گانه (که مانند یک کودک حد و مرزها را زیر پا گذاشته و می‌خواهد صبر و اراده والدینش را امتحان کند) توانایی و صبر زیاد و اعصابی فولادین لازم است. اگر چه هیچ‌گاه نباید خودزنی و اقدام به خودکشی او را نادیده گرفت و بی‌تفاوت از کنارشان گذشت، باید دقت کنید طوری واکنش نشان ندهید که انگار با مواظبت و توجه خود یا این پنداشتن اینکه شما مسئول تصمیم‌گیری‌های او هستید، او را خوشحال کرده و به خواسته‌اش برسانید. برای پاسخ به این رفتارهای او (خودکشی و خودزنی) برنامه‌ای از پیش تعیین شده داشته باشید و آن را از قبل با او در میان گذاشته و سپس به آن عمل کنید. تماس گرفتن با روان‌درمانگر او، اطلاع به پلیس و آگاه کردن اعضای خانواده و دوستان می‌تواند از جمله اقدامات موثر در برنامه شما باشد. اما تمام این کارها باید به آرامی، آزادانه و به شکلی قراردادی صورت بگیرد تا او نتواند از موقعیت به دست آمده به نفع حالت‌های روحی - احساسی‌ش کاری از پیش برد. با این اقدامات شما این پیام‌ها را به او انتقال خواهید داد: من تو را دوست دارم، وقتی پرخاشگر می‌شوی من توجه بیشتری به تو نشان نخواهم داد، من کارم را به خاطر مراقبت از تو رها نمی‌کنم، مطمئن خواهم شد که تو تمام کمک‌هایی را که لازم داری دریافت کنی.

### با تفکر سیاه و سفید او مبارزه کنید

یکی از دشوارترین و ناراحت‌کننده‌ترین جنبه‌های زندگی با شخصیت مرزی این خواهد بود که او عادت دارد هر چیزی را در چرخه سیاه و سفید فکری خودش ببیند و تعبیر کند (در سیستم فکری او همه چیز یا خوب مطلق است یا بدمطلق).

روانشناسان این دیدگاه را تفکر دو جزئی می‌نامند و بر این باورند این یکی از عوامل مشکل‌ساز روابط میان فردی می‌باشد. به عنوان مثال، همسر شما می‌گوید (در حالی که به گفته خود ایمان کامل دارد): «تو از من متنفری»، این در حالی است که می‌توانست به جای این جمله بگوید: «تو از کاری که من کردم واقعاً عصبانی هستی» یا به جای گفتن این جمله: «بعد از اینکه یه عالمه قرص خوردم تا خودکشی کنم و تو به پلیس خبر دادی، احساس تنهایی کردم» می‌گوید: «اصلاً نمی‌تونم به تو اعتماد کنم، تو هیچ فرقی با بقیه نداری» از آنجا که او جهان را در خوب یا بد مطلق، سیاه یا سفید محض و تنفر یا عشق صرف می‌بیند بسیار مشکل است که در رابطه خود به دنبال میانه‌روی عاقلانه از سوی او باشید. (آن هم طولانی مدت). در نتیجه چالشی که روبروی شماست این خواهد بود؛ او را برای پذیرفتن نقوش خاکستری در ادراک و باورهایش تشویق کنید. بنابراین هر وقت به شما می‌گوید: «تو از من متنفری» بهتر است چنین پاسخی به او بدهید: «از اینکه دیدم داری تهدید به خودزنی می‌کنی ناراحت شدم، اما از تو متنفر نیستم. اینکه دقیقاً چنین لحظه‌ای اینجا هستم معنی‌ش اینه که ازت بدم می‌یاد؟؟» هدف این است؛ دیدگاه «سیاه یا سفیدی» که او نسبت به دنیا دارد را برایش آزار دهنده سازیم تا به تدریج بپذیرد که شما و رابطه شما تنوع و نقش‌های رنگارنگ را می‌طلبد.

### قدرت‌های درونش را تقویت کنید

از آنجا که شخصیت‌های مرزی عادت دارند همیشه در انتظار طرد شدن و تنها ماندن باشند و نیز پوچ و بی‌ارزش بودن خود را امری مسلم می‌دانند، بسیار ضروری است که شما در زندگی چنین شخصی نقش ستایشگر و تقویت کننده را برای او داشته باشید. تلاش کنید تا به استعدادها و توانایی‌های او پی برده و اغلب اوقات آنها را یادآوری کنید. هوش، سرزندگی، شوخ طبعی، خلاقیت و یا مهربانی می‌توانند جزء توانمندی‌های او باشند. انسان بودن او هیچ‌گاه مورد تایید و ستایش قرار نگرفته، از این رو برای اینکه آن را درک کرده و به واقعی بودنش پی ببرد به تلاش مداوم شما نیاز است. با برجسته کردن ارزش‌ها و توانمندی‌های او و نیز کمک به او برای ساخت

تصویری مثبت و زیباتر از خود، می‌توان امید داشت که تعهد شما را به شکلی واقعی و شاید تضمین شده بداند و بپذیرد.

### وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد

افراد بزرگسالی که دچار اختلال مرزی هستند، اغلب رابطه‌هایی کوتاه مدت، سطحی و پراشوب دارند. روابط آنها سرانجام روزی به پایان می‌رسد. خواهش ما این است که اگر قصد آغاز رابطه و یا داشتن ارتباطی عمیق با چنین شخصی را دارید، این حقیقت را از یاد نبرید. حتی اگر خدای صبر و تعهد نیز باشید باز هم بی‌هیچ ارتباطی با این خصوصیات، رابطه شما روزی به پایان خواهد رسید. به یاد داشته باشید شخص مبتلا به اختلال مرزی طوری بزرگ شده که نمی‌تواند روابطش را حفظ کند و خودش باعث بر هم خوردن آنها می‌شود و نیز با اعمالش طرف مقابل را از خود می‌رانند اما در عوض با کمال تعجب می‌بینید خود او که به اشتباه تصور می‌کند همسرش قصد ترک کردن او را دارد در خانه می‌ماند و رنج می‌برد (حتی وقتی همسرش اغلب از بروز چنین پیامدی، جلوگیری کند).

اما در نهایت امر، یک روز شاهد فوران خشم و احساسات شدید روحی او خواهید بود و یا سرانجام به خود می‌گویید «کافیه، دیگه بسه!». به خاطر سلامت روحی خود شماسست که تاکید داریم در اینجا زمان خداحافظی فرا می‌رسد. توصیه می‌کنیم با سر رسیدن این زمان خیلی صریح و بدون هیچ وعده دروغینی به او بگویید رابطه شما به پایان رسیده (بدون هیچ بحث اضافی) اگرچه ممکن است او هیچ اعتنایی به گفته‌های شما نکند، به او بفهمانید همچنان برایش ارزش قائل هستید و مراقبش خواهید بود اما رابطه عاشقانه پایدار با او ممکن نیست. منتظر بروز واکنش‌های خصمانه از جانب او (خودزنی و تهدید به خودکشی) باشید. اگر تحت هر شرایطی چنین اتفاقی رخ داد با پلیس و یا تیم پزشکی تماس بگیرید. در پی آن بستری شدن و یا مراجعه به بخش اورژانس نیز پیش خواهد آمد؛ خود را درگیر نکنید. در عوض اجازه دهید متخصصان از او مراقبت کنند. توصیه آخر: خود را آماده کنید تا با تعیین محدودیت و حد و مرز قاطعانه از تماس‌های تلفنی، سرزدن‌های گاه

و بی‌گناه و حتی تعقیب‌های او جلوگیری کنید. هر چه زودتر بتوانید این رابطه را کاملاً خاتمه دهید برای هر دوی شما بهتر خواهد بود.

### خلاصه

اگر طرفدار رابطه‌های پر آشوب هستید، اگر این حقیقت که هیچ‌گاه قادر نیستید رفتارهای همسر خود را را پیش‌بینی کنید، برای شما خوشایند است و اگر تنش‌های مداوم، قهرهای پی‌درپی و اداره کردن همیشگی طغیان‌های روحی همسران برای شما چندان اهمیتی ندارد، در نتیجه شخصیت طوفانی انتخاب خوبی برای شما خواهد بود. البته اگر جذب چنین شخصیت‌هایی می‌شوید، نگران سلامت عقلی خود شما نیز هستیم. رابطه داشتن با شخصیت مرزی شما را گیج و سردرگم می‌سازد. ماندن در این رابطه می‌تواند باعث افسردگی شما شود. اگر می‌بینید شریک عشقی تازه شما، احساسات و هیجان مفرطی را به نمایش می‌گذارد و نیز شاهد بی‌ثباتی، تزلزل روحی او هستید و یا با ناامیدی و یأس شدید به شما وابسته شده است، **نهایت احتیاط را به کاربیرید!**



## اختلال شخصیت هیستریانیک (Histrionic Personality Disorder)

## ویژگیها و تشخیص شخصیت هیستریانیک



✓ اگر در موقعیت‌هایی قرار بگیرد که مرکز توجه دیگران نباشد، معذب و ناراحت می‌شود.  
 ✓ در برخورد با دیگران اغلب رفتارهایی گمراه‌کننده و تحریک‌آمیز نشان می‌دهد.  
 ✓ رفتارهایش اکثراً سطحی هستند و به سرعت تغییر پیدا می‌کنند.

✓ از جذابیت‌های ظاهری خود برای جلب توجه استفاده می‌کند.

✓ به کلی گویی علاقه دارد و در صحبت‌هایش به جزئیات اهمیتی نمی‌دهد.

✓ اکثراً رفتارهایی هیجانی، نمایشی و اغراق‌آمیز دارد.

✓ به شدت تحت تاثیر نظرات دیگران قرار می‌گیرد.

✓ روابطش را صمیمی‌تر و پرشورتر از آنچه واقعاً هستند، می‌داند.

آیا هیچ یک از این ویژگیها شما را به یاد همسر فعلی‌تان (یا افرادی که قبلاً در زندگی شما بوده‌اند) نمی‌اندازد؟ آیا وقتی با او هستید، حس می‌کنید در عقاید، رفتار و افکارش هیچ عمق و جدیتی وجود ندارد؟ آیا همیشه سعی می‌کند مرکز توجه دیگران بوده و در جشن‌ها و مهمانی‌ها نقش سرگرم‌کننده را داشته باشد؟ زندگی با شخصیت نمایشی می‌تواند جالب، مهیج اما بسیار نفس‌گیر و کم‌عمق باشد. برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر درباره اختلال شخصیت هیستریانیک (شخصیت نمایشی) و اینکه رابطه شما با او در نهایت به کجا خواهد انجامید مباحث بعدی را مطالعه کنید.



## داستان تام

باید به نصیحت دوستانم گوش می‌دادم و با بتی رابطه برقرار نمی‌کردم. اولین بار او را در یک کافی‌شاپ دیدم. باید اعتراف کنم با دیدن او نفسم در سینه حبس شد- بسیار زیبا و فریبنده بود- بلند قد، باموهایی مشکی و اندامی بسیار زیبا. در کنار دوستانم نشسته بودم و همه در حال تفریح و خوش گذرانی بودیم. علیرغم اینکه مردان زیادی آنجا حضور داشتند اما بتی به طرف من آمد و شب را با من گذراند. قبل از ترک آنجا شماره تماس خود را به او دادم و او نیز شماره‌اش را به من داد (درست مانند دخترانی که در گذشته با آنها رابطه داشتیم). من در یک منطقه تجاری مشغول به کار بودم و حقوق خوبی دریافت می‌کردم. دوستان زیادی در اطرافم بودند و زندگی اجتماعی پرشوری داشتیم. با افراد مختلفی رابطه عاشقانه برقرار می‌کردم و با اکثریت آنها ارزش‌ها و شیوه زندگی مشابهی داشتیم. هنوز آن رابطه و وابستگی عمیق و واقعی را به کسی احساس نکرده بودم. فقط از این خوشحال بودم که می‌توانستم در کنار دوستانم اوقات خوبی را بگذرانم. می‌دانستم سرانجام یک روز دختر مورد علاقه‌ام را پیدا خواهیم کرد ولی به هیچ‌وجه عجله نداشتم.

بتی چند روز بعد با من تماس گرفت و قرار گذاشتیم همان شب که او مرخصی داشت یکدیگر را ببینیم. وقتی قدم به رستوران گذاشت او را مانند قبل زیبا و فریبنده یافتم. و باید بگویم کاملاً مجذوبش شده بودم. به هیچ‌وجه خجالتی نبود و در واقع کمک کرد تا آن شرم و دست‌پاچی که در اولین ملاقات بوجود می‌آید کاملاً فروکش کند. خیلی سریع همه چیز را درباره زندگی، خانواده، رویاها و برنامه‌های آینده‌اش با من در میان گذاشت. به من گفت که چه قدر دوست دارد ازدواج کند و صاحب چند فرزند شود. اگر تا آن حد مجذوبش نشده بودم، حتماً از اینکه چه طور همه چیز بین ما به سرعت شروع شد وحشت زده و مردد می‌ماندم. آن شب شام را با یکدیگر صرف کردیم بعد او را به خانه‌اش رساندم. همه چیز ظاهراً درست پیش می‌رفت و رابطه ما بسیار نزدیک‌تر شد. او گستاخ و بی‌پروا بود و نسبت

به دختران دیگری که قبلاً با آنها رابطه داشتم رک و آزادتر بود. درست است که شب بسیار خوبی را با او گذرانده بودم اما انتظار نداشتم تکرار شود.

قادر نبودم به او فکر نکنم و در حالی که می‌دانستم کار درستی نیست، با او تماس گرفتم و خیلی زود دوباره با یکدیگر ارتباط برقرار کردیم. در ابتدا به هیچ یک از دوستانم موضوع دوستی خودم با بتی را نگفتم. می‌دانستم با پی بردن به این موضوع، به خاطر رابطه با یک دختر جلف به سختی سرزنشم خواهند کرد. نمی‌خواستم با این مسئله رودرو شوم. از درون احساس می‌کردم فکر بیماری دارم چرا که به خوبی می‌دانستم بتی مناسب من نیست. اما او به طور قطع پارانرژی و سرگرم کننده بود و به راحتی می‌شد با او رابطه داشت. به نظر می‌رسید واقعاً مرا دوست دارد و به تمام کارها یا صحبت‌هایم علاقمند است. وقتی لباس‌های جدیدی می‌خرید عاشق این بود که آنها را بپوشد و به من نشان دهد. رابطه ما به طرزی باور نکردنی نزدیک‌تر شده بود و بیشتر اوقات را با هم سپری می‌کردیم.

بتی اصرار زیادی داشت تا دوستانم را ببیند و به این خاطر مرا تحت فشار می‌گذاشت. دوست داشت با آنها آشنا شود و در برنامه‌های تفریحی آنها شرکت کند. یک شب تصمیم گرفتم او را با خود به مهمانی یکی از دوستانم ببرم. آن شب از لباس‌های جلف و آرایش زنده‌ای استفاده کرده بود. دلم می‌خواست از او بخواهم ظاهر خود را تغییر دهد اما نمی‌خواستم ناراحتش کنم. دوستانم با دیدن او جا خوردند و می‌توان گفت بسیار تلاش می‌کردند مودبانه رفتار کنند. بعد از صرف نوشیدنی، بتی رفتارهای زنده‌اش را شروع کرد. صحنه بدی بوجود آمده بود که اصلاً دلخواه من (یا دوست دختران رفقایم) نبود.

وقتی به رستوران یا اماکن عمومی می‌رفتیم، او بلند حرف می‌زد و دوست داشت توجه همه را به خود جلب کند. یک روز دندانپزشک خود را در یک کنسرت دید. او را به عنوان «دوست عزیزش» به من معرفی کرد و یک لحظه هم از او جدا نمی‌شد. از این کارش واقعاً متعجب نشدم اما دست پاچه و معذب شده بودم. عادت داشت آشنایی و نزدیکی‌اش را با همه (بویژه افراد سرشناس و با نفوذ) بزرگ و عمیق جلوه دهد. بسیار دوست داشت تظاهر کند که با افراد مشهور در ارتباط است و این برایش یک امر عادی و پیش پا افتاده است. باورم نمی‌شود که چه طور آن همه مدت این موضوع را نادیده می‌گرفتم.

شغلش طوری بود که باید با مردان روابط اجتماعی خوبی برقرار می‌کرد. از این موضوع ناراحت بودم اما به من اطمینان می‌داد چون حقوق خوبی دریافت می‌کند در این کار باقی مانده است. اما منظورم این است که او خودش با دیگران بسیار گرم و صمیمانه رفتار می‌کرد اما در عوض اگر من بدون او با دوستانم بیرون می‌رفتم بسیار عصبانی می‌شد و تا چند روز با من حرف نمی‌زد تا اینکه با خواهش و تعریف و تمجیدهای فراوان من از این موضوع می‌گذشت. وقتی به او توصیه کردم کمی از وقت آزادش را با دوستانش بگذرانند؛ گفت که میانه‌ای خوبی با دخترها ندارد. از آنچه که شنیدم بسیار متعجب شدم! هنوز هم عصبانیم که چرا شش ماه از زندگی ما را رها کردم تا با او باشم. در ابتدا از اینکه می‌دیدم چه طور عاشق خوش‌گذرانی و حرف زدن است، علاقمند می‌شدم. اما وقتی بحث درباره موضوعات مهم (مانند سیاست یا حوادث روز دنیا) را شروع می‌کردم، اصلاً مایل به ادامه صحبت نبود. او هیچ نظر یا عقیده‌ای درباره مسائل جدی و معنی‌دار نداشت. اما در عوض اگر درباره مد روز و مدل‌های آرایش از او سوال می‌شد می‌توانست ساعت‌ها درباره آن حرف بزند. گاهی اوقات سعی می‌کرد درباره سیاست یا مسائل مذهبی اظهار نظر کند اما وقتی سعی کردم با او راجع به آن موضوع بحث کوتاهی داشته باشم چیزی برای دفاع از عقیده‌ای که در ابتدا بیان کرده بود نداشت. او حقیقتاً زیبا بود اما در پشت آن ظاهر فریبنده دنیایی کم عمق و پوچ وجود داشت.

دوستانم به تدریج به خاطر رابطه با بتی مرا طرد کردند و به همین دلیل دیگر در مهمانی‌های آنها دعوت نمی‌شدم. احساس می‌کردم یک زندگی پنهانی را سپری می‌کنم. از طرفی باید رابطه با او را پنهان می‌کردم و از طرف دیگر با آوردن بهانه‌های مختلف به او توضیح می‌دادم چرا او را برای ملاقات با دوستانم همراه خودم نمی‌برم. شرایط بوجود آمده خارج از قدرت تحمل بود و اگر حقیقت را بخواهید بتی خسته کننده و ملال‌آور شده بود. تمام روز و شب من به او ختم می‌شد و من دیگر نمی‌توانستم جوابگوی توقعات بالای او باشم. کار به جایی رسید که با او بودن غیرقابل تحمل شده بود و دیگر نمی‌توانستم وقتم را با او بگذرانم. یک روز در حالی که کاملاً خسته و درمانده شدم به رابطه‌ام با او پایان دادم.

بعد از جدایی، رفتارهای احساسی شدیدی که به منظور جلب توجه و محبت دوباره من نشان می‌داد غیرقابل کنترل بود؛ با التماس از من می‌خواست به او توجه نشان

دهم. خوشبختانه موفق شدم تصمیمی که گرفته بودم عملی کنم و برای همیشه از این رابطه خارج شوم. هیچ چیز به اندازه بیرون رفتن بتی از زندگی نمی‌توانست خوشحالم کند. تمام نمایش‌های ساختگی و احساسات و هیجانات افراطی به پایان رسیدند. خودم را خوشحالت‌تر و به لحاظ احساسی با ثبات‌تر از قبل پیدا کردم. در حال حاضر دخترانی را برای رابطه انتخاب می‌کنم که سرگرم کننده نیستند (و شاید کمی هم کسل کننده به نظر می‌رسند) و شغل و زندگی عادی دارند.

### شخصیت نمایشی

تا به حال این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که طبل تو خالی صدای بلندتری ایجاد می‌کند؟ ویژگی‌های شخصیت نمایشی به خوبی در این گفته خلاصه می‌شود. شیوه زندگی و منش چنین شخصیتی الزاماً سر و صدای زیاد و ظاهری جذاب دارد اما در عوض فاقد محتوا و باطنی عمیق می‌باشد. آنچه در برخورد با شخصیت نمایشی مورد توجه شما خواهد بود، ابراز احساسات صریح و بی‌پرده او و نیز علاقه فراوانش به مرکز توجه دیگران بودن می‌باشد. آنها نهایت تلاش خود را به کار می‌برند تا مورد توجه همه قرار بگیرند و با صراحت تمام باید گفت اگر آن توجهی را که احساس می‌کنند لایقش هستند از دیگران دریافت نکنند عصبانی خواهند شد. به سرعت هیجانی شده و اگر همه چیز به خوبی پیش رود روحیه‌ای عالی دارند؛ اما اگر به خواسته خود نرسند (یعنی دیگران توجهی به آنها نشان ندهند) می‌توانند کاملاً غیرقابل پیش‌بینی، پرخاشگر و مهر طلب ظاهر شوند.

طرز رفتار و ظاهر شخصیت‌های هیستریانیک (نمایشی) به گونه‌ای است که به خوبی معنی این جمله را آشکار می‌سازد؛ «در معرض فروش گذاشتن». منظور ما از بیان این مطلب این است که آنها نوعاً لباس‌هایی جلف و تحریک کننده به تن می‌کنند و نسبت به ظاهر خود بسیار وسواس به خرج می‌دهند. به غیر از رسیدن به این خواسته (که همواره مورد توجه باشند) چیزهای کمی را می‌توان برای راضی نگه داشتن آنها پیدا کرد. از این رو زمان زیادی را صرف خرید و آراستن خود می‌کنند تا مطابق با آخرین مد روز ظاهر شوند. آنها با تیزبینی از ظاهر و طرز لباس

پوشیدن دیگران آگاهند و مایلند به هر نحوی اطمینان حاصل کنند که از اطرافیان خود بهتر و سرتر هستند (و همه باید این را بدانند).

شخصیت‌های هیستریاییک به شدت محتاج توجه و تحسین دیگران هستند. اگر به این خواسته خود نرسند برای بدست آوردن آن هرکاری می‌کنند تا در نهایت به حدکافی محبت و توجه دریافت کنند. عاشق این هستند که در مهمانی‌ها نقش سرگرم کننده را داشته باشند و اگر این امر محقق نشود دست به رفتارهای نمایشی و صحنه سازی‌های مختلف می‌زنند تا مطمئن شوند مورد توجه قرار گرفته‌اند. اشتیاق فراوانی به خودنمایی و رفتارهای متظاهرانه دارند. رفتارشان اغراق‌آمیز، عقایدشان گزاف و ظاهرشان جلف و انگشت‌نما می‌باشد. امکان ندارد که در یک جمع شلوغ او را گم کنید.

آنچه در اینجا به وضوح می‌توان دید، این است که سلیقه و سبک ظاهر شخصیت نمایشی شکلی واقعاً افراطی دارد. چیزی که در ابتدا فقط توجهی دقیق به داشتن ظاهری آراسته به نظر می‌رسید، در آخر مشخص می‌شود کوششی بی‌دریغ برای جلب توجه دیگران بوده است. مسئله اینجاست که ظاهر و رفتار زنده‌او فقط به شریک عشقی (یا همسرش) اختصاص ندارد بلکه با همه به این شکل رفتار می‌کند. عشوه‌گری و صمیمیت بیش از حد با همه، برای چنین اشخاصی امری عادی به شمار می‌رود. به یاد داشته باشید همه اینها تنها به خاطر جلب توجه و تایید شدن توسط دیگران است. رفتار تحریک کننده و عشوه‌گری‌های زننده روشی مطمئن و درست برای آنهاست تا توجه و علاقه دیگران را (هر چند به مدت کوتاه) برای خود داشته باشند.

برای شخصیت نمایشی، عشق و عاشقی حکم یک بازی را دارد. او عاشق خودنمایی و سور دادن است تا به این شکل بتواند شور و هیجان و رابطه عاشقانه بیافریند. داشتن رابطه نزدیک با دیگران عمیقاً برایش با ارزش است (اگر چه روابطی که دارد معمولاً سطحی هستند) و عادت دارد نسبت به روابطش زیادی خوشبین باشد. خیلی زود عاشق می‌شود و نسبت به طرف مقابل احساسات شدیدی از خود نشان می‌دهد. دیدگاهی که نسبت به رابطه‌هایش دارد خیالپردازی‌های کودکانه را می‌ماند که در نظر بزرگترها خام و احمقانه است.

آنها به سرعت از مرز یک آشنایی ساده فراتر می‌روند و در ابتدای هر نوع رابطه‌ای بیشتر از آنچه که برای اکثریت مردم شایسته و قابل قبول است صمیمیت و نزدیکی بیشتری را طلب می‌کنند. به عنوان مثال چنین اشخاصی به این معروف هستند که با اصرار زیاد از متخصص یا پزشک خود می‌خواهند آنها را با نام کوچک صدا کنند. بسیار تلاش دارند که به شکلی ساختگی خود را با افراد سرشناس و معروف صمیمی و نزدیک قلمداد کنند و به دیگران بفهمانند که تا چه حد قادرند با همه رابطه و دوستی خوبی داشته باشند. البته این شیوه دیگری برای جلب توجه است. آنها از روابطی که با دیگران دارند استفاده می‌کنند تا به آن لذت و توجهی که به دنبالش هستند برسند.

افراد با اختلال هیستریانیک بهترین گردانندگان صحنه‌های نمایشی هستند. آنها بازیگران قابل‌بوده و به راحتی و در لحظه حال قادرند هر نقشی که برایشان بهترین است را بازی کنند. از رفتار و گفتارشان به راحتی می‌توان به این حقیقت پی برد. آنها ذاتاً قادرند مطابق با شرایط موجود رنگ عوض کرده تا جلب توجه کنند. گفتارشان بی‌محتوا و نمایشی است و احساساتشان بنابر خواست شرایطی که در آن قرار دارند تغییر پیدا می‌کند. وقتی به یک فرد با اختلال هیستریانیک می‌اندیشیم بی‌اختیار اصطلاح «سوپرستار» به ذهنمان خطور می‌کند. تمام بازیگرانی که این عنوان به آنها داده شده را در نظر بگیرید، و سپس به این فکر کنید که برای این افراد چه قدر مشکل است در یک رابطه ثابت و طولانی مدت باقی بمانند. بسیاری از بازیگران هالیوود دچار اختلال هیستریانیک هستند و تعداد خیلی کمی از آنها زندگی زناشویی پایداری دارند. امروزه آن طور که از ظاهر امر پیداست، روابط آنها با هر فیلم و همبازی جدید تغییر می‌کند. از آنجائیکه شخصیت‌های نمایشی آن چنان نومیدانه محتاج هیجان و انگیزش هستند اگر از سوی شخص جدیدی توجه و تحسین ببینند، به سوی او کشیده می‌شوند. در نتیجه به راحتی می‌توان فهمید چرا رابطه‌های عاشقانه قبلی برایشان تکراری و خالی از هیجان می‌شود.

در پایان باید اشاره کرد شخصیت‌های نمایشی به ندرت دارای افکار و عقاید پرمغز و عمیقی که ساخته اندیشه خودشان است، می‌باشند. می‌توان گفت در سرتاسر زندگی مدام به این مشغول است که به چه طریقی دیگران را تحت تاثیر قرار دهد. تصور کنید آن قدر درگیر این مسئله هستید که دیگر نمی‌توانید افکار و

باورهای خود را توسعه بدهید. شخصیت‌نمایشی بسیار اهل خودنمایی و رفتارهای تحریک‌آمیز است. او به راحتی اعتماد می‌کند و بدون هیچ دلیل و مدرکی گفته‌های دیگران را باور می‌کند. افکار و عقایدش ترکیبی است از باورهای دیگران؛ از این رو دفاع از آنها برایش دشوار می‌باشد. مباحث عمیق و با معنا درباره عقاید راسخ از او دور از انتظار است و جذابیتی برایش ندارد. اگر بحث به چالش کشیده شود ممکن است به راحتی به اشتباه بودن نظرات خود اعتراف کرده و عقاید طرف مقابل را بپذیرد.

### چه چیزی باعث شکل‌گیری شخصیت‌نمایشی می‌شود؟

چه طور امکان دارد یک کودک وقتی بزرگ می‌شود تبدیل به شخصیتی‌نمایشی و توجه طلب شود؟ یکی از اختلالاتی که کمتر درباره آن مطالعه شده، اختلال هیستریانیک است. می‌دانیم نشانه‌های این اختلال در زنها بیشتر از مردان است. در مورد منشا آن چندین نظریه وجود دارد. تجربه بالینی با برخی شخصیت‌های هیستریانیک نشان می‌دهد، آنها در کودکی در محیطی بزرگ شده‌اند که شیوه فرزندپروری غلطی در آن حکمفرما بوده است. از سوی والدین خود بی‌اعتنایی و بی‌توجهی دریافت کرده‌اند و نیز شاید گاهی اوقات برای رفتارهای خودنمایانه‌اش خود پاداش و تحسین دریافت کرده باشند. ممکن است از نبود رسیدگی و توجه مادرانه رنج برده‌اند و در نتیجه مجبور شده‌اند با رفتارهای نمایشی (یعنی دریافت توجه و محبت از دیگران) نیاز خود را برآورده سازند. افراد مبتلا به این اختلال در دوران کودکی به خاطر رفتارهای خودنمایانه و نمایشی، قدرت و توجه زیادی دریافت می‌کنند. آنها خیلی سریع یاد می‌گیرند چگونه دیگران را فریب دهند تا توجه و مراقبت عاطفی آنها را از آن خود سازند. نهایتاً تحقیقات حاکی از آن است که شخصیت‌های نمایشی در محیط رشد خود، برای رفتارهای خودنمایانه خود یک الگو داشته‌اند؛ یکی از والدین آنها به همین اندازه مهرطلب، دمدمی و بی‌ثبات بوده است.



### شخصیت هیستریانیک به عنوان همسر

تا به اینجای بحث، ممکن است با سردرگمی از خود بپرسید؛ آیا با کسی زندگی می‌کنم که هیجان‌ات روحی و احساسی‌اش بی‌پایان است و یا اکثراً شیفته شخصیت‌های نمایشی می‌شوم؟ رابطه با فردی که دچار این اختلال است شما را به نوعی تناقض خواهد رساند. از یک سو واقعاً شیفته شماست و از هر حیث شریک عشقی کاملی برای شما می‌باشد. با این وجود شخصی را در کنار خود دارید که اشتیاقش برای جلب محبت و تحسین (از سوی شما و هرکسی که با او برخورد می‌کند) بی‌اندازه است. سوال مهم این است که آیا انرژی کافی برای تحمل روحیه دمدمی مزاج و غیرقابل پیش‌بینی او دارید و آیا قادرید با موقعیت‌های اجتماعی شرم‌آوری که او ممکن است بوجود بیاورد، کنار بیایید؟

مطمئناً اولین بار که شیفته شخصیت هیستریانیک شدید از نظر احساسی بسیار تحت تاثیر قرار گرفتید این اتفاق کاملاً تصادفی، غیرمنتظره و آکنده از شور و هیجان بوده است. یک بول داگ (نوعی سگ بزرگ) را در نظر بگیرید. او با دیدن جفت مورد علاقه‌اش تلاش بی‌وقفه‌ای به کار می‌برد تا او را به دست بیاورد و تا وقتی او را به دام نیاندازد آرام نمی‌شود. در مورد شخصیت نمایشی وضعیت درست به همین شکل است. اگر بعد از طی مدتی به رابطه خود فکر کنید، احتمالاً خواهید گفت «همه چیز خیلی سریع صورت جدی‌تری به خود گرفت». در ابتدا او خود را کاملاً در اختیار شما قرار می‌داد و یکپارچه سرگرمی و هیجان با خود به همراه داشت. چنین شخصیت‌هایی، گزینه‌های بسیار خوبی برای تفریح و خوش‌گذرانی هستند و بسیار علاقه دارند با همه احساس صمیمیت داشته باشند و درباره خودشان چیزی را ناگفته باقی نگذارند. آنها قادرند کاری کنند تا شما (که به تازگی با او آشنا شده‌اید) معذب و ناراحت نباشید به طوری که احساس می‌کنید سالهاست او را می‌شناسید.

شخصیت هیستریانیک تصور می‌کند رابطه‌اش با دیگران نزدیک‌تر و صمیمی‌تر از آن چیزی است که واقعیت امر نشان می‌دهد. او برای ایجاد رابطه جدید اشتیاق زیادی نشان می‌دهد و در چنین موقعیت‌هایی به سرعت با طرف مقابل صمیمی شده، اطلاعات شخصی‌اش را با او در میان می‌گذارد. شخصیت نمایشی در روابط

جدید خود بسیار پرشور و حرارت ظاهر می‌شود و نسبت به دوست جدید خود عشق و علاقه‌ای عمیق به نمایش می‌گذارد. به یاد دارید که آنها به رویاپردازی‌های عاشقانه پرشور و بهتر از واقعیت، عادت دارند. جذب این شور و هیجان شدن بسیار ساده اتفاق می‌افتد. با این وجود از پا درآمدن و درهم شکستن بوسیله آن نیز به آسانی رخ می‌دهد.

همچنین ارتباط و دوستی با یک شخصیت نمایشی به این معنی است که بایستی آماده باشید تا بیشتر انرژی خود را صرف برآورده کردن خواسته‌های عاطفی او کنید. این اشخاص بسیار احساساتی هستند و بعضی وقتها کاملاً غیرقابل پیش‌بینی و عصبی رفتار می‌کنند. نیازهای عاطفی و روانی خود را از طریق جلب توجه و دریافت تعریف و تمجید دیگران ارضاء می‌کند، با این حال ممکن است آن قدر محتاج توجه و تحسین این و آن شود که دوستان و شریک عشقی‌اش را (اگر به او توجه نشان ندهند) از خود براند. احساساتش خیلی زود جریحه‌دار می‌شوند. ممکن است حتی کوچکترین اشاره‌ای از طرف دیگران را نوعی آسیب رساندن عمدی از سوی آنان تلقی کند. وقتی احساساتش به هر نحوی نادیده گرفته شود احتمال دارد با صدای بلند و بعضی وقتها جلوی دید همه، ناراحتی‌اش را سر شما خالی کند.

ناگفته نماند شخصیت‌های هیستریانیک به رفتارهای نمایشی خود کمی چاشنی فریب‌کاری نیز اضافه می‌کنند. آنها از سنین آغازین زندگی خود آموخته‌اند چگونه محبت و توجهی را که از دیگران انتظار دارند، به چنگ بیاورند. نه تنها در آرزوی توجه و تحسین شما (که محبوبش هستید) به سر می‌برد، بلکه از دیگران نیز همین اندازه مهر و توجه را می‌طلبد. با صراحت بگوییم، اداره کردن رابطه با چنین شخصیتی عملاً برای شما دشوار خواهد بود. با گذشت زمان (اگرچه هنوز هم به این حس نرسیده باشید) به طور فزاینده متوجه خواهید شد که نیازهای عاطفی او ارضا نشدنی می‌باشند. در مهمانی‌های مختلف او همواره انگشت‌نما، عشوهرگر و نمایشی ظاهر می‌شود. او در صدر مجلس جا گرفته، نه تنها مایل است کانون توجه جمع باشد بلکه سعی دارد کنترل امور را در دست بگیرد. چنین وضعیتی می‌تواند کاملاً شرم‌آور باشد و نیز به شما این حس را القا می‌کند که مورد بی‌توجهی قرار گرفته و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید.

بخش‌هایی از ویژگی شخصیتی این افراد ممکن است کمی غیرواقعی و دروغین به چشم بیایند. یکی از آنها ماهیت نهفته در روابط این افراد می‌باشد. آنها از یک سو می‌توانند بسیار مهر طلب و محتاج توجه باشند و از سویی دیگر برایشان دشوار است که یک رابطه عمیق، بادوام و هدفمند عاطفی را برای خود حفظ کنند. بی‌ثباتی در عشق یکی دیگر از خصوصیات منحصر به فرد آنهاست، وقتی با چنین شخصیتی رابطه عاطفی برقرار می‌کنید، پی خواهید برد رفتارهایش تا چه حد پوچ و سطحی هستند. شاید دلیلش این است که شخصیت هیستریانیک حقیقتاً ظرفیت داشتن یک تعهد عمیق و پایدار را ندارد. علاوه بر این هیچ‌کس قادر نیست اشتیهای سیری ناپذیر او را برای جلب محبت و هیجان، ارضا کند. ممکن است با عشوه‌گری و رفتارهای نمایشی بی‌پایانش شما را از خود دور کند.

در بعد نمایشی بودن شخصیت هیستریانیک می‌توان ردپایی از حس خودکامگی را به وضوح دید. وقتی کسی تا به این حد خود محور بوده و تمام هوش و حواسش منحصرأ به ارضای خواسته‌هایش معطوف است، در نتیجه شخصی که به عشق او امید بسته ناگزیر تنها رها می‌شود. شاید یکی از عللی که سبب شیفتگی شما به چنین شخصیتی شد، صداقت و صراحت او در رابطه‌اش بود. اما بهتر است نگاهی دوباره به آغاز رابطه خود بیندازید. آیا آن بحث‌های معنادار و جدی واقعاً درباره شما بود؟ و یا برعکس همه آنها به موضوعاتی مربوط به او منتهی می‌شد؟ و آیا تمام آن درد دل‌ها و سهیم کردن شما در احساساتش را صرفاً به این خاطر انجام می‌داد تا شما را سرگرم سازد و در نهایت مجذوبش شوید؟ آیا هیچ متوجه هستید هرگاه موضوعی را که برای شما حائز اهمیت است مطرح می‌کنید، مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرید و در عوض این احساسات و نیازهای اوست که سریعاً مهم جلوه داده می‌شوند؟ آیا به این نکته توجه کرده‌اید که با گذشت زمان رابطه شما بیشتر به سمتی کشیده می‌شود که در همه حال او مرکز توجه قرار بگیرد؟ طرح این سوالات به منظور کمک به شماست تا به مفهوم خودخواهی و خودمحوری که تعریف کننده شخصیت هیستریانیک است پی ببرید.

یکی دیگر از ویژگی‌های شخصیت هیستریانیک که دانستن آن حائز اهمیت می‌باشد این حقیقت است که او با هم جنسانش رابطه‌ای ندارد (و یا روابط خیلی محدودی دارد) هم جنسان او اغلب از پذیرفتن خودداری می‌کنند چرا که

می‌ترسند رفتارهای سبک و لباس‌های زننده‌ی او تهدیدی باشد برای از دست دادن شریک عشقی خودشان. در نتیجه تمام افرادی که با او ارتباط نزدیک و صمیمی دارند از جنس مخالف می‌باشند، و اگر در این روابط نیازهای او برآورده شود، تعداد این افراد غیرهم جنس بیشتر و بیشتر هم خواهد شد.

اگر درگیر رابطه‌ی عاطفی با یک شخصیت نمایشی هستید به طور طبیعی احساس خواهید کرد، این جنبه‌ی شخصیتی او (یعنی رابطه خوب با جنس مخالف) برای شما و رابطه‌تان تهدیدی جدی خواهد بود.

شما به عنوان کسی که شریک زندگی و عاطفی چنین شخصیتی است، مجبورید همواره با آوردن بهانه و توضیحات گوناگون رفتارهای او را در نظر دیگران موجه جلوه دهید. رفتار و ظاهر زننده‌ی او هیچ‌گاه از دیگران پنهان نمی‌ماند. اگر چنین باشد محبوب شما که دچار اختلال هیستریانیک است هیچ‌گاه از این موضوع خرسند نخواهد بود. سطحی و پوچ بودن افکار او، رفتارهای نمایشی و علاقه‌ی وافرش به جلب توجه، ممکن است باعث رنجش و کناره‌گیری دیگران شود. و برای شما کاملاً خجالت‌آور خواهد بود.

### چرا جذب شخصیت نمایشی (هیستریانیک) می‌شوم؟

حتماً تا به حال با شگفتی از خود پرسیده‌اید؛ چرا جذب چنین شخصیت توجه طلبی می‌شوید؟ علاقمندی به چنین شخصی چه حقایقی را درباره‌ی من نشان می‌دهد؟ چه طور ممکن است عاشق کسی شوم که دیدگاهش به زندگی تا این حد سطحی و کم مایه است؟ چنانچه قصد دارید مراحل بعدی رابطه‌ی خود را هدفمند سپری کنید، پرسیدن چنین سوالاتی از خودتان، می‌تواند سودمند باشد. اگر اخیراً با یک شخصیت نمایشی ارتباط برقرار کرده‌اید و یا مدت‌هاست در دام چنین شخصی گرفتار شده‌اید در نتیجه تا به حال به چنین حقایقی پی برده‌اید:

■ نیازهای شما بی‌پاسخ مانده، صرفاً به این خاطر که او کانون توجه دیگران قرار بگیرد.

■ نحوه‌ی ارتباط برقرار کردن او با دیگران (بویژه جنس مخالف) همراه کننده و تحریک‌آمیز است.

- او قادر نیست احساساتی عمیق و پایدار نسبت به شما داشته باشد.
- از ظاهر خود به عنوان وسیله‌ای برای مهرطلبی و جلب توجه دیگران استفاده می‌کند.
- شیوه ارتباط برقرار کردنش نمایشی، ساختگی و غیرواقعی است.
- بسیار ساده می‌توانید افکار، احساسات و عقاید او را تحت تاثیر قرار دهید.

■ تصور می‌کند تمام روابطش صمیمی‌تر و نزدیکتر از حد معمول است. ارتباط با یک شخصیت نمایشی به این معناست که باید آماده باشید او را (دست کم از نظر عاطفی-احساسی) با هر کسی که به او نزدیک می‌شود قسمت کنید؛ خواه این شخص یک دوست، یک آشنا یا حتی یک غریبه باشد. اما این شیفتگی به سمت کسی که تا این حد خودمحور و توجه طلب است، چه حقایقی را درباره شما آشکار می‌کند؟ شاید علیرغم رفتار او، شما در این رابطه احساس امنیت می‌کنید. یا ممکن است حاکی از آن باشد که شما درست مانند او با روابط عمیقی که با تعهد و مسئولیت همراه است میانه‌ای ندارید. در این میان، آشکار خواهد شد که آیا شما واقعاً برای داشتن یک رابطه پایدار که در آن هر دو طرف راضی بوده و به نیازهای خود می‌رسند، آماده هستید یا نه!

لازم است بی‌پرده صحبت کنیم؛ برای بعضی از ما ارضای نیازهای جنسی کافی است. حتی اگر در رابطه‌ای باشیم که نیازهای احساسی و فکری ما در آن نادیده گرفته می‌شود. اگر در این مرحله از زندگی خود داشتن رابطه جنسی پرشور و حرارت برای شما کافی است، ممکن است خود را عمیقاً شیفته شخصیت نمایشی ببینید. در هر حال حقیقت این است که این رابطه شما را به چیزی فراتر از تنوع و هیجان جنسی نمی‌رساند. اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که ظرفیت یا نیاز فکری و احساسی ندارند، ممکن است در این رابطه کاملاً خوشحال و راضی باشید. اما اگر خواستار رابطه‌ای هستید که در آن دو طرف یکدیگر را در نیازها، آرزوها و احساسات خود شریک می‌کنند و نیز رابطه‌ای را می‌پسندید که در آن توجه و محبت عادلانه میان هر دو طرف قسمت می‌شود، در نتیجه مهم است که خود را امتحان کنید تا پی ببرید چرا شخصی را انتخاب کرده‌اید که هیچ‌گاه قادر نیست

شما را به این خواسته‌ها برساند. آن دسته از افرادی که نادیده گرفتن نیازهایشان عادت آنهاست می‌توانند خود را به راحتی گرفتار و دربند کسانی ببینند که به شدت محتاج توجه هستند؛ افرادی مانند شخصیت‌های نمایشی (که بسیار محتاج توجه و محبت هستند) همیشه در پی یافتن کسانی هستند که برای داشتن نقش جزئی و کم اهمیت در زندگی آماده‌اند و رسیدن به نیازها و خواسته‌های خود را به زمانی نامعلوم موکول کرده‌اند.

دلیل دیگری که می‌توان در توجیه علاقمندی شما به شخصیت‌های نمایشی، عنوان کرد این است که خود شما نیز توجه طلب هستید و به کسانی علاقمند می‌شوید که درست مثل شما به ظاهر خود و جلب توجه دیگران اهمیت زیادی قائل می‌شوند. ممکن است هر دوی شما زندگی آمیخته با سبکی نمایشی و هیجانی را می‌پسندید و به دنبالش می‌روید و نیز هر دو به یک اندازه در پی آن هستید که مرکز توجه دیگران قرار بگیرید. احتمالاً این ضرب‌المثل معروف را شنیده‌اید: **کبوتر با کبوتر، باز با باز!** بازیگران اکثراً به یکدیگر علاقمند می‌شوند زیرا آنها محرک‌ها و نیازهایی را که مختص شخصیت نمایشی (از جمله خودشان) است به خوبی درک می‌کنند. این حقیقت ممکن است در مورد شما نیز صدق کند، بویژه اگر پی‌می‌برید که به برقراری رابطه با شخصیت‌های نمایشی تمایل دارید.

و آخرین دلیلی که می‌تواند جذب شدن شما به سمت شخصیت‌های نمایشی را توجیه کند این است که؛ اگرچه نوعاً انسان هیجان طلبی نیستید اما شیفته کسانی می‌شوید که این ویژگی را دارند. شاید شور و حرارت او به زندگی و رنگ و لعابی که به آن می‌دهد نشاط‌آور است و ذهن شما را به خود مشغول می‌کند. تصور اینکه به واسطه شخص دیگری بتوانید شادی را تجربه کنید ممکن است شما را جذب کرده و انگیزه‌بخش باشد. آیا می‌توان دلایل را به این حقیقت مرتبط دانست که میل درونی خود را به ماجراجویی و هیجان‌طلبی سرکوب می‌کنید؟ بعضی‌ها می‌توانند به مدتی نامحدود به ارتباط خود با یک شخصیت هیستریانیک ادامه دهند، در حالیکه بعضی دیگر با گذشت زمان حس می‌کنند همه آن جذابیتی که در این رابطه می‌دیدند به شکلی فزاینده رو به کاهش است.

**زندگی با شخصیت نمایشی**

همیشه تصمیم‌گیری‌های مهمی که باید در روابط عاشقانه خود اتخاذ کنیم زجرآور و گاهی اوقات وحشتناک هستند. با این حال اگر با یک شخصیت هیستریانیک رابطه دارید لحظه تصمیم‌گیری خیلی زود فرا می‌رسد. سؤالاتی از این قبیل به ذهن شما راه پیدا خواهد کرد: آیا امیدی هست که او تغییر رفتار دهد؟ آیا هیچ ظرفیتی برای آرام و سنجیده رفتار کردن در او وجود دارد؟ آیا سرانجام زمان برآورده شدن نیازهای من در این رابطه فرا خواهد رسید؟ اگر از رقابت با او بر سر جلب توجه کردن خسته شده‌اید؟ اگر متوجه می‌شوید دوستان و خانواده شما نسبت به این رابطه به خصوص رفتارهای زننده او نگران و مضطرب هستند، شاید همه اینها نشانه‌های خوبی هستند مبنی بر اینکه به درک کافی رسیده‌اید و لحظه تصمیم‌گیری فرا رسیده. تنها در صورتی فکر ماندن در این رابطه عاقلانه به نظر می‌رسد که اطمینان حاصل کنید انرژی و توان شما برای توجه نشان دادن و تحسین کردن شریک عشقی خود (که مبتلا به این اختلال است) ناتمام است.

با این حال اگر خود را عمیقاً پایبند رابطه و یا حتی زندگی مشترک با یک شخصیت نمایشی یافتید ممکن است تصمیم بگیرید که ترک کردن او (دست کم حالا) راه حل درستی برای شما نیست. بعد از آنکه سوالات بالا، ذهن شما را به خود درگیر کرد ممکن است تصمیم گرفته باشید که در حال حاضر در جهت بهتر شدن رابطه خود اقداماتی انجام دهید. اگر چنین است، روش‌هایی را به شما پیشنهاد می‌کنیم که در رابطه شما با چنین شخصیتی می‌تواند مفید باشد.

**حد و مرزهای قاطعانه‌ای در زندگی تعیین کنید**

دانستن حد و مرز خود مانند هر چیز دیگری در زندگی اهمیت دارد. وقتی با یک شخصیت نمایشی در ارتباط هستید، درست بودن این موضوع بیشتر از هر زمان دیگری خود را نمایان می‌سازد. افرادی که دچار این اختلال هستند این حریم‌ها و حد و مرزها را نقض می‌کنند (البته بعضی وقتها بدون اینکه متوجه باشند دست به این کار می‌زنند). وقتی سعی دارند به هر طریقی با جلب توجه سایرین نیازهای خود

را برآورده سازند این اتفاق (یعنی زیر پا گذاشتن حد و مرزها) رخ می‌دهد. توقعی که آنها از شما دارند بسیار بالاست و برای اینکه تمام توجه شما را برای خود داشته باشند می‌توانند بی‌رحم شده و حتی بچه‌گانه رفتار کنند. بسیار مهم است بدانید حد و مرز جسمی و عاطفی شما در این رابطه چه چیزهایی هستند. در برابر رفتارهای جلف او تا چه حد قادرید احساس شرم و آسیبی را که متحمل می‌شوید کنترل کنید؟ برای اینکه ثبات خود را حفظ کرده مورد سوءجوئی قرار نگیرید باید بتوانید حریم خود را قاطعانه به اثبات برسانید آن هم درست زمانی که نوبت روبرو شدن با آنها می‌رسد.

در پی وضع کردن این حد و مرزها، آماده‌رو در رویی با واکنش‌های خصمانه‌ای که از او خواهید دید، باشید. با در نظر گرفتن خصوصیات رفتاری او، می‌توانید حدس بزنید زمانی که از میزان وقت و توجهی که می‌توانید به او مبذول دارید، می‌کاهید یا تصمیم می‌گیرید خود را از درگیر شدن در این رابطه و رفتارهای جلف همیشگی او جدا کنید، او به هیچ وجه خوشحال و راضی نخواهد بود. باید برای خشم او و بی‌ثباتی احساسی که بروز خواهد داد و نیز افزایش مهرطلبی‌اش، آماده باشید. اما اگر می‌خواهید با احترام، وفاداری و محبت دوطرفه با شما رفتار شود بهتر است همچنان بر خواسته‌های خود پافشاری کنید.

### **باز خوردهایی سازنده و سازگار به او ارائه دهید**

ممکن است با گذشت زمان، آن قدر به رفتارهای شریک زندگی خود عادت کرده باشیم که دیگر از تشویق و تمجید سازنده و مثبت یکدیگر دست بکشیم. افزون بر این، احتمالاً او از این مسئله آگاه نیست که رفتارهایش موجب آزرده‌نگری و نگرانی شما می‌شود. حالا زمان خوبی است تا همان گونه که رفتارهای آزار دهنده او را بدون پرده پوشی گوشزد می‌کنید، ویژگی‌های خوبش را که ارزشمند است صراحتاً به گوش او برسانید. او نسبت به هر گونه انتقادی حساسیت بسیار زیادی دارد به طوری که ممکن است خشونت غیرمعمولانه نشان دهد. اگر در حالی به سوی او بروید که می‌دانید در وضعیت آرام و خنثی قرار دارید، آنگاه حرف‌هایتان بسیار بیشتر در گوش او فرو می‌رود. با این حال بسیار مهم است که همواره به او



خاطر نشان کنید رفتارهایش چه تاثیری در شما دارد. فراموش نکنید آن قسمت از ویژگی‌های رفتاری او را که در بهبودی رابطه شما تاثیر مثبت دارد، تشویق و تقویت کنید. رمز موفقیت شما در این مورد انتقاد کردن، تحسین و تمجید کردن با لحنی مهربان و عاشقانه است تا به این شکل به امید مشارکت هر چه بیشتر او، به آنها گوش دهد.

### صمیمیت و همدلی را در او تشویق و تقویت کنید

داشتن همدلی و محبت واقعی مهارتی است که شخصیت‌های نمایشی در نشان دادن و درک آن با مشکل مواجهند. شخصیت هیستریانیک اکثر مواقع آن قدر درگیر خود بوده و محتاج توجه است که برایش دشوار است چیزی فراتر از توجهی سطحی و سرسری به نیازها و دل مشغولی‌های شما نشان دهد. با قبول این واقعیت که او ظرفیت محدودی برای برقراری ارتباطات عمیق و واقعی دارد و نیز با پی بردن به اهمیت این موضوع که ابراز صمیمیت و یکدلی از جانب او سطحی و کم عمق می‌باشد، آنگاه می‌توانید این ویژگی شخصیتی او را بهتر بپذیرید. اما آیا می‌توانید حس همدردی و لزوم داشتن رابطه گرم و دوطرفه را به نحوی در او تشویق و تقویت کنید؟

**برای این مسئله دو راه حل وجود دارد. راه حل اول:** سعی کنید خود شما

در ابراز همدلی و به نمایش گذاشتن احترامی سازنده و بی‌قید و شرط به او، الگویی کامل باشید. به عبارتی دیگر در تمام شرایط برای گوش سپردن به حرف‌های او زمان کافی اختصاص دهید: پیشنهاد می‌کنیم به آنچه می‌گوید خوب فکر کنید و نیز در رفتارهایش دقیق شوید چرا که بازگو کننده احساسات او هستند. با انجام چنین کاری خواسته حقیقی خود که همان درک کردن و در کنار او بودن است را به درستی انتقال می‌دهید. این همدلی کامل و دقیق، اکثر اوقات به شخصیت هیستریانیک کمک خواهد کرد کمی آهسته‌تر پیش رود، بهتر بیان‌دهشید و شاید بتواند درباره نیاز فراوانی که به توجه دیگران دارد بینشی درونی را در خود بوجود بیاورد. افزون بر اینها، او از حس همدردی شما به عنوان یک الگو بهره خواهد برد. و

**راه حل دوم:** سعی کنید هر نوع پیشرفتی که از جانب او در ابراز صمیمیت و

همدلی می‌بینید، تشویق و تقویت کنید. یعنی هر زمان که او علاقه واقعی‌اش را به شما نشان می‌دهد و نیز تلاش دارد احساسات شما را درک کند، او را ستایش کنید و احساسی را که این توجه و لطف او در وجودتان بر می‌انگیزد به وضوح بیان کنید.

### مثل همیشه توصیه می‌کنیم انتظاراتی واقع‌گرایانه داشته باشید

اگر عاشق یک شخصیت هیستریانیک هستید پس سعی کنید نسبت به این حقیقت که او تا چه حد می‌تواند در خود تغییر ایجاد کند، دیدگاهی واقع‌گرایانه داشته باشید. به یاد داشته باشید: این رفتارهای هیستریانیک در مراحل اولیه زندگی فرد آموخته شده و در حال حاضر در وجود او کاملاً نهادینه شده است. دقیقاً به همان شکل که این رفتارها موجبات شرمساری، سردرگمی و رنج شما را مهیا می‌سازد برای او نیز شکست‌ها و ناراحتی دائم را در پی دارد. او ممکن است درکی مبهم از این موضوع داشته باشد که نیاز بیش از حد و میل سیری ناپذیرش به مهر و توجه دیگران حاکی از عدم امنیت خاطر و اعتماد به نفس پایین اوست. شخصیت هیستریانیک ممکن است بعضی وقتها علائم افسردگی را نیز از خود نشان دهد اما حتی اگر شرایط نابسامان روحی او تاسف و دلسوزی شما را بر می‌انگیزد، با این حال لازم است نسبت به وضعیت او شناختی کامل و نگاهی واقع‌گرایانه داشته باشید. درست است که با گذشت زمان نیاز و میل او به توجه دیگران کمتر می‌شود اما باید بپذیرید که این امر مهم دیر به وقوع می‌پیوندد. ممکن نیست روزی فرا برسد که رفتارهای هیستریانیک در او به کلی از بین برود. شما مجبورید به دنبال راهی باشید تا در کنار تفریح و خوشگذرانی‌هایی که با او خواهید داشت، نابسامانی‌های روحیش را بپذیرید یا اینکه تصمیم به ترک این رابطه بگیرید.

### وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد

شاید تا به اینجای کار برخی از راه‌حل‌های پیشنهادی ما را به کار گرفته‌اید ولی با این حال به جایی رسیده‌اید که احساس می‌کنید راهی برای نجات این رابطه باقی نمانده است. زندگی و یا ارتباط با شخصیت هیستریانیک می‌تواند بسیار خسته کننده و طاقت‌فرسا باشد. در صحبت‌های قبلی توصیه می‌کردیم با تعیین کردن حد

و مرزهایی محکم به بهبودی رابطه خود کمک کنید. اما متأسفانه گاهی اوقات اقدام به این کار می‌تواند به معنای ترک کردن و جداشدن از کسی باشد که دائماً به عشوهرگری، توجه طلبی و مسائل پوچ و سطحی زندگی مشغول است.

اگر قاطعانه تصمیم به ترک او گرفته‌اید، بهتر است کاملاً با فکر و حساب شده اقدام کنید چرا که او ممکن است بسیار احساسی و یا با خشم و عصبانیت تمام واکنش نشان دهد. در این شرایط این اشخاص تمایل دارند به رفتارهای افراطی-هیجانی متوسل شده تا سعی کنند شما را همچنان در کنار خود داشته باشند و یا به نوعی درصدد تلافی بر می‌آیند. سابقه رفتاری این اشخاص نشان می‌دهد اگر با پی بردن به تصمیم شما مبنی بر پایان دادن به این رابطه احساس ناامیدی و هراس به شما دست دهد به صحنه سازی‌های احساسی شدید دست می‌زنند که ممکن است یک زخم کاری بر جای بگذارد. یک بار دیگر پیشنهاد می‌کنیم از تصمیم خود مبنی بر قطع این رابطه صرف نظر نکنید و به فکر مراقبت از خود باشید. بهتر است شیوه زندگی شما به نحوی باشد که همیشه دوستانی برای حمایت و پشتیبانی از شما در اطراف شما باشند. اگرچه پایان دادن به یک رابطه می‌تواند مشکل باشد اما ماندن در رابطه‌ای که جز سختی کشیدن چیزی به همراه ندارد، دردناک‌تر خواهد بود.

### خلاصه فصل

ممکن است در شخصیت فرد مبتلا به هیستریانیک یک ویژگی وجود داشته باشد که در نظر شما بسیار فریبنده و جذاب است. شاید رفتارهای تحریک‌آمیز و گمراه‌کننده، احساسات متغیری که بسیار سرگرم‌کننده به نظر می‌رسند و یا هیجانی که کانون توجه دیگران بودن برای او به همراه دارد، از جمله مواردی باشند که باعث شده در ابتدای آشنایی شیفته او شوید، اما همین قدر می‌دانیم دلیل شیفتگی شما هرچه که باشد زندگی با فرد مبتلا به هیستریانیک در نهایت موجب آزار و به ستوه آمدن شما می‌گردد چرا که توجه طلبی بی‌پایان، فوران احساسی - هیجانی غیرقابل پیش‌بینی، رفتار اجتماعی (و گاهی جنسی) نامناسب و احساسات سطحی و بی‌مایه او شما را با حس تنهایی بر جای می‌گذارد. با کمی واقع‌بینی خواهید دید که در تمام طول مدت این رابطه باید نقش کنترل‌کننده را برای او داشته باشید؛ یعنی همیشه مجبورید موجبات خویش‌داری و مناسب رفتار کردن او را فراهم کنید و یا با توجه کامل و مداوم خود او را خرسند و راضی نگه دارید. بدون شک کار طاقت‌فرسایی خواهد بود. اکثر ما در رابطه عشقی دراز مدت به دنبال وابستگی عاطفی واقعی و صمیمیتی بیشتر و اصیل‌تر هستیم.

## اختلال شخصیت نارسیستیک (Narcissistic Personality Disorder)

## ویژگیهای و تشخیص شخصیت نارسیستیک



✓ او به شکلی اغراق آمیز احساس مهم بودن می کند و در اکثر مواقع توانایی ها و موفقیت های خود را بزرگ جلوه می دهد.

✓ ذهن او دائماً درگیر خیال بافی های غیرواقعی درباره موفقیت، قدرت، زیبایی و عشقی آرمانی است (که به خود نسبت می دهد).

✓ بر این باور است که موجودی خاص و استثنایی می باشد و از این رو تنها افراد خاص، با استعداد و سرشناس می توانند او را درک کنند و فقط باید با چنین اشخاصی در ارتباط باشد.

✓ بیش از اندازه احساس مُحق بودن می کند. از دیگران توقع دارد او را جدا از سایرین پنداشته، رفتاری متمایز با او داشته باشند و یا خواسته های او را بی چون و چرا اجابت کنند.

✓ اغلب اوقات در پی سودجویی از شما و دیگران است تا بدین وسیله نیازهای خودش را برآورده کند.

✓ به نظر می رسد فاقد هرگونه حس همدلی است و قادر نیست احساسات یا خواسته های دیگران را درک کرده و در جهت اجابت آنها اقدامی انجام دهد.

✓ نسبت به دیگران احساس حسادت دارد و یا تصور می کند دیگران به شدت به او حسادت می ورزند.

✓ اکثر مواقع در رفتار و طرز فکر او غرور و خودخواهی موج می زند.

اگر صرفاً به خاطر برآورده کردن میل وافر شریک عشقی خود به تمجید و تحسینی که در حقیقت سزاوارش نیست، خواسته‌ها و نیازهای خود را نادیده می‌گیرید و تمام ذهن خود را درگیر او ساخته‌اید، در نتیجه باید گفت اکثراً مایل به برقراری رابطه با شخصیت‌های نارسیستیکی هستید. زندگی در سایه کسی که همواره خودش را بزرگتر و مهمتر از آنچه که واقعاً هست می‌داند، به چه معناست؟ چرا اکثراً جذب کسانی می‌شوید که جز خودشان هیچ ظرفیتی برای پذیرش حق و حقوق دیگران ندارند؟ اگر محبوب شما (یا همسرتان) خودشیفته است یا اگر به نظر می‌رسد همیشه درگیر رابطه عشقی با شخصیت خودمحور و خود بزرگ‌بین می‌شوید، توصیه می‌شود مطالب این فصل را با دقت مطالعه کنید.



### داستان آنا

رابطه من و اریک درست مانند پلکان متحرکی بود که آدمی را به قعر ناامیدی و بی‌اعتمادی به خود، سوق می‌داد. اکنون در سن سی و پنج سالگی و در حالیکه دو سال است با هیچ مردی رابطه برقرار نکرده‌ام؛ باید اعتراف کنم هنوز آن احساس خوبی را که در سن سی و یک سالگی (یعنی قبل از ملاقات با اریک) نسبت به خود داشتم، پیدا نکرده‌ام. در آن زمان به تازگی از دانشکده حقوق فارغ‌التحصیل شده بودم و شریک سهامدار یک شرکت حقوقی معتبر بودم. کارم به خوبی پیش می‌رفت و نسبت به ظاهرم اعتماد به نفس خوبی داشتم، از روابط عشقی لذت می‌بردم بدون اینکه اجازه دهم شکلی جدی به خود بگیرند.

بعد از ملاقات با اریک زندگی من وارد یک سیر نزولی شد که می‌توانم به خوبی آن را ترسیم کنم. او را در یک مهمانی بزرگ که شرکت برای موکلین و مشتریان عالی‌رتبه خود برگزار کرده بود دیدم. با اینکه مهمانی کاملاً رسمی بود و از تمام مدعوین رسماً دعوت به عمل آمده بود اما او موفق شد بدون دعوت به آن جا راه پیدا کند (اریک کار فرمای خود را که یک قاضی بود متقاعد ساخته بود تا او را همراه با خود به این مهمانی بیاورد) در آن زمان اریک دانشجوی سال دوم رشته حقوق بود و در یکی از سطح پایین‌ترین دانشگاه‌های ایالت درس می‌خواند. به محض

ورود با همه دست داد و خود را معرفی کرد، گویی واقعاً به آن طبقه تعلق دارد و همه نیز از دیدن او خوشحالند.

از اینکه با اعتماد به نفس مستقیم به سمت من آمد، تحت تاثیر قرار گرفته بودم. خودش را به عنوان دادستان آینده ایالت معرفی کرد. نمی دانستم با دیدن این همه تکبر بخندم یا منزجر شوم. اریک پسر خوش قیافه‌ای بود و آن چنان از خود مطمئن و چرب زبان بود که تقریباً باور کردم به زودی دادستان بعدی ایالت می‌شود. با دقت اولین دیدارمان را مرور می‌کنم و متوجه می‌شوم هیچ چیزی درباره من نپرسید و تنها از موفقیت‌های بزرگش در دانشکده حقوق صحبت می‌کرد و اینکه کارفرمایش وعده داده هر چه سریعتر اسباب پیشرفت و ترقی او را فراهم کند. نیم ساعت بیشتر از دیدار ما نگذشته بود که از من خواست با او قرار ملاقات بگذارم. در پی اعلام خواسته‌اش چنین جمله‌ای را بر زبان آورد: «فکر کنم ضرری نداره اگه بهت بگم ممکنه در آینده یه مشاور نسبتاً خوبی بشی!» فکر کردن به او در این لحظه حالت انزجار شدیدی برایم به همراه دارد اما در آن زمان کمی نیاز به تنوع داشتم، کار زیاد خسته‌ام کرده بود و روابط عاطفی نابسامانی را پشت سر گذاشته بودم. همه اینها از من موجودی آسیب‌پذیر ساخته بود و او از این ضعف من به خوبی استفاده کرد.

در اولین قرار، مرا به آپارتمانش و به صرف شام دعوت کرد. شام بسیار خوبی تدارک دیده بود و آپارتمانش کاملاً تمیز و مرتب بود. بهتر بود از همان دیدار اول با دیدن عکس بسیار بزرگی که از خودش در راهروی ورودی نصب کرده بود نگران شده و بیشتر احتیاط می‌کردم. تصویر گرفته شده تقریباً به اندازه واقعی خودش بود و او را در حال انجام ژست‌های بدن‌سازی و در حالی که فقط شورت به پا داشت نشان می‌داد. باور کردنش سخت است اندام بسیار درشتی داشت و عجیب آنکه از این موضوع بسیار احساس غرور می‌کرد. بعداً متوجه شدم او روزی سه ساعت از وقتش را در باشگاه بدنسازی و بیشتر در شاخه زیبایی اندام می‌گذراند. آن شب در حین صرف شام برای توضیح در خصوص غذاهایی که تهیه کرده بود مدام از اصطلاحات فرانسوی استفاده می‌کرد و به این وسیله قصد داشت خاطر نشان کند در یک مدرسه آشپزی فرانسوی آموزش دیده است. بعدها فهمیدم هرگز چنین تجربه‌ای نداشته است و دستور پخت غذاها را از یک کتاب آشپزی یاد گرفته بود. از حالاتش می‌شد

تشخیص داد منتظر است من لب باز کنم و از دست پختش تعریف و تمجید کنم، با صحبت‌های بسیار تحقیرآمیز در مورد رستوران‌ها و آشپزهای مختلف قصد داشت کار آنها را بی‌ارزش و احمقانه جلوه دهد. با مرور دوباره آن شب متوجه می‌شوم اکثر صحبت‌های ما در هنگام صرف شام تنها درباره او بود. حتی وقتی در خصوص زندگی من سؤالی می‌پرسید از هر آنچه که می‌گفتم به عنوان موضوعی برای برگرداندن بحث به سمت خودش و زندگی‌اش استفاده می‌کرد مخصوصاً اگر حرفی درباره رشته تحصیلی‌اش یعنی حقوق به میان می‌آمد دائماً این جمله را تکرار می‌کرد: «من خیلی به درد دادستان شدن می‌خورم!».

احساسم در آن لحظه این بود که این پسر بینوا صرفاً سعی دارد با مطرح کردن این صحبت‌ها من را تحت تاثیر قرار داده و شیفته خودش کند. به این ترتیب با این مسئله کنار آمدم ولی حالا پشیمانم که چرا آنها را نادیده گرفتم. کماکان به دیدار یکدیگر ادامه دادیم و خنده‌دار اینجا بود که هر چه زمان بیشتری را در کنار یکدیگر سپری می‌کردیم احساس تنهایی و خستگی من شدت پیدا می‌کرد. اگر بر فرض پنج ساعت را با هم می‌گذراندیم چهار ساعت و نیم آن صرف صحبت از این می‌شد که چرا اساتید او در دانشگاه هوش و نبوغ او را درک نمی‌کنند (همیشه نمراتش از خدمتوسط فراتر نمی‌رفت). و نیز چه بی‌انصاف بودند که حاضر نمی‌شدند به اریک در موافقی که کلاسی را از دست می‌داد یا دیر به جلسه امتحان می‌رسید امتیازات خاصی قائل شوند. اگر در محل کارم به مشکلی بر می‌خوردم و یا می‌خواستم درباره موضوعی صحبت کنم او مختصر توجهی نشان می‌داد و بعد خیلی راحت به نوعی آنها را نادیده می‌گرفت و صحبت درباره موضوعی که صحبت‌های من به یادش آورده بودند و مربوط به خودش می‌شدند را آغاز می‌کرد. اصلاً به یاد نمی‌آورم که او حقیقتاً در آن دوران به حرف‌های من گوش سپرده باشد. قاعدتاً هیچ‌گاه این احساس را نداشتم که او بتواند ذره‌ای به احساسات و یا مشکلاتی که داشتم توجه نشان دهد. به زودی پی بردم اگر از اریک تعریف نکنم (مثلاً به او یادآور نشوم که یک آشپز خوب، دانشجوی نمونه، یک دوست عالی با اندامی بی‌عیب و نقص است) ممکن بود کم طاقت شده و بیشتر از قبل محتاج و تشنه توجه و تحسین می‌شد. همیشه برای شروع عشق بازی اصرار داشت به مدتی طولانی و کسل کننده به نمایش گذاشتن اندامش بپردازد. گاهی اوقات ممکن بود پانزده تا بیست دقیقه این کار را انجام دهد



و اکثر اوقات تمام این حرکات با انعطاف دادن ماهیچه‌ها (به شکلی خودشیفته و دیوانه‌وار) پایان می‌یافت. اوایل از این حرکات خوشم می‌آمد و از اینکه به خیالم زمانی طولانی را وقف خوشحال و شیفته کردن من می‌کند، قدردانش بودم. اگرچه گاهی اوقات پی بردم که این شیرین‌کاریها را اکثراً برای لذت خودش انجام می‌دهد و هدفش تنها یک چیز بود؛ شنیدن تعریف و تمجیدهای من از اندام زیبایش و نیز دیدن تصویر خودش در آینه به هنگام انجام این حرکات. رفته رفته متوجه شدم به راستی فقط نقش یک تماشاچی و تشویق کننده را برای نمایش‌های او بازی می‌کنم. اگر کم‌طاقت می‌شدم و توجهی به او نمی‌کردم خشمگین می‌شد و چنین جملاتی را بر زبان می‌آورد؛ «عزیزم اگه این کارها تو رو هیجان زده نمی‌کنن و برات لذت‌بخش نیستن پس هیچ فرقی با یک مرده بی‌احساس نداری!». وقتی نوبت به نیازها و احساسات دو طرفه و مشترک می‌رسید فقط به خودش توجه می‌کرد و وقتی قصد داشتیم از نیازهای خود صحبت کنم مثل این بود که به او توهین کرده‌ام، به نحوی به من می‌فهماند که او بهتر از من می‌داند زنها چه چیزی می‌خواهند. اصلاً به یاد ندارم درباره احساسم و اینکه چه چیزهایی برایم لذت‌بخش هستند پرسیده باشد. بدتر از همه این بود که بعد از به پایان رسیدن زمان با هم بودن و نمایش‌های خودشیفتگی‌اش به دنبال این بود که من چه تعریف و تمجیدی از عملکردش خواهم داشت. مثلاً ممکن بود این جمله را بیان کند؛ «حالا راستشو بگو تا حالا این قدر تو زندگی‌ت حال کرده بودی؟».

فکر می‌کنم بدترین چیزی که رابطه با اریک برایم به همراه داشت، حسی بود که در نهایت نسبت به خودم پیدا کردم. اکنون که به آن روزها فکر می‌کنم به وضوح متوجه می‌شوم در طی رابطه‌ام با او رفته رفته اعتماد به نفسم را از دست می‌دادم، تصور می‌کردم چندان زیبا نیستم و در حرفه‌ام مهارت لازم را ندارم. در آن دوران برایم سخت بود منشأ پیدایش چنین افکاری را پیدا کنم اما حالا دقیقاً می‌دانم علت چه بوده است. اریک بسیار ماهرانه اعتماد به نفس و حس خوب بودن را در خودش می‌کاشت و از طرف دیگر عزت نفس مرا از بین می‌برد. اکثر اوقات به طرز نامحسوس و با زیرکی تمام این هنرش را به کار می‌انداخت. به عنوان مثال ممکن بود چنین جملاتی را بر زبان بیاورد؛ «اگه بتونی یه کم وقت بذاری و با من ورزش کنی می‌تونم پاهاتو لاغر کنی تا مثل پاهای من خوش تراش بشن!» یا «گزارشی رو

که آماده کردی خوندم. به نظرم بد نیست اما کاملاً مطمئنم می‌تونم با پارتی بازی کاری کنم که تایید بشه!». بعد از آن بود که نسبت به جذابیت و زیبایی خودم تردید پیدا کردم و نیز مهارتی که احساس می‌کردم در حرفه‌ام دارم برایم کم‌رنگ شد، به تدریج افسرده شدم.

وقتی یکی از دوستانم به نام جیل به دیدنم آمد، رابطه ما به روزهای پایانی‌اش نزدیک شد. جیل یک هفته کامل را با من و اریک گذراند. او خیلی زود متوجه تغییرات روحی‌ام شد و نیز پی برد اریک تا چه حد نسبت به نیازهای من بی‌توجه است و اصلاً قادر به درک من نیست. یک روز عصر وقتی شنید اریک مدام از هوش و استعدادش در کلاس درس صحبت می‌کند و نیز ادعا می‌کرد تا چه حد می‌توانم از او یاد بگیرم، از خشمم برآشفته شد. سعی کرد با تکبر او و نگاه خودشیفته‌ای که به دنیا دارد مقابله کند و با جسارتی تمام به یاد اریک انداخت که صرفاً دانشجوی متوسط یک دانشکده حقوق سطح پایین است در حالی که من فارغ‌التحصیل یکی از دانشگاه‌های برتر کشور هستم. اریک با شنیدن این حرف از کوره در رفت. با این که همگی در آپارتمان من بودیم از جیل خواست فوراً آنجا را ترک کند و سپس رو به من کرد و گفت: «یا باید منو انتخاب کنی یا دوستت رو!». به نظرم رسید برای اولین بار چهره واقعی او را به وضوح می‌بینم از این‌رو به او گفتم آنجا را ترک کند. فوراً از آپارتمان خارج شد و دیگر هیچ خبری از او نشنیدم. آن روز برای من به عنوان اولین روز نجات از یک دنیای تیره و تاریک آن دوران به قدری زیاد بود که رفته رفته حرمت نفسم را تحلیل می‌برد و چیزی نمانده بود روانم را و نیز حرفه‌ام را از دست بدهم. احساس می‌کنم باید تا ابد ممنون جیل باشم که آن روز مرا برای همیشه از آن دنیای تاریک نجات داد.

### شخصیت خودشیفته

شخصیت خودشیفته انتظارات فراوانی از شما دارد، او مدام در پی شنیدن تعریف و تمجید از سوی شماست. متخصصان بیماریهای روانی از افرادی که به نوع حاد خودشیفتگی دچار هستند به عنوان اختلال شخصیتی نارسیستیک نام می‌برند. شما می‌توانید با توجه به سه نشانه اصلی این اختلال به راحتی اشخاص مبتلا را شناسایی کنید: (۱) داشتن حس خود مهم بینی افراطی (۲) تمایل بیش از حد به

شنیدن تعریف و تمجید دیگران (۳) عدم توانایی در ابراز همدردی با دیگران یا حتی شنیدن و درک کردن نظرات آنها. ممکن است بدانید که کلمه نارسیس برگرفته از یک افسانه یونانی است (مرد جوانی که به شدت شیفته انعکاس تصویر خود در آب رودخانه شد و سرانجام درست لحظه‌ای که در حال ستایش تصویر خود بود در آب افتاد و غرق شد). این افسانه تصویر بسیار به جا و مناسبی از شخصیت‌های نارسیستیک به ذهن می‌آورد (شیفتگی بیش از حد آدمی به خود، دوست داشتن دیگران را برای او غیرممکن می‌سازد).

شخص خودشیفته‌ای که به عنوان شریک عشقی خود انتخاب کرده‌اید دچار حالتی است که روانشناسان آن را حس «خود مهم‌بینی پوچ (یا به اصطلاح بادکنکی)» می‌نامند. با این حساب می‌توان او را طاووس قلمرو آدمی نامید. مانند آنچه از طاووس و خودنمایی‌هایش در قلمرو حیوانات شاهد هستیم، شخصیت خودشیفته نیز دائماً در پی بزرگ‌نمایی توانایی‌ها و موفقیت‌هایش می‌باشد و از هیچ فرصتی برای جلب توجه سایرین به استعدادهای (به اصطلاح ذاتی‌اش) دریغ نمی‌کند. اگر با کسی رابطه برقرار کرده‌اید که به اختلال نارسیستیک مبتلاست، اکثر اوقات حس خواهید کرد ویژگی‌های خوب شخصیتی و نیز موفقیت‌های شما دست کم گرفته شده و از ارزش آنها کاسته می‌شود (مثلاً ممکن است به شما بگوید: «کاملاً مشخصه که مردها نمی‌تونن چشم از من و زیبایی‌هایی که دارم بردارند خب البته ظاهر تو هم چندان بد نیست عزیزم!»). به یاد داشته باشید بزرگنمایی و کذب گویی‌های این افراد از روی عمد صورت نمی‌گیرد بلکه آنها واقعاً بر این باورند که افرادی برتر و استثنایی بوده و استعدادهایشان بی‌نظیر است. درگیری فکری این افراد اغلب شامل خیالپردازی‌هایی است که در آن موفقیت، قدرت و استعداد خود را نامحدود می‌بینند. این رویاپردازیها ممکن است به صورت یک راز در افکار آنها باقی بماند اما به ندرت اتفاق می‌افتد که شما نشانه‌هایی از این خیالپردازیها را ببینید یا درک نکنید. اگر این توهمات فکری او را تایید نکنید به شدت صدمه می‌بیند و ممکن است خشمگین و عصبانی شود.

شخصیت نارسیستیک اکثراً در حال خودستایی و کذب گویی در مورد خود و توانایی‌هایش می‌باشد و از این رو ممکن است دیگران او را فردی متکبر و نفرت‌انگیز بدانند. همچنین او مایل است خود را فقط به کسانی نزدیک کند که به نظرش

افرادی خاص و «کامل» بوده و از جهاتی معروف هستند. البته این موضوع حقیقت دیگری را در مورد این شخصیت آشکار می‌سازد؛ دلیل اینکه شما را برای رابطه عاشقانه خود انتخاب کرده این است که در نظر او زیبایی، ثروت و موفقیت شما منحصر به فرد است از این رو با بزرگی و بی‌نقصی او هماهنگی کامل دارید (هر چند باز هم به نظرش آنچنان کامل و بی‌عیب نیستید. حقیقت امر این است که او حضور شما را صرفاً به منزله قابی زیبا می‌داند که دور یک شاهکار (یعنی خودش) را احاطه کرده و یا بودن شما در کنار او وسیله دیگری است برای جلب توجه دیگران. شخصیت نارسیستیک در صورت لزوم فقط به بهترین پزشک، حسابدار یا آرایشگر مراجعه می‌کند چرا که چنین رابطه‌هایی می‌تواند ارزش‌های واقعی که او برای خودش قائل است را افزایش دهد.

اگر شریک عشقی شما یک شخصیت نارسیستیک است، باید بدانید توجه طلبی او پایانی ندارد و به دلیل نیازی که به تحسین و توجه مدام و قاطعانه دارد می‌تواند به طرز ملال‌آوری این خواسته را از شما طلب کند. می‌توان از این نظر او را مانند یک کودک دانست که عزت نفسی بسیار پایین دارد و نیازش به ارزیابی مثبت و تحسین عملکردهایش تقریباً سیری ناپذیر است. اگر از تحسین و ستایش او (هر چند به مدت خیلی کوتاه) خودداری کنید عواقبی که این بی‌توجهی شما در پی دارد کم نخواهد بود و او به شکل‌های مختلف مانند خشم، قهر و حتی عباراتی نیشدار و تحقیرآمیز و بی‌اعتنایی به شما واکنش نشان خواهد داد.

یکی از نشانه‌های بارز شخصیت نارسیستیک آن است که همواره حق و حقوقی خاص برای خود قائل است و انتظار دارد دیگران او را مستحق توجه و برخوردی ویژه و متفاوت با افراد عادی بدانند. بدون توجه به جزئیات یا شرایط موجود انتظار دارد دیگران امکانات لازم را برای او مهیا کنند (و هر قانونی که در این بین وجود دارد شامل افراد عادی می‌شود، نه او) اگر با وارد شدن به یک رستوران یا برخورد با یک تازه وارد، آن ملاحظه و توجهی را که انتظار دارند نبیند متحیر گشته و ممکن است بسیار خشمگین شود. به عنوان مثال به نظر او هیچ اشکالی ندارد اگر دیر به یک جلسه کاری برسد (دیگران باید منتظر او بمانند) یا اگر در یک کنفرانس میان صحبت دیگران وارد شده و بحث را قطع کند مسئله‌ای ندارد (مطمئناً مطلبی که او

قصد بیانش را دارد مهمتر است). عدم توجه به حقوق خاصی که او برای خودش قائل است مشخصاً منجر به بروز رفتارهای تنبیه‌گرانه و مشاجره از سوی او می‌شود. شخصیت نارسیستیک عموماً پرافاده، متکبر و مغرور است و عادت دارد رئیس وار رفتار کند، علاوه بر این در پی این خصوصیات یک نقص و کمبود شدید همواره با اوست که هیچ میزان مهربانی یا صبر هم نمی‌تواند به او کمک کند تا بر این ضعف غلبه کند. **ضعف او نداشتن حس همدردی با دیگران است.** شخصیت خودشیفته ظرفیت پذیرش نظرات شما را ندارد، واقعاً قادر نیست عواطف شما را درک یا احساس کند. به عبارتی بهتر شخصیت نارسیستیک در روابط عاطفی دوطرفه ناتوان ظاهر می‌شود (ضعف او در این است که نمی‌تواند دنیا را از دریچه چشمان دیگری ببیند)، با این حال اگر چنین امری امکان‌پذیر بود باز هم نیازها و تجربه‌های او به سرعت خودنمایی کرده و جایی برای دیگران باقی نمی‌گذارند. او به شدت به دیگران حسادت می‌ورزد (هر چند به سختی تلاش می‌کند این احساس را پنهان نگه دارد) و تصورش این است که دیگران نیز به او حسادت می‌کنند. در نظر چنین شخصی، هیچ کس مثل او لیاقت داشتن ثروت و موفقیت را ندارد و بر شمردن نقص‌ها و عیوب دیگران را برای خود موجه می‌داند و این کار را برای بزرگ جلوه دادن برتری نسبی خود انجام می‌دهد.

در آخر لازم است خاطر نشان کنیم شخصیت نارسیستیک در برابر آنچه که «آسیب خودشیفتگی (نارسیستیکی)» خوانده می‌شود بی‌نهایت شکننده ظاهر می‌شود. این آسیب زمانی رخ می‌دهد که شخص مبتلا احساس کند حرمت نفس ضعیفی که دارد در معرض تهدید یا حمله قرار گرفته است. این احساس ممکن است در نتیجه مخالفت یا عدم تایید چهره بی‌نقصی که از خودش در ذهن دارد، ظاهر شود. از این رو وقتی معشوقه‌اش از تحسین و ستایش او دست می‌کشد و یا از رسیدگی به او (به نحوی که فکر می‌کند مستحق آن است) عاجز می‌ماند همه شرایط مهیاست تا احساس کند مورد آزار یا تحقیر قرار گرفته است. عکس‌العمل‌های او مختلف است؛ ممکن است اخمو، گوشه‌گیر و خشمگین شود، شما را تحقیر کرده و یا کلماتی که حاکی از حس کینه‌جویی و انتقام است بر زبان بیاورد (و در برخی موارد دست به اقدامات خشونت‌آمیز فیزیکی می‌زند).

### عوامل شکل‌گیری اختلال نارسیستیک چه چیزهایی هستند؟

چه چیزی باعث می‌شود کودک در سنین بزرگسالی‌اش تبدیل به یک شخصیت نارسیستیک شود؟ در آخرین تحقیقات دو عامل شایع تشخیص داده شده است. اول اینکه، والدین این افراد فرزندان خود را در حد پرستش دوست دارند. ارزیابی آنها از عملکرد فرزندشان اغراق‌آمیز بوده و دائماً همراه با احساسی واقعی آن را تکرار می‌کنند (با بیان عباراتی مانند: این پسر «عالیه»، «بی‌عیبه» «بهترین» در حقیقت تمام والدین تصور می‌کنند فرزند آنها عالی و متفاوت با سایر کودکان است، اما والدین شخصیت‌های خودشیفته نمی‌توانند به کودکان خود بیاموزند که هر انسانی قابلیت آسیب‌پذیری، نقص نسبی و خطا را دارد. همچنین این دسته از والدین قادر نیستند کودک را در جریان نیازها و خواسته‌های مختص به خود بگذارند، از این رو به کودک (که اختلال نارسیستیک به تازگی در او در حال شکل‌گیری است) اجازه می‌دهند باور کنند که دیگران صرفاً با هدف تایید بزرگی و توجه به نیازهای اوست که در این دنیا وجود دارند. کودک به شنیدن تعریف و تمجید همیشگی اطرافیان وابسته می‌شود تا حدی که ارزیابی‌های غیرواقعی والدینش را در وجود خود نهادینه می‌سازد. در واقع او با پا گذاشتن به سنین بلوغ و بزرگسالی از بقیه (خصوصاً معشوقه‌اش) انتظار دارد همان روش والدینش (یعنی تعریف و تمجید بی‌قید و شرط) را ادامه دهند.

نارسیسم جبرانی دومین عاملی است که سبب پیدایش چنین اختلالی در شخص می‌شود. به این شکل که شخص با توسعه دادن و بیشتر کردن اختلال شخصیتی‌اش سعی می‌کند خشونت یا بی‌توجهی را که در دوران کودکی‌اش دیده جبران کند. در چنین مواردی، کودک آن چنان حس بدی نسبت به خود دارد که یا دچار یأس شدید (یا همان افسردگی حاد) شده یا به خیالپردازی‌های اغراق‌آمیز درباره‌ی خودش می‌پردازد. به عنوان کودکی که دائماً مورد خشونت یا بی‌توجهی عاطفی قرار گرفته و یا تحقیر شده، پناه بردن به خودشیفتگی جبرانی در واقع به طور کامل سازگار پذیر و مناسب به نظر می‌رسد. مشغول شدن به این رویکرد (که شامل انکار و رویاپردازی بزرگنمایانه است) فرصتی است تا شخص بزرگسالی که در کودکی بدرفتاری و بی‌توجهی دیده بتواند با حس درونی‌اش که واقعیتی تلخ برای او

به حساب می‌آید مقابله کند. در حقیقت تا زمانی که این کودک (که یاد گرفته رویکرد جبرانی و محافظت از خود را در پیش بگیرد) به سن بلوغ می‌رسد، شخصیت نارسیستیک جبرانی در او نقش بسته و به جزء ناخودآگاه وجودش مبدل گشته است. لازم به ذکر است که ۵۰ تا ۷۵ درصد و ۵٪ از شخصیت‌های نارسیستیکی را مردان تشکیل می‌دهند.

### شخصیت نارسیستیک به عنوان همسر

تا به اینجای بحث حتماً پی برده‌اید اختیار کردن شخصیت نارسیستیک به عنوان همسری که حس صمیمیت یکدلی و شریک واقعی بودن را داشته باشد یک خیال واهی و اشتباه محض است. رابطه با چنین شخصیتی از همان ابتدا با عدم ثبات و یکپارچگی همراه است و اگر همواره با تایید و تحسین شما همراه نباشد محکوم به شکست و نابودی خواهد بود. دلایل زیادی برای اجتناب از برقراری رابطه با شخصیت‌های نارسیستیک وجود دارد. اگر در حال حاضر با یک فرد خودشیفته رابطه عاشقانه دارید در نتیجه بسیاری از مطالبی که در ادامه آمده است به طرز ناخوشایندی برای شما آشنا خواهد بود.

در ابتدا باید گفت شخصیت نارسیستیک تنها در صورتی وارد یک رابطه عاشقانه می‌شود که حس کند این امر موجب پیشبرد اهدافش شده و یا حرمت نفسش را بالا می‌برد. به این معنا که با هر بار دیدن شما او سعی می‌کند «خوب» به نظر برسد و یا با شنیدن تعریف و تمجید به آن درجه از اعتبار و احترامی که خواستارش می‌باشد برسد. اگر انسان موفق، ثروتمند یا جذابی هستید بسیار امکان دارد که او در ابتدا صرفاً شیفته این ویژگی‌های شما شده (به این معنا که خودش را لایق دوستی و رابطه با کسی مثل شما می‌داند). از این نقطه نظر شخصیت نارسیستیک را می‌توان به یک اسفنج تشبیه کرد؛ بسیار مشتاق است تمام توجه و قدرتی را که در اختیار دارید جذب خود کند.

شخصیت خودشیفته به عنوان همسر خود را صاحب واقعی تمام توجه و رسیدگی شما می‌داند و اگر به این خواسته (یا حق مسلم) خود نرسد به راحتی آسیب می‌بیند، خشمگین شده و مبهوت می‌ماند. تصور او این است که شما برای

رسیدگی به او و برآورده کردن خواسته‌هایش باید زمان بندی‌های خود را تغییر داده و برنامه‌های زندگی خود را مطابق با اولویت‌ها و علایق او تنظیم کنید. او را می‌توان از این لحاظ فردی تصور کرد که همیشه در دوران نوجوانی خود مانده است (به همان اندازه خودشیفته است) و به هیچ وجه قادر به درک این موضوع نیست که نیازها و خواسته‌هایش در زندگی دیگران چندان اهمیت و اولویت ندارد و دقیقاً مانند کودکی که هرگاه به خواسته‌اش نمی‌رسد شروع به قهر و اوقات تلخی می‌کند و یا اخم کرده، گوشه‌گیر می‌شود. او نیز هرگاه نیازهایش را در اولویت قرار ندهید همین رفتارها را در پیش می‌گیرد.

اگر مایلید در یک رابطه عاطفی پا بگذارید که نیازها و علایق شما در آن همواره نادیده و ناشناخته باقی می‌ماند پس شخصیت نارسیستیک گزینه مناسبی برای شماست. مطرح کردن نیازها، علائق، تجربه‌ها و احساسات شما منجر به دو واکنش از سوی او می‌شود؛ یا به راحتی آنها را نادیده می‌گیرد (و به سرعت توجه شما را دوباره به سوی خودش جلب می‌کند) و یا بی‌طاقت شده با طعنه و تحقیر کردن شما رفتار می‌کند (شاید تجارب و احساسات شما را نشانی از ضعف و سستی شما قلمداد کند).

اگر در دام شخص خودشیفته‌ای که زرنگ است و از هوش اجتماعی بالایی برخوردار است گرفتار شوید، او به خوبی می‌داند تا چه حد به شما توجه نشان دهد تا نگرانی و همدردی‌اش را واقعی پنداشته و باورش کنید. هر چند وقتی نظر مساعد شما را جلب کرد دوباره محور اصلی همه چیز در این رابطه به جایی که (از نظر او) تعلق دارد برمی‌گردد یعنی به خودش! با در نظر گرفتن این حقیقت باید گفت شخصیت نارسیستیک از نظر احساسی - عاطفی از معشوقه‌اش کاملاً دور و جدا می‌ماند و واقعاً قادر به درک این موضوع نیست که گفته‌ها و رفتارهایش چه تاثیری در شما (که شریک زندگی او هستید) باقی می‌گذارد. به عنوان مثال وقتی از دوست دختر قبلی‌اش صحبت می‌کند ممکن است با چنین جمله‌ای او را توصیف کند: «اون باهوش‌ترین دختری بود که تا حالا تو عمرم دیدم»، بدون اینکه در نظر بگیرد گفته‌اش چه احساسی در شما برمی‌انگیزد.

و در آخر لازم است اشاره کنیم، در رابطه عاشقانه‌ای که با شخصیت نارسیستیک دارید هرگاه قصد داشتید جرأت به خرج داده و با او رودررو شوید، از او



عیب‌جویی کرده و یا سعی در اصطلاح او داشته باشید شرایط را برای خود سخت‌تر و تنگ‌تر خواهید کرد. از این رو دقیقاً همان وضعیتی که در رابطه با شخصیت‌های پارانوئید و مرزی حاکم است در اینجا نیز صدق می‌کند به این معنی که زندگی عاطفی شما با چنین بیمارانی مانند گام برداشتن روی شیشه‌های شکسته است: **سخت و طاقت‌فرسا!** به عنوان مثال، شخصیت نارسیستیک همواره حس می‌کند به عنوان شریک عشقی عملکردی عالی و بی‌نظیر دارد و اگر شما بخواهید این احساس و خیال‌واهی را دست کم یا نادیده بگیرید با بهت و خشم او و نیز حمله و انتقادش به توانایی‌های چشمگیری که در ارتباط دو نفره و عاشقانه خود دارید مواجه خواهید شد و همچنین باید منتظر باشید هرگاه از هر لحاظ بهتر و موفق‌تر از او ظاهر شدید با ناراحتی و کج خلقی او روبرو شوید. مسجل شدن برتری‌های شما در هر زمینه‌ای ممکن است با بی‌اعتنایی او «خوش شانس بودی که موفق شدی» و یا بی‌ارزش شمردن آن «کار چندان سختی نبود» مورد استقبال قرار بگیرد.

### **چرا جذب شخصیت‌های خودشیفته می‌شوم؟**

با تمام این توضیحات، علاقمندی من به شخصیت‌های خودشیفته به چه معناست؟ چه طور در همان ابتدای آشنایی رفتار رابطه با چنین اشخاصی می‌شوم؟ چه چیزی در او دیدم که شیفته شدم؟ برای پاسخ به این سوالات بررسی دقیق صورت گرفته است: اگر به یک شخصیت نارسیستیک جذب می‌شوید به این معناست که او تمام این ویژگیها را دارد:

✓ شخصیتی کاملاً خود بزرگ‌بین و خودمحور دارد.

✓ خیالپردازی‌های واهی قدرت، استعداد و زیبایی نداشته‌اش ذهن او را پر کرده است.

✓ کاملاً بر این باور است که فقط افراد نخبه و یا طبقه خاص جامعه قادر به درک او هستند.

✓ همواره منتظر شنیدن تعریف و تمجید دیگران است.

✓ تصور می‌کند لایق آن است که دیگران توجهی ویژه یا لطفی خاص نسبت به او نشان دهند.

✓ سوء استفاده از دیگران به او احساس خوبی می‌دهد و نیز به این طریق نیازهایش را برآورده می‌کند.

✓ واقعاً قادر نیست نیازها و احساسات شما را درک کرده و برای آنها ارزش قائل شود.

✓ به شدت به دیگران حسادت می‌ورزد اما معتقد است؛ اوست که مورد حسادت دیگران قرار دارد.

✓ مردم او را آدمی مغرور، خودستا و در کل خودمحور می‌دانند.

قطعاً تصویری که از یک شخصیت نارسیستیک ارائه شد خوشایند و دلپذیر نیست. موارد بالا را چندین بار مرور کنید. آیا در دنیای تفکرات و باورهای چنین شخصی می‌توان ردپایی از یک همراه و شریک عشقی واقعی پیدا کرد؟ پاسخ این سؤال به احتمال قوی منفی است. پس چه عاملی سبب می‌شود شما جذب چنین شخصی شوید و یا بدتر از این چرا رابطه‌های عاشقانه شما همواره با شخصیت‌های خودشیفته گره می‌خورد؟ در حقیقت دلایل زیادی را می‌توان در پاسخ به این سوالات ارائه داد.

اول از همه می‌توان چنین عنوان کرد که شخصیت‌های خودشیفته در ابتدا بسیار جذاب و خوش مشرب ظاهر می‌شوند. مخصوصاً اگر باهوش و زرنگ باشند ممکن است در برخورد اول تاثیر زیادی در مخاطب خود بگذارند، آنها در ظاهر موفق، با اعتماد به نفس بالا، خود اتکا و با تجربه به نظر می‌رسند و داستانهای جذاب و طولانی از دستاوردها و ماجراجویی‌های خود ارائه می‌دهند. در واقع با ملاقات یک شخصیت نارسیستیک (بویژه اگر دارای هوش و جذابیت بالای اجتماعی باشد) مشکل می‌توان جذب او نشد و تحت تاثیر قرار نگرفت. آنچه که بعدها در نظر هر شنونده‌ای صرفاً بزرگنمایی، خیالپردازی و حتی سرتاسر دروغ‌گویی می‌باشد، در ابتدا جذاب و خیره کننده جلوه می‌کند. و نیز آنچه که ممکن است در آینده در چشم همه نشان از غرور و خودپرستی باشد، در ابتدا می‌تواند موجه و حیرت‌آور جلوه کند. در حقیقت، آن همه حس بی‌عیب و نقص بودن که در شخصیت

نارسیستیک وجود دارد مانع از آن می‌شود که ساختگی و واهی بودن آن را در ابتدا تشخیص دهید. بعدها تمام آنچه که در اول آشنایی ستایش می‌کردیم و آن را خوشایند می‌دیدیم در نظر ما چیزی بیش‌تر از تبلیغ و بزرگنمایی خیالی و غیرواقعی جلوه نخواهد کرد. هر یک از ما به راحتی می‌تواند فریفته شخصیت نارسیستیک شود مخصوصاً اگر با داستانهای پیروزمندانه و یا یکی از تجارب جالب او سرگرم شویم.

بسیاری از ما این حقیقت را به راحتی می‌پذیریم؛ غالباً جذب افرادی می‌شویم که می‌دانیم کنترل همه امور را در دست گرفته، مسئول و یا متصدی همه چیز شده و نیز در یک رابطه عاطفی جایگاه محکمی را برای ما رقم خواهند زد. اگر جزء این دسته از افراد هستید باورش سخت است که قبول کنیم دقیقاً به این خاطر شیفته او شدید که در ظاهر قدرتمند و توانمند به نظر می‌رسید و به نوعی مانند یک رهبر می‌توانست عهده‌دار تمام مسئولیت‌های موجود در یک رابطه دو نفره عاطفی باشد (یعنی همان چیزی که به دنبالش بودید!). قطعاً رابطه با کسی که مطمئن به خویشتن است (حتی ذره‌ای تردید به خود و توانایی‌هایش ندارد) و نیز تمایل دارد در تصمیم‌گیری‌های مهم نقش تعیین کننده داشته باشد می‌تواند برای شما نوعی امنیت خاطر بوجود بیاورد. اما قسمت ناراحت کننده ماجرا این است که شخصیت نارسیستیک کنترل تمام امور را به دست می‌گیرد نه به خاطر امنیت بخشیدن به شما بلکه او عقیده دارد تنها احساسات و دغدغه‌های او حائز اهمیت هستند.

بعضی افراد جذب شخصیت‌های نارسیستیک می‌شوند دقیقاً به این دلیل که آنها در پس ظاهر پر جذبه و قدرت و نفوذی که زاده خیال و توهمات آنهاست، کودک خردسالی می‌بینند که در ناامنی به سر می‌برد. از این رو به عنوان ناجی و التیام بخش وارد عمل می‌شوند. افرادی که دقیقاً نمایانگر این ویژگی‌ها هستند (یعنی تمایل دارند نقش میانجی را بازی کنند) به طور موثر سعی می‌کنند برای شخصیت نارسیستیک که با او رابطه عاشقانه برقرار کرده‌اند نقش پدر و مادر را ایفا کنند. شاید جایی در ضمیر ناخودآگاه خود بر این باورند که می‌توانند برای نفس آسیب دیده معشوق خود نقش یک تکیه‌گاه را بازی کنند تا رابطه مشترکشان هرچه پخته‌تر و پربارتر رشد کند. مشکل دقیقاً همین جاست: برای یک شخصیت نارسیستیک از نو پدر و مادری کردن یعنی سالهای سال حضور او در جلسات روان‌درمانی. در کل باید

گفت حضور شما در یک رابطه، صرفاً به خاطر علاقه‌ای که به ایفای نقش روان درمانگر یا والد دارید، کاری غیرعقلانی است و اگر احساس می‌کنید تکرار این نقش برای شما آشنا و آرامش بخش است وقت آن رسیده تجارب کودکی خود با پدر و مادری خود شیفته را به دقت مرور کنید. آیا همیشه مجبور بودید با بزرگترهای خانواده که به شدت خودشیفته بودند به نوعی کنار بیایید و خود را در امان نگه دارید؟ چه طور توانستید به یک شخص خودشیفته و خودمحور وابستگی پیدا کنید؟ شخصیت نارسیستیک قادر به برآورده کردن کدام یک از نیازهای شماست؟

همچنین شاهدیم بعضی از افراد جذب شخصیت‌هایی می‌شوند که به وضوح پیداست هیچ ظرفیتی برای همدردی و درک احساسات دیگران ندارند. حتی این فرد ممکن است بیشترین حس را زمانی داشته باشد که در رابطه عاشقانه خود همواره در حاشیه باشد. آیا مشکل اینجاست که مایلید آدم کمرو و خجالتیه داستان باشید و یا همیشه نقشی کوتاه و جزئی داشتن و نیز در حاشیه زندگی کردن بیشترین احساس آرامش را به شما می‌دهد؟ داشتن این ویژگی‌ها به این معناست که درست برعکس سایرین، این فرد از اینکه نیازهایش نادیده گرفته شوند و خواسته‌هایش کم ارزش تلقی شوند بیشترین احساس راحتی را دارد. در اینجا دوباره باید پرسیم در مشارکت عاطفی دو نفره‌ای که قصد دارید با شخصیت نارسیستیک داشته باشید به دنبال ساختن چه نوع رابطه‌ای هستید؟ شاید در زندگی خود مجبور بوده‌اید که یاد بگیرید به نفع شخص دیگری خود را قانع و خشنود نشان دهید، برای نیازهایتان هیچ ارزشی قائل نشوید و تمام هم و غم خود را صرف پابرجا نگه داشتن فرد دیگری کنید.

و اما آخرین - و غم‌انگیزترین - دلیل شیفتگی شما به شخصیت‌های نارسیستیک: ممکن است به تدریج از دریچه ذهن شریک عشقی خود (که سرتاسر خودشیفتگی و خودمحوری است) شروع به دیدن دنیا کنید. به این معنا که شما دیدگاه او به زندگی را (که برگرفته از شخصیت نارسیستیکی‌اش می‌باشد) پذیرفته و با آن سازگاری پیدا کرده‌اید. زندگی کردن با چنین دیدگاهی به این معناست که تنها با شنیدن تعریف‌های ناچیزی که او (که فکر می‌کند سراسر زیبایی و استعداد است) از شما به عمل می‌آورد خود را راضی می‌کنید و قدردان او می‌شوید. همچنین این نگاه تازه باعث می‌شود خود را در مقایسه با او ناچیز ببینید، تصور می‌کنید برای جبران

کمبودهای خود ویژگیهای مثبت کمی دارید و بی‌توجهی او به خواسته‌ها و آرزوهای شما این حس را درونتان القا می‌کند (اون اصلاً نباید به خاطر این چیزها اذیت بشه!) غم‌انگیزتر از همه این است که به تدریج از غرور کاذب او و نیز گستاخی آشکارش در جمع دفاع می‌کنید و با او هم عقیده می‌شوید که تنها افراد خاص قادر به درک او هستند.

دلایل زیادی برای توجیه شیفتگی شما به اشخاص نارسیستیک وجود دارد. ممکن است جذابیت او و یا هیجان و سرگرمی که او با خودش به همراه می‌آورد جزء این دلایل باشد. او غالباً کنترل امور را در دست می‌گیرد و دیگران را با داستانهای مربوط به شاهکارهایش و نیز قابلیت‌های غیرعادی‌اش شیفته می‌کند. عامل دیگر ممکن است علاقه شما به ایفای نقش حمایتگر یا والد برای شخصیت‌های آسیب دیده باشد. بدتر از همه، رابطه با یک شخصیت نارسیستیک ممکن است حرمت نفس شما را به قدری تحلیل برده باشد که خیلی زود به این باور می‌رسید که در مقایسه با او از ارزش بسیار کمی برخوردار هستید.

### زندگی با شخصیت نارسیستیک

اگر خود را درگیر رابطه با شخصیت نارسیستیک کرده‌اید، بایستی چه کاری انجام دهید؟ آیا هیچ‌امیدی وجود دارد؟ آیا می‌توان به نحوی این رابطه را به پیش برد و سرزنده‌تر ساخت؟ اجازه دهید با صراحت اعلام کنیم؛ زندگی با شخصیت نارسیستیک هیچ‌گاه رویایی و ایده‌آل نخواهد بود. دیگران شریک زندگی شما را نفرت‌انگیز و خودپرست می‌دانند که هیچ‌نوع حس یکدلی نداشته و قادر به درک احساسات دیگران نمی‌باشد. او عمیقاً متبکر است و زیرکی، استعداد یا شهرت بی‌مانند خود را کاملاً باور دارد. کنار آمدن با شما و کمبودهای شما برای او بار دردناکی است که مجبور است به دوش بکشد و همواره این مسئله را به شما یادآوری خواهد کرد. او در اکثر موقعیت‌های اجتماعی غیرقابل تحمل ظاهر می‌شود به طوری که دوستان و اعضای خانواده شما متعجب هستند که چگونه این واقعیت‌های آشکار را نمی‌بینید.

با این حال، هنوز هم برخی از افراد که در حال مطالعه این فصل هستند خود را پایبند زندگی با چنین شخصیتی کرده‌اند. شاید صاحب فرزند هستند و در حال حاضر قادر به ترک این رابطه نیستند. مانند سایر اختلالات شخصیتی دیگر، اختلال نارسیستیک نیز از نظر شدید یا خفیف بودن درجه‌بندی خاص خود را دارد. از این رو برخی از شخصیت‌های خودشیفته ممکن است انعطاف‌پذیرتر باشند. در اینجا راه کارهایی برای تحمل هرچه بیشتر و یا بهبود رابطه با یک شخصیت نارسیستیک به شما نشان داده شده است. اما نباید فراموش کنید صرف‌نظر از قدرت تحمل و استواری شما زندگی با شخصی که دچار نوع حاد این اختلال است به شدت سخت و طاقت فرسا است.

### قبل از هر چیز، مراقب خود باشید

وقتی صحبت از توجه یا مهرطلبی به میان می‌آید، شخصیت نارسیستیک را باید در راس تمام اختلالات شخصیتی عنوان شده در این کتاب قرار دهیم. تجارب ما ثابت کرده زندگی با شخصیت خودشیفته مستلزم صبر و توجه فراوانی است. در حقیقت یک وظیفه دائمی همواره به عهده شماست (نیاز او به تحسین، توجه و تایید شما تمامی ندارد). هیچ میزان تایید یا اعتبار بخشیدن به خصوصیات استثنایی و استعداد بی‌نظیرش او را راضی نمی‌کند. هوس و میل و رغبت شخصیت نارسیستیک برای تایید گرفتن از شما و نیز تصاحب وقت و انرژی شما به هیچ وجه پایانی ندارد و با این حال رضایت خاطری که از مقبولیت خود می‌گیرد بسیار کوتاه مدت است. بیشتر شبیه به والدین یک نوزاد تازه متولد شده می‌مانید به این معنی که خواسته‌های او رفته رفته شما را از پا می‌اندازد. علاوه بر این به تدریج از نظر شخصیتی خود را تحلیل رفته خواهید دید. از ویژگی‌های این اشخاص است که حرمت نفس همسر خود را به شدت نابود می‌کنند مگر اینکه شریک زندگی آنها بسیار با اراده و محکم باشد. به یاد داشته باشید شخصیت‌های نارسیستیک احساس شایستگی را تنها زمانی به دست می‌آورند که استعدادها و خصوصیات خوب اطرافیانشان (بویژه همسر خود را) بی‌اعتبار سازند. برای اینکه از نظر عقلی و روحی سالم بمانید ضروری است مدت زمان مناسبی را به خود اختصاص دهید و در این زمان‌ها خود را مجاب کنید تا با فعالیت‌هایی مانند ورزش، یوگا، پرورش افکار مثبت

و استراحت کافی به مراقبت از خود پردازید. سعی کنید با خانواده و دوستان به معاشرت پردازید و یا حتی با مشاوره شخصی حرمت نفس خود را بالا نگه دارید مخصوصاً زمانی که همسر شما مصمم است حرمت نفس شما را نشانه گرفته و در هر فرصتی آن را سست و بی‌مقدار کند. هدف این است که هر طور شده وضعیت روحی خود را سالم نگه دارید و اگر قصد دارید به همسر خود شیفته خود کمک کنید تا نیازهایش برآورده شود بهتر است قبل از هر چیزی برای نشاط و سلامت احساسی خود تلاش کنید.

### **نیازهای نارسیستیک او را برآورده سازید**

این حقیقت را به یاد داشته باشید؛ همسر نارسیستیک شما از لحاظ عاطفی مانند یک کودک ضعیف و آسیب‌پذیر می‌ماند، از این رو عقلانی به نظر می‌رسد اگر بگوییم یکی از راههای گذراندن یک زندگی عادی با او ارائه کردن نقطه نظرانی مثبت و بی‌قید و شرط راجع به اوست. روان‌درمانگرانی که با شخصیت‌های نارسیستیک سرو کار داشته‌اند این رویکرد را «بازتاب نیازهای نارسیستیک» می‌نامند: به این معنا که همسر شما همواره و در همه حال نیاز دارد بازتاب خوشحالی و رضایت خاطر شما را از توانایی‌ها و استعدادهایش ببیند. در اصل شما با انجام این کار، به این کودک حساس این پیام را می‌رسانید که خوب، با لیاقت و با ارزش بوده و درست به همان شکلی که هست پسندیده و قابل قبول می‌باشد. انتقال راحت‌تر و اجرای هر چه بهتر رویکرد «بازتاب خود شیفته‌گی» از طریق رفتار صبورانه با او، ارزیابی‌های مثبت او، تصدیق‌های همراه با لبخند و نیز باور داستان‌های مربوط به پیروزی‌هایش از طرف شما امکان‌پذیر است. ابراز همدردی و درک متقابل تجربیات هر روزه او از جانب شما که با مهربانی به او منتقل می‌شود و نیز دائمی بوده و صحت دارد باعث می‌شود او دچار دوره‌های شدید افسردگی و خشم که گاهی اوقات این اشخاص را آزار می‌دهد، نشود. جالب است بدانید اکثر بدنسازانی که خود را درگیر فعالیت‌های افراطی پرورش اندام می‌کنند نیازهای نارسیستیک شدیدی دارند. کار خوبی که این افراد انجام می‌دهند این است که ساعت‌های زیادی از روز را در فضایی می‌گذرانند که می‌تواند نیازهای نارسیستیک آنها را برآورده سازد (یعنی یک اتاق بزرگ با

دیوارهای پوشیده از آینه!، یادآور می‌شویم که به کاربردن این رویکرد که لازمه آن واکنش مثبت به عملکردهای اوست، می‌تواند بسیار سخت و پرزحمت باشد. از اینکه باید هر لحظه این کار را انجام دهید خسته خواهید شد مخصوصاً اینکه پی می‌برید نیاز او به تحسین و دیده شدن اصلاً کم نمی‌شود. این راهکار در نهایت تغییری در او بوجود نمی‌آورد اما کمک می‌کند تا رابطه بین شما آسانتر شده و کمتر در کشمکش و تعارض به سر ببرید.

### **با عادت حسادت ورزی او کنار بیایید**

در اینجا یک اصل ثابت و تغییر ناپذیر را در مورد شخصیت‌های خودشیفته معرفی می‌کنیم: آنها عادت دارند هر گونه نارضایتی و شکایت نسبت به رفتارهای خود را حمل بر حسادت شما کنند. تصور می‌کنند دیگران به محض دیدن آنها به استعداد و قابلیت‌های بی‌نظیرشان پی می‌برند و از این رو هر گونه تنفر یا تحقیر از طرف دیگران در نظرشان فقط از روی حسادت است. در نتیجه وقتی که حتی به آرامی قهرمان بازیهای اغراق‌آمیز او را زیر سؤال می‌برید تعجب نکنید اگر به تندی واکنش نشان داده و شما را حسود بخواند. سر میز غذا او هر صحبتی را با بحث درباره خودش و توانایی‌هایش در اختیار می‌گیرد و در این هنگام است که با نگاه خیره اطرافیان خود مواجه خواهید شد. از این رو منتظر باشید تا کمی بعد با خشم او مبنی بر اینکه خانواده شما نسبت به او حس حسادت دارند، روبرو شوید. به جای اینکه در چنین مواقعی عصبانی شوید از یاد نبرید که این یک مکانیسم دفاعی اولیه می‌باشد (فرافکنی). در حقیقت او نسبت به شما که همسرش هستید و دیگران حس حسادت دارد و این احساس قابل قبول نیست. از این رو، حس حسادت درونش باید به دیگران فرافکنی شود (نسبت داده شود). درک این جنبه از خصوصیات شخصیتی او کمک می‌کند با رفتارهای او راحت‌تر کنار بیایید و آن را صرفاً نوعی سپر دفاعی پنداشته که برای محافظت از نفس آسیب‌پذیر خود استفاده می‌کند.



**برای جلوگیری از رفتارهای تحقیرآمیز و خشم ناشی از اختلال نارسیستیک او، حد و مرز تعیین کنید.**

شخصیت‌های نارسیستیک اکثراً زمینه بروز خشم‌های آنی و شدید را دارند (تقریباً همیشه مواقعی که از صحبت‌های شما بوی تحقیر را حس کنند) و آن را تهدیدی برای نفس آسیب‌پذیر خود بدانند، این حالت به آنها دست می‌دهد. اگر همسر شما زمینه این نوع حالت‌های خشم را دارد، سعی کنید برای رو دررویی با این حالت‌های او (یعنی برخوردهایی که بین شما بوجود آمده و او فوراً متوسل به خشونت فیزیکی می‌شود و یا با عباراتی تحقیر کننده روح شما را آزار می‌دهد) حد و مرز قاطعی را تعیین کنید. درست مانند کودکی که در درون حرمت نفس متزلزلی دارد، شخصیت نارسیستیک در مقابل هر گونه اهانت به نفس آسیب‌پذیر خود بسیار شکننده ظاهر می‌شود. در برابر چنین حالت‌هایی دو واکنش در شما برانگیخته می‌شود: یا با عباراتی تنش‌زا با او برخورد می‌کنید و یا پاسخی که به او می‌دهید حاکی از بی‌توجهی و بی‌تفاوتی شماست. درست مانند والدین یک کودک دو ساله شما نیز در مواقع بروز خشم و عصبانیت او بایستی با شفافیت کافی مشخص کنید که چه چیزی درست و چه چیز نادرست می‌باشد. همچنین باید آن قدر به لحاظ روحی-عاطفی خود را مقاوم نگاه‌دارید که در مقابل اظهارات نیش‌دار و تحقیرآمیز او از پا نیافتید. به یاد داشته باشید که او زمانی تصور باطل کامل و لایق بودن خود را هر چه بیشتر گسترش می‌دهد که خود را با شما مقایسه کند، بنابراین نادیده گرفتن انتقادات سخیف و اظهارات کینه‌توزانه‌اش یک چالش همیشگی برای شما خواهد بود (با خوار و کوچک شدن شما او بزرگتر و مغرورتر می‌شود). از این رو دوباره توصیه می‌کنیم برای این بدرفتاریهای کلامی، حد و مرز قاطعانه‌ای تعیین کنید و سپس اگر لازم شد با ترک کردن او (به مدتی کوتاه) و یا حتی برای همیشه رابطه خود را با او به سرانجام برسانید.

### بعضی وقتها می‌توانید از دیدگاه نارسیستیکى او به نفع خود بهره ببرید

وقتی به عنوان روانشناس در نیروی دریایی مشغول به کار بودیم، بسیار اتفاق می‌افتاد که فرماندهان با شخصیت‌های نارسیستیک مشغول به کار در ارتش، به مشکل بر می‌خوردند و در این رابطه از ما مشاوره می‌خواستند. اگر درست در وسط برنامه استقرار نیروها در کشتی سرو کله یک شخصیت نارسیستیک پیدا می‌شد، به کاپیتان توصیه می‌کردیم به جای بحث و جدل یا برخورد جدی با او، اختلال نارسیستیک او را بپذیرد و با آن کنار بیاید، و به جای آن با بیان این جملات به استقبال او برود: «خب می‌دونید چیه؟ برنامه خاصی دارم و کسی رو می‌خوام که خیلی با استعداد باشه و خودش به تنهایی بتونه از عهده‌اش بریاد ... آهان ... تصور می‌کنم از بین تمام دریانوردانی که در این قسمت مشغول به خدمت هستند شما می‌تونید مناسب‌ترین گزینه باشی! نظرت چیه؟». در حقیقت، شخص خودشیفته که برای خود احترام زیادی قائل است حاضر به رد کردن چنین پیشنهاد شکوهمندانه‌ای نیست و در اغلب اوقات با خوشحالی این خواسته را می‌پذیرد. بعد از آن، کاپیتان چند ماموریت انفرادی برای او در نظر می‌گیرد به شکلی که غرور این سرباز خودشیفته در طی انجام ماموریتش زیاد در دسرساز نباشد. در رابطه شما نیز ممکن است موقعیت‌هایی پیش بیاید که بتوانید از این روش استفاده کنید: «عزیزم چه قدر خوبه که تورو دارم. هیچ مرد دیگه‌ای غیر از تو نمی‌تونه درک کنه که من الان چی می‌خوام بگم...». اگرچه چنین اظهاراتی به طور کلی صحت ندارند اما با عادت آنها به اغراق و بزرگنمایی خصوصیاتشان کاملاً همخوانی داشته و خوشایند است. از این رو سخت تلاش می‌کند تا توصیفی را که شما برای او به کار بردید عملی کرده و اعتبار ببخشد.

**حتی کوچکترین تلاشی را که برای همدلی از خود نشان می‌دهد، تقویت کنید.**

شاید بزرگترین چالشی که پیش روی شماست، عدم ظرفیت و توانایی شخصیت نارسیستیک برای درک متقابل و یکدلی باشد. او به سختی قادر به درک احساسات شماست و هیچ فهمی از این موضوع ندارد که شما ممکن است در این رابطه چه

حسی را تجربه کنید. از آنجا که خیالپردازی‌های واهی به صورت تمام وقت ذهن او را به خود مشغول کرده، برایش دشوار است که بتواند به شما توجه کرده و یا بخواهد به حرفهای شما یا دیگران گوش بسپارد. از این رو بسیار مؤثر است اگر هر اقدامی را که از جانب او برای همدلی واقعی صورت می‌گیرد با تشویق یا تحسین فراوان، تقویت کنید. گاهی اوقات لازم است احساسی را که از صحبت‌ها یا اعمال او به شما دست داده با دقت توضیح دهید و یا دقیقاً شرح دهید که دیگران (احتمالاً اشخاصی که مورد توهین او قرار گرفته‌اند) با شنیدن گفته‌ها و دیدن برخوردهای مملو از تکبر و غرور او چه احساسی پیدا کرده‌اند: «وقتی تو به فلانی گفتی که... من با خودم فکر کردم نکنه طرف حس حقارت یا کوچیک شدن بهش دست داده باشه؟». اگر احساس کردید این صحبت شما ذره‌ای او را تکان داده و توانسته به درکی نسبی دست پیدا کند، اظهارنظر مثبتی از خود نشان دهید و سعی در تقویت هر چه بیشتر این احساس کنید.

### **بهره‌بردن از جلسات روان‌درمانی تلاشی طولانی مدت خواهد بود**

مانند بسیاری از افرادی که دچار اختلالات شخصیتی هستند، شخصیت نارسیستیک نیز در برابر هر گونه درمان مقاومت و سرسختی نشان می‌دهد، و اگر هم راضی به این کار شوند به شکلی خاص زهرآلود رفتار کرده و رابطه خود را با روان‌درمانگرش خراب می‌کند. در حالیکه احساس خطر به او دست داده، تلاش می‌کند اعتبار کاری روانشناس خود را زیر سؤال ببرد. برای کنترل کردن و در دست گرفتن جلسات مشاوره وارد منازعات رقابتی می‌شود، و نیز با به راه انداختن جنگ و جدالهایی که ناشی از سوء تعبیرهای اوست، سعی در به انحراف کشیدن مسیر روان‌درمانی می‌کند. در واقع تمام این اقدامات را برای دفاع از حرمت نفس ضعیف و شکننده‌اش صورت می‌دهد. در مواقع دیگر روان‌درمانگرها ممکن است پی ببرند که بیمارشان تا چه حد آسیب‌پذیر است آنگاه سعی می‌کنند از نقطه ضعف نارسیستیک بیمارانشان تا حد بهره‌جسته و آن قدر حمایت‌گر و تقویت‌کننده ظاهر شوند که بیمار هرگز خواهان ترک جلسات درمانی نبوده بلکه ممکن است از این تجربه بهره کمی نیز ببرند. دقیقاً مانند تمام افرادی که دچار سایر اختلالات شخصیتی هستند،

شخصیت‌های نارسیستیک نیز نمی‌پذیرند که به درمان نیاز دارند. حتماً تجربه زندگی با چنین شخصیتی به شما ثابت کرده او هر مشکلی که در زندگی مشترک بوجود می‌آید به شما نسبت می‌دهد. یکی از راه‌های مجاب کردن او برای شرکت در جلسات روان‌درمانی این است که خود شما برای حضور در این جلسات پیش قدم شده و از او بخواهید با همراهی شما در این جلسات کمک کند مشکلاتتان را رفع کنید و نیز او را تشویق کنید تا با ملاقات روان‌درمانگر شما، عقاید و نظرات خود را درباره شما و رابطه مشترکتان ابراز کند. این رویکرد به او فرصتی می‌دهد تا در این باره نقش یک «صاحب‌نظر» را بازی کند بدون اینکه حس کند «بیمار» است. این تکنیک را می‌توان «**ترفند پنهانی**» برای ورود شخصیت نارسیستیک به جلسات روان‌درمانی دانست بدون اینکه احساس ترس یا خطر به او دست بدهد.

### وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد

مگر با به کار بردن این تکنیک‌ها و شاید بهبودی اوضاع به مدتی هر چند کوتاه بتوانید شخصیت نارسیستیک را تحمل کنید در غیر این صورت تصورش برای ما دشوار است که چنین رابطه‌ای را نتیجه بخش و یا سالم بدانید (آن هم به مدتی طولانی). گاهی اوقات به شدت خسته و درمانده می‌شوید، حرمت نفس خود را بسیار تحلیل رفته می‌بینید و یا خواسته همیشه‌گی او مبنی بر دریافت تعریف و تمجید از جانب شما به قدری زیاد و تنفر برانگیز می‌شود که احساس می‌کنید قادر به ادامه این رابطه نیستید.

وقتی حس کردید که دیگر زمان رفتن فرا رسیده بایستی محتاطانه عمل کنید، خشم و غضبی را که نشات گرفته از اختلال نارسیستیک اوست دست کم نگیرید. اگر به هنگام تحقیر شدن سابقه خشم و خشونت فیزیکی از او دیده‌اید، در نتیجه توصیه می‌کنیم به هنگام ترک او از امنیت خود اطمینان حاصل کنید. شاید برای این کار لازم باشد از حمایت خانواده، دوستان و یا حتی پلیس برخوردار شوید، البته تمام این تدابیر را باید قبل از اشاره مستقیم به تصمیمی که دارید عملی کنید. نمی‌توان تصور کرد شخصیت نارسیستیک به محض اطلاع از تصمیم همسرش مبنی بر ترک او احساس نکند که به شخصیت وجودی‌اش لطمه خورده است. این صدمه

دیدن ممکن است به صورت خشم و غضب و یا دوره‌هایی از افسردگی خود را نشان دهد. اما در اکثر موارد او تصمیم شما مبنی بر ترک این رابطه را به عدم لیاقت شما نسبت می‌دهد و ادعا می‌کند از ابتدای این رابطه مشخص بوده که در حد و اندازه‌ او نیستید، رفتن شما را چنین توجیه می‌کند؛ «اگه قدرت درک اینو داشت که با وجود من چه گنجی نصیبش شده هیچ وقت فکر رفتن به سرش نمی‌زدا!» وقتی می‌شنوید او دلیل بر هم خوردن رابطه‌تان را برای همه چنین گفته است: «من بهش گفتم از زندگیم بره بیرون!» تعجب نکنید! شخصیت نارسیستیک همواره برای رضایت نفسش حقیقت را وارونه جلوه می‌دهد.

### خلاصه فصل

شخصیت نارسیستیک آن چنان درگیر خویشتن است که در فکر و ذهنش هیچ جایی برای دیگری وجود ندارد. لازمه ماندن در چنین رابطه‌ای آن است که شما به خیالپردازی‌های واهی و اغراق‌آمیزی که او نسبت به استعداد، دستاوردها و مهم بودنش دارد ارزش و احترام ویژه قائل شوید. همیشه و در همه حال «اوست» که اهمیت دارد و هیچ چیز نه در مورد شما و نه در مورد «ما» (یعنی زن و شوهری که شریک یک زندگی هستند) حائز اهمیت نمی‌باشد. اگر اغلب اوقات درگیر رابطه با شخصیت‌های خودشیفته می‌شوید اکیداً توصیه می‌کنیم به دنبال علت باشید. زندگی کوتاهتر از آن است که تمام عمر در سایه کسی پنهان شوید که همواره تصویری واهی و اغراق‌آمیز از خویشتن دارد.

**اختلال شخصیت منفعل- تهاجمی (Passive- Aggressive Personality Disorder)**

**ویژگیها و تشخیصی شخصیت منفعل- تهاجمی**



✓ منفعل بودن او مانع از آن می‌شود تا امور روزمره و فعالیت‌های اجتماعی را انجام دهد.  
 ✓ دائماً از این مسئله شکایت دارد که دیگران او را درک نکرده و به ارزش‌های او پی نمی‌برند.

✓ اکثر اوقات بدخلق و پرخاشگر می‌باشد.

✓ اکثراً به شکلی غیرمنطقی نسبت به

بالادستان خود (رؤسا، متصدیان امور) خشمگین و ناراضی است.

✓ نسبت به آنهایی که از او موفق‌تر و خوشبخت‌تر هستند حس حسادت و تنفر دارد.

✓ شکست‌های خود را بزرگ جلوه می‌دهد و دائماً در حال شکایت از ناکامی‌هایش می‌باشد.

✓ رفتارهایش دائماً بین دو حالت در نوسان است: یا پذیرش بی‌چون و چرا (منفعلانه) و یا سرکشی خصمانه.

✓ با ویران کردن خوشبختی و موفقیت‌های شما، پرده از ماهیت رفتارهای خود برمی‌دارد.

اگر اخیراً پی برده‌اید، علیرغم اینکه شریک عشقی شما حرکتی که واقعاً خشم برانگیز یا نامناسب باشد از خود نشان نمی‌دهد، اما خشم و عصبانیت شما از او بیشتر و بیشتر می‌شود و یا اگر حس می‌کنید حرمت نفس بالایی که در خود سراغ داشتید

به دلیل اظهارات منفی و انتقادات تیز و نافذ او رفته رفته از بین می‌رود، احتمالاً گرفتار رابطه با یک شخصیت تضعیف‌گر شده‌اید. شخصیت‌های تضعیف‌گر اکثراً دچار اختلال شخصیتی منفعل - تهاجمی هستند. چنین شخصی با برخوردهای زهرآلود خود می‌تواند به آهستگی اعتماد به نفس و خوشبختی شما را ضایع کند و بدتر از همه اینکه در نهایت ممکن است این احساس بر شما غلبه کند که علت تمام مشکلاتی که در رابطه مشترکتان وجود دارد خود شما هستید. اگر آنچه که تاکنون دربارهٔ چنین شخصیتی گفته شد برای شما آشنا به نظر می‌رسد سعی کنید ادامهٔ این فصل را با دقتی خاص دنبال کنید.



### داستان لیندا

نمی‌توانم باور کنم که اصلاً هیچ چیز جالبی در نیک دیده باشم. با فکر کردن به او هنوز هم برایم باعث شرمساری است. دوستی و رابطه با چنین شخصی یکی از بزرگترین اشتباهاتی است که تا به حال مرتکب شده‌ام. هنوز متعجبم؛ چه طور به خودم اجازه دادم با پسری تا این حد نفرت‌انگیز و به لحاظ روحی مشکل‌دار، رابطه برقرار کنم. البته ناگفته نماند که در ابتدا هیچ علامتی که هشدار دهندهٔ مشکلات شخصیتی‌اش باشد در او ندیدم.

نیک را در یک کنفرانس کاری که برای متخصصان صنعت نشر برگزار شده بود ملاقات کردم. هر دوی ما ویرایشگر مبتدی بودیم که در شرکت‌های انتشاراتی نه چندان بزرگ مشغول به کار بودیم و تازه در ابتدای پیشرفت کاری خود قرار داشتیم. به یاد دارم که در چند کارگاه علمی و کنفرانس نیک در کنار من نشسته بود. او جوان خوش تیپی بود اما چیزی که بیشتر از همه مرا مجذوب او می‌کرد حس شوخ طبعی‌اش بود. درست در اواسط ارائهٔ کنفرانس، اظهارات کنایه‌آمیزی دربارهٔ نحوه حرف زدن سخنرانان در گوشم پیچ‌پیچ می‌کرد. اگر چه گاهی اوقات حرف‌هایی که دربارهٔ آنها می‌زد واقعاً بوی بدجنسی می‌داد اما به نظر من بامزه و خنده‌دار بودند. توضیح دادنش مشکل است اما باید اعتراف کنم ظاهر زیبای او به اضافهٔ نگاه طنز آمیزش به زندگی (مخصوصاً توانایی‌اش در خندانیدن من آن هم وسط یک کنفرانس کسل‌کننده) تمام آن چیزی بود که مرا جذب می‌کرد.

محل کار ما نزدیک به یکدیگر بود و به تدریج ساعت ناهار را با هم می‌گذراندیم. از آنجا که از نظر حرفه و کار در یک سطح بودیم تجربه‌های کاری خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذاشتیم و وقت خود را با حرف زدن درباره‌ی همکاری‌ها که مورد علاقه‌ی ما بودند و نیز رویکردها و سیاست‌های اداره‌ی محل کارمان می‌گذراندیم. همچنین از قسمت‌های سخت و ناراحت‌کننده‌ی شغل و پراستاری گلایه می‌کردیم. اینکه شخص مورد اعتمادی را پیدا کرده بودم تا خارج از محیط کار هم صحبت‌ها را با او به خوبی به من می‌داد. هنوز هم حرف‌های او باعث خنده و سرگرمی من بود مخصوصاً به این علت که با لحنی بسیار توهین‌آمیز اظهاراتی نیشدار و منفی درباره‌ی ویرایشگران دیگر حتی همکاران ارشد خود بر زبان می‌آورد. در برابر این صحبت‌ها کاملاً خلع سلاح می‌شدم و نمی‌توانستم خنده‌ی خود را کنترل کنم. حالا با فکر کردن به آن روزها پی می‌برم به راحتی می‌توانستم بفهمم که نیک همیشه منفی‌باف بود و دائماً قصد ایراد گرفتن از این و آن را داشت. اگر چه سعی می‌کرد این صحبت‌ها را صرفاً خنده و شوخی جلوه دهد اما تمام آنها در باطن بوی منفی‌بافی و بدجنسی محض می‌داد. در طی تقریباً شش ماه همه چیز خیلی سریع بین ما سپری می‌شد. اگرچه هیچ‌گاه با یکدیگر هم‌خانه نشدیم اما قرارهای ما آن قدر جدی شدند که تقریباً تمام وقت بیکاری را با یکدیگر سپری می‌کردیم و در آن روزها (مخصوصاً در اوایل آشنایی) این احساس در من شکل گرفت «او ممکن است همان کسی باشد که می‌خواهم».

بعد از گذشت چند ماه اولین هشدارها نمایان شد. رفته رفته پی‌بردم نیک همیشه حالتی دلخور و خشمگین در خود دارد؛ نه تنها نسبت به رئیسش چنین حسی داشت بلکه در مورد همه کسانی که در محل کار به نوعی از او بالاتر بودند و نیز همکاری‌هایش وضعیت به همین شکل بود. اخیراً به دلیل عدم موفقیت در فراهم آوردن عناوین جدید که مافوقش آن را کاری مفت و بی‌ارزش می‌خواند بازخوردهای بدی دریافت می‌کرد، او در تحویل نسخه‌های ویرایش شده بیشتر از یک بار تاخیر به خرج داده بود، سر دبیر از این سهل‌انگاری ناامید شده بود در نتیجه چنین انتقاداتی از او می‌شنید، اوایل تصورم این بود که احتمالاً حق با نیک است و سردبیرش یک آدم احمق و نادان بیشتر نیست (بیچاره نیک که دائماً سرزنش می‌شد). اما در این میان دو چیز وجود داشت که باعث هراس و نگرانی من می‌شد. اول اینکه تنها



سردبیر او نبود که با او بدرفتاری می‌کرد بلکه چندین نفر از همکارانش نیز همین برخورد را با او داشتند. در نهایت کم‌کم به این فکر افتادم آیا واقعاً در عملکرد نیک مشکلی وجود دارد که منجر به چنین برخوردهایی از سوی دیگران می‌شود. دوم اینکه مشخص بود ذهن او دائماً درگیر رفتار بدی است که در محل کار می‌دید و نیز عقیده داشت هر پاداش یا امتیازی که نصیب ویراستارانِ پایین‌تر از خودش می‌شد غیرمنصفانه و بی‌عدالتی است. با کمی دقت متوجه شدم تقریباً از هیچ یک از قرارهای شامی که با هم داشتیم لذت نمی‌بردیم چرا که نیک دائماً دربارهٔ قربانی شدنش در محیط کار صحبت می‌کرد و از این شکوه داشت که هیچ‌کس ارزش او را نمی‌داند. به تدریج این شرایط برایم خسته کننده می‌شد.

یک بار تصمیم گرفتم نگاهی واقعی به رفتار نیک داشته باشم، از طرفی باید می‌پذیرفتم رابطهٔ ما خوب و طبیعی سپری نمی‌شد. کم‌کم احساس نگرانی به من دست داد، بی‌پرده می‌گویم اکثر اوقات از دستش خشمگین بودم. اغلب با یکدیگر جنگ و جدل داشتیم و وقتی سعی کردم به سرمنشأ آن از ابتدای آشنایی پی‌ببرم، معمولاً چنین دستگیرم می‌شد که آغازگر این دعوها، نیش و کنایه‌های به ظاهر ساده و بی‌منظور نیک خطاب به من بود که در نهایت باعث می‌شد یا احساس خیلی بدی نسبت به خودم پیدا کنم و یا نسبت به او خشمگین شوم (در اکثر مواقع هر دو احساس را داشتم). به عنوان مثال با بیان کردن یا انجام دادن یک سری کارها چاق بودن من و اینکه لازم است وزن کم کنم را به رخ می‌کشید. البته لازم به ذکر است که او هیچ‌گاه عادت نداشت چنین حرفی را رک و بی‌پرده بیان کند بلکه ممکن بود در مورد من این جمله را بگوید؛ «تو خوب به نظر می‌رسی»، اما طرز گفتنش به گونه‌ای بود که شنونده نمی‌توانست باور کند او به گفته‌اش ایمان دارد. به عنوان کادوی روز تولدم از او کارت عضویت دو ماهه یک باشگاه را هدیه گرفتم. او کادوی خود را با گفتن این جمله به من داد؛ «هی یه وقت فکر بد نکنی! تو اندام خیلی خوبی داری. فقط با خودم فکر کردم اگه بیشتر ورزش کنی اندامت حسابی‌رو فرم می‌ادا!». ورزش را جدی‌تر و بیشتر از قبل دنبال کردم، اما دلهره و اضطرابم نسبت به وضعیت ظاهر و اندامم بیشتر می‌شد. درست شبیه این اتفاق زمانی روی داد که از او خواستم شب قبل از ارائهٔ کنفرانسم به سخنرانی‌ام گوش دهد. بعد از ساعت‌ها کار روی گفته‌ها و موضوع سخنرانی‌ام و اجرای آن مقابل نیک، لبخند زد و

گفت؛ «نسبتاً خوب بود. چیزی که دقیقاً بهش نیاز داری پیش منه»، سپس اتاق را ترک کرد و با در دست داشتن کتابی درباره روشهای اجرای سخنرانی‌های تاثیرگذار برگشت. تقریباً نیمی از روشهای ارائه شده در کتاب را علامت زد و به من پیشنهاد داد با جدیت روی آنها کار کنم. واضح است که صحبت‌های او تا چه حد بر نگرانی و اضطرابم برای سخنرانی فردا افزود و از طرفی زمانی برای مطالعه آن کتاب نداشتم، اما بدتر از همه اینکه مهارت خود را به عنوان یک سخنران زیر سؤال بردم و تمام شب بیدار ماندم. برعکس تمام این تفکرات غلط، فردای آن روز از همکارانم می‌شنیدم که سخنرانی من یکی از بهترین‌هایی بوده که تا به حال شنیده‌اند.

فکر می‌کنم تمام مشکلات موجود در رابطه ما زمانی به اوج رسید که من در کارم ترفیع گرفتم. برخلاف مشکلاتی که نیک در کارش داشت و بازخوردهای منفی که از مافوقش می‌دید من در کارم موفق بودم. از اینکه در کار نشر جوان‌ترین ویرایشگری بودم که به مقام ویرایشگر ارشد ارتقاء مقام یافته خیلی خوشحال بودم. به سرعت متوجه شدم نیک نمی‌تواند با این موضوع کنار بیاید. البته به تعریف کردن از من پرداخت و تبریک گفت اما لحن صحبتش سست و خالی از حس خوشحالی واقعی بود. می‌توانم به جرات بگویم حتی از شنیدن این موضوع ناراحت بود. روزها و هفته‌های بعدی مختصر اظهاراتی درباره «شانس آوردن» من بر زبان می‌آورد، و در مورد این صحبت می‌کرد که رئیس‌م قصد سوء استفاده از من را داشته و به همین دلیل به من ترفیع داده است. این صحبت‌ها به شدت باعث آزارم می‌شد اما امید داشتم همه چیز در نهایت خوب شود. اما این اتفاق هرگز رخ نداد و اوضاع به همین شکل ادامه داشت، رابطه ما بدتر می‌شد. به نظر می‌رسید نیک از موفقیت‌های من دلخور است و دائماً رنجیده خاطر بود. باید متوجه غیرعادی بودن این وضعیت می‌شدم. رابطه ما به شکلی ناگهانی به پایان رسید. با یک بحران بزرگ در کارم روبرو می‌شدم. موعد مقرر یک گزارش مهم نزدیک می‌شد ولی من هنوز آن را به اتمام نرسانده بودم. تصمیم داشتم برای به موقع تحویل دادن آن تمام هفته را صبح زود از خواب بیدار شوم. نیک داوطلبانه خواست به من کمک کند و من که به تجربه و مهارت او نیاز داشتم قدردانی کرده و پیشنهادش را پذیرفتم. با این تصور که کاری که به او سپرده‌ام بسیار ساده است، مرتکب اشتباه شدم. تصور می‌کردم او به نفع من تلاش خواهد کرد اما فکرم غلط بود. صبح روز دوشنبه فهمیدم او تمام نوشته‌های

من را با استفاده از شیوه غلط ویرایش کرده است. به شدت حیرت کردم. گزارشی که باید تهیه می‌کردم در نهایت به تاخیر افتاد. وقتی با او تماس گرفتم و پرسیدم چه فکری با خودش کرده که گزارش مرا آن قدر پراشتباه تحویل داده! چنین پاسخ داد؛ «ویرایشگران ارشدی که واقعاً خبره و عالی هستند از ابتدا همه چیزرو واضح توضیح میدن تا هیچ اشتباهی پیش نیاد. من اصلاً خبر نداشتم باید از چه شیوه‌ای برای ویرایش اون کار استفاده کنم و اسه همین هر طور که خودم خواستم دست به ویرایش زدم. شاید تو باید بیشتررو شیوه ارتباط برقرار کردن با دیگران کار کنی». حتی نتوانستم پاسخی به او بدهم. فقط به آرامی گوشی را گذاشتم. آن لحظه قطع تماس تلفنی با نیک برای من به معنای قطع رابطه همیشگی با او بود. در آن لحظه بود که همه چیز برایم مشخص شد. با خودم فکر کردم؛ تحقیر شدن و عقب ماندن از موفقیت و پیشرفت کافی است. و بعد به این نتیجه رسیدم مقصر تمام این رویدادها خود من هستم.

### شخصیت تضعیف‌گر

شخصیت تضعیف‌گر یا منفعل - تهاجمی نسبت به خیلی چیزها مخصوصاً افراد با نفوذ و صاحب منصب بسیار منفی باف است. چنین شخصی در سنین کودکی یا آغاز بزرگسالی تمایلات و خواسته‌هایی دارد که در مقابل آنها با درماندگی و ضعف ایستادگی می‌کند. این خواسته‌ها بیشتر در جهت داشتن عملکردهایی در زمینه‌های مختلف می‌باشد (خواسته‌های آموزشی، شغلی، اجتماعی، رابطه‌ای و ...). به ندرت اتفاق می‌افتد که آنها بخواهند در مقابل افراد با نفوذ و صاحب منصب به طور مستقیم پرخاشگر و ستیزه‌جو ظاهر شوند. موضع آنها در مقابل این افراد دو گانه و مبهم است: از طرفی به توجه و تایید گرفتن از دیگران نیازمند و وابسته است، از طرف دیگر ناامیدانه خواهان استقلال و خودکفایی است. نتیجه این احساس دو گانه آن است که در مقابل هر کسی که در مسیرش قرار می‌گیرد خشم فروخورده‌ای دارد که به شکلی آرام و نامحسوس خود را نشان می‌دهد. اگر با یک شخصیت تضعیف‌گر در ارتباط هستید (مخصوصاً اگر فردی موفق، خودکفا و با اعتماد به نفس هستید) امکانش زیاد است که مورد حمله رفتارهای تضعیف کننده و انرژی‌های منفی او قرار بگیرید.

شخصیت منفعل - تهاجمی در محل کار می‌تواند یک کابوس باشد و او تا وقتی که کار به جنگ و جدال با رؤسا یا کارفرمایش نکشد، تلاشی برای پیشرفت در کارش انجام نمی‌دهد. این شخص قبل از اینکه بخواهد معقولانه به وظایف کاری‌اش بپردازد عادت دارد همواره حالتی دلخور و ناراحت به خود بگیرد، به مخالفت بپردازد و خواسته‌های افرادی را که حکم رئیس یا کارفرمای او را دارند، انجام ندهد. در ظاهر ممکن است متفاوت و حتی مطیع به نظر برسد، اما رفتار او حالاتی از اهمال، لجبازی و فراموشی عمدی را به وضوح نشان می‌دهد. اصطلاح «می‌گوید بله، ولی رفتارش خلاف آن را نشان می‌دهد» بهترین توصیف برای اوست. شخصیت منفعل - تهاجمی مسئولیت انجام کارها را با اشتیاق و تمایلی ظاهری بر عهده می‌گیرد اما بعد حتی در آغاز کردن آن ناتوان ظاهر می‌شود و یا قادر نیست هیچ کار مفیدی ارائه دهد و یا ممکن است آن قدر در انجام آن تعلل و تاخیر به خرج دهد که نتیجه حاصله به هیچ وجه مفید و سازنده نیست.

اگر با چنین شخصی رابطه عاشقانه برقرار کنید بی‌شک چنین حالت‌هایی را در او خواهید دید. اگرچه در ظاهر موافق و همراه ظاهر می‌شود اما سدی است در برابر پیشرفت و موفقیت شما. او پیوسته تظاهر به «فراموش کاری» می‌کند و یا اشتباهاتی از او سر می‌زند که به گفته خودش «تصادفی» است اما به تدریج مشخص می‌شود که کاملاً آگاهانه هستند. شخصیت تضعیف‌گر را از این نظر (چه در محیط کار و چه در رابطه عاشقانه) می‌توان یک ویرانگر واقعی دانست.

اگرچه شخصیت منفعل - تهاجمی ممکن است در ظاهر به شما، رئیسش و یا هر کسی که در نظر او با نفوذ و قدرتمند است لبخند بزند، اما اغلب در پشت ظاهر آرام و موافقش خشم و انزجار موج می‌زند و آماده برای حمله و دعواست. صحبت‌هایی که با همکاران یا معشوقه‌اش دارد اغلب شامل اظهاراتی منفی و کنایه‌آمیز درباره افراد با نفوذ و سرشناس می‌باشد. این خشم توأم با انزجار او در صورتی به اوج خواهد رسید که شما با ارائه پیشنهاداتی سعی در بهبود عملکرد یا حل و فصل درگیری‌ها داشته باشید (این اقدام شما سبب می‌شود او احساس کند به اشتباه مورد اتهام قرار گرفته، درک نمی‌شود و کسی قدرش را نمی‌داند). این شخص تصور می‌کند کارش و یا روابط عاطفی‌اش به همین حالتی که هستند خوب بوده و نیازی به تغییر یا بهتر شدن ندارند، از این رو اگر شما سعی کنید به عملکرد ضعیف و شخصیت منفعل -

تهاجمی او اشاره کرده و یا عدم هماهنگی بین گفته و اعمالش را به بحث بگذارید، به شدت خمشگین شده و با تلخی و حتی بی‌رحمی برخورد خواهد کرد. هرگاه قصد رو در رو شدن با چنین شخصیتی را داشتید، منتظر باشید تا او چهرهٔ یک قربانی که به اشتباه مورد اتهام قرار گرفته است را به نمایش بگذارد.

شخصیت تضعیف‌گر (منفعل - تهاجمی) دائماً در حال شکایت از روسا، شرکا، همسر (یا کسی که با او ارتباط عاطفی دارد) و تقریباً تمام کسانی که احساس می‌کند به نحوی قدرتشان بر او مسلط بوده و خواسته‌هایی از او دارند، می‌باشد. در نظر افرادی که با او سر و کار دارند، شخصیت تضعیف‌گر فردی نادم و مطیع بوده اما در پشت سر آنها تبدیل به شخصی ستیزه‌جو و تهمت‌زن می‌شود، او عادت دارد دیگران را افرادی بی‌عرضه، سنگدل و بی‌انصاف بداند که به هیچ وجه مایل نیستند عملکرد و ویژگیهای خوب او را ببینند. او حس می‌کند هیچ‌کس قادر نیست او را بفهمد و قدرش را بداند. پیوسته در حال شکایت کردن است و هر شکستی را که در کار یا در رابطه‌اش با دیگران می‌بیند به شدت سرزنش می‌کند. او را می‌توانید چنین تصور کنید: ظرفی مملو از خشم و انزجار فراوان که با چهره‌ای معصوم و نیت‌های به ظاهر خویش بر آن سرپوش گذاشته است.

یکی از جنبه‌های بسیار ناخوشایند شخصیت منفعل - تهاجمی، تمایل همیشگی او به ناچیز شمردن و بی‌ارزش دانستن هر موفقیت یا دستاوردی است که از اطرافیانش می‌بیند. او با افرادی که در کار خود موفق هستند پیوسته خصومت‌آمیز و رقابتی رفتار می‌کند. به عنوان مثال، اگر همکارانش ترفیع بگیرند در حالیکه او همچنان در مرتبهٔ شغلی سابقش باقی مانده است، در پنهان آنها را متهم به داشتن امتیازات خاص، شانس بیشتر یا حتی تقلب می‌کند. او همواره بر این باور است که در برابر حقوق و مزایای کمتر به شکلی ناعادلانه از او کار بیشتری خواسته می‌شود، اما در عوض نادیده گرفته می‌شود و یا آن افراد غیرقابل اعتماد و نالایقی که برای ترفیع دادن به کارمندان تصمیم‌گیری می‌کنند با او خصومت شخصی دارند.

یکی از مشکل‌سازترین ویژگی‌های چنین شخصیتی که کنار آمدن با او را دشوار می‌سازد تمایل همیشگی او به خراب کاری در کارها و روابط عاشقانه‌اش می‌باشد و این عمل را با تظاهر به تلاش و سخت کوشی واقعی انجام می‌دهد در حالیکه در حقیقت به عمد قصد دارد برنامه‌های معشوقه یا رئیس خود را بر هم بزند. از

شخصیت منفعل - تهاجمی (چه در محیط کار و چه به عنوان معشوق) انتظار فراموش کاری و اهمال در مسئولیت‌های مهم، کیفیت کاری ضعیف، تاخیر (درست موقعی که وقت‌شناسی حائز اهمیت است) را داشته باشید. همچنین او معمولاً کارها را اشتباه انجام می‌دهد تا شما از او نخواهید آن را دوباره انجام دهد. در ابتدا ممکن است خشمگین شدن از او و کارهایش دشوار باشد چرا که چنین رفتارهایی در ظاهر بسیار بی‌گناه و بی‌غرض به نظر می‌رسند. اما با گذشت زمان نادیده گرفتن این روند کاری ضعیف و چنین رفتارهایی دشوار می‌شود، همچنین بیشتر ارتباطی که با این شخصیت دارید منفی و توأم با خشم خواهد شد. همواره این راز را باخود به همراه داشته باشید: اگر هر گونه تعامل یا رابطه با شخصی شما را با احساس تحلیل رفتن یا به نحوی ضعیف و ویران شدن رها می‌سازد به اختلال شخصیتی منفعل - تهاجمی فکر کنید مگر اینکه خلاف آن ثابت شود.

### چه چیزی سبب شکل‌گیری اختلال منفعل - تهاجمی در شخص می‌شود؟

ممکن است با تعجب در پی یافتن پاسخ این سوال باشید که چه چیزی باعث پیداشدن و رشد کردن الگوی شخصیتی تضعیف‌گر در شخص می‌شود. اگرچه مطمئناً ترکیبی از عوامل مختلف ژنتیکی، بیولوژیکی و محیطی در آن نقش دارد تجاربی که کودک در طی دوران رشد خود با والدین یا سرپرستانش (که در نظر او صاحب قدرت هستند) کسب می‌کند بزرگترین نقش را در بروز رفتارهای منفعل - تهاجمی ایفا می‌کند.

شخصیت تضعیف‌گر در کودکی احتمالاً توجه، مراقبت و رسیدگی کافی را دریافت کرده است و در زمینه روابط بین والدین و کودک نمی‌توان مسئله‌ای چشمگیر و خاص در مورد آنها پیدا کرد. در برخی مواقع کودک وقفه‌ای در دریافت رسیدگی و توجه تجربه کرده است و در نتیجه این ترک توجه از سوی والدین را غیرمنصفانه و بی‌عدالتی فرض کرده است. این تغییر اغلب زمانی روی می‌دهد که فرزند کوچکتر به دنیا می‌آید و طبیعی است که توجه والدین به کودک بزرگتر که زمانی صاحب تمام توجه و تمرکز پدر و مادرش بوده کمتر می‌شود. کودک تصور می‌کند طرد شده است و والدینش او را رها کرده‌اند. همچنین ممکن است توقع

استقلال بیشتر از فرزند بزرگتر و نیز یاری رساندن به پدر و مادر با انجام مسئولیت‌های بیشتری که بر دوش او گذاشته می‌شود در نظر کودک غیرمعمول و بسیار دشوار برسد. او رفته رفته افراد صاحب قدرت را انسانهایی بی‌رحم، بی‌انصاف، غیرمنطقی و شاید نالایق به شمار می‌آورد.

اما به جای اینکه خشم خود را نشان دهد و یا هر یک از این افکار و احساسات را مستقیماً در مقابل والدینش بروز دهد، یاد می‌گیرد نارضایتی و مخالفت خود را غیرمستقیم نشان دهد. دلیل این امر می‌تواند این باشد که او والدین خود را افرادی خطرناک، سنگدل و بی‌رحم می‌داند. بنابراین او این پیام را دریافت می‌کند: ناراحتی‌ات را آشکار نکن و مخالفت خود را مستقیم بروز نده؛ یا آن را فرو خور و یا در گفته‌هایی پنهان و برخوردهایی بازدارنده مخفی‌ساز. بنابراین وقتی پدر و مادر به او دستور انجام کاری را می‌دهند، کودک یاد می‌گیرد با آن همراه شده، طوری عمل کند که انگار کاملاً تمایل به انجام آن را دارد. اما کار را اشتباه انجام می‌دهد، آن را ناقص تحویل می‌دهد و یا زمانی انجام آن را به اتمام می‌رساند که دیگر نیازی به آن نیست (تاخیر عمدی در انجام کار) و بعد خطاب به خواهر و برادرهای خود با عباراتی منفی و کنایه‌آمیز از این صحبت می‌کند که آن کار از همان ابتدا «غیرمنطقی و احمقانه» بوده است.

در برخی موارد پی‌می‌بریم شخصیت‌های منفعل - تهاجمی والدینی داشته‌اند که از نظر عاطفی با کودک بد رفتاری کرده‌اند. مثلاً خیالپردازی‌های کودک و نیز تلاشی که او برای خودکفایی و استقلال خود انجام می‌داد را سرکوب کرده‌اند (ممکن است این کار را با خجالت زده کردن کودک انجام داده) و یا با بیان این نظر اشتباه که خودکفایی یا ابراز بی‌پرده نظرات و تمایلات شخصی نشان دهنده سرکشی و گستاخی کودک است و قابل قبول نیست، به سرکوبی احساسات کودک دامن بزنند. در مقام یک شخص بالغ شخصیت‌های تضعیف‌گر به این نتیجه رسیده‌اند که تنها راه بروز خشم و انزجار پنهان و فرو خورده آنها بستن راه موفقیت دیگران است مخصوصاً کسانی که به نظر او صاحب ذره‌ای قدرت و نفوذ هستند (مانند پدر و مادر، روسا و چهره‌های سرشناس عمومی).

**شخصیت منفعل - تهاجمی به عنوان همسر**

اگر با یک شخصیت منفعل - تهاجمی رابطه عاشقانه دارید، ممکن است به این حس رسیده باشید که دائماً در میان هاله‌ای از سردرگمی، خشم و عدم اعتماد به نفس سرگردان هستید. رابطه با چنین شخصیتی اغلب شما را با احساس آشفتگی و خشم رها می‌سازد. اما لازم است کمی بیشتر فکر کنید. آیا گفته‌ها یا عملکردهای او (که موجب بروز چنین احساسی در شما می‌شود) بسیار آشکار بوده و به صورت کاملاً عمدی همراه با بدجنسی صورت می‌گیرد؟ آیا به نظر نمی‌رسد که تلاش‌هایش برای کمک به شما واقعی است و نیز وقتی با لبخندی صمیمی و بی‌ریا از شما انتقاد می‌کند در کلامش راستی و درستی موج می‌زند؟ حالا متوجه می‌شوید مشکل کجاست: بسیار مشکل می‌توان تشخیص داد که چه چیزی در مورد شخصیت منفعل - تهاجمی تا این حد آزار دهنده و ویران کننده می‌باشد. از ظاهرش این طور پیداست که قصد و نیت خوبی دارد. زیرکی، پنهان کاری شخصیت منفعل - تهاجمی در واقع همان عوامل انتقادی، تضعیف کننده و بدخواهانه را تشکیل می‌دهند که سبب می‌شوند او در رابطه عاطفی با شما تبدیل به موجودی خطرناک شده که از لحاظ روحی - احساسی به شما صدمه می‌زند و تلخ و گزنده رفتار می‌کند و نیز زندگی با او را برای شما غیرقابل تحمل می‌سازد.

دوست داشتن شخصیت تضعیف‌گر اغلب اوقات درست مانند دوست داشتن کودکی سرکش و ستیزه جوست. ممکن است به زندگی کردن ادامه دهید اما همواره حس دلزدگی و خستگی از بدبینی و نیش و کنایه‌های او با شما خواهد بود. مخصوصاً اگر تمام اینها متوجه افراد با نفوذ باشد و نیز خود شما اگر بخواهید قانون یا محدودیتی برای او وضع کرده و یا هر نوع خواسته‌ای از او داشته باشید با این رفتارهای او روبرو خواهید شد. به عنوان مثال اگر انجام یک کار بانکی را به او بسپارید خواسته شما را با عبارت «باشه، حتماً» آن هم با لحنی شاد استقبال می‌کند اما به دنبال آن بی‌درنگ مدتی سکوت حاکی از قهر و نارضایتی را نشان می‌دهد و در ادامه آن کار را به شکلی ناامید کننده و پراشتباه انجام می‌دهد. و یا اگر از او بخواهید در کارهای خانه به شما کمک کند خواسته شما تبدیل به میدان جنگی خاموش می‌شود: در ابتدا شور و اشتیاق و در ادامه نیش و کنایه!!! نتیجه



نهایی مطرح کردن این خواسته آن است که احساس می‌کنید حتی برای کمک خواستن از او مجازات شده‌اید و متقاعد می‌شوید بهتر است در آینده خودتان آن کار را انجام دهید. ممکن است در توجیه کم‌کاریهایش اظهاراتی از او بشنوید مبنی بر اینکه در مطرح کردن خواسته خود شفاف‌سازی لازم را نداشته و یا به موقع انجام دادن آن کار امری محال است.

شاید دشوارترین مسئله‌ای که در رابطه با این شخصیت با آن روبرو خواهید بود این است که او هیچ‌گاه در مورد احساسی که دارد با شما صادق و بی‌پرده نیست. تمام لبخندها، سر تکان دادن‌های حاکی از رضایت و موافقت‌های او فقط در ظاهر خوشایند ظاهر می‌شوند. اما او در درون شما را مانند والد یا همان شخص صاحب قدرت بی‌منطقی می‌داند که باید با او به ستیزه‌جویی و مخالفت پرداخت. چنین شخصی از ناکامی شما شادی پنهانی را حس می‌کند و نیز هر گونه شکستی در اجرای برنامه‌ها و نقشه‌های زندگی‌تان تا حدودی برایش خوشایند است.

اگر خواستار ماندن در این رابطه هستید باید منتظر باشید تا به تدریج حرمت نفس خود را رو به ضعف و تحلیل رفتن ببینید. همان طور که در ابتدای این فصل در داستان لیندا دیدید، محبوب شما ممکن است از شما تعریف کند و به شما هدایایی بدهد که در ظاهر با لبخند و صداقت همراه است اما آشکارا هدفی جز به رخ کشیدن ضعف‌های شما ندارد. از این رو وقتی می‌بینید که مقالاتی دربارهٔ رژیم غذایی و یا راهکارهایی برای راضی کردن هر چه بهتر همسر خود از نظر جنسی به در یخچال چسبانده و یا با توجه به اینکه می‌داند شما چه قدر حساس هستید در جمع به سن و سال، وزن و یا تحصیلات شما اشاره می‌کند، برداشت شما مبنی بر اینکه رفتارهای او همه بیانگر منفعل - تهاجمی بودن اوست کاملاً درست و منطقی می‌باشد. البته وقتی به او متذکر می‌شوید که این رفتارها چه احساس بدی را در شما بوجود می‌آورد، انتظار داشته باشید که او نگاه متعجبی به خود گرفته و با ندامتی ساختگی چنین جملاتی را بیان کند؛ «آه خدای من، اصلاً فکر نمی‌کردم این طوری برداشت کنی. فراموش کرده بودم تو راجع به این قضیه چه قدر حساسی. من به هیچ وجه منظور بدی نداشتم، فقط تصور می‌کردم می‌تونم کمکی کرده باشم». اگرچه در نهایت متوجه تمام این دروغ‌ها و پشیمانی ساختگی اش خواهید شد اما در ابتدای آشنایی ممکن است سلامت عقلی خود را زیر سؤال ببرید با حیرت از خود

بپرسید که آیا واقعاً نسبت به تلاش‌های خالصانه او تا به این حد حساس و سرسخت هستید!!

به طور خلاصه می‌توان گفت شخصیت تضعیف‌گر نسبت به شما و رابطه مشترکتان به صورت ضد و نقیض و با دو فکر و احساس متضاد رفتار می‌کند. از یک سو جذب شما شده و احياناً تا حدی خود را متعهد می‌کند و همزمان احساس می‌کند کنار گذاشته شده، با بی‌عدالتی با او رفتار می‌شود و کسی قدرش را نمی‌داند. احتمالاً منشأ این احساسات متوجه شما نمی‌شود بلکه همه آنها به جا مانده از واکنش‌هایی است که او در ابتدای زندگی‌اش نسبت به رابطه‌هایش و یا والدینش بروز می‌داده است. از آنجا که قادر به بروز مستقیم این احساسات نیست در نتیجه دائماً به مخالفت، کارشکنی و صدمه وارد کردن می‌پردازد. رابطه عاشقانه با شخصیت منفعل - تهاجمی شما را دائماً با حس سردرگمی و خشم درگیر می‌سازد.

### چرا جذب شخصیت منفعل - تهاجمی می‌شوم؟

با تمام این تفاسیل، جذب شدن من به سمت کسی که ذاتاً و از اصل و ریشه شخصیتی تضعیف‌گر دارد چه حقایقی را در مورد من نشان می‌دهد؟ چه چیزی باعث شد که در همان دیدار اول حاضر به برقراری رابطه با چنین شخصی شوم؟ آیا هیچ چیز جذابی در این شخص (با این الگوی رفتاری نامناسب) وجود داشت؟ در اینجا یک بررسی دقیق از خصوصیات این اشخاص به شما ارائه می‌شود؛ اگر جذب شخصیت منفعل - تهاجمی می‌شوید، این فرد تمام خصوصیات زیر را دارد:

- به شکلی منفعل و نامحسوس از اجرای خواسته شما خودداری می‌کند.
- دائماً شکایت می‌کند که نه شما و نه هیچ‌کس دیگری قادر به درک او و دانستن ارزش واقعی او نیستید.
- اکثر اوقات کج خلق و آماده به بحث و جدل می‌باشد.
- غالباً حالتی عصبی و خشمگین دارد و دیدگاهش به افراد صاحب قدرت انتقادی و منفی است.
- هر گونه موفقیت و فرصت مناسب برای پیشرفت شما، نوعی حس آزرده‌گی و حسادت را در او برمی‌انگیزد.

■ از ناکامی‌های خود در شکایت است و آنها را بزرگ جلوه می‌دهد.  
 ■ نسبت به اجابت خواسته‌های شما دائماً در دو حالت در نوسان است:  
 پیروی همراه با اکراه و یا خشمگین و سرکش شدن.

■ همواره با گفته‌ها و کردارش شما را دچار حس ضعف و حقارت می‌کند اما داشتن هر نوع قصد و نیت بدی برای چنین رفتارهایی را انکار می‌کند.

بحث درباره این که یک شخص چگونه و چرا جذب افراد با شخصیت منفعل - تهاجمی می‌شود، کوتاه و مختصر است. این اشخاص را به سختی می‌توان دوست داشت و معمولاً دلایلی که نشان دهنده نا بهنجاری رفتارهای آنهاست خیلی قبل‌تر از آنکه این رابطه از مرحله اول فراتر رود آشکار شده و ما را نسبت به آنها دلسرد و بی‌علاقه می‌کند. این شخصیت‌ها منفی باف، اهل نیش و کنایه‌زدن، تلخ و گزنده و بدخلق می‌باشند (مخصوصاً در خشنود و راضی نگه‌داشتن دیگران!). خیلی زود به این احساس خواهیم رسید که ناچیز و حقیر شمرده شده‌ایم و شروع به انتقاد از آنها می‌کنیم، حس تدافعی ما بالا رفته و علاقه ما به آنها کم می‌شود.

در بسیاری از موارد، شیفتگی شما در برخورد اول صرفاً به خاطر جذابیت ظاهری، هوش و حس شوخ طبعی شخصیت تضعیف‌گر است. در مورد لیندا دیدیم که اظهارات خنده‌دار و کنایه‌آمیز نیک در نظر لیندا سرگرم کننده و جالب بود. وقتی در کنار این حس، علائق مشترک آنها نیز بروز پیدا کرد و جذابیت لیندا برای نیک آشکار شد، همه اینها کافی بود تا رابطه بین این دو نفر شروع شود. به یاد داشته باشید، مانند تمام اختلالات شخصیتی دیگر، مگر نشانه‌ها و خصوصیات یک اختلال بسیار شدید باشد تا تشخیص زود هنگام آن دشوار نباشد. شخصیت‌های منفعل - تهاجمی در رابطه برقرار کردن با دیگران زیرک و حيله‌گر ظاهر می‌شوند. این اشخاص عادت دارند به گونه‌ای نامحسوس افراد و موقعیت‌ها را بازی دهند تا نیازهای خود را برآورده سازند. از این رو آنچه در ابتدا صرفاً شوخی یا مزاحی طعنه‌آمیز به نظر می‌رسد با گذر زمان ماهیت منفعل - تهاجمی خود را آشکار می‌سازد.

شخصیت منفعل - تهاجمی همیشه داستانهایی درباره کج رفتاری‌ها و رنج‌هایی که در محل کارش می‌بیند، برای تعریف کردن دارد و افرادی که نیاز به یاری

رساندن، توجه کردن و نجات دیگران دارند جذب همین داستانها می‌شوند. طبیعتاً در ابتدا باور می‌کنیم که این شخص تجارب چشمگیری از بدشانسی‌ها و گرفتار شدن در زیر دست رئیس و همکاران قدرشناس و ظالم دارد و نیز از صحبت‌های او می‌پذیریم که معشوقه‌های قبلی‌اش افرادی بدطینت، بی‌رحم و بسیار حساس بوده‌اند. می‌خواهیم باور کنیم همه آن چیزی که او به آن نیاز دارد یک شریک عشقی است که همه جور به او گوش بسپارد و توجه نشان دهد. از اینکه احساس می‌کنیم همان فرد خوب و منطقی هستیم که این شخص مدتها به دنبالش بوده، احساس خرسندی و رضایت به ما دست می‌دهد. اما متأسفانه ما نیز چندی بعد تبدیل به همان افرادی می‌شویم که او برای معشوقه بعدی‌اش در زمره بدشانسی‌های زندگی‌اش نام می‌برد.

همچنین ممکن است در خشم فرو خورده و بدبینی‌های شخصیت منفعل - تهاجمی چیزی آشنا وجود داشته باشد که هیچ آزرده‌گی برای ما در بر ندارد. اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که یکی از والدین شما چنین خصوصیتی داشته‌اند، در نتیجه کنار آمدن با سختی‌هایی که رابطه با چنین اشخاصی به همراه دارد برای شما یک عادت محسوب می‌شود و نیز خشم کینه‌توزانه او (و در پی آن عذرخواهی و این ادعا که شما از حرف‌های او برداشت اشتباهی داشته‌اید) که برای خیلی‌ها غریب و ناآشناست برای شما کاملاً آشنا و مانوس است. مسلماً تلاش برای آرام کردن و درمان شخصیت منفعل - تهاجمی از همان ابتدا محکوم به شکست است. به یاد داشته باشید: این شخص نیاز دارد دیگران را افرادی بی‌انصاف و قدرشناس ببیند، همچنین او تضعیف و تخریب دیگران را به عنوان راهی برای ابراز وجود خود به کار می‌برد. این شیوه تا زمانی که به سن بزرگسالی برسد در نهاد او ریشه دوانده و به صورت عادت درآمد است.

تصورش دشوار است چه طور انسانی که به لحاظ عقلی سالم است می‌تواند شیفته روحیه عبوس و رفتار تضعیف‌گر شخصیت منفعل - تهاجمی شود. اگرچه این رفتارها ممکن است از دور سرگرم کننده و طنزآمیز به نظر برسد، اما وقتی از نزدیک و در طی یک رابطه عاشقانه شخصاً آن را تجربه کنید، احساسی کاملاً متفاوت به شما دست خواهد داد. به جز افرادی که واقعاً خواستار یک رابطه سالم هستند با

معدود افرادی سرو کار داشته‌ایم که از دریافت انتقاد و مخالفت‌های شخصیت منفعل - تهاجمی لذت می‌برند.

### زندگی با شخصیت منفعل - تهاجمی

اگر درگیر رابطه با شخصیت منفعل - تهاجمی شده‌اید بایستی چه کاری انجام دهید؟ آیا در این رابطه می‌توان امیدی به بهبودی داشت؟ آیا منطقی است از او انتظار داشته باشید تغییر کند و رفتارهایی که تخریب‌کننده خوشحالی و رابطه مشترکتان است را کمتر از خود نشان دهد؟ اگر نشانه‌های این اختلال در همسر شما نسبتاً خفیف است (نشانه‌هایی مانند اظهار نظرات کنایه‌آمیز، وقت‌گشی‌های بی‌شمار در انجام وظایف، منفی‌بافی‌ها و لجبازی‌های گاه و بی‌گاه) در این صورت ممکن است تا به حال در توقعات و رفتار خود سازگاری‌هایی پیدا کرده باشید. اما اگر علائم شدیدتر و فراگیرتر هستند (همیشه با شما به صورت انتقادی و گزنده رفتار می‌کند، همواره در انجام وظایف اصلی زناشویی ناکام می‌ماند اما بهانه‌هایی برای توجیه پیدا می‌کند، دریغ داشتن محبتش از شما را وسیله‌ای برای تنبیه شما در نظر می‌گیرد) باید هر چه سریعتر از این رابطه خارج شوید. زندگی با اشخاصی که علائم شدید این اختلال را دارند بسیار سخت و دشوار است. اگر در حال حاضر قصد دارید خود را پایبند یک رابطه طولانی مدت ویرانگر کنید، خواهش‌مندیم قبل از انجام این کار از مشاوران ازدواج و خانواده‌راهنمایی بخواهید.

اگر در حال حاضر با یک شخصیت تضعیف‌گر رابطه دارید و خود را بسیار قوی می‌بینید و یا آن قدر احساس استقلال و عزت نفس کافی دارید که رفتارهای همسرتان خسارت روحی - عاطفی کمی برای شما باقی می‌گذارد، یا اگر رفتارهای تضعیف‌گرانه او فقط گاهی اوقات (و نه پیوسته) صورت می‌گیرد و آن قدر زیان‌آور نیستند که مقاومت و ایستادگی شما را تحلیل ببرند، در این صورت می‌توانید راهکارهای زیر را به کار ببندید تا زندگی خود را رضایت‌بخش‌تر سازید.

### ماهیت واقعی رفتارهای همسر خود را در نظر بگیرید

زندگی با یک شخصیت تضعیف‌گر به راحتی می‌تواند شما را در افکار مخرب او غرق کند و رفته رفته خود را به عنوان همسر (یا معشوقه‌ای) ببینید که بی‌عرضه، وابسته، بی‌اراده و نالایق است. برای اینکه در این شرایط بتوانید خوشحالی را حس کنید باید مهارت لازم را برای تشخیص سریع شگردهای منفعل-تهاجمی او کسب کنید و در حالی این کار را صورت دهید که به این تشخیص رسیده باشید؛ **این رفتارها هیچ ارتباطی با شما ندارند**، بلکه تمام آنها بازتاب حس تردید بسیار شدیدی است که او نسبت به والدین خود داشته و نیز اضطراب حل نشده‌ای را نشان می‌دهد که او را در بروز مستقیم احساسات منفی‌اش ناتوان می‌گذارد. از این رو وقتی او از روی خشم و عصبانیت سکوت می‌کند یا با حالتی بی‌تفاوت از اجرای درخواست شما امتناع می‌ورزد و یا وانمود می‌کند در انجام آن ناتوان است، بهتر است او را همانند پسر بچه‌ای بدانید که با لجبازی و بدعنی‌ها بر زمین می‌کوبد، قهر می‌کند و یا خشم خود را به شیوه‌های آرام و احمقانه خالی می‌کند. مانند کج خلقی‌ها و بهانه‌گیریهایی که کودک دو ساله، شخصیت منفعل-تهاجمی نیز نیازهای خود را از طریق کنترل کردن دیگران برآورده می‌کند. این رفتار کنترل‌گرانه نامحسوس سرانجام نهادینه شده و تداوم می‌یابد چرا که از هر نظر تاثیرگذار است. وقتی با این دیدگاه به شیطنتهای او نگاه کنید ممکن است به جای اینکه خشم، شما را برانگیخته و این تصور را در شما بوجود بیاورد که صرفاً برای ویران کردن زندگی شما طرح‌ریزی شده‌اند، به صورتی کاملاً مضحک یا تأثیرانگیز جلوه کنند. این طرز فکر به شما کمک می‌کند فاصله عاطفی خود را با این رفتارهای تضعیف‌گر حفظ کنید و دست از سرزنش‌ها و انتقادهایی که همیشه به خود وارد می‌کنید، بردارید.

### محدودیت‌های شدیدی را وضع کنید و به آنها پایبند بمانید

زندگی یا رابطه با یک شخصیت منفعل-تهاجمی آکنده از مسائلی است که ممکن است قادر به تحمل آنها باشید و همچنین چیزهای دیگری وجود خواهند داشت که از کنار آمدن با آنها عاجز می‌مانید. کمترین توقعات و انتظارات خود را که جای هیچ

چون و چرایی در آن نیست، به صورت کاملاً شفاف و صریح مطرح کنید و همسر خود را وادار کنید نسبت به آنها پاسخگو باشد. به عنوان مثال اگر به رفتارهای منفعل - تهاجمی خود در محل کار ادامه دهد (طوری که منجر به اخراجش شود) آنگاه اعلام کنید دیگر مایل به ادامه رابطه با او نیستید. صریح و بی‌پرده از او بخواهید که هیچگاه از بچه‌ها یا اعضای خانواده برای انتقامجویی استفاده نکند (مثلاً «فراموش می‌کند» به دنبال بچه‌ها رفته و آنها را از مدرسه به خانه بیاورد، و یا به طور «تصادفی» در حضور مادر شما عنوان می‌کند شما از اینکه مادرتان به منزل شما بیاید دلخورید). حتی ممکن است تصمیم بگیرید هیچگاه به او اجازه ندهید درباره شما اظهاراتی تحقیرکننده و توهین‌آمیز بر زبان بیاورد، حتی اگر بعدها شکایت کند که برداشت اشتباهی از گفته‌های غرض‌آمیز او دارید (حقیقت این است که او در باطن از اینکه به غرض‌ورزی و حقارت‌آمیز بودن حرف‌هایش پی برده‌اید خوشحال است و همین برایش کافی است). توقعات بی‌چون و چرای شما (درباره مسائلی که قابل تحمل یا غیرقابل تحمل است) هر چه باشد باید آنها را از همان ابتدا روشن و شفاف طلب کنید. اگر رفتارهای منفعل - تهاجمی همسر شما آن قدر شدید است که نمی‌تواند از انجام آنها خودداری کند، متأسفانه درمانده و سرگردان خواهید شد و باید تصمیم بگیرید آیا به این رابطه مشقت‌بار ادامه دهید یا نه؟

#### **به یاد داشته باشید؛ جلسات روان‌درمانی به ندرت مثمر است**

وقتی همسر خود را به جلسات روان‌درمانی ارجاع می‌دهید منتظر واکنش‌های منفعل - تهاجمی باشید. به عنوان مثال، وقتی دید که او ظاهراً نمی‌تواند برای قرار ملاقات با روانشناس برنامه‌ریزی درستی داشته باشد تعجب نکنید، و اگر هم موفق به این کار شد انتظار داشته باشید که هیچ‌کدام از روانشناسانی که در آن زمان در دسترس هستند، تخصص کافی را نداشته و اگر متخصصان خوبی هستند در برنامه خود جای خالی برای پذیرش بیماران جدید ندارند، و نیز منتظر شنیدن اظهارات کنایه‌آمیز او باشید (بله، مطمئنم فرستادن من به مطب دکتر تنها چیزیه که باعث می‌شه نسبت به خودت احساس بهتری پیدا کنی، یا به نظر می‌رسه این

توهستی که همه چیز رو هر جوری که خودت می‌خواهی تفسیر می‌کنی، آیا بهتر نیست خودت بری پیش یک روانشناس؟).

وقتی شخصیت‌های تضعیف‌گر جلسات روان‌درمانی را آغاز می‌کنند معمولاً ناخوشایندترین افرادی می‌باشند که روانشناسان مجبور به کار با آنها هستند. دقیقاً به همان شیوه که در هر موقعیتی به تضعیف روحیه شما می‌پردازد، جلسات درمانی را با محول کردن تمام مسئولیت‌های مربوط به بهبودی‌اش به دوش روانشناس، به تضعیف می‌کشاند و این در حالی است که تمام وقت به زیر سوال بردن و بی‌ارزش کردن اعتبار و کاردانی پزشکش می‌پردازد. برای یک روان‌درمانگر کار با شخصیت منفعل - تهاجمی خوشایند و راحت نیست و تغییر و بهبودی در احوالات او به سختی حاصل می‌شود. اجازه دهید این هشدار را به شما بدهیم؛ متعجب نشوید اگر دیدید که او شما را مقصر تمام مشکلاتی می‌داند که در رابطه مشترکتان وجود دارد و خود از پذیرفتن این مشکلات کناره‌گیری می‌کند. او شما را با خشم به باد انتقاد می‌گیرد و تنبیه می‌کند تا از خواسته‌های خود عقب‌نشینی کرده و از تقاضای خود مبنی بر تغییر و بهبودی او دست بکشید و نیز به این وسیله قصد دارد همه چیز را دوباره به حالت قبل برگرداند. همسر شما از حضور در جلسات روان‌درمانی بسیار معذب است و نیز این مسئله که مجبور است مشکلات موجود در رابطه مشترکتان را به گونه‌ای صریح و بی‌پرده رسیدگی کند، باعث عذاب اوست. اگر مصرانه به خواسته خود برای داشتن یک رابطه سالم و بی‌مشکل ادامه دهید و نیز مشاوره گرفتن از یک متخصص را در برنامه زندگی خود لحاظ کنید آنگاه قواعدی معقول و سازنده برای خود و حفظ رابطه مشترکتان وضع کرده‌اید.

**از تایید و پذیرش احساس خشم و انزجاری که به افراد صاحب قدرت دارد خودداری کنید.**

برای شخصیت منفعل - تهاجمی هیچ چیز بهتر از این نیست که شما را وارد دنیای فکری خود کند و شما را وادار تا مثل او افراد صاحب قدرت را بی‌رحم و خطرناک ببینید. مراقب باشید تا شکایاتی که او از افراد صاحب قدرت و مافوق‌هائش دارد را نپذیرفته و گفته‌های او را مبنی بر اینکه تمام آنها افرادی بی‌شعور و غیرقابل اعتماد



هستند تایید نکنید. و نیز اگر او برخی از همکارانش را که موفق تر و خوش اقبال تر از او هستند را دارای امتیاز یا حامیان خاصی می‌داند شما با این دیدگاه مخالفت کنید. به یاد داشته باشید او نیت و مقاصد دیگران را از دریچه ذهن بدبین کودکی می‌بیند که هنوز از والدین خود به خاطر سرکوب کردن حس خود کفایی‌اش و خواسته‌های نامعقولی که از او داشته‌اند، خشمگین است. در همان حین و با دیدگاهی واقعی و به دور از غرض‌ورزی هوشیار باشید که او ممکن است دقیقاً همین کار را با شما انجام دهد. اگر با جدیت و در عین حال با مهربانی به بهانه‌ها، گلیه‌ها و خشم او دامن‌زنید درست مانند این خواهد بود که قوانین سالم و مناسبی را وضع کرده و الگوسازی می‌کنید. اگرچه باید بدانید با خودداری از شرکت و همراهی در اظهارات خشمگینانه و نیشدار او، ممکن است شاهد افزایش رفتارهای منفعل - تهاجمی او باشید که به منظور همراه ساختن شما با خود و یا تنبیه شما صورت می‌گیرد. هر اندازه دشوار، سعی کنید از تشدید کردن این بازی و همراه شدن در آن خودداری کرده و در عوض تمام حواس خود را متمرکز بهبودی اوضاع و حفظ استواری و عزت نفس خود کنید.

### وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد

برخلاف سایر اختلالات شخصیتی مطرح شده در این کتاب، شخصیت منفعل - تهاجمی ممکن نیست برای شما خطرناک بوده و یا رفتاری تهدید کننده از خود بروز دهد. از این رو زمان رفتن موقعی است که شما دیگر قادر به سختی کشیدن نبوده و تحمل رفتارهای تضعیف‌گر او برایتان ممکن نیست. هوشیاری در مورد اینکه زمان ترک او چه موقعی خواهد بود ممکن است به تدریج حاصل شود یعنی دورانی که حس تنهایی به شما دست داده و عزت نفس شما کم می‌شود، یا ممکن است به طور ناگهانی پی به این حقیقت ببرید که هم اکنون موعد رفتن و تنها گذاشتن او فرا رسیده (مثلاً انجام دادن یا بر زبان آوردن چیزی از طرف او که به شکلی خاص اسباب تحقیر و به مسخره گرفتن شما را در انظار عمومی فراهم می‌آورد) یا ممکن است خیلی ساده با مطالعه این فصل و در نهایت درک وخامت اوضاع همسرتان کافی باشد تا ماندن در این رابطه را از نظر روانشناسی امری ناممکن بدانید.

هر دلیلی که برای ترک او دارید، زمان رفتن بهتر است بسیار شفاف و صریح به او بگویید که چرا دیگر قادر به تحمل رفتارهای تضعیف‌گر او نیستید. مطمئن شوید در موقعیتی قرار دارید که برای ترک کردن او می‌توانید کاملاً مستقل اقدام کنید (اگر خلاف این عمل کنید ممکن است شاهد دورانی طولانی از خودداری و کارشکنی‌های او باشید. مثلاً امکان دارد که او حاضر به امضای برگه‌های طلاق نشود و یا برای ترک خانه برنامه‌ریزی دقیقی انجام ندهد). قبل از اینکه بخواهید خبر متارکه خود را به اطرافیان بدهید و یا از دوستانتان بخواهید تا لحظه‌ای که او حاضر به پذیرش تقاضای طلاق نشده برای حمایت از شما آماده باشند، اقدامات لازم را برای مهیا کردن مکانی دیگر برای زندگی صورت دهید.

و در آخر باید اضافه کرد در طی دوران متارکه بایستی بسیار پرتحمل ظاهر شوید چرا که همسر شما قادر نیست هیچ همراهی از خود نشان دهد. در واقع به جز بارانی از بدبینی‌ها و سرزنش‌های تلخ و گزنده که بر سر شما خواهد بارید، چیزی از او نخواهید دید و نیز آماده باشید تا با تحقیرها و سرکوب‌های او روبرو شوید.

### خلاصه فصل

اگر زندگی و رابطه با کودکی کج خلق، بهانه‌جو و ایرادگیر و نیز سرکش و نافرمان برای شما خوشایند است پس در نتیجه شخصیت منفعل - تهاجمی انتخاب خوبی برای شماست. او به آرامی و با ظرافت تمام در هر موقعیتی به ویران کردن شما می‌پردازد و به این ترتیب خوشبختی را از رابطه مشترکتان دور می‌کند و بعد هرگاه قصد برخورد با این رفتارها را دارید موضع یک قربانی واقعی را به خود می‌گیرد. نصیحت ما را در این مورد بپذیرید؛ زندگی با شخصیت منفعل - تهاجمی عزت نفس شما را از بین خواهد برد. شما می‌توانید انتخاب‌های به مراتب بهتری داشته باشید.

**بخش سوم**

**اشخاص مضطرب، کناره‌گیر و وابسته**

شخص وحشت‌زده

شخصیت دوری‌گزین (Avoidant Personality Disorder)

شخصیت وابسته

(Dependent Personality Disorder)

شخص خشک و منضبط

شخصیت وسواسی- اجباری (Obsessive- Compulsive Personality Disorder)

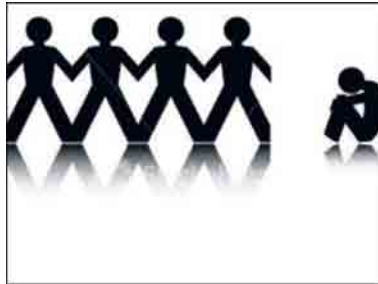
شخص غمگین

شخصیت افسرده (Depressive Personality Disorder)



## اختلال شخصیت دوری گزین (Avoidant Personality Disorder)

## ویژگیها و تشخیص شخصیت دوری گزین



✓ از فعالیتهای کاری که لازمه آن ارتباط داشتن با مردم است دوری می کند زیرا از انتقاد، عدم تایید و یا طرد شدن توسط دیگران واهمه دارد.

✓ حاضر به معاشرت با دیگران نیست مگر اینکه مطمئن باشد مورد علاقه و پذیرش آنهاست.

✓ به راحتی درگیر روابط صمیمی و نزدیک نمی شود؛ مبادا مورد تمسخر قرار گرفته و خجالت زده شود.

✓ به هنگام قرار گرفتن در موقعیتهای اجتماعی مختلف، ذهنش دائماً درگیر آن است که مورد انتقاد قرار نگیرد و یا طرد نشود.

✓ از آنجا که حس می کند فردی نالایق است، از حضور در موقعیتهای اجتماعی جدید معذب شده و احساس شرم به او دست می دهد.

✓ خود را انسانی می بیند که فاقد مهارتهای اجتماعی لازم بوده و از نظر شخصیتی نجسب و غیرقابل دوست داشته شدن است و نیز تصور می کند از نظر اجتماعی نسبت به دیگران در مقام پایین تری قرار دارد.

✓ شخصاً آدم ریسک پذیری نیست و یا خواستار مشارکت در فعالیتهای جدیدی که تصور می کند در نهایت منجر به خجالتش می شوند نیست.

اگر در حال حاضر با کسی رابطه دارید که برخی از این علائم را دارد، ممکن است جذب شخصیتی شده باشید که اساساً از برقراری رابطه با دیگران واهمه دارد. شاید متوجه شده باشید که او شدیداً از انتقاد یا طردشدن توسط دیگران می‌ترسد و یا ممکن است برای نزدیک شدن به او بسیار به مشکل برخوردیده باشید چرا که او بسیار دوری‌گزین و سرد برخورد می‌کند. اگر فکر می‌کنید او واقعاً از ارتباط برقرار کردن واهمه دارد، در نتیجه دچار نوعی اختلال می‌باشد که روانشناسان آن را اختلال شخصیتی دوری‌گزین می‌نامند. بهتر است داستان جسیکا را دنبال کنید تا اطلاعات بیشتری دربارهٔ شخص وحشت‌زده (شخصیت دوری‌گزین) به دست بیاورید و نیز اگر همسر شما نمونهٔ یک چنین شخصیتی است چه کاری می‌توانید انجام دهید.



### داستان جسیکا

به عنوان برنامه‌ریز کامپیوتر در یک شرکت مشغول به کار بودم. در محل کار با جری آشنا شدم. او پسری آرام و دوست داشتنی بود و میز کارش درست کنار میز من بود. این طور نبود که خیلی زود به طرف او جذب شوم بلکه مدت زمانی طول کشید تا او را بشناسم. جری اکثراً ساکت و کم حرف بود و با من زیاد هم صحبت نمی‌شد. اگر هر روز کنارش نمی‌نشستم مطمئنم هیچ‌گاه با یکدیگر حرف نمی‌زدیم. حالا که با دقت به آن روزها فکر می‌کنم پی می‌برم که او تقریباً با هیچ‌کس صحبت نمی‌کرد. بسیار کناره‌گیر بود و به نظر می‌رسید تمام فکر و ذهنش متمرکز کارش می‌باشد. شغل ما به گونه‌ای بود که به تنهایی و بدون نیاز به ارتباط با دیگران انجام می‌شد. کافی بود هر روز در اتاق کار تمام مدت پشت میزت بنشینیم بدون اینکه لازم باشد با کسی ارتباط برقرار کرده و یا هم کلام شوی. کم‌کم شروع به سلام و احوالپرسی با او کردم و در طی روز مکالمات کوتاهی نیز با یکدیگر داشتیم. اوایل هنگام صحبت با من به وضوح دست پاچه و معذب به نظر می‌رسید و به هیچ وجه به من نگاه نمی‌کرد.

به تدریج با یکدیگر بیشتر از قبل هم‌صحبت می‌شدیم و در نهایت کار به جایی رسید که خود او برای صحبت پیش قدم می‌شد. رفته رفته یک دوستی ساده و خوب بین ما شکل گرفت که مبنای آن کار و یا صحبت دربارهٔ فیلم‌های مختلف بود

که جزء علائق مشترک ما محسوب می‌شد. در آن زمان تازه شش ماه از اقامت در سنت لوئیز می‌گذشت، از این رو دوستان کمی داشتم. در فصل زمستان به خاطر شغلم به آنجا نقل مکان کردم و از بودن در آن شهر لذت می‌بردم، اما حقیقت آن است که چیز زیادی برایم حاصل نشده بود. در محیط کار و باشگاه ورزشی با عده‌ای افراد خوب آشنا بودم اما بیشتر در پی آن بودم که روابط اجتماعی‌ام را گسترش داده و دست کم یک ارتباط عاطفی خوب نصیبم شود. جری جزء آن دسته از پسرها نبود که بخواهم برای بیرون رفتن و خوشگذرانی انتخاب کنم و هیچگاه او را به چشم کسی که بخواهم روزی عاشقش شوم نگاه نکرده بودم. یک روز از من پرسید آیا دوست دارم با او به دیدن فیلمی که هر دوی ما به آن علاقه داشتیم بروم. از آنجا که او را مانند یک دوست نگاه می‌کردم مکث را جایز ندانسته و پاسخ مثبت دادم. کل آن شب جری کاملاً معذب به نظر می‌رسید؛ بسیار کم حرف و خجالتی شده بود. تلاشم این بود که او را از حالت معذب بودن خارج کنم از این رو خودم سر صحبت را باز می‌کردم و با پرسیدن سوالات مختلف او را به حرف و می‌داشتم. مطمئناً شب خوبی برایم نبود و از اینکه تمام مدت برای داشتن اوقات خوب و لذت بردن هر دویمان از تفریح شبانه، تلاش کرده بودم احساس خستگی می‌کردم. از طرفی احساس می‌کردم وقتی با جری هستم می‌توانم خود واقعی‌ام باشم و او به نظرم پسر مهربانی بود. به تدریج و از راههای مختلف این حس به من دست داد که باید نقش یک حامی را برای او داشته باشم و در محیط کار در مقابل همکارانی که او را فردی عجیب و گوشه‌گیر می‌دانستند، به دفاع از جری می‌پرداختم.

در طی روزهای بعد، بیشتر از قبل با یکدیگر بیرون می‌رفتیم. در کنار هم احساس آرامش داشتیم که این حس برای هر دوی ما خیلی ساده به وجود می‌آمد. من هنوز هم او را فقط یک دوست می‌دانستم و هیچ احساس عاشقانه‌ای به او پیدا نکرده بودم. با یکدیگر به سینما و دوچرخه سواری می‌رفتیم اکثراً شام را بیرون صرف می‌کردیم و در کل می‌توان گفت صرفاً وقت گذرانی می‌کردیم، نه چیزی بیشتر از آن. صحبت‌های زیادی بین ما رد و بدل می‌شد اما جالب اینجاست که جری هیچ‌گاه جزئیات شخصی و خصوصی زندگی‌اش را با من در میان نمی‌گذاشت. در این باره بسیار تودار بود و تصور می‌کردم دیواری اطراف او احاطه شده که به من اجازه نزدیکتر شدن را نمی‌دهد.

شبی را که برای اولین بار مرا بوسید، خوب به یاد می‌آورم. مسیر سینما تا خانه را پیاده طی می‌کردیم وقتی به در ورودی منزل من رسیدیم، بسیار ناشیانه و با دست پاچگی مرا به سمت خود کشید و به سرعت بوسید. به هیچ وجه انتظار چنین چیزی را نداشتم و به وضوح اضطراب را در او می‌دیدم. تا قبل از آن هرگز پیش نیامده بود که حتی دست من را گرفته باشد. بعد از بوسیدن من رنگ از چهره‌اش پرید و شروع به عذرخواهی کرد. مدام به او اطمینان می‌دادم که مسئله‌ای نیست و از این موضوع ناراحت نیستم. به سرعت از آنجا دور شد و تا پایان هفته از او خبری نداشتم.

پیغامهای متعددی برایش گذاشتم تا اینکه سرانجام روز دوشنبه هفته بعد او را در محل کار دیدم و با یکدیگر صحبت کردیم. فکر می‌کنم از اینکه مرا نسبت به خود عصبی و ناراحت ندید احساس آرامش پیدا کرد. بعد از آن بود که ارتباط ما رنگ و بوی دیگری به خود گرفت و صمیمی‌تر شد. با این حال هیچ‌گاه آن شور و اشتیاق لازم را نسبت به جری در خودم حس نمی‌کردم. ارتباط عاشقانه ما آرامش بخش بود اما آن را به هیچ وجه پرشور و حرارت نمی‌دیدم. اگرچه رابطه ما به مراحل عمیق‌تر و صمیمی‌تر رسیده بود اما در درون می‌دانستم که نمی‌خواهم تا ابد با او باشم و به همین خاطر احساس عذاب وجدان داشتم. در یک ارتباط عاشقانه به دنبال چیزی پرشورتر از آرامش و راحتی محض بودم. جری دوست بسیار خوبی برای من بود اما آنچه را که من از یک دوست پسر می‌خواستم و به آن نیاز داشتم هیچ‌گاه در او نمی‌دیدم. از اینکه عشقش به من بسیار بیشتر از حس علاقه‌ای بود که من به او داشتم از دست خودم ناراحت بودم و این احساسات بد من همراه با مشکلات دیگری بود که در رابطه مشترکمان وجود داشت. از اینکه او در برقراری ارتباط با دیگران ناموفق بود و همواره در این مورد اضطراب و نگرانی داشت بسیار کلافه و سردرگم بودم. اگرچه رفته رفته با من راحت‌تر از قبل رفتار می‌کرد اما به وضوح می‌دیدم از شرکت در جلسات کاری و یا حضور در فعالیتهای اجتماعی بسیار متنفر است.

در روابط گذشته‌ام دوستانی داشتم که با آنها زیاد بیرون می‌رفتم و از این جهت در روابط اجتماعی فعالتر بودم. جری در واقع علاقه‌ای به داشتن دوستان نزدیک‌تر دیگری (به جز من) نداشت و تمایلی به مهمانی رفتن و معاشرت با مردم نشان نمی‌داد. با شناخت بیشتر او پی بردم دلیلش برای این دوری‌گزینی‌ها این بود که

فکر می‌کرد که دیگران واقعاً قابل اعتماد نیستند و اکثر آنها در نهایت دشمن شما می‌شوند. اگر با دوستان دیگرم بیرون می‌رفتم گاهی اوقات عصبانی می‌شد و فکر می‌کرد دیگر نمی‌خواهم با او باشم، یا قهر می‌کرد و یا کج خلق و زودرنج می‌شد. این حالتها مرا مجبور می‌کرد تا روزهای بعد مدام به او اطمینان بدهم که هنوز هم دوست دارم با او باشم. رابطه و دوستی با جری انرژی زیادی از من می‌گرفت و به نظر می‌رسید بیشتر کارهایی که بایستی به منظور هر چه بهتر شدن آن انجام شود، به عهده من است. او به ندرت ممکن بود مانند من باشد و کمکی برای بهبودی رابطه مشترکمان انجام دهد (مثلاً هیچ تعریفی از من یا زیبایی‌ام بر زبان نمی‌آورد) هم خانه شدنم با جری بزرگترین اشتباهی بود که مرتکب شدم. مبلغ اجاره آپارتمان قبلی برای من زیاد بود و در این شرایط هم خانه شدن با او راه حلی ساده و منطقی محسوب می‌شد. رابطه ما به نظرم صرفاً یک دوستی پاک و ساده می‌رسید اگرچه هنوز هم با یکدیگر ارتباط جنسی داشتیم، اما این نوع رابطه هیچ هیجانی برایم نداشت و شوقی به آن نشان نمی‌دادم (به نظرم کاملاً یکنواخت و کسل کننده بود). به وضوح می‌دانستم با اینکه جری را دوست دارم اما حقیقتاً عاشقش نبودم. اما در عوض او از این رابطه کاملاً راضی بود و چیز بیشتری نمی‌خواست. از اینکه آخر هفته‌ها در خانه بماند و فیلم تماشا کند خوشحال بود. در مورد هیچ چیز هیجان زده نمی‌شد و به نظر می‌رسید خواستار هیچ تغییری یا دگرگونی نیست. مدل موی او همیشه به یک شکل بود، لباسهای تکراری می‌پوشید سوار بر ماشین‌های قدیمی و یک مدل می‌شد و با این یکنواختی کاملاً انس داشت و راضی بود. از تفریح و بیرون رفتن با دوستان من لذت نمی‌برد چون فکر می‌کرد هیچ سلیقه یا طرز فکر مشترکی با آنها ندارد و تصور می‌کرد دوستان من هیچ علاقه‌ای به او ندارند. او حق داشت چنین فکری بکند؛ به تصور دوستان من جری فردی عجیب و غریب بود چرا که او هیچ‌گاه با آنها هم کلام نمی‌شد و واقعاً رفتاری عجیب که حاکی از دست پاچگی و اضطراب بود نشان می‌داد. بعضی وقتها اگر شرایطی پیش می‌آمد که مجبور بود در یک جمع صحبت کند، به شدت مضطرب می‌شد و به سختی می‌توانست ارتباط چشمی با حضار برقرار کند. او هیچ تلاشی برای برطرف کردن این مشکلاتش انجام نمی‌داد. اگر از او می‌خواستم خود را تغییر دهد و تلاش کند فرد دیگری از خود بسازد، ناراحت و خشمگین می‌شد. در این مواقع از من دوری می‌کرد و مرا با



سکوتش مجازات می‌کرد تا اینکه با عذرخواهی‌های بسیار تلاش کنم اوضاع را به حالت سابق برگردانم.

یک شب به همراه دوستانم بیرون رفتم و با اریک آشنا شدم. اریک آدمی بود که به راحتی می‌شد با او حرف زد، به من علاقه نشان می‌داد و شوخ طبع بود. هرگاه برایم امکان‌پذیر بود به دیدنش می‌رفتم و با هم به صحبت می‌پرداختیم. در طی ماه‌های بعد او را بیشتر شناختم و پی بردم در رابطه‌ام با جری، کمبود چه چیزی آزارم می‌داد. جری به هیچ وجه حاضر به خطر کردن نبود، فکرش دائماً درگیر این بود که دیگران او را دوست ندارند. تمایلی به رشد و ترقی نداشت و مطمئناً راجع به هیچ موضوعی شور و هیجانی احساس نمی‌کرد. تقریباً نسبت به همه چیز مخصوصاً آدمها بدبین بود. جری کسی نبود که بتوانم با او هیجان واقعی را تجربه کنم و یا جزئیات زندگی‌ام را با او در میان بگذارم.

زمان زیادی طول کشید تا شجاعت به خرج دهم و موضوع را به جری بگویم چون می‌دانستم بی‌نهایت ناراحت و حیرت‌زده می‌شود. یک شب بعد از تماشای فیلم او را در جریان تصمیمم گذاشتم یک جا نشست و به من خیره شد. سرانجام شروع به صحبت کرد؛ «تو هم درست مثل بقیه هستی که هیچ کدوم قدر منو ندونستن. می‌دونستم آخرش تنهام می‌ذاری!!!». طوری برخورد کرد که انگار منتظر شنیدن این خبر بوده است. هیچ‌گاه نخواهم فهمید آیا جری پی برده بود من در اواخر دوران دوستی‌مان رفته رفته از او فاصله می‌گرفتم یا اینکه این همه بدگمانی که در صحبت‌های آخرش بود ذات طبیعی اوست. در محل کار تقاضا داد تغییر مکان بدهد و دوباره به دنیای تنهایی و انزوای خود برگشت و همچنین اضافه‌کاری را از سر گرفت و دیگر با من هم کلام نشد. نمی‌توانستم تنشی را که در محل کار برایم بوجود آمده بود تحمل کنم از این رو شغلم را تغییر دادم. هنوز هم با اریک رابطه دارم و به مراتب خوشحالت‌تر از قبل هستم.

### شخصیت وحشت زده

همچنان که لحظات را سپری می‌کنیم و در زندگی به جلو پیش می‌رویم یاد می‌گیریم چه طور ارتباطات خود را ساماندهی کنیم، موقعیت‌های مختلف اجتماعی را امتحان می‌کنیم تا با افراد جدید آشنا شده و از تجارب زندگی اجتماعی لذت

ببریم. یاد می‌گیریم ارتباط برقرار کنیم، وجود خود را نشان داده و ثابت کنیم و نیز نیازهای خود را برآورده سازیم. همزمان با پیشرفت در این جهان تازه می‌فهمیم که دیگران نیز در پی قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی مختلف و ارتباط جدید هستند. با گذشت زمان خود را به واسطهٔ ارتباط با دیگران بهتر ارزیابی می‌کنیم و با جایگاهی که در دنیای اجتماعی پیدا کرده‌ایم آرامش و راحتی بیشتری را حس می‌کنیم. با این حال بعضی انسانها ظاهراً هیچ‌گاه یاد نمی‌گیرند این شگردهای ظریف اجتماعی را از سر بگذرانند از این رو در جهانی که ارتباطات میان فردی به آن معنی می‌دهد گم و سرگشته به نظر می‌رسند. این افراد ظاهراً از این واهمه دارند که دیگران آنها را دوست نداشته باشند و نیز آنچه برای ارائه کردن در موقعیت‌های اجتماعی در اختیار دارند در نظر دیگران بی‌ارزش جلوه کند.

شخصیت وحشت‌زده اکثراً نسبت به انگیزهٔ افرادی که قصد برقراری ارتباط با او را دارند حس سوء ظن و تردید دارد. در واقع این ترس بیشتر بازتاب حرمت نفس بسیار پائین آنهاست تا اینکه آن را ناشی از واقعیت‌هایی بدانیم که در مورد انسانها وجود دارد. با این وجود شخصیت وحشت زده حس بی‌ارزش بودن خود را در دنیای ارتباطاتش با دیگران بیشتر از همیشه فرافکنی می‌کند. در نتیجهٔ همین احساس، تبدیل به آدمی ترسو شده که از عدم تایید و طرد شدن توسط دیگران واهمه دارد. حقیقت امر این است که این تصور طرد شدن، او را به جایی سوق می‌دهد که در واکنش‌های مردم نسبت به هر گونه حرکتی که کوچکترین نشانهٔ تنفر و طرد کردن در آن باشد بسیار حساس و زود رنج می‌شود. برعکس افراد منزوی (که در فصل‌های ابتدایی این کتاب مورد مطالعه قرار دادیم) شخصیت‌های وحشت زده خواستار برقراری ارتباط هستند اما ترسی که همواره با آنهاست منجر می‌شود از مردم فاصله بگیرند.

افرادی که دچار اختلال دوری‌گزینی هستند (یا به اصطلاح وحشت‌زده می‌باشند) با قرار گرفتن در محیط‌های کاری به سختی می‌توانند احساس راحتی و آرامش داشته باشند. اگرچه ارتباط مستقیم با مردم لازمهٔ اکثر شغلهاست، شخصیت وحشت زده از ارزیابی و انتقاد دیگران واهمه دارد از این رو مدام سعی می‌کند در محیط کار توجه کسی را جلب نکند و از حضور در جلسات اجتماعی به هر قیمتی که شده خودداری می‌کند. برای این اشخاص محیط کار حقیقتاً یک کابوس

وحشتناک است، آنها با درماندگی احساس می‌کنند در شرایطی گیر افتاده‌اند که مجبور هستند در جلسات یا طرح‌های گروهی مشارکت کنند. شخصیت دوری‌گزین به هیچ وجه دوست ندارد در شرایطی قرار بگیرد که توجه دیگران را جلب کند و حتی فکر مدیریت یا رهبری یک گروه او را به ترس و واهمه می‌اندازد (مخصوصاً اگر لازمه این رهبری مواجههٔ رو در رو با دیگران باشد و یا امکان ارزیابی او توسط مردم در آن وجود داشته باشد). اگر ارتقای شغلی به آنها پیشنهاد شود و یا مسئولیت‌های بیشتری به آنها محول شود از پذیرفتن آن خودداری می‌کنند چرا که این موقعیت‌های جدید ممکن است آنها را در معرض تعامل بیشتر با مردم قرار دهد یعنی جایی که خود آنها یا عملکردشان مورد قضاوت و ارزیابی مستقیم دیگران خواهد بود. شخصیت دوری‌گزین شغل‌هایی را ترجیح می‌دهد که به صورت انفرادی انجام‌پذیر باشد در این صورت است که می‌تواند از احتمال هر گونه قضاوت دیگران دربارهٔ خودش در امان باشد. دیگران متوجه این حالت‌های او خواهند شد، نه تنها از طریق رفتار و واکنش‌های او بلکه طرز لباس پوشیدن و عادت‌های اوست که در نظر سایرین عجیب و نامانوس جلوه خواهد کرد. درست مانند آفتاب پرستی که با تغییر رنگ پوست خود می‌تواند استتار کند، شخصیت‌های دوری‌گزین بسیار ماهرانه خود را با محیط یک دست می‌کنند تا از خطر دیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن در امان بمانند.

تا به اینجا حتماً متوجه شده‌اید که شخصیت دوری‌گزین چه طور و با چه مشقتی با کشمکشی درونی در ستیز است. از یک طرف او نیازمند و خواهان روابطی است که امنیت و اعتماد را به او می‌دهند، با این حال از تلاش برای بوجود آوردن این رابطه‌ها واهمه دارد. تنها ترس از طرد شدن، مورد انتقاد و قضاوت دیگران قرار گرفتن است که او را از این کار باز می‌دارد. بسیاری از ما در همان مراحل ابتدایی روابط خود (چه رابطهٔ عاشقانه و چه یک دوستی ساده) پی می‌بریم باید به اندازهٔ کافی انعطاف‌پذیر و صادق باشیم تا به دیگران اجازه دهیم به زندگی ما راه یابند. ما نیز در عوض انتظار داریم دیگران مانند ما صادق باشند و اعتمادشان به ما تا اندازه‌ای باشد که اجازه دهند وارد زندگی آنها شویم. لازمهٔ اجتماعی بودن و داشتن رابطه‌های خوب، اعتماد به دیگران و باور آنهاست؛ لازم است برای دیگران تا حدی

دست یافتنی ظاهر شویم که لازمه آن رسیدن به این باور است که دیگران عموماً نیات خوبی دارند.

مطمئناً تنها شخصیت‌های وحشت‌زده نیستند که با اضطراب و عدم اعتماد دست و پنجه نرم می‌کنند. به واسطه سالها فعالیت در عرصه روانشناسی پی برده‌ایم مسئله عدم اعتماد به دیگران رایج‌ترین مشکلی است که اکثر مراجعین ما (به هر نوع اختلال شخصیتی که دچار هستند) با آن درگیر می‌باشند. اکثر ما انسانها به این امید وارد یک رابطه می‌شویم که آن را دوطرفه، متقابل و مطمئن بدانیم. اما در زندگی و در کشاکش این رابطه‌ها ممکن است صدمه ببینیم و ناامید شویم. برای اینکه روابط قدیمی را گسترده‌تر سازیم و وارد دنیای دوستی‌های تازه شویم یاد می‌گیریم با این ناامیدی‌ها کنار بیاییم و به آنها معنی بدهیم بدون اینکه از ترس تجربه دوباره این رنج‌ها در آینده، از رو دررویی با روابط تازه بگریزیم. شخصیت دوری‌گزین برعکس عمل می‌کند: او همواره با مشکل عدم اعتماد به دیگران دست و پنجه نرم می‌کند. این افراد تنها در صورتی حاضر به برقراری یک رابطه می‌شوند که به آنها تضمین پذیرفته شدن و دوست داشته شدن داده شود. حقیقت امر این است که چنین تضمینی در روابط امروزی یافت نمی‌شود. شخصیت‌های دوری‌گزین به راحتی تن به رابطه‌های دوستانه نمی‌دهند و اگر هم راضی به این کار شوند، دائماً به امتحان کردن وفاداری و صداقت دوست خود می‌پردازند. آنها یاد نگرفته‌اند از شکست‌های قبلی خود درس بگیرند و نمی‌توانند باور کنند هیچ‌چیز خاصی که دوست نداشتنی و تنفر برانگیز باشد، در مورد آنها وجود ندارد. در نتیجه مسئله عدم اعتماد در هر رابطه جدیدی که برقرار می‌کنند دوباره تکرار می‌شود و اضطرابی که این مشکل با خود به دنبال دارد آنها را در همان ابتدا در هم می‌ریزد.

شخصیت‌های دوری‌گزین افرادی وحشت‌زده و مضطرب هستند و از برقراری رابطه با دیگران می‌ترسند. آنها در امر دوری‌گزیدن و جلب توجه نکردن (چه از نظر ظاهر و چه در رفتار) مهارت کامل دارند. شما هیچ شخصیت دوری‌گزینی را پیدا نخواهید کرد که حاضر به آوازخوانی در جمع شده و یا برای ریاست جلسه‌ای داوطلب شود. آنها برای نزدیک شدن به دیگران تردید و دودلی نشان می‌دهند، در برقراری روابط جدید بسیار کند عمل می‌کنند و هیچ چیز شخصی از زندگی‌شان را فاش نمی‌سازند. ترجیح می‌دهند دوستان کمی داشته باشند تا اینکه در یک گروه

اجتماعی بزرگ حضور پیدا کنند. آخر هفته‌ها مایل هستند در خانه بمانند و به تماشای تلویزیون مشغول شوند و این کار را به تفریح در بیرون از خانه و یا مهمانی رفتن ترجیح می‌دهند. آنها به دنبال پیشرفت کاری نیستند و علاقه‌ای به حضور در پروژه‌های گروهی و یا انجمن‌های مختلف اجتماعی ندارند. دوباره به این می‌رسیم که الگوی رفتاری شخصیت دوری گزین را دو اصل تشکیل می‌دهد: اتکا به خویشتن و انجام کارها به صورتی آهسته و به دور از نگاه انتقادآمیز دیگران. اگرچه بسیاری از ما درجات مختلفی از شرم را در خود داریم، اما خجالت بی‌اندازه و بی‌اعتمادی تشویش برانگیز شخصیت دوری گزین منجر به آسیب دیدن و نیز درماندگی در روابط و محیط کارش می‌شود.

### چه چیزی سبب شکل‌گیری اختلال دوری گزین در فرد می‌شود؟

شخصیت دوری گزین در کودکی بسیار آرام و خجالتی بوده است. آنها حتی در دوران کودکی نیز از نظر اجتماعی کمرو بوده و در گروه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی بسیار معذب و ناراحت هستند. کودک ممکن است از رفتن به مدرسه امتناع کند چرا که خواسته‌های دیگران در آن محیط و نیز قرار گرفتن در یک محیط آموزشی جدید بدون اطمینان از پذیرفته شدن او را معذب می‌سازد. شخصیت دوری گزین مانند شکل‌های دیگر کمرویی و خجالت با ژنتیک در ارتباط است و این رفتارهای دوران کودکی دقیقاً در دوران بزرگسالی او نیز تکرار می‌شوند.

با این حال، محیط زندگی فرد نقش به مراتب مهمتری در تمایل شخص به دوری گزینی ایفا می‌کند. شواهد حاکی از آن است که در خانواده و والدین اشخاص دوری گزین سابقه ترس و اضطراب وجود دارد. الگوی فرزندپروری این گروه از والدین بر منبای ترس و حمایت بیش از حد کودک بوده است، احتمالاً آنها نسبت به موقعیت‌های مختلف هر روزه خود با اجتنابی ناشی از وحشت یا ترسی شدید واکنش نشان داده‌اند. می‌دانیم شخصیت‌های دوری گزین حتی در دوران کودکی به کمرویی و گوشه‌گیری تمایلی ذاتی دارند که اگر این عادت با تاثیرات ناشی از الگوی رفتاری والدین همراه شود می‌تواند اثر دیرپا و محکمی بر جای بگذارد. همچنین مطالعات درباره زندگی گذشته افرادی که خصوصیات اختلال دوری گزینی را دارند، نشان

می‌دهد آنها در دوران کودکی مورد خشونت‌های عاطفی بسیار شدید قرار گرفته‌اند. وجود این شواهد است که می‌تواند توجیهی باشد برای عدم اعتماد این اشخاص به دیگران و نیز توضیح می‌دهد که چرا او دائماً باید وفاداری دیگران را مورد آزمایش قرار داده و یا همیشه در پی پذیرفته شدن بی‌قید و شرط توسط سایرین باشد.

### شخصیت دوری‌گزین به عنوان همسر

حتماً با مطالعه این فصل تا به اینجا، پی برده‌اید که تلاش برای برقراری رابطه با شخصیت دوری‌گزین تا چه حد خسته‌کننده است. امتحان وفاداری شما از سوی او بی‌امان صورت می‌گیرد. او به اطمینان خاطر و تأیید شدن دائمی (که بدون هیچ نگاه انتقادآمیزی باشد) نیاز دارد، همچنین عشق و توجه بی‌قید و شرط شما را می‌خواهد اما در عوض خود او در این زمینه به هیچ وجه با شما همراه نیست و این مسئله شما را به شدت کلافه می‌کند. در حقیقت هر چه قدر اطمینان خاطر و محبت از سوی شما دریافت کند باز هم برایش کافی نیست. اگر با یک شخصیت دوری‌گزین رابطه دارید، در نهایت خواسته‌های عاطفی ناتمام او که بر شما تحمیل می‌شود، آزرده‌گی و ملال را برایتان به همراه خواهد داشت. عجیب نیست اگر احساس خستگی مفرط به شما دست دهد و احساس کنید در این رابطه نیازهای عاطفی شما بی‌جواب می‌مانند؛ و این در حالی است که مدام در حال متقاعد ساختن او هستید که شیفتگی شما به او، وفادار بودن‌تان و نیز پذیرفتن او همگی واقعی هستند.

حتی مراحل اولیه رابطه با چنین شخصیتی می‌تواند به خودی خود یک چالش باشد (در حالی که آغاز روابط عاطفی معمولاً شیرین و دلچسب است). شخصیت دوری‌گزین از همان ابتدا گوشه‌گیر و انزواطلب ظاهر می‌شود و چنین به نظر می‌رسد عشق بازیهای شما در آغاز بازی موش و گربه را می‌ماند که شما را سرشوق آورده و با انگیزه به چالش وا می‌دارد. خود را در حالتی می‌بینید که به سختی در تلاشید تا او را برای بیرون رفتن و علاقه پیدا کردن به شما، ترغیب کنید. حالا که گذشته را مرور می‌کنید ممکن است به روشنی دریابید اگر تلاش‌های طاقت فرسای شما نبود، رابطه عاطفی با او هرگز شروع موفقیت‌ناشد. همچنین پی می‌برید اضطراب و ترس

او از اعتماد به دیگران، حس دلسوزی شما را به شدت برمی‌انگیزد و شما را همچنان پایبند به این رابطه نگه می‌داشت.

حتی بعد از اینکه قرارهای ملاقات شما شروع شد، او احتمالاً تمایل چندانی به صحبت از مسائل شخصی و محرمانه‌اش نشان نمی‌داد و وقتی از احساسات و خواسته‌های خود صحبت کردید حتماً شاهد وحشت‌زدگی او بوده‌اید. اگرچه ممکن است توجهی که به او دارید را تا حدی بپذیرد با این حال همیشه تردید مانع از اعتماد همه جانبه‌اش به شما می‌شود. چیزی از درون آنها را متقاعد ساخته که دیگران علاقمند به دانستن عقاید و گفته‌های آنها نیستند از این رو همیشه از ابراز وجود خود واهمه دارند.

همچنین با گذشت مدت زمانی از این رابطه پی می‌برید زندگی با چنین شخصی به فضایی محدود و بسته‌تر تبدیل شده است. زندگی اجتماعی آنها خالی از هر گونه ریسک‌پذیری است و زندگی با او به طور کلی معمولی و خالی از هیجان و تنوع می‌باشد. آنچه در ابتدا رفتاری محتاط و مسولانه احساس می‌شد حالا به نظر کسل کننده می‌باشد. شخصیت دوری‌گزین ممکن است زندگی و جزئیات آن را با جدیت نظم ببخشد، تا به این طریق با ترس و اضطرابی که طرد شدن یا صدمه خوردن از مردم برایش به دنبال دارد، کنار بیاید. او همواره شکی شبهه برانگیز با خود به همراه دارد و در هر موقعیتی انتظار این را می‌کشد که توسط دیگران سرخورده و آزرده شود. از این رو هر گونه شوخی بی‌منظور یا گفته‌ای طنزآمیز برای او به منزلهٔ مدرکی است که غیرقابل اعتماد بودن دیگران را ثابت کرده و نشان می‌دهد آنها قصد انتقاد یا طرد کردن او را دارند. اگر ذره‌ای مخالفت در نگاه و گفتهٔ شما یا هرکس دیگری به چشم بخورد، او به شدت حس طرد شدن و زخم خوردن می‌کند. در نتیجه در رابطهٔ مشترک با چنین شخصی احساس می‌کنید نمی‌توانید آن صراحت لازم را در صحبت‌هایتان به کار ببرید.

با گذشت زمان پی می‌برید همسر دوری‌گزین شما نگرانی‌های دیگری دارد و نیز غم شدیدی را در دل می‌پروراند. برخلاف سایر اختلالات شخصیتی، فردی که تمام علائم این اختلال را دارد اندوه و پریشانی زیادی در درون خود حس می‌کند. «**روان رنجور**» عنوانی است که فروید به این شخصیت داده است. زندگی‌ای که ریشه‌اش

ترس و نگرانی فراگیر باشد بسیار طاقت فرسا بوده و گاهی اوقات شخصیت وحشت‌زده را تا سرحد افسردگی می‌کشاند. ممکن است تجربه کرده باشید که او وقتی مجبور به حضور در موقعیت‌های اجتماعی است، چه طور با اضطراب فراوان رفتار می‌کند گویی افرادی که در آن جمع حضور دارند در حال پروراندازی او هستند به همین جهت است که قبل و بعد از حضور در این موقعیت‌ها احساس افسردگی به او دست می‌دهد. چنین نگرانی و اضطراب همیشگی، افسردگی خفیف و خستگی هیجانی مزمنی را به دنبال دارد. عجیب اینکه، این مشکلات روحی می‌تواند منجر به طردشدن واقعی او در روابطش شود.

### چرا شیفته شخصیت‌های وحشت‌زده می‌شوم؟

اگر در حال حاضر درگیر رابطه عاطفی با یک شخصیت وحشت‌زده باشم و یا اگر سابقه دوستی با چنین اشخاصی در زندگی‌ام زیاد بوده است، بهتر است چه کاری انجام دهم؟ اگر همچنان به سمت رفتارهای محتاج‌گونه و وحشت‌زده این اشخاص جذب می‌شوم معنی‌اش چیست؟ این علاقمندی نشان می‌دهد شما اغلب جذب کسی می‌شوید که ویژگی‌های زیر را دارد:

- معتقد است شما انسانی انتقادجو و مخالف هستید.
- تنها در صورتی از ماندن با شما (یا حتی برقراری رابطه با شما) نمی‌ترسد که حس کند بدون قید و شرط پذیرای او بوده و همواره برایش اطمینان خاطر را به همراه می‌آورد.
- ترس از طرد شدن مانع از افشای مکنونات قلبی‌اش نزد شما می‌شود.
- خود را بی‌کفایت می‌داند و تنها به خاطر ترس از انتقاد شما یا مورد تمسخر قرار گرفتن، از امتحان ایده‌های جدید و متنوع خودداری می‌کند.
- یک ترس همواره با اوست: شما در نهایت او را طرد کرده و خیانت می‌کنید.
- تصور می‌کند افکار یا نیت شما حقیقتاً بدخواهانه است.



## ■ همیشه از حضور در موقعیت‌های اجتماعی خودداری می‌کند مبادا دستپاچگی و یا رفتارهای خجالت‌آور او بر همه ثابت شود.

با تمام این شواهد، جذب شدن به سمت چنین شخصی چه چیزی را در مورد شما نشان می‌دهد؟ ممکن است بازی موش و گربه‌ای که در این رابطه حاکم است شما را شیفته کرده و به چالش می‌کشد. در ابتدا نزدیک شدن به شخصیت دوری گزین دشوار است و تلاشی که در این راه انجام می‌دهید می‌تواند تا حدی برای شما جذاب باشد. خواستن آنچه که نمی‌توان داشت و جذب شدن به سمت چیزی که داشتنتش تلاش زیادی را می‌طلبد، جزئی از طبیعت انسانهاست. وقتی قصد برقراری رابطه عاشقانه با شخصیت دوری گزین را دارید این حقیقت بیش از پیش خود را نمایان می‌سازد. در اینجا درست با همان خرگوش وحشت‌زده کارتونهای دوران کودکی مواجهیم که یک آغوش مهربان و محبت فراوان می‌تواند آرامش را به او بازگرداند. او به طرز تاسف برانگیزی خود را حقیر می‌پندارد و آن چنان تردید دارد که به سختی قادر است چیزی برای به لرزه در آوردن قلب و احساسات شما نشان دهد. از آنجا که در ابتدای آشنایی گوشه‌گیر و منزوی هستند، در آینده نیز امکان ندارد احساسات خود را بروز داده و یا پرده از اسرار خود بردارند.

همچنین ممکن است پی ببرید هر چه بیشتر برای بدست آوردن توجه و اعتماد او تلاش می‌کنید به همان اندازه نتیجه مثبتی کسب خواهید کرد. با دیدن این تغییرات مثبت (یعنی پیدایش علاقه و اعتماد ظاهری در او) انگیزه پیدا می‌کنید تا در رابطه خود به دنبال تغییرات مثبت بیشتری باشید. تحقیقات روانشناسی گسترده نشان می‌دهند این نتایج مثبتی که از تلاشهای خود دریافت می‌کنید (هر چند گاه گاه و به طور متناوب حاصل می‌شوند) زمانی بیشترین تاثیر و قدرت را دارند که قادر باشند علاقه و اعتماد را در شخص دوری گزین محکم و پایدار سازند. مانند یک موش آزمایشگاهی به دام افتاده که دائماً تلاش می‌کند با فشار دادن جعبه نگردهاریش از آن خلاص شود شما نیز سخت تلاش می‌کنید تا ذره‌ای محبت، اعتماد و خطرپذیری در موقعیت‌های اجتماعی را در او ببینید. همه اینها خوب و قابل تقدیر است اما مشکل اینجاست؛ در حالی که شما سخت تلاش می‌کنید رابطه مشترکتان را بهبود ببخشید، او محتاطانه در پی این است که شما وفاداری و قابل اعتماد بودن خود را همه جور به اثبات برسانید (امری که امکان‌پذیر نیست!).

سوال مهمی که لازم است از خود پرسید این است که آیا چنین روالی برای شما هیچ جذابیتی دارد؟ آیا متوجه می‌شوید در رابطه‌های جدید خود، ظاهراً به سمت اشخاص گوشه‌گیر، انزواطلب و بی‌علاقه تمایل پیدا می‌کنید؟ آیا در ابتدا این شما هستید که باید برای شروع رابطه به سختی تلاش کنید؟ چه نیازی در خود حس می‌کنید که به سختی سعی دارید یک شخص انزواطلب و بی‌میل را به خود علاقمند سازید؟ اینها سوالات بسیار مهم و دشواری هستند که باید با آنها مواجه شوید. همه ما عادت داریم در روابط خود الگوهای رفتاری خاصی را از نو بسازیم (چه بسا این الگوها شامل رفتارهای اشتباه و ناسالم باشند). الگویی که در اینجا از آن صحبت شد ممکن است ریشه در کودکی داشته باشد که در طی دوران رشد بیشتر تقویت شده است. آیا این الگو در دوران بزرگسالی شما همچنان ادامه پیدا کرده؟ آیا میل و تلاش برای جلب توجه و علاقه یک شخصیت دوری‌گزين برای شما ثمری داشته است؟ اگر چنین نبوده، پس زمان مناسبی است تا از یک روانشناس کمک بگیرید تا تغییری در این چرخه ناسالم بوجود بیاورید.

بسیاری از ما دلبسته روابط عاطفی می‌شویم در حالیکه خود را آماده می‌سازیم تا در هر صورت از معشوق خود مراقبت و حمایت کنیم. اما چرا مایلید تا این حد تلاش کرده و از خود مایه بگذارید؟ اگر صرفاً به این خاطر جذب شخص دوری‌گزين می‌شوید که او را از تحقیر و طردشدن در امان نگاه دارید، باید بگوییم که این رابطه به هیچ وجه پیروزی و موفقیتی برای شما در بر نخواهد داشت. چرا که چنین شخصیت‌هایی همواره نیازی وافر و ارضا نشدنی به این دارند که کسی به آنها قوت قلب بدهد و یا اطمینان خاطرش را تضمین کند، شما دائماً در حال برطرف کردن این نیازها خواهید بود و این مسئولیت هیچ‌گاه پایانی ندارد. شاید حالا به این حقیقت پی می‌برید که آنچه زمانی دلچسب و دوست داشتنی به نظر می‌رسید اکنون چیزی نیست به جز خواسته‌ای پر زحمت و دشوار.

مردم اغلب به رابطه با شخص دوری‌گزين بیشتر از آنچه که برایشان سالم است ادامه می‌دهند زیرا فکر رها کردن او به آنها احساس بسیار بدی می‌دهد. همان طور که حتماً متوجه شده‌اید شخصیت دوری‌گزين بنابر دلایلی می‌تواند به راحتی وابسته شما شود. **اول آنکه**، آنها زنجیره حمایتی بسیار محدودی در اطراف خود دارند و همین کافی است تا به افراد کمی که با آنها در ارتباط هستند بیشتر وابسته

شوند. **دومین دلیل اینک**؛ چون مهارت‌های اجتماعی آنها اکثراً به رشد و تکامل کافی نرسیده است برای داشتن یک راهنما و پشتیبان به شدت به افراد معتمد نزدیک که تعداد آنها خیلی کم است، تکیه می‌کنند. **سومین دلیل**: شخصیت دوری گزین با گذشت زمان به حمایت و مراقبت شما خوگرفته و با آن احساس راحتی می‌کند، از این رو هیچ تلاشی برای بهبود رفتارهای خود انجام نمی‌دهد (و در این رابطه خودخواه‌تر از قبل می‌شود). آنها به داشتن دوستان بسیار کم راضی هستند و تا زمانی که این روابط دوستی را اطمینان بخش بدانند، نیازی نمی‌بینند که برای داشتن روابط جدید خطر کنند.

### **زندگی با شخصیت دوری گزین**

اگر با یک شخصیت دوری گزین رابطه دارید و یا ازدواج کرده‌اید، این حقیقت را می‌پذیرید که خصوصیات شخصیتی او عمیقاً غیرقابل تغییر و همه جانبه می‌باشند. شخصیت وحشت‌زده سابقه‌ای طولانی از ترس، اضطراب و کناره‌گیری اجتماعی دارد. مهار کردن حس اضطراب و هراس چنین شخصی یک کار تمام وقت و دشوار می‌باشد و وقتی نوبت به مطرح شدن نیازهای شما می‌شود، ممکن است تنها و بی‌پاسخ رها شوید. مانند بسیاری از اختلالات شخصیتی مطرح شده در این کتاب، شخصیت دوری گزین نیاز به توجه و محبت بسیار زیادی دارد. شما در این رابطه بایستی بیشتر ذخائر عاطفی - احساسی خود را صرف اطمینان خاطر دادن همیشگی او کنید. اگر علیرغم این حقایق قابل توجه، قصد دارید به زندگی یا رابطه با این شخص همچنان ادامه دهید روشهایی را به شما معرفی می‌کنیم تا بتوانید از شدت فشارهایی که دوست داشتن چنین شخصیتی برای شما به همراه دارد، کم کنید.

### **در این رابطه خواسته‌های شما بایستی واقع‌گرایانه باشند**

لازم است یک بار دیگر تاکید کنیم الگوهای احساسی - رفتاری تمام افراد با اختلالات شخصیتی عمیقاً غیرقابل تغییر و همه جانبه می‌باشند و از این رو بهبودی و دگرگونی به سختی در آنها شکل می‌گیرد. به یاد داشته باشید، دوری گزینی همراه با اضطراب و ناتوانی در اعتماد به دیگران حالا جزء وجودی شخصیت دوری

گزینه شده است. این حقیقت را باید هرگاه که از او می‌خواهید خود را تغییر دهد، مدنظر قرار دهید. اینکه از او بخواهید قابل اعتماد بودن شما را باور کند، برای پذیرش و حضور در موقعیت‌های جدید اجتماعی خطر کند یا در جهت کمک به رشد و تقویت هر چه بهتر رابطه‌ی مشترکتان تدابیر بیشتری به کار ببندد، می‌تواند برای او کاملاً هراس‌انگیز و توان فرسا باشد. اگر بتوانید خواسته‌های خود را منطقی و کم‌نگه‌دارید آنگاه احتمال دست‌یابی به پیروزی‌های کوچک بیشتر می‌شود.

### **صادقانه و با مهربانی نیازهای خود را با او در میان بگذارید**

وقتی سعی دارید در جهت برطرف کردن مشکلاتی که با او دارید کاری انجام دهید، در موقعیت متزلزلی قرار خواهید گرفت. حتی با به زبان آوردن دلواپسی‌های خود ممکن است ناخواسته احساس ترسی را که او از انتقاد و طرد شدن دارد، بیشتر کنید. وقتی تلاش می‌کنید از نیازهای خود صحبت کنید ممکن است با خشم و ناراحتی واکنش نشان دهد و یا از شما دوری کند. توجه داشته باشید تمام این واکنش‌ها تلاشی است که او برای محافظت خود در برابر ترس شدیدی که از طرد شدن دارد، انجام می‌دهد. توجهی که باید به حساسیت و شکنندگی او داشته باشید مانع از پیشروی شما در جهت بهبود رابطه‌ی مشترکتان می‌شود و نیز شما را از مطرح کردن نیازهایتان باز می‌دارد. او از مشکلات رو گردان است و به نارضایتی و دلخوری شما بی‌توجه است، اگر در این واکنش‌های منفی با او موافقت و همراهی کنید هیچ تغییر جدی و واقعی صورت نمی‌گیرد. توصیه می‌کنیم به آرامی و با مهربانی (اما مصرانه) نگرانی‌ها و نیازهای خود را مطرح کنید (در حالی که همچنان متعهد هستید و به او توجه نشان می‌دهید). اگر او باور کند که خواسته‌ی شما ترک این رابطه نیست بلکه همه‌ی تلاشتان بهتر کردن آن است، ممکن است با گذشت زمان آمادگی بهتری پیدا کند تا به طرز سازنده و موثر بشنود و پاسخ‌گو باشد.

### سعی کنید او را (و نیز خودتان را) برای پذیرش ایده‌های نو و ورود به دنیای تازه آماده کنید.

تغییر و تکامل دو جزء ضروری هر رابطه سالمی هستند، با این حال برای شخصیت دوری گزین ماندن در یک چرخه تکراری امن و دور افتاده کاملاً آشنا و آرامش بخش است. برای او انجام فعالیت‌های جدید و تجربه موقعیت‌های اجتماعی تازه، وحشت‌آور است. او با همان روزمره‌گی‌های تکراری و دنیای یکنواختی که همه چیز در آن قابل پیش‌بینی است (و شما در ساختن آن به او کمک کرده‌اید) خو گرفته و با آن احساس راحتی دارد. رابطه شما ممکن است امن و آرام احساس شود در حالیکه همه چیز خارج از آن می‌تواند باعث شرمندگی یا اضطراب شود. با این وجود راکد ماندن صرفاً به خاطر آرام نگه داشتن او می‌تواند مانع رشد و پیشرفت شما شده و نیز رنجش و آزرده‌گی عمیقی در رابطه مشترکتان بوجود آورد.

به روشهایی فکر کنید تا به آرامی رکود و بی‌حرکتی او را به هم زده و در این بین پاسخگوی بعضی از نیازهای خود نیز باشید. به عنوان مثال، با او در مورد یک قرار ملاقات شبانه صحبت کنید، فعالیتی که قصد انجامش را دارید هر دو با هم انتخاب کنید و هر طور که شده آن را به انجام برسانید. برای شروع می‌توانید از یک فعالیت نه چندان پر تنش آغاز کنید (به یک پیاده‌روی طولانی رفته و سپس شام مختصری در یک رستوران عادی میل کنید). با گذشت زمان چند فعالیت جدید به وعده‌های شبانه خود اضافه کنید (رفتن به یک رستوران جدید، حضور در مراسم افتتاح یک گالری هنری، رفتن به کنسرت و ...). رمز موفقیت این است که ساعاتی پربار را با یکدیگر خارج از دنیای یکنواخت و بی‌هیجانی که دارید بگذرانید. به تدریج سعی کنید افراد جدید یا زوجهای دیگری را با خود همراه سازید. اگر او از شرکت در این جمع‌های جدید خودداری کرد، زمانی را برای خود اختصاص داده تا با دوستانتان به تنهایی بیرون رفته و تفریح کنید. البته نباید انتظار داشته باشید که او از استقلال شما خوشحال شود، آماده مواجه شدن با واکنش‌های احساسی که احتمالاً از او سر خواهد زد باشید. با در نظر گرفتن همه چیز، اگر اجازه ندهید

اضطراب همسر دوری گزین شما، زندگی اجتماعی شما را محدود کند آنگاه می‌توانید به عنوان یک همسر و یک انسان عملکرد سالم‌تری داشته باشید.

### از او بخواهید تا از یک روانشناس متخصص کمک بگیرد

اگرچه اکنون پی می‌بریم افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی در مقابل هر گونه تغییر و بهبودی، سخت مقاومت می‌کنند اما همچنان امیدواریم تا آنها از حالت سرسختی به سمت انعطاف‌پذیری و نرمی گامهایی بردارند. با گذشت زمان با صبر پیشه کردن و تلاش می‌توان از شدت برخی از رفتارهای آسیب دیده این افراد کاست. اما به جای اینکه خودتان به تنهایی برای رسیدن به این هدف تلاش کنید مؤکداً توصیه می‌کنیم در پی کمک گرفتن از یک متخصص باشید که در امر درمان افراد بزرگسال مبتلا به اختلالات شخصیتی، مهارت کافی دارند. شخصیت دوری گزین از این نظر که اکثراً در رنج و عذاب روحی به سر می‌برد، در میان اختلالات شخصیتی دیگر منحصر به فرد است. به سختی و با زحمت فراوان می‌توان با ترس و اضطراب شدید او زندگی کرد. از آنجا که شخصیت دوری گزین از این عذاب روحی در رنج است، امکان دارد برای کاستن آن انگیزه کامل داشته باشد و درصدد کمک گرفتن و تغییر پیدا کردن برآید.

### وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد

بعد از بررسی زیاد در افکار و انگیزه‌های خود و تلاش برای بوجود آوردن تغییر و پیشرفت ممکن است به این درک برسید که این رابطه برای شما هیچ فایده‌ای در بر ندارد.

مثمر ثمر خواهد بود اگر به خاطر خود و نیز به خاطر همسران این رابطه را در کمال آرامش ترک کنید و مطمئن شوید که قادرید پایان آن را به درستی و با استقامت سرو سامان دهید. توصیه می‌کنیم با صراحت ولی به آرامی دلایل خود را برای پایان دادن این رابطه با او در میان بگذارید (لازم است خاطرنشان کنید که هیچ چیز «بد» یا «غلطی» در او وجود ندارد بلکه شما در یک رابطه عاشقانه به چیزهای بیشتری نیاز دارید). لازم است با صراحت بگوییم از بین تمام اختلالات شخصیتی مطرح شده در این کتاب، ترک کردن شخصیت دوری گزین دشوارترین

آن‌هاست. دلیلش حساسیت و شکنندگی او نسبت به طردشدن است. ممکن است احساس کنید امیدها و رویاهای یک کودک را نابود می‌کنید و یا احساس شرم و عذاب وجدان به شما دست بدهد و نیز دلواپس خواهید شد که آیا او می‌تواند این بحران را با سلامت پشت سر بگذارد؟ البته هیچ یک از این ترس‌ها و نگرانی‌ها نباید شما را وادارد که تا در یک رابطه رنج‌آور بمانید، بلکه باید خود را برای رودررویی با آنها آماده کنید. از دوستان و خانواده خود کمک بگیرید، تغذیه خوبی داشته باشید، ورزش کنید و شرکت در فعالیتهای اجتماعی را از دست ندهید. همچنین ممکن است بخواهید ارتباط دوستانه‌ای با او داشته باشید تا به این طریق کمک کنید تا گذشتن از این رابطه برای او آسانتر شود. اما این مسئله به چند موضوع بستگی دارد: اول اینکه شما تا چه حد قادر به تحمل او هستید، دوم آنکه او توانایی حفظ حد و مرز مناسب در این دوستی عادی را دارد و در نهایت آیا او قادر به پذیرش جدایی هست یا نه!

### خلاصه فصل

اگرچه به ندرت دیده شده که شخصیت‌های دوری گزین انسانهایی بدطینت یا خطرناک باشند، اما می‌توانند بسیار خسته کننده و ملال‌آور باشند. چنین شخصیتی به شدت تودار است، از نارضایتی دیگران نسبت به خودش واهمه دارد و همیشه در افکارش خود را فردی نالایق و بی‌ارزش می‌پندارد. از این رو بدون دریافت اطمینان قلبی و تایید همیشگی از سوی شما حاضر به وارد شدن در یک جمع تازه نیست و یا از آغاز کردن رابطه عاشقانه و نزدیک با شما وحشت دارد. اگر هم تن به چنین کاری دهد، این ارتباط خالی از ثبات و استحکام واقعی است و احساس شما مانند یک درمانگر و یا پدر/مادر خواهد بود و نه معشوقه‌ای که رابطه‌ای دو طرفه را آغاز کرده است. تصورش دشوار است که او قادر باشد روزی مانند یک دوست واقعی رفتار کند. قبل از اینکه خود را وارد رابطه عاشقانه با یک شخصیت دوری گزین کنید (که دست کمی از یک شغل تمام وقت پر زحمت ندارد) به درستی فکر کنید.

## اختلال شخصیت وابسته (Dependent Personality Disorder)

## ویژگیها و تشخیص شخصیت وابسته



✓ او بدون دریافت راهنمایی و قوت قلب از سوی شما حتی قادر به تصمیم‌گیری‌های عادی روزمره خود نمی‌باشد.

✓ برای به عهده گرفتن اکثر مسئولیت‌های مهم زندگی‌اش به شما یا دیگران وابسته است.

✓ ترس از طردشدن و یا از دست دادن حمایت

دیگران مانع از آن می‌شود که ابراز وجود کرده و یا در جهت مخالفت با نظرات دیگران موضع‌گیری کند.

✓ به دلیل عدم اعتماد به قابلیت‌ها و قدرت تفکر و قضاوت خود، به سختی می‌تواند کاری را آغاز کرده و یا وظایفش را به تنهایی انجام دهد.

✓ به شدت تلاش می‌کند تا محبت و حمایت دیگران را بدست بیاورد و حتی گاهی اوقات برای برطرف کردن این نیازش حاضر به انجام کارهای آزار دهنده می‌شود.

✓ ترس و نگرانی شدید ناشی از عدم توانایی در محافظت از خود، او را اکثراً با احساس عذاب و بی‌پناهی مواجه می‌سازد.

✓ وقتی یک رابطه صمیمی را از دست می‌دهد، به سرعت و مصراانه در پی برقراری روابط جدید است تا توجه و حمایتی را که نیاز دارد بدست بیاورد.

✓ ترس از اینکه مجبور باشد به تنهایی از خودش مراقبت کند به طرز غیر واقع بینانه ذهنش را مشغول کرده است.



آیا هیچ یک از این نشانه‌ها به نظر شما آشنا نیست؟ آیا اخیراً وارد رابطه‌ای شده‌اید که طرف مقابل همواره به شما احساس وابستگی شدیدی نشان می‌دهد؟ احساس نمی‌کنید چون او نمی‌تواند بدون حضور شما از عهده کارهایش بر بیاید در تنگنا قرار گرفته‌اید؟ یا شاید شما در زندگی خود سابقه برقراری رابطه عاطفی با اشخاص وابسته را زیاد تجربه کرده‌اید. کنار آمدن با افرادی که این ویژگی را دارند (روانشناسان از آن به عنوان اختلال شخصیتی وابستگی نام می‌برند) بسیار دشوار است و نیز به سختی می‌توانید وابستگی آنها را به خود کم کنید. اگر احساس می‌کنید در رابطه عاشقانه‌ای که اخیراً برقرار کرده‌اید، گرفتار یک شخص بسیار وابسته شده‌اید که باید دائماً از او مراقبت کنید، پس پیشنهاد می‌کنیم مطالب این فصل را با دقت مطالعه کنید.



### داستان پیترو

من در یک خانواده سنتی بزرگ شدم، پدرم حسابدار بود و به طور مستقل کار می‌کرد. مادرم معلم بود اما بعد از به دنیا آمدن من و برادرم تصمیم گرفت در خانه بماند و به تربیت ما مشغول شود. ما در شهر کوچکی زندگی می‌کردیم که تمام ساکنین آن یکدیگر را می‌شناختند. والدینم بیش از هر چیز دیگری به وضعیت من و دوستانم و نیز مدرسه‌ام رسیدگی می‌کردند. به یاد می‌آورم هر روز از مدرسه به خانه‌ای برمی‌گشتم که شادی و خوشبختی در آن دیده می‌شد. مادرم به همه چیز رسیدگی کامل داشت و زندگی را واقعاً برای ما آسان ساخته بود.

بعد از اتمام دبیرستان به یک شهر بزرگتر رفتم و با کریسی آشنا شدم. در ابتدای آشنایی کمی خجالتی به نظر می‌رسید اما در عین حال مهربان بود. کمی طول کشید تا او را به درستی بشناسم، او با کارهایی که می‌کرد، به من احساس «خاص» بودن را می‌داد، انگار دوست داشت هر کاری که می‌تواند برای خوشحالی من انجام دهد. وقتی با او آشنا شدم در یک کتابخانه کار می‌کرد. در یک آپارتمان کوچک زندگی می‌کرد و دوستان کمی داشت. به نظر دختر مستقلی می‌رسید اما قسمتی از وجودش او را به شدت دوست داشتنی ولی ساده لوح نشان می‌داد. شخصیت پیچیده او را دوست داشتم، در عین حال که توانمند و مستقل به نظر

می‌رسید، واقعاً به من نیاز داشت. از آنجا که از خانه دور بودم طبیعتاً از اینکه کسی را در کنارم داشتم که به من رسیدگی می‌کند خوشحال بودم. او همیشه در کنار من و در حال خدمت کردن به من بود، در ضمن دست پخت بسیار خوبی داشت و ظاهراً عاشق این بود که برای صرف غذا چشم انتظار من باشد.

وقتی رابطه ما به شکلی خاص‌تر ادامه پیدا کرد، متوجه تغییر شرایط شدم (یا شاید هم بیشتر از قبل پی می‌بردم که او برای انجام هر کاری به من وابسته بود). طولی نکشید که از اوضاع بوجود آمده احساس خفگی به من دست داد. در ابتدا زیاد محسوس نبود (تماس‌های تلفنی زیاد به منظور کنترل کردن من، کجا هستم و چه کاری انجام می‌دهم، و یا پرسیدن نظر من درباره جزئی‌ترین مسائل). هرچه بیشتر او را می‌شناختم بیشتر پی می‌بردم که دوستانش اکثراً از او سوء استفاده می‌کردند. او جزء آن دسته از افرادی محسوب می‌شد که به منظور مهرطلبی آماده خوش خدمتی برای این و آن هستند و مردم مانند یک «هالو» با او رفتار می‌کنند. اگرچه به وضوح می‌دیدم که خودش از این وضعیت راضی نیست اما هیچ‌گاه نمی‌توانست دست از آن بکشد. گاهی اوقات خود من نیز این کار را انجام می‌دادم یعنی خواسته‌هایی از او داشتم و همیشه بعد از رسیدن به آنها احساس بدی به من دست می‌داد چرا که می‌دیدم او در انجام آنها بسیار خوب و مهربان رفتار می‌کند.

تصمیم‌گیری در مورد هر مسئله‌ای برای کرسی بسیار سخت بود و برای هر چیزی نظرات و راهنمایی من را لازم داشت. گویی به وقت تصمیم‌گیری فکرش از کار می‌افتاد و قادر نبود کاری که درست‌تر است را انجام دهد. اگر به من دسترسی پیدا نمی‌کرد با مادرش یا هر کسی که بتواند او را راهنمایی کند تماس می‌گرفت. همچنین در صورت عدم دست یافتن به من مرتب و بی‌وقفه با من تماس می‌گرفت: گاهی اتفاق می‌افتاد که تلفنم را چک می‌کردم و می‌دیدم بیش از بیست بار به من زنگ زده است. وقتی از دستش عصبانی و کلافه می‌شدم گریه می‌کرد و حالت پشیمان و دلنشینی به خود می‌گرفت، ممکن بود دست به هر کاری بزند تا همه چیز بین ما دوباره خوب شود و به حالت قبل برگردد. اگر همچنان به عصبانیت ادامه می‌دادم، از لحاظ روحی به شدت آسیب می‌دید و به هیچ وجه نمی‌توانست کنترلی در این مورد داشته باشد.

با بیشتر شدن رابطه ما، حالت مطیع و منفعل بودن او نیز شدت می‌گرفت. می‌دانستم که دیدگاه‌های سیاسی و مذهبی ما با یکدیگر متفاوت است. او حاضر به بحث در این مورد نبود، فکر می‌کنم از مخالفت با من می‌ترسید و یا تصور می‌کرد اگر عقاید من را قبول نکند از دستش عصبانی می‌شوم. همیشه او را و می‌داشتم تا درباره موضوعات داغ روز صحبت کنیم و غالباً این بحث‌ها به دعوا و مشاجره ختم می‌شد زیرا من به خاطر اینکه نمی‌توانست پای عقیده خود بماند و از آن دفاع کند خشمگین و ناراحت می‌شدم و او در نهایت با گریه اتاق را ترک می‌کرد. ممکن بود با مادرش و یا یکی از دوستانش تماس بگیرد و ساعت‌ها با دلخوری و گریه درباره اوضاع بوجود آمده صحبت کند. در نهایت خود او بود که به طرف من می‌آمد و وضعیت را به صمیمیت و گرمی سابق برمی‌گرداند. من کریسی را دوست داشتم اما دلم می‌خواست او را مقاوم‌تر و مستقل‌تر ببینم.

به مرور به خودم آمدم و از خودم پرسیدم آیا این رابطه عاشقانه همانی است که همیشه در پی‌اش بودم؟ آیا دوست دارم همیشه مراقب کسی باشم که درست مانند کریسی احتیاج دارد همواره کسی از او نگهداری و حمایت کند؟ آیا مایلم در رابطه‌ای بمانم که در آن یک نفر همواره برای همه چیز زندگی‌اش محتاج من است؟ آیا قصد دارم تمام تصمیماتی را که او باید در زندگی‌اش بگیرد من تقبل کنم؟ کریسی حتی قادر نبود تصمیم بگیرد برای صرف شام به کدام رستوران برویم. این من بودم که درباره فیلمی که قرار بود ببینیم، رستورانی که بهتر از بقیه است و سایر چیزها تصمیم می‌گرفتم. برای برقراری رابطه جنسی من پیش قدم می‌شدم و گاهی اوقات لباسی را که بایستی به تن کند من برایش انتخاب می‌کردم! به طرز عجیبی حس می‌کردم او از ترس اینکه مبادا رهاش کنم حاضر به انجام هر کاری (حتی کارهای تحقیرآمیز) بود.

نهایتاً دیگر نتوانستم به این وضعیت ادامه دهم. احساس خستگی مفرطی داشتم و از پاسخ دادن به تلفن‌هایش خودداری می‌کردم. به تدریج رفتارم با او سرد و عاری از احساس شد و می‌توانم بگویم پاسخ‌هایی به او توهین‌آمیز و آزار دهنده بودند. کریسی واقعاً تلاش کرد تا رابطه ما دوباره خوب و صمیمی شود اما می‌دانستم که با هم بودنمان اصلاً به صلاح نیست. از آنجا که دختر گرم و مهربانی بود مدت زمان زیادی طول کشید تا بتوانم از او فاصله بگیرم. به وضوح برایم روشن بود من فرد

مناسبی برایش نیستم و نیز خود من شخصاً به کسی نیاز داشتم که برایم چیزی بیشتر از یک معشوقه محض و گوش به فرمان باشد، کسی را دوست داشتم که مجبور نباشم دائماً از او مراقبت کرده و مواظبش باشم. واقعاً گیر کرده بودم و خود را مسئول خوشبختی او می دانستم. اگرچه وقتی به گذشته برمی گردم به خاطر ترک آن رابطه خدا را شکر می کنم اما تا مدتها احساس عذاب وجدان رهایم نمی کرد.

### شخصیت وابسته

مهمترین ویژگی شخصیت وابسته این است که او همواره نیاز دارد تا دیگران از او حمایت و مراقبت کنند. او همواره به دنبال این است تا از دیگران اطمینان قلبی و راهنمایی دریافت کند و قدرت اتکا به نفسش به شدت پایین است. شخصیت‌های وابسته آن چنان سعی در خشنود کردن دیگران دارند که به راحتی می توان آنها را با خود همراه ساخت. در واقع می توان آنها را به عنوان انسانهایی مهربان، با محبت و بسیار خوش خدمت شناخت. اما نیازی که به پشت گرمی و رابطه داشتن با دیگران دارند به قدری زیاد است که برای اشخاصی که مانند خودشان نباشند یک بار اضافی محسوب می شوند.

از آنجا که ترس از تنها ماندن و نداشتن کسی که در زندگی ناجی و حامی آنها باشد، همواره با آنهاست، در برابر دیگران نقشی منفعل به خود می گیرند تا به این طریق دیگران را وادارند به جای آنها تدبیر به کار برده و مراقبشان باشند، قادر نیستند کاملاً مستقل و به تنهایی از عهده زندگی و تصمیمات آن برآیند و اگر کسی را در کنار خود نیابند تا هدایت زندگی شان را به دست بگیرد اغلب حس ناامیدی و سرخوردگی به آنها دست می دهد. برای اینکه بتوانند به آن میزان توجه و صمیمیت عاطفی که خواستارش هستند برسند و آن را برای خود حفظ کنند حاضرند هر کاری انجام دهند و از این طریق در روابط خود همیشه هم دلی و سازگاری لازم را نگه می دارند. شخصی که در ابتدا بسیار دلچسب و راحت به نظر می رسد تبدیل به فرد وابسته ای می شود که از نظر روحی - روانی هیچ استقلال یا اتکا به نفسی ندارد. حقیقت اینجاست که او هیچ تغییری نکرده بلکه شما روز به روز نسبت به این حقیقت بیشتر آگاهی پیدا می کنید. ممکن است گاهی اوقات این فکر به ذهن شما خطور کند که او از نظر روانی درست مانند یک کودک می باشد.

این عادت - یعنی نیازمندی به دیگران - چرخه‌ای دائمی را بوجود می‌آورد که اعتماد و اتکا به خویشتن را در شخصیت وابسته به ضعف می‌کشاند. به عبارتی دیگر هر چه قدر احساس نیازش به دیگران بیشتر می‌شود به همان میزان اعتماد به نفس و باور توانایی‌هایش کمتر می‌شود و در نهایت تمام این احساسات خودکفایی را در او از بین می‌برد. از این رو او برای به دست آوردن حس لیاقت به دیگران متکی می‌شود. این چرخه منفی که در زندگی‌اش پیش می‌گیرد گاهی اوقات به شدت سبب افسردگی‌اش می‌شود. اگر از آنها بخواهید خود را توصیف کنند، به ندرت قادرند کلماتی را که توصیف‌کننده واقعی آنها باشد، پیدا کنند. وقتی آدمی برای مقبولیت و پذیرش خویشتن هیچ‌گاه دنیای درونش را نمی‌بیند، به سختی قادر است مستقل از دیدگاه دیگران خودش را بشناسد؛ شخصیت وابسته تنها در ارتباطش با دیگران است که شناخته و تعریف می‌شود.

همچنین سعی همیشگی در راضی نگه‌داشتن و برآورده کردن انتظارات و خواسته‌های دیگران امری بسیار دشوار است، اما با این وجود شخصیت وابسته برای بدست آوردن حمایت دائمی و قبولی تضمینی سخت در تلاش و تکاپوست. در حقیقت بسیاری از ما به راحتی قادر به ارائه این میزان دلگرمی و رسیدگی بی‌وقفه نیستیم، مخصوصاً در یک رابطه عاشقانه که مبنای آن مشارکت در همه چیز است و نه عضویت در یک رابطه. تلاش برای انگیزه بخشیدن به او در جهت استقلال یافتن و قطع این همه وابستگی او را مضطرب و غمگین می‌سازد. در خواسته‌های شما از او به منظور خودکفایی، او را وابسته‌تر از قبل می‌سازد و نیز از نظر احساسی سخت‌تر می‌توان با او کنار آمد. ناامنی و اضطراب مهمترین حالت‌های روحی هستند که او همواره با آنها دست به گریبان است. از نظر سیستم فکری او را شخصی زود باور و تاثیرپذیر بدانید، او مشکلات واقعی که در زندگی و روابطش وجود دارند نادیده می‌گیرد و به راحتی این افکار فاجعه بار را به ذهن خود راه می‌دهد: «اگه بخواد منو ترک کنه همه چیز وحشتناک، افتضاح و بی‌روح می‌شه!!!».

تمام این دلایل سبب می‌شود شخصیت وابسته با صفت «مهرطلب» بودن توصیف شود. ترس از تنهایی و بی‌پناهی، وابستگی او را به میزان زیادی افزایش می‌دهد. آنچه که دیگران به راحتی حاضر به بخشش یا گذشتن از آن نیستند برای

شخصیت وابسته به سادگی قابل بخشش است، و برای حفظ آرامش و موافقت دیگران خود را درگیر فعالیت‌های پر زحمت کرده و یا وعده‌هایی می‌دهد که قادر به انجام آنها نیست همچنین حاضر به برقراری روابطی می‌شود که هدف آن فقط سودجویی از اوست.

شخصیت وابسته کشمکش درونی بی‌وقفه‌ای در اعتماد کردن به دیگران دارد. او همواره ترسی بی‌مورد از اینکه مبدا تنها رها شود در دل می‌پروراند و در پی آن است که دیگران او را نسبت به محبت و وفاداری خود خاطر جمع کنند. او محتاج است و از شما می‌خواهد توجه و وقت خود را صرف او کنید. ما در حرفه خود از شخصیت وابسته به عنوان «روزنه‌های تاریک و اشباع نشدنی نیاز» یاد می‌کنیم: هیچ میزان از توجه و همدلی کافی نیست تا بتواند او را از ته دل راضی نگه‌داشته و یا برای رسیدن به استقلال کامل انگیزه‌بخش او باشد.

فقدان حرمت نفس و خودکفایی شخصیت وابسته از آنجا ناشی می‌شود که او بدون کمک دیگران قادر نیست در جامعه عملکرد مثبتی داشته باشد. آنها به ندرت قادرند کار یا پروژه‌ای را به تنهایی انجام دهند و اگر هم چنین کنند همواره در پی تایید گرفتن یا دلگرمی از جانب دیگران هستند. اگر در محیط‌هایی قرار بگیرند که وظایفی به عهده‌شان گذاشته شود بهترین عملکرد را از خود نشان خواهند داد و اگر انجام این مسئولیت‌های محول شده با تشویق و تحسین دیگران همراه شود بیشترین کارآمدی را خواهند داشت. بدون راهنمایی دیگران به سختی قادر به اتمام کاری هستند و یا در انجام آن با شکست روبرو می‌شوند. آنها در درون نسبت به خود و توانایی‌هایشان به شدت احساس بی‌کفایتی و بی‌عرضگی دارند که وجود چنین باوری منجر می‌شود خود را به هیچ وجه لایق و با ارزش ندانند.

اصلی‌ترین مشغله ذهنی شخصیت‌های وابسته افکار وحشت‌انگیز آنها درباره آنها ماندن در دنیایی است که بدون کمک دیگران قادر نیستند از عهده خود بر بیایند. این ترس که ناشی از افکار غیرواقع بینانه است باعث می‌شود بخواهند با شتاب وارد رابطه‌ای شوند که ناکارآمدی آن از همان ابتدا مشخص است. همان طور که از معنی آن پیداست، شخصیت وابسته به دیگران «نیاز» دارد و از این رو تمام سعی‌اش این است که دیگران را در کنار خود داشته باشد. اگر در یک رابطه بنابر دلایلی با شکست مواجه شود به سرعت درصدد یافتن رابطه دیگری بر می‌آید تا آن حمایت و

توجهی را که نیاز دارد به دست بیاورد. بسیاری از مشاوران و نیز اعضای خانواده شخصیت‌های وابسته به خوبی می‌دانند که این افراد دائماً از یک رابطه بد و ناکارآمد وارد رابطه جدیدی می‌شوند که به همان میزان نامناسب است (یعنی شریک عشقی جدید آنها درست مانند قبلی وصله ناجوری است).

به طور خلاصه می‌توان چنین گفت؛ شخصیت وابسته به شکلی فزاینده گرفتار ترس از تنها ماندن است. افراد مبتلا به این اختلال شخصیتی خود را با کمبودهایی که دارند می‌شناسند تا اینکه در پی یافتن قابلیت‌های مثبت خود باشند. اگر دیگران را در کنار خود داشته باشند خوشحال و راضی‌اند و نیز اگر خود را در جمعی ببینند که در آن مصاحبت و دوستی تضمین شده امنی با بقیه دارند این خوشحالی مضاعف می‌شود. همواره در جست و جوی تشویق و راهنمایی دیگران هستند. وقتی کسی باشد که به جای آنها آغازگر کارها باشد بهترین حال را خواهند داشت مخصوصاً اگر بعد از آن با راهنمایی و تحسین روبرو شوند. در نتیجه احساسی که نسبت به خود دارند بسیار تحقیرآمیز است و دائماً این تفکر را در خود تقویت می‌کنند که افرادی ناتوان و نالایق هستند.

### چه چیزی سبب شکل‌گیری اختلال شخصیتی وابسته می‌شود؟

چه چیزی موجب می‌شود آدمی تا به این اندازه وابسته شود؟ در دوران کودکی و در طی دوران رشد و بزرگسالی چنین افرادی چه اتفاقی روی داده که این الگوی رفتاری را بوجود آورده است؟ می‌توان تلاقی اتفاقات گوناگون را در شکل‌گیری چنین ویژگی شخصیتی امکان‌پذیر دانست. جدا از ویژگی‌ها و سیستم‌های پیچیده شخصیتی مشخص، این امکان وجود دارد آنها در محیطی رشد کرده باشند که در آن تحت کنترل شدید، حمایت بیش از اندازه و رسیدگی افراطی پدر و مادر خود بوده‌اند و والدین او نه تنها در تشویق به خودکفایی کودک ناکام مانده بلکه در هر دوره از سنین رشد، استقلال او را مسئله‌ای ناچیز و کم‌اهمیت تلقی کرده‌اند. بنابراین کودک یاد نمی‌گیرد که چگونه تصمیم‌گیری کند و یا خود به تنهایی در پی برآورده ساختن نیازهایش باشد. همچنین ممکن است عناوینی مانند «بچه ننه»، «لوس»، «نازک نارنجی» توسط هم سالانش مورد آزار و تمسخر قرار گرفته باشد. ویژگی‌هایی

که امروز در همسر یا معشوقه وابسته خود شاهدش هستید نتیجه تمام این تجربه‌ها همراه با ترس ذاتی او از تنها ماندن است. اگرچه این مشکل شخصیتی تنها در یک نقطه برای این اشخاص مفید واقع شده (آنها با تکیه بر دیگران توانسته‌اند سختی‌های زندگی را از سر بگذرانند) اما به هیچ وجه سازنده نیست.

اختلال شخصیتی وابستگی، در زنان به اندازه قابل توجهی بیشتر از مردان است. برای توضیح این امر که چرا در شیوع این اختلال تفاوت جنسی وجود دارد دلایل متعددی را می‌توان مطرح کرد. اول آنکه دخترها در مراحل اولیه زندگی خود بیشتر از پسرها در جهت نشان دادن علائم وابستگی تقویت می‌شوند. دخترها برای رسیدگی، توجه به دیگران و مقدم دانستن نیازهای اطرافیان مورد تشویق و پاداش قرار می‌گیرند. دوم آنکه در برخی فرهنگ‌ها شاهدیم که رفتارهای محتاج گونه زنان ارزش شمرده می‌شود؛ اطاعت محض، منفعل بودن و خدمت رسانی فداکارانه زنان در بسیاری از فرهنگ‌ها و مناطق جغرافیایی خاص مورد تحسین قرار می‌گیرد. دلیل آخر اینکه در موقعیت‌های استرس‌زا واکنش‌های زن و مرد با یکدیگر متفاوت است؛ مردان ممکن است در این شرایط دست به خشونت زده و یا ترفندهای جدی دیگری از آنها سر بزنند. در حالی که زنان در این مواقع در نقش شخصیتی که حامی و مراقب است فرو می‌روند. هر دوی این رویکردها قابلیت رشد و نهادینه شدن را دارند. به هر حال نباید فراموش کنید که مردها نیز دچار اختلال وابستگی می‌شوند. مثالی که در ادامه آمده این حقیقت را به اثبات می‌رساند.

یکی از مراجعینی که برای مشاوره به مرکز ما آمد، مردی بود که پس از بازگشت از یک سفر کاری به طرز غیرمنتظره‌ای همسر خود را با مرد دیگری در تخت خواب دیده بود. آن مرد به جای اینکه مستقیماً با این شرایط رو در رو شود، وحشت از دست دادن همسرش و تنها ماندن او را بر آن داشت تا در اتومبیلش که آن را چند کوچه پایین‌تر از منزل خود پارک کرده بود زندگی کند. این در حالی بود که همسر خیانت‌کارش اصرار داشت که برای سرو سامان دادن به اوضاع به زمان کافی نیاز دارد. مرد هنوز هم به زن خرجی ماهیانه می‌داد و به کسی نگفته بود که چه اتفاقی افتاده است. ترس او از طرد شدن توسط همسرش آن قدر زیاد بود که حتی وقتی همسرش به او گفت که دیگر اجازه ندارد دختر دوساله‌اش را ببیند، هیچ مخالفت یا دعوایی با او نکرد. مرد آن قدر در محیط کار افسرده و ضعیف ظاهر شد



که رئیسش تمام ماجرا را فهمید و مسئولیت مدیریت کردن زندگی او را به عهده گرفت (در پشت سر گذاشتن تمام مراحل طلاق او را راهنمایی کرد، حضانت فرزندش را گرفت و وضعیت مالی او را سر و سامان بخشید). البته آن مرد بعد از آن به روانشناس خود بسیار وابسته شد و برای پیدا کردن افرادی که حامی مناسبی برایش باشند به دلگرمی و تشویق فراوانی نیاز داشت.

### شخصیت وابسته به عنوان همسر

اگر در حال حاضر (و یا در گذشته) با یک شخصیت وابسته رابطه عاطفی دارید ممکن است احساس درماندگی و در بند بودن به شما دست داده باشد. رابطه‌ای که در ابتدا دلچسب و جذاب به نظر می‌رسید رفته رفته حکم بازدارنده و سرکوب کننده را برای شما دارد. اگر همسر شما یک شخصیت وابسته است، مسلماً حس کرده‌اید با گذشت زمان خواسته‌ها و نیازهای او که در این رابطه شما مجبور به تحمل آنها بوده‌اید بیشتر و بیشتر شده‌اند و حالا به جایی رسیده که قسمت اعظم زندگی شما را به خود مشغول داشته‌اند. در نتیجه یافتن زمان‌هایی برای خلوت کردن با خود و یا لذت بردن از آزادی و استقلال کمترین اهمیت و جایگاه را در دنیای خواسته‌های عاطفی همسر شما دارد. هر چه بیشتر خواهان استقلال و آزادی باشید و او را نیز به این امر تشویق کنید احساس ناامنی و بی‌پناهی او بیشتر می‌شود. همسر وابسته شما آن میزان قدرت عاطفی لازم را ندارد تا بتواند به شما اجازه داشتن وقت و فضای که حقتان است بدهد. در نهایت تمام اینها احساس رنجش خاطر و خشم را در شما بر می‌انگیزد. تعیین حد و مرز جدی و قاطع و یا فاصله گرفتن از او ممکن است وابستگی و نیازمندی او را بیشتر از قبل کند. این چرخه منفی بی‌پایان و طاقت فرسا خواهد بود. مشکل اصلی در چیست؟ او مهارت‌های لازم و نیز شناختی از ارزش‌های خود ندارد تا بتواند در این رابطه یک شریک واقعی و همتای شما باشد.

با این معضل مواجه خواهید شد: آیا با گذشت زمان قادر به برآورده ساختن خواسته‌های بی‌امان او هستید؟ باید بدانید این رابطه از نظر عاطفی هیچ تعادلی نخواهد داشت. شما در این بین باید نقش پدر/مادری با عاطفه را بازی کنید و برای او به هیچ وجه غیرعادی نیست که روز به روز بر شدت مهر طلبی‌اش افزوده شود. هر چه قدر او وابسته‌تر و محتاج‌تر شود به همان میزان حرمت نفس و خودکفایی‌اش

آسیب می‌بیند. فرسودگی روانی در این نوع رابطه‌ها بسیار دیده می‌شود، هر دو طرف نهایتاً با سرگشتگی و بحران روبرو می‌شوند و نتیجه آنکه هیچ یک از شما طعم رضایت و خوشحالی را نخواهد چشید.

به طور خلاصه می‌توان گفت شخصیت وابسته نیازهای عاطفی بی‌پایانی دارد و خواسته‌های طاقت‌فرسایی را هم در روابط عادی و هم در روابط عاشقانه‌اش مطرح می‌کند. او آن چنان توجه، رسیدگی و حمایت افراطی از طرف مقابل خود توقع دارد که توان فرسا بودن آن برای هر کسی که با او ارتباط دارد به وضوح ملموس است. در نهایت هر دوی آنها احساس می‌کنند در این رابطه نیازهایشان برطرف نشده و این مسئله رنجیدگی خاطر و نارضایتی آنها را در پی دارد. حتی در بهترین حالت ممکن پیش‌بینی بوجود آمدن نوعی از به هم وابستگی که دو طرفه، مثبت و فزاینده باشد، در این رابطه ضعیف است. ماندن در رابطه‌ای که طرف مقابل شما شخصیت وابسته و مهرطلبی دارد به معنای تحمل وابستگی‌های بی‌پایان اوست.

### چرا جذب شخصیت‌های وابسته می‌شوم

با تمام این توضیحات، علاقه‌مندی شما به شخصیت‌های وابسته چه مفهومی دارد؟ اگر دوستی و رابطه با این اشخاص در زندگی شما زیاد روی داده، چه نتیجه‌ای می‌توان گرفت؟ برای شروع باید توضیح دهیم شما از بعضی جهات شیفته کسی می‌شوید که این ویژگی‌ها را دارد:

- بدون دریافت دلگرمی و حمایت دیگران به سختی قادر به تصمیم‌گیری دربارهٔ امور روزمرهٔ زندگی خود می‌باشد.
- برای به عهده گرفتن تمام مسئولیت‌های زندگی به دیگران متکی است.
- به خاطر ترس از دست دادن حمایت و تایید دیگران به ندرت قادر به بیان مخالفت و نارضایتی خود می‌باشد.
- برای آغاز پروژه‌های کاری خود با مشکل مواجه می‌شود.
- برای دست یافتن به حمایت و توجه دیگران به شکلی افراطی عمل می‌کند.
- در لحظات تنهایی احساس ناراحتی و بی‌پناهی دارد.

■ وقتی روابط فعلی‌اش به پایان می‌رسند به سرعت در پی برقراری روابط جدید است.

■ همیشه از اینکه تنها بماند و مجبور به مراقبت از خود باشد هراسان است. چه طور ممکن است شیفته یک شخصیت وابسته شوید؟ اگر تنها رابطه فعلی شما از نوع غیرعادی است و یا در گذشته سابقه دوستی و ارتباط با شخصیت‌های وابسته را نداشته‌اید پس می‌توان گفت آنچه شما را به سمت این شخص (که در حال حاضر با او رابطه دارید) کشانده است، زیبایی ظاهری او بوده و یا از جهات دیگر جالب به نظر آمده است. شاید شیوه آرام و ملایمت رفتاری او و میل به نزدیکی و صمیمیت هر چه بیشتر با شما، جذاب بوده است. به هر حال به طور کلی باید گفت شما به عنوان یک انسان سالم وجود ویژگی‌های شخصیت وابسته را در معشوقه خود به هیچ وجه جذاب نخواهید یافت.

اما گروه دیگری از افراد (اگر با خودشان صادق باشند) می‌پذیرند که سابقه داشتن رابطه عاشقانه با شخصیت‌های وابسته در زندگی‌شان کم نبوده است. در این مورد ضروری است به کشف عوامل تاثیرگذاری بپردازیم که در رابطه عاشقانه با یک شخصیت وابسته وجود داشته و سبب شیفتگی مداوم شما به این اشخاص می‌شود. بدون شک مهمترین عاملی که سبب می‌شود مرتباً درگیر رابطه عاشقانه با اشخاص وابسته شوید «میل به حمایت و رسیدگی به دیگران» است. بعضی از ما به طور ذاتی تمایل داریم از دیگران مواظبت کنیم از این رو رفتارهای محتاج‌گونه شخصیت وابسته را آن قدر مهم می‌دانیم که قادر به بی‌توجهی به آن نیستیم. طوری رفتار می‌کنیم که گویی موظفیم با شیفتگی و برخوردی انگیزه بخش به کسی که برای رسیدن به امنیت، آرامش و دلگرمی به ما متکی است، واکنش نشان دهیم. شاید در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که از همان مراحل اولیه زندگی یاد گرفته‌اید از پدر یا مادر خود، خواهر و برادرهای کوچکتر و یا افراد دیگری که در اطرافتان بودند، مراقبت کنید. حس می‌کردید چیزی راضی کننده و سزاوار پاداش در این کار وجود دارد و این رفتار حمایت‌گرانه شما تا دوران بزرگسالی نیز ادامه پیدا کرد. مثل این است که انسان قادر نباشد خواسته‌ای که از او برای مراقبت از یک حیوان خانگی جدید را دارند، رد کند. هم چنین می‌توان گفت از بعضی جهات شما وقتی در بهترین حالت روحی خود به سر می‌برید که در حال نگهداری از کسی باشید که به

شما نیاز دارد. مشکل در چیست؟ شاید با خواندن این مطالب از خود می‌پرسید در رابطه عاشقانه‌ای که داشتید چه چیزی اشتباه از کار درآمد؟ پرسش این سؤال از خود به معنای آن است که رسیدگی و مراقبت از یک شخصیت وابسته دیگر برای شما رضایت‌بخش نیست و یا بی‌فایده به نظر می‌رسد. در حقیقت این می‌تواند نشانه‌ای باشد مبنی بر سالم شدن شما و نیز نشان می‌دهد در تلاش هستید آنچه که در کودکی همه‌توجه شما بود (یعنی صرف انرژی برای برطرف کردن نیازهای دیگران) را رها کنید.

به جز نیاز محض به «مراقبت کردن»، بعضی افراد رفتار مطیع و محتاج گونه‌ شخصیت‌های وابسته را تحریک کننده یا به لحاظ عاطفی هیجان‌انگیز می‌دانند. شاید اگر مرد هستید مادر شما (و یا اگر زن هستید پدرتان) این خصوصیات را داشته است، و یا ممکن است همواره شیفته و ویژگی‌های رفتاری کسی می‌شوید که خالی از حرمت نفس است. تلاش برای آرامش بخشیدن و نقش ناجی را بازی کردن ممکن است تا حدی برای شما با معنی و آشنا احساس شود. شما این روال را در روابط خود تکرار می‌کنید و در نهایت طرف مقابل را به شکلی جدی و مزمن وابسته خود می‌سازید.

گاهی اوقات افرادی میان ما هستند که نیاز شدیدی به نوازش و تایید شدن دارند، از این رو همواره شخصیت وابسته را انتخاب می‌کنند چرا که او از اینکه تمام انرژی و محبت خود را صرف کسی کند که به تازگی به او وابسته شده، خوشحال و راضی است. ممکن است متوجه شوید علاقمند به برقراری روابطی هستید که می‌دانید کنترل و قدرت در دستان شماست. شخصیت وابسته بدون وجود معشوق خود حرمت نفس یا هویت کافی را ندارد و همین امر او را وا می‌دارد تا همواره به قیمت نادیده گرفتن نیازهای خود، خواسته‌های شما را برآورده سازد. با این حال آنچه در ابتدا گمراه کننده و لذت‌بخش به نظر می‌رسید حالا برای شما تبدیل به فضایی بسته و محدود کننده شده است.

همچنین می‌توان دلیل قطعی دیگری را ذکر کرد که توجیه می‌کند چرا بعضی از افراد حتی تا مدتهای طولانی بعد از پی‌بردن به این مسئله که زندگی با افراد وابسته رضایت‌بخش و دو طرفه نیست باز هم حاضر به ماندن و حفظ این رابطه هستند: **ترس**. بعضی از ما از ضربه زدن و جریحه‌دار کردن احساسات کسی که تا

این حد شکننده و محتاج است واهمه داریم. هر زمان که تصمیم به قطع رابطه با او می‌گیرید، هراس و ناامیدی او شما را متقاعد می‌کند که اوضاع آن چنان بد و غیرقابل تحمل نیست و نیز این احساس به شما دست می‌دهد که اگر با رها کردن او به احساساتش ضربه بزنید قادر به تحمل عذاب وجدان خود نیستید. در حقیقت ترسی که از واکنش احساسی طرف مقابل خود به رهاشدنش، احساس می‌کنید دلیل قانع کننده‌ای برای ماندن در هیچ رابطه‌ای نیست: بلکه برعکس محرک بسیار محکم و تاثیرگذاری است تا او همچنان به رفتارهای مخربش ادامه دهد.

### زندگی با شخصیت وابسته

همان طور که ملاحظه می‌کنید، زندگی با شخصیت وابسته می‌تواند شما را به فروخوردن احساساتتان وادار کند و به لحاظ رابطه‌ای به فضایی بسته و خفقان‌آور تبدیل شود. در اینجا یک سوال مطرح است: آیا قادر هستید با چنین شخصی به مدتی نامحدود زندگی کنید؟ لازم است یک مسئله را در نظر بگیرید؛ آیا پی بردن به واقعیت تلخ این رابطه برای او رنج‌آور است؟ تشخیص یا احتمال اینکه افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی تغییری در خود بوجود خواهند آورد یا نه، بر این مبنا استوار است که آیا هیچ انگیزه‌ای برای تحول و دگرگونی در آنها یافت می‌شود و آیا آنها بینش درونی نسبت به رفتارهای خود دارند یا نه. ناآگاهی و دیدگاهی محدود به مشکلات شخصیتی خود از بارزترین ویژگی این افراد است، آنها آشکارا تمایل دارند تا به خاطر اوضاع نابسامانی که ساخته و پرداخته خودشان است دیگران را سرزنش کنند. او ممکن است در قبال بحرانهای موجود در رابطه مشترکتان بخش کمی از مسئولیت‌ها را گردن بگیرد. شخصیت‌های وابسته همواره نگرانند که مبادا از رابطه عاشقانه‌ای طرد شوند و نیز هراس تنها ماندن هیچ‌گاه آنها را رها نمی‌کند. وقتی پی به ناراحتی شما می‌برند، بدترین ترسی که همواره درونشان بوده درست و موجه جلوه می‌کند: ترس از عدم تمایل شما به دلگرمی دادن و توجه نشان دادن بی‌قید و شرط به او و نیز ترس از تصمیم شما به ترک این رابطه. این ترس می‌تواند برای او شکل یک بحران در آید و یا او را درصدد یافتن رابطه دیگری بیاندازد که امید دارد در آن نیازهای خود را برآورده سازد. اگر تصمیم دارید خود را پایبند رابطه با یک

شخصیت وابسته کنید در اینجا راه‌حلهایی وجود دارد که با به کار بستن آنها این رابطه را تا حدی قابل تحمل‌تر خواهید ساخت.

### خوش‌بین باشید اما احتیاط را فراموش نکنید

تغییر و بهبودی درست و واقعی تنها با گذشت زمان و فداکاری حاصل می‌شود و نیاز به تمرین و پشت کار فراوانی دارد. این اصطلاح که «پلنگ هیچ‌گاه نمی‌تواند خال‌های سیاه پوستش را محو کند» در مورد شخصیت وابسته صدق می‌کند؛ اگر چه او ممکن است بتواند کمی از شدت رفتارهای آسیب‌دیده خود بکاهد. تجربه نشان می‌دهد وقتی یک زوج (که یکی از آنها مبتلا به اختلال وابستگی است) برای درمان به ما مراجعه می‌کنند در هر دوی آنها می‌توان احساس رنج و خستگی را دید. اکثر مواقع ترس از دست دادن یک رابطه، شخص وابسته را می‌رنجانند و نیز احساس رنج و خستگی و ناامیدی زیادی که دارد او را خسته و درمانده می‌سازد. عجیب نیست اگر آثار اضطراب و افسردگی شدید را در این شخص ببینیم. آنچه در این وضعیت به وضوح پیداست این است که قبل از اینکه تغییرات مهمی بخواهد در او صورت بگیرد، رنج و عذاب روحی خود را بروز می‌دهد. در نهایت می‌توان گفت اگر همه چیز به خوبی صورت بگیرد پیشرفت و بهبودی به ندرت ممکن است در او پدیدار شود. لازم است این هشدار را در نظر بگیرید: همسر شما ممکن است صرفاً برای خوشحال کردن شما گام‌هایی در جهت تغییر بردارد. قدم‌هایی که منفعلانه و با بی‌انگیزگی محض برای تغییر و بهبودی برداشته می‌شوند هرگز نتیجه‌بخش نیستند.

### به او کمک کنید از موفقیت‌های کوچکی که در راه بهبودی خود حاصل می‌کند، لذت ببرد.

همسر شما مدتهاست که برای آغاز هر فعالیتی و یا تصمیم‌گیری در هر موردی به دیگران وابسته است. به او کمک کنید تا بتواند به تدریج خودش شخصاً در امور زندگی‌اش تصمیم‌گیری کند. مرتکب این اشتباه نشوید که بخواهید او را هر روز به خود وابسته نگاه‌دارید. در مشهورترین مقالات فرزندپروری به پدر و مادرها توصیه می‌شود به کودک کمک کنند تا یاد بگیرد چگونه با ارائه گزینه‌هایی برای انتخاب،

خودش به تنهایی تصمیم‌گیری کند. این یک راهکار موثر است برای تقویت خودکفایی و حرمت نفس کودک است. اگر او نمی‌تواند تصمیم بگیرد کدام پیراهن را به تن کند، به او خاطر نشان کنید که شما هر دو رنگ قرمز و سبز را می‌پسندید و بهتر است پیراهنی را که خودش دوست دارد به تن کند.

ما همچنین یاد می‌گیریم رفتارهایی را در دیگران تقویت کنیم که دوست داریم در آینده شاهد تکرار آن باشیم. در روابط خود گاهاً به طور ناخواسته سبب تقویت رفتارهایی در دیگران می‌شویم که به آنها علاقه‌ای نداریم. این موضوع را می‌توان «تقویت ناخواسته» در نظر گرفت. وقتی کودک شروع به بهانه‌گیری و گریه‌زاری می‌کند ما حاضریم برای ساکت کردن جیغ و فریادهایی که آزارمان می‌دهد تسلیم خواسته او شویم. در حقیقت با این کار کودک یاد می‌گیرد تنها راه رسیدن به خواسته‌اش، جیغ و فریاد و یا گریه‌زاری است. نکته تناقض آمیز اینجاست که تسلیم خواسته او شدن (به منظور خاموش کردن بی‌قراری‌های او) در حقیقت احتمال تکرار این الگوی رفتاری را در کودک افزایش می‌دهد. اگر می‌خواهید این جیغ و فریادها و بهانه‌گیریها ادامه داشته باشد همچنان تسلیم امر او شوید و به تقویت این رفتار ادامه دهید. حالا به همسر وابسته خود فکر کنید. آیا وقتی که غمگین و ناراحت است و به شما وابستگی و احساس نیاز نشان می‌دهد احساس گناه و مسئولیت نمی‌کنید؟ آیا در این مواقع به راحتی تسلیم شده و توجه و تماس افراطی که او در پی دست یافتن به آن است، به او نشان می‌دهید؟ سوال این است که: اگر شما به تقویت این رفتار وابسته و احساس نیاز او می‌پردازید، چرا از اینکه شاهد ادامه یافتن آن هستید، تعجب می‌کنید؟ دست از این کار بکشید و به نقشی که در این رابطه دارید فکر کنید. آیا راهی برای تغییر این چرخه معیوب وجود دارد؟ آیا می‌توان با وضع کردن حد و مرزهای محکم و قاطعانه و تشویق او برای به تنهایی تصمیم گرفتن، به این هدف رسید؟

### دنیای بسته و محدود اطرافش را گسترده سازید

در رابطه‌ای که یک سوی آن شخصیت وابسته قرار دارد، چرخه روابط اجتماعی بسیار محدود می‌شود. شخصیت وابسته دوستان نزدیک بسیار کمی دارد و از این رو

آن توجه و صمیمیتی که خواسته اوست برایش مهیا نمی‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد هر چه شبکه حمایتی و چرخه روابط اجتماعی انسان وسیع‌تر باشد، باعث خوشحالی و سلامت هر چه بیشتر او خواهد شد. اگر چنین موقعیتی برای همسر شما مهیا شود نیازهایش در موقعیت‌های متعددی برآورده می‌شود در نتیجه از شدت وابستگی‌اش به شما کاسته می‌شود، به او کمک کنید تا با پیدا کردن دوستان جدید و شرکت در فعالیت‌های متنوع روابط اجتماعی خود را گسترده‌تر سازد. با انجام چنین کاری خود شما نیز پی می‌برید وارد دنیای دیگری می‌شوید و روابط اجتماعی جدید به منزله راه فرار از محیط بسته‌ای است که زندگی با شخصیت وابسته برای شما ساخته است.

### میل به آموختن مهارت‌های مختلف را در او تقویت کنید

موضع‌گیری شخصیت وابسته در مقابل تصور وحشتناک تنها ماندن، مراقبت و حمایت از خودش می‌باشد. او خودداری از یادگیری مهارت‌های مختلف زندگی را یکی از راه‌های رسیدن به این هدف می‌داند و آن را در تمام زندگی‌اش به کار می‌بندد. چرا که به این طریق مطمئن می‌شود دیگران مراقبش خواهند بود. به این ترتیب غیرعادی نیست اگر پی ببریم که او هیچ‌گاه گواهی‌نامه رانندگی نگرفته، هرگز مستقل و به تنهایی زندگی نکرده است، نمی‌تواند برای خود رزومه کاری بنویسد و یا به تنهایی برای مصاحبه شغلی اقدام کند. اگر قصد داشتن رابطه‌ای طولانی مدت با شخصیت وابسته را دارید باید بتوانید از هر فرصتی استفاده کنید تا او را برای یادگیری مهارت‌های مختلف زندگی تشویق کنید. هیچ‌گاه فراموش نکنید؛ تشویق و تقویت بسیار موثرتر از تحقیر و شرم‌دهی کردن یا تهدید به جدایی می‌باشد. اگر بتوانید راه‌هایی برای تقویت خودکفایی و استقلال او پیدا کرده و در عین حال او را نسبت به تعهدی که به رابطه مشترکتان دارید مطمئن و خاطر جمع کنید آنگاه می‌توان گفت خاک برای به بار نشستن محصول مناسب و حاصلخیز است (حتی اگر گیاهانی که قصد پروراندن آنها را دارید گاهی اوقات به جوانه‌زنی میل و رغبتی نشان ندهند).



## به او اجازه دهید در امور مختلف مدیریت کند و کاردان و ماهر ظاهر شود.

شخصیت وابسته معمولاً به خود اجازه نمی‌دهد در هیچ کاری متخصص ظاهر شود، در این صورت چرا دست به اقدامی تازه نمی‌زنید تا او برعکس عمل کند؟ می‌توانید در انتخاب مکانی برای صرف شام و یا لباسی که برای امروز مناسب‌تر است، از او راهنمایی بخواهید. شخصیت‌های وابسته هیچ‌گاه به طور خودجوش اقدام به ابراز عقاید خود در امور مختلف نمی‌کنند صرفاً به این دلیل که مبادا برنامه‌های شما را به هم بزنند. در مورد مسائل جزئی نظر او را جویا شوید تا به تدریج و در مسائل مهم‌تر او را درگیر سازید. هدف از تمام این اقدامات پیدا کردن راه‌های خلاقانه‌ای است تا او حرمت و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند. هر لحظه که او نظر خود را ابراز می‌کند بیشتر و بیشتر به تقویت آن بپردازید.

## آیا درمان مؤثر خواهد بود؟

اگر قصد دارید رابطه با یک شخصیت وابسته را به مدت طولانی حفظ کنید، پس باید به هر شکل ممکن حضور در جلسات زوج درمانی را جدی بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند مهارت‌های مناسبی را که برای بهتر شدن این رابطه مؤثرند گسترش دهید. نکته خوبی که در مورد شخصیت‌های وابسته وجود دارد این است که آنها برای ایجاد تغییر و تحول در رفتارهای خود در مقایسه با دیگر اختلالات شخصیتی با انگیزه‌تر هستند. ناراحتی و رنجی که شما نسبت به کیفیت رابطه خود دارید او را نگران می‌کند و در نتیجه ممکن است از دست خود کاملاً ناراحت و مضطرب شود. این احساس به او انگیزه می‌دهد تا کارهای طولانی و دشواری که در جلسات درمانی از او خواسته می‌شود انجام دهد تا سرانجام بتواند شیوه رفتار صحیح در روابط خود را بیاموزد و به حس خودشناسی با ارزشی دست پیدا کند. داشتن ارتباط مستمر با یک متخصص ممکن است مقبولیت و توجهی را که او به آن محتاج است برایش فراهم کند تا به این ترتیب به محض شکل‌گیری ارتباط مؤثر درمانی با کمی تشویق برای دنبال کردن این جلسات انگیزه پیدا کند. اما در این بین یک

مشکل وجود دارد؛ او گاهی اوقات به روانشناس خود وابستگی بسیاری پیدا می‌کند. در اینجا هنر و مهارت آن روان درمانگر لازم است تا با تعیین حد و مرز مشخص و با گذشت زمان استقلال و خودکفایی را در بیمارش افزایش دهد.

اگرچه احتمال تغییر و بهبودی در شخصیت وابسته دیده شده است، اما جلسات درمانی روشی سریع و زودبازده به شمار نمی‌رود بلکه باید آن را تلاشی درازمدت در نظر بگیرید. مصمم باشید تا در طول دوره درمان نسبت به خود و نقشی که در این بین دارید توجه کامل داشته باشید. در مسیری که طی می‌کنید تا شیوه برخورد با همسر وابسته خود را تغییر دهید، برای دگرگونی روال گذشته زندگی خود آمادگی بهتری پیدا خواهید کرد. او یا باید خود را با تغییر شیوه رفتاری شما همراه سازد و یا همچنان وابسته و منفعل باقی بماند. اگر نتواند با این تلاش و تکاپویی که شما برای تغییر و بهبودی انجام می‌دهید همگام شود آن گاه با تصمیم دشواری که باید برای آینده این رابطه بگیرید مواجه خواهید شد.

### وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد

مطمئناً متوجه شده‌اید رها کردن شخصیت وابسته می‌تواند مشکل (یا حتی بسیار دردناک) باشد. البته ترک کردن افراد مبتلا به آسیب‌های شخصیتی دیگر نیز ممکن است مشکل باشد، اما برخلاف شخصیت‌های پارانوئید یا ضداجتماعی که می‌توانند خطرناک باشند و همچنین شخصیت اسکیزوئید که نسبت به تنها رها شدن کاملاً بی‌اعتناست، شخصیت وابسته با رفتن شما می‌تواند به لحاظ روحی ویران شود. اگر دیدن شخصی که به او اهمیت می‌دهید در چنین وضعیت اسفناکی برای شما آزار دهنده است، ترک کردن او حقیقتاً دردناک است. باید پیش‌بینی کنید که او با التماس از شما می‌خواهد بماند، به شکل غیرقابل کنترل گریه خواهد کرد و تا مدتها بعد از این که با صراحت به او متذکر شده‌اید این رابطه باید تمام شود، هم چنان با شما تماس گرفته و یا به محل زندگی‌تان خواهد آمد. با وجود این که تمام سعی خود را کرده‌اید تا در روند جدایی مهربان، منصف و آرام باشید، احساس گناه و شرمساری به شما دست خواهد داد. برای ترک کردن شخصی که وابسته شماست، باید صبر و اراده واقعی داشته باشید. از دوستان و خانواده خود کمک بخواهید. لازم

است افرادی را در کنار خود داشته باشید تا تأیید کنند شما سنگ دل و بی احساس نیستید بلکه دیگر نمی‌توانید با کسی رابطه داشته باشید که قادر نیست به معنای واقعی کلمه یک همراه واقعی باشد.

### خلاصه فصل

نیازهای عاطفی شخصیت وابسته هیچ‌گاه ارضا شدنی نیستند. این شخص به عنوان شریک یک رابطه عاشقانه، به طور فزاینده احساس وابستگی می‌کند تا جایی که نیازمندی‌اش موجب یأس و سرخوردگی شما می‌شود. تلاش برای ذره‌ای استقلال در وجود او و نیز به وجود آوردن فضایی که بتوانید در آن آزادی فکری-روحي برای خود خلق کنید، منجر به اضطراب و افسردگی او می‌شود. با گذشت زمان زندگی در کنار شخصیت وابسته شکلی اجباری به خود خواهد گرفت و احساس خواهید کرد صرفاً در حال ایفای نقش پدر/مادر برای او هستید، آنچه در ابتدا عاشقانه و دلچسب به نظر می‌رسید به زودی تبدیل به فضایی بسته و خسته کننده می‌شود. اگر به دنبال رابطه‌ای دو طرفه هستید که در آن طرف مقابل بدون وابستگی برای حفظ زندگی‌اش، فقط از بودن شما لذت ببرد، پس شخصیت وابسته به هیچ وجه مناسب شما نیست.

اختلال شخصیت وسواسی- اجباری (Obsessive- Compulsive Personality Disorder)

**ویژگیها و تشخیص شخصیت وسواسی- اجباری**



✓ او آن چنان درگیر جزئیات، قوانین، نظم، تهیه فهرست و برنامه ریزی حساب شده می باشد که هرگونه فعالیت شادی بخش و لذت در زندگی او گم شده و بی معناست.

✓ به اندازه ای وسواسی و کمال گراست که هیچ کاری در نظرش کامل و بی نقص نیست.

✓ به شکلی افراطی خود را وقف کار و مثمر ثمر بودن می کند (حتی به قیمت محروم کردن خود از تفریح، فعالیت های شادی بخش و داشتن روابط خوب).  
✓ نسبت به اصول اخلاقی بسیار پایبند و انعطاف ناپذیر است.

✓ نمی تواند اجناس قدیمی، پاره و بی ارزش را دور بیندازد حتی اگر هیچ ارزش معنوی نیز نداشته باشند.

✓ مایل نیست اختیار امور را به دست دیگران بسپارد مگر اینکه مطمئن شود تمام کارها دقیقاً به همان صورت که او می خواهد انجام خواهد شد.

✓ در خرج کردن برای خود و دیگران بسیار خسیس است.

✓ خشک، منضبط و لجباز است و بسیار کنترل گر است.

آیا شیفته شخصیتی جدی، کنترل‌گر، خشک و عصبی شده اید؟ روانشناسان این خشکی روحیه و این انعطاف‌ناپذیری را **اختلال شخصیتی وسواسی- اجباری یا به اختصار (OCPD)** می‌خوانند، و همان‌طور که خواهید دید با **اختلال وسواسی- اجباری (OCD)** که یک آسیب عصبی شدید است کاملاً فرق دارد. زندگی شخصیت وسواسی- اجباری بر محور قوانین، نظم و نیز روزمره‌گی‌های همیشگی سپری می‌شود. آیا این نشانه‌ها برای شما آشنا به نظر می‌رسند؟ زندگی با چنین شخصی بدون شک کسل‌کننده و خالی از لذت می‌باشد و نیز وقتی که پی‌می‌برید نظم و قوانین برای سپری کردن زندگی مهمتر از خود زندگی می‌شوند سردرگم خواهید شد. داستان زندگی لیز را بخوانید و بعد فکر کنید آیا تا به حال زیر سلطه یک شخصیت خشک و منضبط بوده‌اید یا نه؟



### داستان لیز

در یک مسابقه فوتبال با جرج آشنا شدم. هر دوی ما در جشنی که قبل از مسابقه برگزار می‌شد شرکت داشتیم. عصر زیبای یک روز پاییزی بود. همه مشغول تفریح و خوشگذرانی بودند. وقتی به جرج معرفی شدم این فکر از خاطرم گذشت؛ «این همان مرد رؤیاهای من است». او قد بلندی، خوش تیپ و بسیار شیک پوش بود، خیلی راحت می‌شد با او حرف زد. از اینکه همه این خصوصیات خوب را یک جا در او می‌دیدم تحت تأثیر قرار گرفتم. در رشته اقتصاد درس می‌خواند و قصد داشت به دانشکده حقوق برود. پدرش و پدر بزرگش وکیل بودند و او نیز از هفت سالگی دوست داشت وکیل شود.

جرج عضو یک خوابگاه خصوصی بود و به صورت نیمه وقت در شرکت حقوقی پدرش کار می‌کرد. آن روز فهمیدم اولین بار بود که به تماشای مسابقه فوتبال می‌آمد، چرا که همیشه وقتش را با کار و درس خواندن پر می‌کرد. دوستانش به او خرده می‌گرفتند که چرا آخر هفته‌ها را با آنها نمی‌گذراند (بعدها فهمیدم آنها به جرج لقب «کتاب‌دار» داده بودند چرا که تمام حواس او متوجه جزئیات، نظم و ترتیب و آمادگی برای ورود به دانشگاه بود). از این رو در نهایت تسلیم خواسته

دوستانش شده و آن روز به تماشای مسابقه فوتبال آمده بود. شب لذت‌بخشی بود چرا که تمام وقت را با جرج گذراندم. او مؤدب و بسیار خوب به نظر می‌رسید (اگر چه گاهی اوقات کمی معذب و حواس پرت نشان می‌داد). بعد از آن شب منتظر بودم با من تماس بگیرد اما وقتی یک ماه گذشت و از او خبری نشد تصمیم گرفتم خودم به او زنگ بزنم. می‌شد به راحتی با او صحبت کرد اما پشت تلفن پرمشغله و تا حدی حواس پرت بود. با این حال از من دعوت کرد تا شنبه آینده شام را با او صرف کنم. من کمی دیرتر به قرارمان رسیدم و او را عصبی یافتم؛ وقتی به طرفش رفتم مرتباً ساعتش را نگاه می‌کرد. به من گفت نیم ساعت زود رسیده و توضیح داد مشکل ترافیک باید مردم را به فکر بیاندازد تا برای قرار ملاقاتهای خود برنامه‌ریزی دقیقتری انجام دهند. شب خوبی بود، او همه تدابیر لازم را به کار برد تا هیچ چیز از نظم خارج نشود، حتی به نظر می‌رسید تمام جزئیات را (از سفارش شام گرفته تا حرفه‌هایی که می‌خواست بزند) از قبل برنامه‌ریزی کرده است.

به مدت چند سال هم چنان یکدیگر را می‌دیدیم و اوضاع بین ما کاملاً خوب پیش می‌رفت. گاهی اوقات از اینکه می‌دیدم زمان کمی را برای من صرف می‌کند احساس سرخوردگی به من دست می‌داد، اما بی‌توجهی‌اش به این موضوع را در نظر خود چنین توجیه می‌کردم؛ «اون داره به سختی تلاش می‌کنه تا برای خودش زندگی خوبی بسازه. خیلی خوبه که تو زندگیش هدفمند و وجدان کاری بالایی داره». اما حدس می‌زنم تمام اینها تداعی کننده دوران آزار دهنده کودکی‌ام بود. پدرم مرد سخت کوشی بود، و زندگی خوب و آرامی برای من، برادرم و مادرم ساخته بود. او یک پزشک بود و تمام وقتش را وقف بیمارانش کرده بود. در آن دوران همیشه آرزو داشتم پدرم را بیشتر در کنار خودم می‌دیدم، دوست داشتم در فعالیتهای ورزشی، سرگرمی‌ها و حتی بعضی از جشنهای تولدم حضور داشته باشد. او همیشه در بیمارستان بود و حتی مواقعی که در خانه بود به نظر نمی‌رسید کارهایش پایانی داشته باشند. به ندرت می‌توانست استراحت کند و به کسی اجازه نمی‌داد کاری برایش انجام دهد. می‌توان گفت از بسیاری جوانب اکثر خصوصیات پدرم را در جرج می‌دیدم. جرج حتی نسبت به رابطه‌ای که باهم داشتیم بسیار سنتی فکر می‌کرد و گاهی اوقات بعد از برقراری رابطه جنسی، بسیار عصبی می‌شد،

احساس گناه می‌کرد و از دست هردوی مان خشمگین می‌شد چرا که به عقیده او «نباید اجازه می‌دادیم رابطه ما به اینجا کشیده شود».

بعد از گذراندن اولین سال تحصیلی‌اش جرج در رشته حقوق، در یک آپارتمان کوچک ساکن شدیم. من نیز در آن سال مشغول گذراندن فوق لیسانس بودم به همین خاطر هردوی ما پر مشغله بودیم و سخت کار می‌کردیم. وقتی زمان اضافی پیدا می‌کردیم از بودن در خانه و کنار او لذت می‌بردیم. در آن زمان پول زیادی نداشتیم اما اهمیتی به این موضوع نمی‌دادم. داشتم به وضعیت جدید عادت می‌کردم لحظاتی نیز پیش می‌آمد که واقعاً احساس می‌کردم چیزی نمانده از پیاپیافتیم. به پایان رساندن دانشگاه و تلاش برای پیدا کردن کار، جرج را عصبی کرده بود و آن وقت بود که پی بردم هر گاه دچار فشار روانی می‌شود، سخت تر و بیشتر از قبل کار می‌کند. مطمئن نیستم آیا این سخت کار کردنها برای این بود که کنترل مالی زندگی‌اش را هرچه بهتر در دست بگیرد و یا برای خودداری از دیدن من و تن دادن به خواسته‌هایم بود که تا این حد کار می‌کرد. اغلب اوقات وقتی در خانه بود کج خلق می‌شد، پیش داوری می‌کرد (مخصوصاً وقتی من آن طور که او ترتیب انجام کارها را تعیین کرده بود، پیش نمی‌رفتم)، زمان زیادی را صرف نظم دادن به خانه می‌کرد و لیستی از کارهایی که مربوط به من می‌شد آماده کرده بود. روزهای یکشنبه (یعنی یکی از معدود روزهایی که باهم در خانه بودیم) تبدیل به روز نظافت منزل می‌شد. واقعاً خارج از تحمل بود! آپارتمان ما بسیار کوچک بود اما تمیز کردن آن طبق ضوابطی که جرج تعیین کرده بود ۳ الی ۴ ساعت وقت می‌گرفت. او به هیچ وجه قبول نمی‌کرد در خصوص تغییر برنامه نظافت منزل بحث کند. تمام مدت تصور می‌کردم وقتی یک کار خوب پیدا کند تغییر می‌کند و از فشار روانی‌اش کم می‌شود. به تدریج وضعیت برایم آزاردهنده می‌شد، احساس می‌کردم تنها و منزوی شده‌ام. آن وقت بود که تصمیم گرفتم از حاله‌ای که دورم را احاطه کرده بود خارج شوم. انگار مدت‌ها بود نخندیده بودم و یا هیچ چیز جدیدی وارد زندگی‌ام نشده بود، تغییر و تنوع از برنامه روزانه‌ام رفته بود. در چند باشگاه ورزشی ثبت نام کردم و با چند خانم آشنا شدم. در یک کتابخانه عضو شدم و به یک باشگاه دو و میدانی پیوستم. در اجتماع بودن و حمایت زنان دیگر را برای خود داشتن به نظرم خوب و لذت‌بخش بود.

جرج در یک شرکت حقوقی کار پیدا کرد و هردوی ما آسوده خاطر شدیم. به یک آپارتمان بزرگتر نقل مکان کردیم اما در مورد ازدواج تعهدی به یکدیگر ندادیم. جرج مدام تکرار می‌کرد هر وقت در محل کار به درجه بالاتری رسید و از نظر مالی خیالش آسوده شد، ازدواج خواهیم کرد. او حتی مرا با خود به قرارهای ملاقاتی که با مشاور مالی‌اش داشت می‌برد تا تمام جدولهایی که آینده اقتصادی ما را نشان می‌داد نگاه کنم، و همین طور نمودارهایی که نشان می‌داد چه زمانی در آینده برای «یکی کردن تمام دارائی‌هایمان» مناسبتر است. او با دیدن تمام این اعداد و ارقام و این همه برنامه‌ریزی دقیق به وجد می‌آمد اما برای من یک معنی داشت: تمام احساسات عاشقانه‌ای که برایمان مانده بود از بین می‌رفت (گاهی اوقات به نظر می‌رسید دیدن مشاور مالی‌اش برای او هیجان انگیزتر از دیدن من بود). در نظر جرج همه چیز (قبل از امتحان کردن چیزهای جدید) باید کامل و بی‌نقص باشد.

ساعات کاری او بیشتر از قبل و فشار عصبی‌اش افزایش پیدا می‌کرد. او سخت‌تر از گذشته شده بود و پیش داوری‌اش نیز زیادتر می‌شد. فقط من نبودم که در معرض این رفتارها قرار داشتیم، او با همکاران و منشی شرکت نیز به همین صورت برخورد می‌کرد. دیگر خبری از تفریح و بیرون رفتن نبود مگر این که کاری اداری پیش می‌آمد و او مجبور بود به همراه من در آن شرکت کند. در این مواقع باید هر طور شده به موقع و با ظاهری مناسب حاضر می‌شدم و گرنه از کنایه‌های او در امان نمی‌ماندم. با گذشت زمان بیشتر از قبل احساس تنهایی می‌کردم. فقط رابطه‌ای که با خانمهای عضو باشگاه داشتم مرا همچنان سرحال نگه می‌داشت. دعوای من و جرج شروع شد و با رسیدن به این مرحله احساس کردیم دیگر علاقه‌ای به هم نداریم.

جرج آمار تمام پول‌هایی که خرج می‌کردم داشت و وقتی با طراحی نمودارهای اقتصادی در کامپیوتر به من نشان می‌داد که در مقایسه با او پول بیشتری «هدر» می‌دهم، به شدت خشمگین می‌شدم. حتی سعی کرد هر ماه مقدار پولی به من دهد تا صورت حسابها را پرداخت کرده و مواد خوراکی را نیز تهیه کنم در صورتی که برای خودم هیچ پولی باقی نمی‌ماند. این در حالی بود که قسمت بیشتر این پول از کارکرد من بود. در نهایت می‌دیدم که جرج همواره کنترل‌م می‌کند و قصد دارد من را به زور وارد دنیای منضبط و خالی از هیجانی کند که برای خودش ساخته بود.



جرج معمولاً بدون مشورت با من تمام تصمیم‌گیریهای مهم زندگی را می‌گرفت؛ من در خانه احساس «بانوی کوچک» را داشتم بدون اینکه چیزی از زیبایی‌های ازدواج تجربه کرده و آن همکاری دوجانبه‌ای که معمولاً در هر رابطه‌ای میان زوجین می‌دیدم در رابطه خودمان احساس کنم. از خودم می‌پرسیدم آیا مادرم نیز چنین احساسی داشت؟ چه طور توانست آن همه سال بدون داشتن شریکی که در خانه و در کنارش باشد سرکند؟ فکر می‌کنم صبر و تحمل مادرم را نداشتم چرا که نتوانستم بیشتر از این تحمل کنم. به اندازه‌ی کافی نگرانی‌هایی را که جرج درباره‌ی کوچکترین مسائل داشت تحمل کرده بودم: انعطاف ناپذیری‌اش، خشک و منضبط بودنش و اصراری که به کنترل امور داشت، و نیز هر گاه از او تبعیت نمی‌کردم مورد خشم پیش‌داورانه‌اش قرار می‌گرفتم.

ما هیچگاه در مورد مشکلاتمان صحبت نمی‌کردیم. حداقل حرفهای ما چیزی بیشتر از سخنرانی‌های به ظاهر عقلانی او نبود. او هیچگاه از احساساتش با من صحبت نمی‌کرد. احساس تنهایی می‌کردم و نیز حس خوشی و لذت در زندگی را از دست داده بودم. سرانجام از خانه خارج شدم و سعی کردم از نو زندگی تازه‌ای برای خودم بسازم. از برهم خوردن رابطه‌ی مشترکمان ناراحت‌م اما حالا فشار روانی کمتری احساس می‌کنم، در تصمیم‌گیری‌هایم آزادی عمل بیشتری دارم، آزادم تا انسان باشم و تا جایی که می‌توانم خوب باشم (حتی اگر بی‌عیب و نقص نیستم)، هنوز هم با فکر کردن به آن روزها حیرت می‌کنم که چه طور جرج را تحمل کردم. و حالا واقعاً خدا را شکر می‌کنم که در ازدواج شتاب به خرج ندادم. این روزها در جلسات مشاوره شرکت می‌کنم؛ تلاش دارم بفهمم که چرا دائماً جذب افراد معتاد به کار (مانند پدرم) می‌شوم.

### شخصیت خشک و منضبط

در حالی که داشتن ساختاری محکم در زندگی حائز اهمیت است و پایبندی به قوانین و نظم و ترتیب ارزش محسوب می‌شود، اما مشکل زمانی بوجود می‌آید که شخص بخواهد به شکلی افراطی و وسواس گونه ذهن خود را مشغول جزئیات، نظم و ترتیب و بی‌عیب و نقص بودن امور کند. فرد مبتلا به اختلال شخصیتی وسواسی -

اجباری به سختی می‌تواند جزئیات را رها کرده تا به کلیاتی که چه بسا مهم‌تر هستند بپردازد. او گاهی آن چنان غرق در جزئیات زندگی می‌شود که به سختی قادر است مسائل اساسی را به نتیجه برساند. رابطه و زندگی با این اشخاص بسیار دشوار است چرا که توقعات آنها نه تنها برای خود بلکه برای افرادی که در زندگی‌شان هستند فقط و فقط با کمال‌گرایی همراه است. آنها اغلب اوقات به سختی کار و تلاش می‌کنند تا امور مربوط به خود را با بی‌نقصی مطلق به انجام برسانند و یا فهرست امور روزانه را که با دقت تمام تهیه کرده‌اند کامل کنند. برای آنها بسیار عادی است اگر بیشتر وقت خود را در محل کار بگذرانند تا در خانه. اما این موضوع نیز در مورد آنها صادق است که با تمام وقتی که صرف برنامه‌ریزی و نظم‌بخشیدن به امور می‌کنند (یعنی آماده شدن برای کار)، کاری که باید به انجام برسانند در نهایت چندان چشمگیر نیست. به راحتی می‌توان پی برد انعطاف‌ناپذیری و منضبط بودن در تمام جوانب زندگی تا جایی که آنها فشار وارد می‌کنند که الگوی رفتاری کمال‌گرایی در وجودشان نهادینه شده و قادر به ترک آن نیستند.

شخصیت‌های وسواسی - اجباری زندگی خود را با نظم و سازماندهی افراطی مدیریت می‌کنند. آنها عادت کرده‌اند فقط رنگهای سیاه و سفید را در زندگی ببینند و با قسمت خاکستری آن هیچ حس راحتی ندارند. تصمیم‌هایی قاطع در زندگی می‌گیرند که به هیچ وجه قابل بحث یا تغییر نیستند. تهیه فهرست یا لیست کارهایی که باید انجام شود یکی از علائق آنهاست و با دقت و موشکافی تمام آن را به انجام می‌رسانند. در حالی که قبول داریم تهیه لیست یا برنامه‌ریزی برای نظم‌بخشیدن به زندگی بسیار مفید می‌باشند، شخصیت‌های وسواسی - اجباری در این امر به شکلی افراطی پیش می‌روند. آنها به قدری درگیر برنامه‌ریزی، تهیه لیست و جزئیات کوچک می‌شوند که پرداختن به این امور حاشیه‌ای از خود کار اصلی برایشان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. از این رو دانشجویان مبتلا به این اختلال شخصیتی به جای درس خواندن ممکن است ساعت‌ها وقت خود را صرف تهیه کارتهای رنگی مرتبط با آن درس و یا مرتب کردن میز مطالعه خود کنند. تناقض اینجاست که این اشخاص قصد دارند کنترل زندگی و امور اطراف را در دست بگیرند و این خواسته آنها به اندازه‌ای است که تسلط خود را بر روی امور مهمتر از دست داده و هدف اصلی فعالیتی که مدنظر آنهاست در نهایت گم می‌شود. این اتفاق در

محل کار، خانه و نیز در رابطه‌هایی که دارند روی می‌دهد. آنها قادر به درک این حقیقت نیستند که الگوی رفتاری کمالگرایی که در پیش گرفته‌اند اطرافیانشان را آزرده و خشمگین می‌سازد. این اشخاص برای انجام هرکاری بیش از حد زمان صرف می‌کنند، بارها و بارها جداول زمان‌بندی و لیست برنامه‌های خود را بررسی می‌کنند، تمام اعداد و ارقام باید درست باشد، کارهایی را که به دیگران سپرده‌اند به دقت نظارت می‌کنند و آنها را دوباره طبق معیارهای خود تغییر می‌دهند. متأسفانه این رفتارها باعث رنجش خاطر و به نحوی تحقیر دیگران می‌شود.

شخصیت‌های وسواسی در پرداختن به جزئیات کارها اغلب زمان و کوشش فراوانی اختصاص می‌دهند تا آنجا که در انجام امور مهم و اساسی با کمبود زمان مواجه می‌شوند. مانند این است که سر میز شام ترجیح دهید غذاهای لذیذتر را در پایان میل کنید اما نهایتاً اشتهایی برای خوردن آنها ندارید! مدیریت دقیق زمان و انرژی به درستی انجام نمی‌شود و همین باعث می‌شود توجهی طولانی به جزئیات صورت بگیرد که اصلاً حائز اهمیت نیستند. دلیل این امر کمال‌پرستی شخصیت وسواسی است و نیز معیارهایی که او برای عملکردش در نظر می‌گیرد اغلب افراطی و غیرواقع‌بینانه هستند. او می‌خواهد همه جوهره «کامل» باشد از این رو زمانی مفرط را صرف به دست آوردن «کمالی» می‌کند که در کارها به دنبالش است حتی به قیمت از دست دادن زمان و تاخیر در انجام کارهای مهم. یکی از همکاران ما به دلیل اینکه نتوانست وظایف کاری خود را سر موعد مقرر انجام دهد مجازات تعلیقی گرفت. اگرچه او نویسنده برجسته‌ای بود و در رشته خودش کارشناس ماهری محسوب می‌شد و نیز از هوش بالایی برخوردار بود اما زمان بندی‌اش برای انجام جزئیات و مقدمات هر کاری آن قدر طولانی بود که برای کار اصلی با کمبود زمان مواجه می‌شد. در آخرین روزهای کاری‌اش و در حالیکه موعد مقرر تحویل یک گزارش مهم بسیار نزدیک بود، صبح و شب در اداره می‌ماند. اما به جای اینکه به نوشتن و تهیه گزارش بپردازد تمام آخر هفته را صرف تهیه جداول مخصوص تهیه طرح‌های مختلف در کامپیوتر کرد، در نهایت به دلیل تحویل ندادن به موقع گزارش اخراج شد.

شخصیت خشک و منضبط انرژی بسیاری صرف پرداختن به نظم، ریزه‌کاری‌های بی‌مورد و اصرار به مثمر نبودن هر کاری می‌کند، در حالیکه در این میان

رابطه‌های اوست که آسیب می‌بیند. آنها درست به همان شکلی که تمام جوانب زندگی خود را به دقت در نظر دارند در مورد رابطه‌های خود نیز کنترل خاصی دارند. در میان آنها به ندرت می‌توان انسانهایی گرم و پراحساس پیدا کرد، همواره نوعی فاصله عاطفی را با همه حفظ می‌کنند و هر چه قدر بیشتر غرق کار شوند این فاصله نیز عمیق‌تر می‌شود. به ندرت به تعطیلات یا تفریح می‌روند و اگر هم حاضر به آن شوند امور مربوط به کار را همراه خود می‌آورند تا به اصطلاح وقت را هدر ندهند. شخصی که مبتلا به نوع حاد این اختلال است، ممکن است در دستشویی نیز به کارش بپردازد مثلاً به تهیه گزارش کاری‌اش مشغول شود. شاید او را نشسته روی نیمکت ببینید در حالیکه همزمان به ایمیل‌هایش پاسخ می‌دهد، با هدفون به تماس‌های تلفن همراهش جواب می‌دهد و شاید گهگاهی به اطرافش نگاهی بیندازد. اگر او قصد انجام فعالیت اضافی را داشته باشد (مانند فعالیت‌های ورزشی) آن را مانند وظایف شغلی‌اش با دقت و جدیت فراوان انجام می‌دهد. به عنوان مثال اگر عضو تیم بیسبال محل کارش شود، جزئیات آماری دقیق از عملکرد هر یک از بازیکنان و نیز بررسی جزئی و موشکافانه‌ای از نحوه بازی تیم‌های رقیب تهیه می‌کند.

شخصیت وسواسی - اجباری دیدگاه بسته و خشکی به مسائل اخلاقی، ارزش‌ها و کردارهایش دارد و به شکل انعطاف‌ناپذیری وجدان کاری دارد. همان طور که ممکن است پی برده باشید او رابطه خوبی با اعتدال و میانه‌روی ندارد. این را می‌توان در دقت و موشکافی افراطی‌اش و نیز در وجدان کاری انعطاف‌ناپذیرش دید. با دیگران حق به جانب رفتار می‌کند و دیدگاهش نسبت به سایر افراد با پیش‌داوری همراه است و غالباً ضوابط اخلاقی سفت و سختی را چه در محل کار و چه در رابطه‌هایش اعمال می‌کند. معیارهای جدی و سختی که او در روابطش در نظر می‌گیرد حاکی از آن است که احتمال انعطاف و سازش بسیار کم است. اگرچه نسبت به دیگران خوش‌رفتار نیست اما در مقابل افرادی که از او بالاتر هستند بسیار با ادب و با نزاکت برخورد می‌کند. او قوانین و ضوابطی که در زندگی و در کارش حکم فرماست را به عنوان حجت و حرف اول و آخر در نظر می‌گیرد. به سختی قادر به تحمل قانون شکنی است (چه در زندگی خصوصی و چه در محیط کار). وقتی از او خواسته می‌شود در شیوه‌ای که در پیش گرفته انسانی و واقع‌بین رفتار کند، حالت تدافعی به

خود گرفته و چنین پاسخ می‌دهد: «این‌ها همش قانونه و باید اجرا بشه!!!». او با جدیت و خشکی تمام، در هر امری ضوابط رفتاری را اعمال می‌کند و سخت به آنها پایبند است و در این راه هیچگاه از «تعلیم دادن» به دیگران خودداری نمی‌کند. متأسفانه این رویکرد در پایه‌ریزی رابطه‌های گرم و صمیمی به هیچ وجه مفید و سازنده نیست. همکاران و دوستان و آشنایان این جنبه شخصیتی او را منفور و زننده می‌دانند.

شخصیت‌های وسواسی- اجباری عادت به جمع کردن وسایل دارند، حتی وسایلی که مورد استفاده قرار نمی‌گیرند و یا هیچ ارزش معنوی یا خاطره برانگیزی دربر ندارند و حاضر به دور انداختن آنها نمی‌شوند. اگر کسی قصد دور انداختن آنها را داشته باشد به شدت عصبانی می‌شوند. این عامل موجب بروز اختلاف و مشاجره در روابطشان می‌شود، چرا که فضای اطراف انباشته از اجناس غیرمفید خواهد شد. جدیت و انعطاف‌ناپذیری مانع از این می‌شود که شخصیتی خشک و منضبط به دیگران اعتماد کرده و انجام امور را به آنها محول کند. او با لجبازی معتقد است تنها شیوه او درست می‌باشد. برای یادگیری و یا در نظر گرفتن عقاید و نظرات دیگران فکر بسته و نرمش‌ناپذیری دارد. اگر مجبور شود اجرای امور را به افراد دیگر بسپارد (این مسئله باعث اضطراب و نگرانی او می‌شود)، دائماً جزئی‌ترین دستورالعمل‌ها را گوشزد می‌کند و انتظار اطاعت محض از آنها را دارد. اگر این دستورالعمل‌ها با دقت انجام نشود خشمگین و آزرده خواهد شد. اگر به طور همزمان در حال انجام کار دیگری باشد و از برنامه‌ریزی زمانی‌اش عقب مانده باشد (کمبود وقت در کارها مشکل رایج این افراد است) به ندرت حاضر به قبول همکاری دیگران می‌شود چون با لجباحت اعتقاد دارد فقط خودش قادر به انجام صحیح آن کار می‌باشد. این موضوع باعث می‌شود افرادی که زیردست او کار می‌کنند (و نیز همسرش) اعتماد به نفس خود را از دست داده و آن را نوعی توهین به خودشان تلقی کنند. تشویق یا تحسین دیگران در او راهی ندارد، به شکلی انعطاف‌ناپذیر نسبت به دیگران دیدگاهی پیش‌داورانه دارد و سرد برخورد می‌کند. او نه تنها در پول خرج کردن خسیس است بلکه در محبت و مهربانی به دیگران نیز به همین میزان خساست به خرج می‌دهد. در مقایسه با درآمدی که دارد بسیار کم خرج است و عقیده دارد برای آینده باید پول جمع کرد و همواره کنترل اوضاع اقتصادی را در دست گرفت. آن چنان غرق در نظم

بخشیدن، پیش‌بینی امور و کنترل زندگی است (همهٔ اینها جزء نیازهای درونی اوست) که قادر نیست تأثیراتی را که این رفتارها در اطرافیانش دارد، درک کند. دیگران او را آدمی «لجباز» و «کنترل‌گر» می‌دانند. حتی وقتی به دلیل الگویی که در زندگی در پیش گرفته سختی می‌بیند و یا به بینشی درونی نسبت به شیوهٔ خشک و انعطاف‌ناپذیری که در انجام امور و نیز رابطه‌هایش دارد، می‌رسد به این شکل به توجیه آن می‌پردازد؛ «تمام اینها لازم و ضروری هستند!».

مهم است که اختلال شخصیتی وسواسی-اجباری (OCPD) را از اختلال وسواسی-اجباری (OCD) تشخیص دهید. این دو عبارت اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند، در حالی که برخلاف شباهت ظاهری، دو مقولهٔ کاملاً جدا از یکدیگر می‌باشند. افرادی که به اختلال وسواسی-اجباری دچارند برای کنترل وسواس‌های فکری که اضطراب برانگیز هستند (مانند تصور آلودگی با میکروب) عادت به انجام افراطی برخی امور داشته و پایبند به آداب خاصی هستند (مثلاً آداب شست و شو و یا شستن بیش از حد دست‌ها)، اما به یاد داشته باشید اختلال شخصیتی وسواسی-اجباری شامل ویژگی‌های رفتاری از قبیل کمال‌پرستی، کنترل کردن، نظم بخشیدن، خشک و منضبط بودن و لجبازی می‌شود در حالیکه این اشخاص به ندرت دچار اضطراب شده، و یا به شکلی وسواس گونه غرق در افکار آزاردهنده می‌شوند.

به طور خلاصه می‌توان گفت اختلال شخصیتی وسواسی-اجباری، اختلال در نحوهٔ کنترل زندگی است. هر چه فرد مبتلا بیشتر غرق در کنترل امور زندگی‌اش می‌شود بیشتر آسیب می‌بیند. وقتی احساس کند کنترل امور از دستش خارج شده و برای به دست آوردن دوبارهٔ آن به کار مفرط مشغول می‌شود، یک چرخهٔ منفی به وجود می‌آید. هرچه سخت‌تر برای رسیدن به نظم و ظرافت بی‌نقص تلاش می‌کند، کارایی‌اش کمتر شده و بیشتر از قبل حس می‌کند کنترل امور از دستش خارج شده. در نهایت عدم دستیابی یا حفظ «نظم مطلق» باعث می‌شود به شدت احساس ترس کند در نتیجه بیشتر از قبل سعی می‌کند کنترلش را روی امور زندگی افزایش دهد و تلاش کاری‌اش را دو چندان می‌کند. اما همان طور که خواهید دید، در این میان اطرافیان او هستند که به شدت سختی می‌کشند.

### چه چیزی سبب شکل‌گیری شخصیت خشک و منضبط می‌شود؟

چه چیزی سبب می‌شود آدمی تا به این حد خشک، منضبط و کنترل‌گر شده و نسبت به نظرات و افکار دیگران تا به این اندازه غافل شود؟ در سنین رشد این شخص چه اتفاقی می‌افتد که با شکل‌گیری این الگوی انعطاف‌ناپذیری و کمال‌پرستی مرتبط است؟ همان‌طور که با مطالعه این کتاب و به دست آوردن اطلاعاتی درباره اختلالات شخصیتی دیگر پی‌برده‌اید، ممکن است برخی زمینه‌های ژنتیکی ذاتی با یکدیگر ترکیب شده و منجر به پیدایش این آسیب شخصیتی شده باشد. شخصیت و سواسی اجباری ممکن است در محیطی رشد کرده باشد که به شدت بی‌نظم و توان فرسا بوده است. به منظور جبران احساس لجام‌گسیختگی که در این محیط داشته، کودک یاد می‌گیرد چه‌طور خود و محیط اطرافش را به دقت تحت کنترل در آورده و نظم بدهد تا احساس اضطراب و آشفتگی درونی‌اش را کمتر کند. علاوه بر این پیروی سرسختانه قوانین، تهیه جدول برنامه‌ریزی و لیست به او کمک می‌کند مرزهای نامعلوم و آشفته‌ای که در محیط رشدش وجود داشته است را کاهش دهد. در حالیکه این روش او را در کنار آمدن با آشوب درونی و بیرونی زندگی‌اش یاری کرده است، اما قطعاً ارزش نداشته که سازگاری طولانی مدتی با آن پیدا کند.

دلیل دیگر پیدایش این اختلال در فرد را می‌توان به رشد در خانواده‌ای نسبت داد که شیوه فرزندپروری آن بسیار خشک و منضبط بوده و کنترل فرزندان به شکلی افراطی صورت می‌گرفته است. کودک در خانواده‌ای بزرگ شده که به شدت سازمان یافته بوده (یعنی جایی که در آن قوانین و ضوابط سفت و سخت و نرمش‌ناپذیری حکم فرما بوده است). در این خانواده‌ها ارائه ظاهری آراسته و به دقت کنترل شده از زندگی ارزش محسوب می‌شود و همیشه از اعضای خانواده مورد انتظار است، و زیر پا گذاشتن این قوانین و عبور از مرزهای تعیین شده عواقب شدیدی در پی خواهد داشت. کمبود محبت، خشکی و انعطاف‌ناپذیری، عدم صبر و شکیبایی در محیط خانه، سبب می‌شود کودک یاد بگیرد همواره نسبت به خود و عملکردهایش بسیار انتقادآمیز رفتار کند. وقتی این رویکرد کمال پرستانه در دوران بزرگسالی نیز ادامه پیدا می‌کند منجر می‌شود، فرد خود را به‌طور افراطی پایبند به

رفتارهای قانونمندانه کند و نیز به خودداری از کارهایی که ناکارآمد بوده و احتمال شکست در آن وجود دارد، به شدت وابسته شود. اختلال شخصیتی وسواسی- اجباری بیشتر در مردان و نیز فرزندان اول خانواده مشاهده می‌شود.

### شخصیت وسواسی- اجباری به عنوان همسر

اگر با شخصی ارتباط عاشقانه دارید (و یا ازدواج کرده‌اید) که علائم این اختلال در رفتارش پیداست، احتمالاً به این حس رسیده‌اید که در این رابطه حقیر و بی‌ارزش شمرده شده یا حتی مورد بی‌احترامی قرار گرفته‌اید. با بیشتر شدن کنترل و تسلط او به شما و رابطه مشترکتان رسیدن به حس برابری و مساوات در این میان به امری غیرممکن تبدیل می‌شود. آنچه که در ابتدا رابطه با فردی متعهد و سخت‌کوش به نظر می‌رسید حالا تبدیل به رابطه‌ای شده که طرف مقابل شما فردی است کنترل‌گر و معتاد به کار. مواقعی که مشغول به کار نیست و اوقاتش را در منزل و در کنار شما سپری می‌کند زندگی را درست مانند مامور دیکته کردن قوانین (با برنامه‌ریزی‌های مخصوص به خود، تهیه لیست و تحمیل قانون و ضوابط خاص خودش) پیش می‌برد. شما در این رابطه یاد می‌گیرید که چه طور به خود سختی دهید تا مبادا او را خشمگین سازید و این رفتارهای محتاطانه و عمل کردن طبق نظام بندی‌های او شما را از پا می‌اندازد.

شخصیت خشک و منضبط به سختی می‌تواند به دیگران اعتماد کند، مخصوصاً مطمئن نیست آیا شما زندگی را مطابق میل او و ضوابط دقیقش به درستی انجام می‌دهید یا نه! این مسئله باعث می‌شود حس کنید همواره زیر ذره‌بین قرار دارید. همچنین اگر کاری را به درستی انجام دادید منتظر تجلیل و تعریف و تمجید او نباشید؛ او در عوض به انتقاد تصمیمات و عملکرد شما می‌پردازد. این مسئله با گذشت زمان حرمت نفس را از شما می‌گیرد. او به سختی می‌تواند قوانینش را طوری به شما دیکته کند که اهانت‌آمیز به نظر نرسد.

متأسفانه تا زمانی که او به خود اجازه می‌دهد تسلط و کنترل تمام امور را به دست بگیرد، نیازهای عاطفی شما برآورده نمی‌شود و نیز نباید انتظار تفریح و خوش‌گذرانی داشته باشید. او نیازهای شما را درک نمی‌کند و برای شنیدن نظرات شما ذهن بسته‌ای دارد. کار او و اصراری که به متمرثمربودن کارها دارد ممکن است



بر نیازهای شما مقدم شود و این باعث می‌شود حس کنید کاش می‌شد شما نیز یکی از اولویت‌های او در زندگی باشید. با وجودی که او تعهد افراطی‌اش به کار را به عنوان «وظیفه‌شناسی» و نیز لازمه پیشرفت در زندگی موجه می‌سازد، متوجه خواهید شد زمان زیادی را صرف می‌کنید تا نیازهای رابطه‌ای خود را خارج از رابطه عاشقانه آغازین خود برآورده سازید.

ویژگی‌های نرزش ناپذیر و خشک رفتاری او و تعهد فراوانش به کار و پایبندی‌اش به مثمرتر بودن امور، انجام فعالیت‌های شادی‌بخش غافلگیر کننده، استراحت و سرگرمی‌های طنزآمیز را غیرممکن می‌سازد. در مورد زمانهای «تفریح و خوشگذرانی» حتماً باید از قبل بررسی و برنامه‌ریزی دقیق صورت بگیرد و نیز با چنان ظرافت و دقتی انجام شود که در نهایت دیگر تفریح و لذتی باقی نمی‌ماند. به عقیده او تفریح یا رفتن به تعطیلات جز اینکه بسیار گران و نوعی پول هدر دادن است هیچ فایده‌ای ندارد در حالیکه او خودش می‌تواند چنین تفریحاتی را با برنامه‌ریزی‌های مخصوصش ترتیب دهد. اگر موفق شدید او را برای یک تفریح شبانه و یا رفتن به تعطیلات متقاعد سازید، اولین مانع را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اید. اما تعجب نکنید وقتی می‌بینید که همه امور مربوط به سفر را با کوچکترین جزئیات برنامه‌ریزی می‌کند و به یک طرح‌ریزی موشکافانه برای سفر نیاز دارد و بر اجرای هر قسمت از نقشه‌اش با نظم و ترتیب کامل اصرار دارد. او نمی‌تواند به معنی واقعی کلمه از انجام فعالیتی لذت ببرد یا احساس آرامش داشته باشد. فعالیت‌های اضافی را زیانبار می‌داند و از انجام آنها خودداری کرده و یا به مقابله با آنها برمی‌خیزد گویی صرفاً چالشی پیش رویش بوده که باید در مهار کردن و از میان بردن آن ماهر می‌شده است. او ممکن است آن چنان وسواسی در موفقیت‌آمیز بودن کارها پیدا کند که حتی فعالیت‌هایی که صرفاً برای تفریح و خوشگذرانی هستند نیز جزء این مقوله قرار گیرند. مثلاً ممکن است چهار روز هفته به بازی گلف مشغول شود تا یک گلف‌باز ماهر شود یا آن چنان در فیزیولوژی و فوت‌وفن بازی تنیس غرق شود تا بتواند همه دوستانش را شکست دهد.

حتی رابطه جنسی شما نیز به دلیل تمرکزی که او بر روی نظم و برنامه‌ریزی دارد ممکن است با مشکل مواجه شود. به عنوان مثال تعجب نکنید اگر برای انجام این کار زمانهای مشابهی را تعیین کند و یا در انجام آن یک شیوه تکراری را دنبال

کند و تنها زمانی احساس راحتی دارد که طبق برنامه‌ریزی از قبل تعیین شده با این مسئله مواجه شود.

مانند اکثر اختلالات شخصیتی دیگر، شما به عنوان همسر بیشتر از او سختی خواهید کشید. او نیازهایش را با غرق شدن در کار و رسیدن به هدف متمرثر بودن برآورده خواهد کرد، در حالیکه شما در رابطه‌ای که به دلیل فعالیت‌های لذت‌بخش و شادی‌آور راکد مانده، رها می‌شوید. اگر در پی برقراری روابطی هستید که در آن طرف مقابل شما انعطاف‌پذیر، گرم و با محبت بوده و از گذراندن لحظات شادی‌بخش با شما لذت می‌برد (بدون اینکه برای هر یک از این لحظات برنامه‌ریزی افراطی و دقیقی را اعمال کند) در نتیجه از رابطه با شخصیت‌های وسواسی-اجباری به تنگ خواهید آمد، چرا که خواسته و نیاز شما برای صمیمیت و داشتن زمانهای اضافی با هم بودن، بی‌پاسخ خواهد ماند. در حقیقت او قادر به درک خواسته شما مبنی بر ایجاد رابطه‌ای گرمتر و عمیقتر نیست و به هیچ وجه نواقص و اشتباهاتی را که در آدمی وجود دارد تحمل نمی‌کند.

به طور خلاصه می‌توان گفت شخصیت وسواسی-اجباری خواسته‌هایی غیرمنطقی از خود و نیز شما که شریک زندگی‌اش هستید در ذهن می‌پروراند. این انتظارات با اینکه غیر واقع‌بینانه هستند اما با سرسختی و انضباط دنبال می‌شوند. چنین شخصیتی خود را به طور افراطی وقف کار و متمرثر بودن امور می‌کند حتی به قیمت از دست دادن رابطه‌هایش و در نتیجه چنین رویکردی برای تفریح و خوشگذرانی ظرفیت کمی در وجودش باقی می‌ماند. اطرافیان او را به عنوان آدمی کنترل‌گر، نرمش‌ناپذیر، بی‌احساس و بیش از حد پایبند به اصول صحیح رفتاری و اخلاقی می‌شناسند. همسر چنین فردی در نهایت احساس می‌کند نیازهای عاطفی‌اش برطرف نشده‌اند که این باعث بوجود آمدن یأس و ناراحتی در او می‌شود. متأسفانه این شخص به هیچ‌وجه متوجه عواقبی که برنامه‌ریزی تخطی‌ناپذیر روزانه‌اش به بار می‌آورد نیست و نمی‌توان امید داشت که انگیزه کافی برای تغییر رفتارهایش پیدا کند.

## چرا جذب شخصیت‌های خشک و منضبط می‌شوم؟

اگر پی‌می‌بریم در رابطه عاشقانه ما همه چیز آن طور که توقع داشته‌ایم پیش نمی‌رود، بهتر است همیشه به دنبال دلیل آن باشیم. گاهی اوقات برای پی‌بردن به دلیل بروز مشکلات رابطه‌ای بایستی به بررسی انگیزه‌های برقراری رابطه بپردازیم. در مورد شخصیت خشک و منضبط واقعاً به جا و لازم است پی‌ببرید که آیا واقعاً به چنین افرادی علاقمند هستید. حتماً دلیلی وجود دارد که جذب شخصی با این خصوصیات می‌شوید:

■ به قیمت بی‌توجهی به نیازهای شما، تمام توجه خود را صرف جزئیات، قواعد و نظم و ترتیب می‌کند.

■ به شکلی افراطی کمال‌پرست است.

■ به جای اینکه پایبند شما شده و از با شما بودن لذت ببرد خود را وقف کار می‌کند.

■ انعطاف‌ناپذیر است و بیش از حد پایبند به اصول صحیح رفتاری است و نیز در انجام کارها موشکافی و دقت افراطی به کار می‌برد.

■ عادت به جمع‌آوری اشیاء مختلف دارد و از دور انداختن اجناس کهنه و به درد نخور خودداری می‌کند.

■ با دقت به بررسی کارهایی که می‌کنید می‌پردازد و اگر زیر بار نظم و ترتیبی که در کارها وضع کرده، نروید با ناراحتی برخورد می‌کند.

■ خسیس است.

■ لجباز، خشک و انعطاف‌ناپذیر است.

اگر بخواهیم به این اصل مهم بپردازیم؛ «در هر رابطه عاشقانه دو طرف باید جایگاه واقعی خود را بشناسند». آنگاه به این سؤال می‌رسیم: «در مورد شما که با یک شخصیت وسواسی- اجباری رابطه دارید وضعیت به چه شکل است؟» اجازه دهید دلایلی را که سبب جذب شدن شما به سمت شخصیت‌های وسواسی- اجباری می‌شود مورد بررسی قرار دهیم.

شما ممکن است جذب چنین شخصیتی شوید به این دلیل که با این منطق بزرگ شده‌اید: برای رسیدن به موفقیت در زندگی آدمی باید به سختی کار کند و تنها دستاوردها و موفقیت‌های فرد هستند که ارزش واقعی او را نشان می‌دهند. از این رو کسی را انتخاب می‌کنید که بی‌نهایت سخت کوش و مسئولیت‌پذیر است، در کارش به اصول اخلاقی به شدت پایبند است، تمام ضوابط و اصول صحیح رفتاری را در اجتماع به شکلی خشک و افراطی دنبال می‌کند. خود شما نیز ممکن است به پرکاری و موفقیت در کارها تمایل داشته باشید؛ در حالی که به وقت‌گذرانی با خانواده یا همسران ارزش قائلید و نیز تمایل دارید گهگاه از شدت فعالیت‌های خود کم کنید تا به اتفاق خانواده به مسافرت رفته و از زندگی لذت ببرید. اما وقتی یک شخصیت وسواسی- اجباری را به عنوان شریک رابطه عاشقانه خود انتخاب می‌کنید (کسی که اصول اخلاقی کاری‌اش، وظیفه‌شناسی و نیز تعهد و تلاش بی‌وقفه‌ای که در انجام کارها از خود نشان می‌داد در ابتدا برای شما جذاب بوده است) متوجه جنبه‌های آزار دهنده الگوی رفتاری‌اش نیز می‌شوید: کمال‌پرستی، انعطاف‌ناپذیری و عدم توانایی در کم کردن فعالیت‌های کاری به منظور لذت بردن از زندگی. برای اینکه در روابطی که به این شکل کنترل‌گرایانه هستند بی‌وقفه احساس تنهایی و درماندگی نکنید باید بتوانید فرق میان نظم و ترتیب خوب و وجدان کاری قوی را با انعطاف‌ناپذیری و کمال‌پرستی مفرط (که در شخصیت‌های وسواسی- اجباری وجود دارد) بدانید. قطعاً افراد بسیاری وجود دارند که علاوه بر داشتن مهارت‌های متعدد در هر زمینه‌ای در عین حال به شکلی عادی و منطقی قانونمند و سخت‌کوش هستند.

گاهی اوقات جذب برنامه‌ریزی‌های متفکرانه و توجه کامل این اشخاص به جزئیات می‌شویم. این موضوع مخصوصاً زمانی مورد پسند است که خود ما نیز با بی‌نظمی، طفره و تنبلی در کارها مخالف باشیم. با اینکه می‌دانیم این یک نقطه ضعف است؛ ممکن است بسیار مشتاق شویم که یک شخص وسواسی- اجباری کنترل تمام امور زندگی ما را (حتی آنهایی که برای استقلال و خودکفایی مورد نیاز ماست مانند مسائل مالی) در دست بگیرد. با واگذاری قدرت به او، به طور خودکار خود را در موقعیتی قرار می‌دهیم که عملاً وابسته او شده و چاره‌ای جز همراه شدن با برنامه‌ریزی‌های وسواس گونه او نداریم.

شاید این طرز فکر قدیمی شما را فریب داده است: در یک رابطه یکی از طرفین باید قدرت بیشتری داشته باشد. آیا در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که یکی از والدین شما (مخصوصاً پدر) تصمیمات مهم زندگی را به تنهایی می‌گرفت و بیشتر قدرت خانه در دستان او بود؟ غیرعادی نیست اگر گاهی اوقات ناآگاهانه رابطه‌هایی را بر می‌گزینیم که تداعی کننده وضعیتی هستند که در خانواده خود تجربه کرده‌ایم. شاید در ابتدا با این شیوه و نظم و ترتیب حاکم در آن احساس راحتی داشتید اما حالا دوباره به انتخاب خود فکر می‌کنید و در پی رابطه‌ای هستید که دو طرفه بوده و در آن به جزئیات بی‌اهمیت زندگی کمتر توجه نشان داده می‌شود.

### زندگی با شخصیت وسواسی- اجباری

اگر وجود علائم اختلال شخصیتی وسواسی- اجباری را در همسر خود تشخیص داده‌اید ممکن است دو حس را تجربه کنید: از طرفی آسوده خاطرید که سرانجام رفتارهای او را درک می‌کنید و از سوی دیگر نسبت به این هشدار آگاه شده‌اید که او آسیب‌های شخصیتی خود را وارد زندگی مشترکتان می‌کند؛ در هر صورت ممکن است با سؤالات و نگرانی‌های زیادی مواجه شوید. چگونه می‌توانم به زندگی با کسی ادامه دهم که همیشه چنان متمرکز ضوابط و برنامه‌ریزی‌های روزانه است که قادر نیست موجب لذت و شادی من شود؟ آیا همسر من می‌تواند یاد بگیرد گاهی اوقات در رفتارهایش تغییر ایجاد کند و انعطاف‌پذیر شود تا من نیز به نیازهایم برسم؟ آیا می‌توانم برای انجام برنامه‌ریزی‌های دقیق او همچنان به خودم سختی بدهم و آرامش را در این رابطه برقرار کنم؟ آیا قادرم تا ابد کسی را دوست داشته باشم که حاضر نیست دست از کار افراطی بکشد تا وقت بیشتری را در کنار من و خانواده بگذراند؟ همان طور که قطعاً تا این لحظه پی برده‌اید زندگی با شخصیت وسواسی- اجباری به هیچ وجه ساده نیست. اگرچه شما زمانی سرشار از حس استقلال و اعتماد به نفس بوده‌اید حالا به جایی رسیده‌اید که لیاقت و کاردانی خود را زیر سؤال می‌برید و احساس می‌کنید به خاطر ضعف‌های بسیار کمی که در انجام قواعد مربوط به خانه و رابطه مشترکتان (که ساخته و پرداخته اوست) از خود نشان داده‌اید مورد مجازات قرار می‌گیرید. آنچه در ابتدا جذاب به نظر می‌رسید حالا ناراحتی فراوانی را به بار آورده و نیز همچنان که متوجه می‌شوید مقدار ناچیزی از نیازهای شما در این

رابطه جدی گرفته می‌شوند، دچار یأس می‌شوید. او به لحاظ احساسی - عاطفی آن چنان سرد است و نسبت به هر گونه قانون شکنی به قدری عصبانی می‌شود و نیز در مورد هر اظهار نظری مبنی بر لزوم تغییر و تنوع در رابطه مشترک آن چنان منفی‌نگر است که احساس می‌کنید یا باید خود را با شخصیت وسواسی - اجباری او سازگار کنید و یا این رابطه را برای همیشه ترک کنید.

ممکن است متوجه شده باشید به جای لذت بردن از یک رابطه دو طرفه رضایت‌بخشی که مبنای آن تعامل و تقابل یکسان و مساوی است، انرژی شما دائماً صرف این می‌شود که با پیروی از ضوابط خشک او، آرامش را برقرار سازید و او را آرام کنید. اگر قصد ماندن در این رابطه را دارید باید بدانید تمام اقدامات لازم جهت بهبودی این رابطه بر عهده شما خواهد بود؛ در نهایت همسر شما احتمالاً از روند اوضاع رضایت کامل دارد. چرا که با اقدامات شما همه چیز سر جای خود قرار دارد، هر فعالیتی به دقت برنامه‌ریزی شده است و کارهای غافلگیر کننده لذت‌بخشی که از قبل برنامه‌ریزی نشده، در این برنامه‌ریزی‌های دقیق جایگاه بسیار کوچکی دارد. اما با وجود این حقایق ناراحت کننده ممکن است برخی از خوانندگان این کتاب، عشقی که به همسر خشک و منضبط خود دارند و نیز نقاط مثبت این رابطه را بیشتر و قوی‌تر از مشکلات آن می‌بینند. اگر چنین است و قصد ماندن در این رابطه را دارید و نیز در تلاشید با چنین شخصی زندگی شادتری داشته باشید، در اینجا روشهایی را به شما نشان داده‌ایم که کمک می‌کند این رابطه را هرچه بیشتر دو طرفه و لذت‌بخش سازید.

### نسبت به توقعات خود بسیار واقع‌بین باشید

انسانهایی که دچار اختلالات شخصیتی هستند نسبت به خودشان، رفتارهایشان و انگیزه‌هایشان بینش درونی بسیار محدودی دارند. آنها تصور می‌کنند مشکلات و نواقصی که در زندگی‌شان وجود دارد به آنها مربوط نمی‌شود و ریشه در جای دیگری دارد. شخصیت وسواسی - اجباری واقعاً قادر به درک مشکلات رفتاری خود نیست. در عوض عقیده دارد هیچ‌کس به آن اندازه که او درستکار و با دقت است نیست؛ و حتی کسانی را که به او نزدیک هستند انسانهای قدرشناسی می‌داند که قادر به درک

تلاش‌های او برای کنترل هر چه بهتر امور نیستند. احتمال وقوع تغییرات عمیق و پایدار در او کم است. هرچند، اگر شیوهٔ درست زندگی کردن با او را یاد بگیرید و سعی کنید نیازهای عاطفی مشخص خود را در جای دیگری برآورده سازید ممکن است در این رابطه شاهد اعتدالی نسبی باشید.

بعضی وقتها وارد رابطه‌ای نزدیک و صمیمی می‌شویم با این توقع که طرف مقابل ما عاری از هر ضعف یا ویژگی غیرعادی باشد، و می‌خواهیم او بهترین دوست، محرم اسرار و معشوق ما باشد. اما این خواسته تا چه حد از روی واقع‌بینی است و آیا می‌توان انتظار داشت کسی بتواند تمام نیازهای ما را برآورده سازد؟ به احتمال زیاد این یک خواستهٔ دور از انصاف است. در رابطهٔ مشترک با یک شخصیت وسواسی- اجباری زمانی موفق خواهیم بود که یک سیستم حمایتی در اطراف خود داشته باشیم که برخی نیازهای عاطفی و اجتماعی ما را برآورده سازند. دوستان، اعضای خانواده، همکاران، همبازیهای ورزشی، اعضای گروه‌های حمایتی و دوستان همسفر می‌توانند محرم اسرار و حمایتگران عاطفی شما باشند.

سؤال اینجاست، آیا این رابطه فواید کافی برای شما دارد که همچنان در آن بمانید و آیا قادر به پذیرش این واقعیت هستید که او ظرفیت بسیار کمی برای تغییر و فائق آمدن بر ویژگیهای شخصیتی محکم و نرمش ناپذیرش دارد؟

### **به او کمک کنید بتواند از جزئی‌نگری دست بردارد و کلیات امور را ببیند**

شخصیت‌های وسواسی- اجباری اغلب آن چنان درگیر جزئیات کم‌اهمیت می‌شوند که از کلیات (هدف اصلی زنده بودن) غافل می‌مانند. بدون محکوم کردن دیدگاه سطحی و جزئی‌نگر او سعی کنید به آرامی و با ملایمت به او خاطر نشان کنید که چه مسائلی برای شما از اهمیت بیشتری برخوردارند. به یاد او بیاندازید چه قدر لذت‌بخش است اگر گاهی اوقات بایستید و عطر دل‌انگیز گل‌های رز را استنشاق کنید، دست یکدیگر را گرفته و در سکوت کنار هم بنشینید، در لحظهٔ غروب آفتاب به پیاده‌روی بپردازید، دیرهنگام به تخت‌خواب رفته و یکدیگر را در آغوش بگیرید. وقتی او راضی شد از شدت فعالیت‌هایش کم کند، یک شب مرخصی بگیرید و اجازه

دهد او را به یک مرحله جدید از رابطه مشترکتان هدایت کنید؛ بایستی این تغییر رفتاری را تشویق و تقویت کنید تا احتمال وقوع دوباره آن در آینده بیشتر شود. اگرچه گاهی اوقات ممکن است دلسرد کننده باشد اما سعی کنید به قرارهای شبانه و رفتن به تعطیلات ادامه دهید. هردوی شما (مخصوصاً او) به آن نیاز دارید! محدود کردن کار و به استراحت پرداختن برای او دشوار است از این رو بایستی او را تشویق کنید زمان استراحتی برای خود در نظر بگیرید (اما این را با اصرار از او نخواهید فقط با تشویق کردن به این امر مبادرت ورزید) تا تاثیر آن را ببینید. اگر نسبت به توقعات خود واقع بین باقی بمانید می توانید امیدوار باشید که او این خواسته را (یعنی لذت بردن از اوقات فراغت) بپذیرد. و در آخر توصیه می کنیم خود شما با ورزش کردن، تغذیه خوب، داشتن سیستم حمایت گر عاطفی مناسب، و لذت بردن از چیزهای کوچک در زندگی نمونه دقیق و کاملی از یک الگوی زندگی متعادل را به نمایش بگذارید. با گذشت زمان نیز او از بعضی از این عادت‌ها الگوبرداری خواهد کرد و این مسئله کمک می کند تا بفهمد در زندگی لذت‌های بیشتری وجود دارد که در کار کردن نمی توان یافت و نیز اگر از کنترل کردن دائمی امور کمی دست بکشد، کمتر از آن چیزی که قبلاً تصور می کرد ضرر خواهد دید.

### برای نشان دادن حس همدردی به او کمک کنید

شخصیت‌های وسواسی - اجباری هیچ ارتباطی با دنیای عواطف خود ندارند، وقتی نوبت به درک احساسات دیگران می رسد حقیقتاً با مشکل مواجه می شوند. همچنین ممکن است ذهن خود را آن چنان متمرکز کارهایی که باید انجام شود و یا اطمینان از درست انجام شدن امور کنند که دیگر قادر نیستند به راحتی خود را با احساسات شما مطابقت دهند. آنها با گذشت زمان در امور ظریفی که نیاز به همدلی دارد، مهارت خود را از دست می دهند. وقتی درک کردن یا ابراز احساسات درونی نیازی مبرم احساس می شود، آنها اغلب خشک و انعطاف ناپذیر می شوند. شما در این مورد چه نقشی می توانید داشته باشید؟ می توانید به آرامی و به طور پیوسته احساسات خود را بروز دهید و با مهربانی از او بخواهید از احساسات خود صحبت کند. از آنجا که تا به حال با دنیای احساسات و عواطف بیگانه بوده‌اند، ممکن است قادر به یافتن



کلماتی که توصیف کننده واقعی احساساتشان است، نباشند. شاید بهتر باشد در این زمینه حدس‌هایی زده یا احتمالاتی را بیان کنید تا او بتواند از میان آنها احساس واقعی‌اش را پیدا کند. هرگاه اقدام به بیان احساساتش کرد لازم است با توجه کامل و تحسین، این رفتار را در او تقویت کنید.

### از احساس قدرت و توانمندی او به نفع خود استفاده کنید

باید با این حقیقت کنار بیاید که همسر شما بی‌نهایت پایبند به نظم و قانونمندی امور است. به جای جنگیدن و یا مقاومت در برابر تلاش او برای کنترل و برقراری نظم در هر زمینه‌ای، چرا سعی نمی‌کنید در مواردی که این نظم و ترتیب در رابطه شما می‌تواند یک امتیاز محسوب شود، خیال خود را آسوده کنید و مسئولیت را به او بسپارید؟ چرا سعی نمی‌کنید در موقعیت‌هایی که او می‌خواهد «کنترل را در دست بگیرد» موفق و ماهر ظاهر شوید؟ به عنوان مثال می‌توانید تلاش کنید تا در امور اقتصادی، نظم خانه یا برنامه‌ریزی برای تعطیلات طرح‌ریزی مناسبی ارائه دهید. آیا می‌توانید از او بخواهید مسئولیت این امور را به شما بسپارد؟ مطمئن نیستیم بخواهد با رضایت و خوشحالی با این مسئله روبرو شود و سعی می‌کند به سرعت با تهیه جدول و نمودار اقدام به یک برنامه‌ریزی بلند مدت برای این امور کند. وقتی او در برخی امور بنا به خواست خود کمی عقب‌نشینی می‌کند، برایش تا حدی رضایت‌بخش و منطقی به نظر می‌رسد اگر بتوانید بدون اینکه اجازه کنترل یا دستور دادن را به او بدهید، خودتان در اداره کردن آنها موفق و ماهر ظاهر شوید. شاید لازم باشد کنترل کارهایی مانند برنامه‌ریزی غذایی، اوقات فراغت یا نظارت بر تکالیف بچه‌ها را محکم در دست بگیرید تا جایی که او اجازه دخالت پیدا نکند. و وقتی سعی کرد (که در نهایت این کار را انجام خواهد داد) به آهستگی و با ضوابط خشک خود در این امور دخالت کند، بایستی در عین حال که آرامش خود را حفظ می‌کنید قاطعانه به او توضیح دهید که کنترل این امور در دست شماست. سعی کنید مدیریت اموری را که قادر به تحمل ضوابط وسواسی- اجباری او در آنها نیستید، با صراحت و بدون تسلیم شدن در دست بگیرید.

**روان درمانی ممکن است نتیجه‌بخش باشد**

درست است که روان درمانی عموماً آسیب‌های شخصیتی را درمان نمی‌کند اما احتمال تاثیر مثبت مشاوره و درمان در شخصیت‌های وسواسی- اجباری بیش از سایر اختلالات شخصیتی مطرح شده در این کتاب است. یکی از رموز موفقیت و تاثیرگذاری روشهای درمانی این است که آن را به عنوان یک «تکلیف» و «کار» معرفی کنیم. برخورد شما باید طوری باشد که بفهمد روی او حساب می‌کنید و باور دارید او به جلسات درمانی خواهد رفت تا در زمینه‌های احساسی رابطه‌ی مشترک مهارت کسب کند و نیز نسبت به امور مختلف کمتر عصبی و نگران شود تا به این طریق رابطه‌ی مشترک شما دوام و استقامت بیشتری پیدا کند. اگر او بتواند تلاش‌هایی که برای بی‌عیب و نقص بودن امور انجام می‌دهد و نیز توجهی که به جزئیات دارد را برای کاهش خصوصیات وسواس گونه‌ی خود به کار ببرد، روند تغییر و بهبودی آسانتر خواهد شد. حتی می‌توانید حضور در جلسات روان درمانی را به عنوان فرصت و شانس مناسب برای نجات رابطه‌ی مشترکتان به او نشان دهید. البته حضور مستمر شما نیز در این جلسات حائز اهمیت است و همچنین بایستی هر توفیق و بهبودی کوچک و ناچیزی که در این رابطه بوجود می‌آید را تشویق و تقویت کنید.

**وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد**

اگر به این نتیجه رسیدید که ماندن در این رابطه دیگر فایده‌ای ندارد و زمان قطع رابطه با چنین شخصی فرا رسیده، بهتر است بدانید که او- اگر واقعاً خصوصیات کامل اختلال شخصیتی وسواسی- اجباری را داشته باشد- نسبت به سایر شخصیت‌های آسیب دیده که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند، رنج و ناراحتی کمتری را تجربه خواهد کرد. دلیل اصلی آن می‌تواند این باشد که این اشخاص به لحاظ احساسی خشک و بی‌عاطفه هستند و نیز فاصله‌ی احساسی خود را با دیگران حفظ می‌کنند. او بعد از رفتن شما قطعاً خود را بیشتر از گذشته غرق در کار و برنامه‌های روزانه‌ی خود می‌کند. یا شاید با تحکم شکایت کند که شما با بی‌انصافی

عمل می‌کنید و از قوانین رابطه‌ای و ازدواج پیروی نمی‌کنید و با سماجت به شما گوشزد کند که طبق الزامات قید شده در قرارداد ازدواج شما مجبورید بمانید. به یاد داشته باشید اولین سپر دفاعی آنها نظم، پیروی از ضوابط و توجه افراطی به قوانین و اصول اخلاقی (به شکلی خشک و افراطی) است. همسر شما هیچ بینش درونی نسبت به انگیزه شما برای ترک این رابطه ندارد و قادر نیست درک کند دیدگاه خشک، بسته و منضبطانه او به کار مفرط و برنامه‌ریزی روزانه قسمتی از مشکلات را تشکیل می‌دهد. در نهایت شاید واقعاً از شنیدن خبر متارکه شما رنج عاطفی ببرد اما قادر نخواهد بود این احساس را به شکل مؤثری بروز دهد.

### خلاصه

به منظور درک بیشتر وضعیت زندگی با شخصیت وسواسی- اجباری بهتر است نگاهی به فیلم «زوج غیرعادی» ببینید که در آن جک لمون نقش یک شخصیت وسواسی را بازی می‌کند. با دیدن این فیلم از خود می‌پرسید: آیا می‌توانم با چنین شخصی زندگی کنم؟ آیا واقعاً قادرم خشکی، انضباط، نظم، ترتیب و ضوابط سخت او و نیز اضطراب خفیف اما همیشگی‌اش را تحمل کنم؟ آیا واقعاً می‌توانم ویژگی جذابی را در او پیدا کنم؟ زندگی با او در نهایت حالت اجبار به خود خواهد گرفت، به لحاظ احساسی فضایی بسته و در تضاد کامل با شور و هیجان خواهد بود. مراقب باشید مبدا کنترل زندگی خود را به دست یک شخصیت وسواسی بسپارید.

### اختلال شخصیت افسرده (Depressive Personality Disorder)

#### ویژگیها و تشخیص شخصیت افسرده



✓ تمام رفتارهای او با غم و اندوه همراه است.

✓ بینشی که به خود و توانایی‌هایش دارد آکنده از حس بی‌کفایتی، بی‌ارزشی و حرمت نفس پایین می‌باشد.

✓ دیدگاهی انتقادی، سرزنش آمیز نسبت به خود دارد.

✓ اکثر اوقات در حال غصه خوردن و فکر کردن به مسائل ناراحت کننده است.

✓ نسبت به شما و دیگران منفی‌نگر، انتقادی و با پیش داوری رفتار می‌کند.

✓ تقریباً به همه چیز بدبین است.

✓ غالباً احساس گناه و ندامت دارد.

آیا اخیراً با کسی رابطه برقرار کرده‌اید که این خصوصیات را دارد؟ آیا او ناراحت و بدبین است و اکثراً با پیش‌داوری رفتار می‌کند؟ اگر چه همه ما لحظاتی از زندگی خود را با غم و اندوه و دوره‌های کوتاه افسردگی می‌گذرانیم، اما در مورد شخصیت غمگین این حالت‌ها فراگیر و مداوم روی می‌دهد. اصطلاح روانشناسی که به این خصوصیات رفتاری داده می‌شود، اختلال شخصیتی افسردگی می‌باشد. با اینکه نمی‌توان این اختلال را یک آسیب روحی جدی (مانند افسردگی مزمنی که در اختلال دوقطبی (Bipolar) شاهدش هستیم) دانست، اما شخصیت افسرده علائمی را در خود نشان می‌دهد که درست مانند خصوصیات یک شخص مبتلا به افسردگی

مزمّن می‌باشد. او به ندرت از چیزی لذت می‌برد و شما نمی‌توانید برای بیرون آوردن او از این حال و هوای غم گرفته، کار زیادی انجام دهید. پیشنهاد می‌کنیم داستان کتی را بخوانید و ببینید آیا شیفته کسی شده‌اید که همواره در عالم غم و اندوه سیر می‌کند.



### داستان کتی

رفتار آرام و توأم با خونسردی استیو مرا شیفته کرد. او گرفته و مرموز به نظر می‌رسید و من کاملاً عاشقش شدم. مانند پسرهای دیگری که می‌شناختم نبود، شوخی‌هایش از سر زنگی و کنایه‌آمیز بودند. تازه فارغ‌التحصیل شده بودم و سر کار می‌رفتم و مانند فارغ‌التحصیلان دیگر امیدوار بودم مسیر درست زندگی‌ام را پیدا کنم. استیو در ساختمان محل کار من مشغول به کار بود اما عجیب است که چه طور قبلاً متوجه او نشده بودم. بعد از اینکه او را چند ماه به دقت زیر نظر گرفتم یک روز در باشگاه به او برخوردیم. من هر روز ورزش می‌کردم، تردمیلی که روی آن می‌دویدم کمی آن طرف‌تر از جایی بود که او مشغول ورزش بود اما هرگز توجهی به من نمی‌کرد. تا اینکه یک روز جرات کردم و از تردمیلی استفاده کردم که دقیقاً کنار او بود. اما با این حال باز هم متوجه من نشد! فکر می‌کنم او غرق در دنیای خودش بود؛ پسر خوش قیافه‌ای بود و گوشه‌گیری‌اش به نوعی مرا علاقمند می‌کرد. اگرچه افرادی که در گذشته با آنها رابطه داشتم اکثراً اجتماعی بودند، اما بنا به دلایلی شیفته استیو شدم.

سرحبت را با او باز کردم، مکالمه ما به خوبی پایان یافت، شماره تماس من را نخواست و چیز خاصی درباره من نپرسید تنها چیزی که متوجه شدیم این بود که هر دوی ما در یک ساختمان کار می‌کنیم. دیگر به سراغش نرفتم تا اینکه یک روز او را بیرون از ساختمان دیدم. البته این بار نیز من شروع به صحبت کردم. از ظاهرش پیدا بود که همیشه برای حرف زدن با من آماده است اما کاملاً مشخص بود مایل نیست خودش آغازگر آن باشد. طرز حرف زدنش بسیار آرام و رفتارش با متانت همراه بود؛ چیزی که واقعاً دوست داشتم. به نظر می‌رسید آدم واقع‌بین و درونگری

است. او واقعاً خوش‌قیافه و باهوش بود اما به خودش علاقه چندانی نداشت. ظاهراً متواضع بود و از طرفی توقعات بالایی برای خود داشت. به گفته خود مدت زمان زیادی بود که با کسی رابطه نداشته چون هنوز کسی را که خصوصیات مورد نظر او را داشته باشد پیدا نکرده بود. همچنین اعتراف کرد که فکر می‌کند اکثر زنها به کسی مثل او علاقمند نخواهند شد. متوجه شدم به خاطر آخرین شکست عشقی‌اش خود را مقصر می‌داند چرا که دوست دخترش عقیده داشت شغل استیو به هیچ وجه آینده‌ساز نیست از زمانی که ظاهراً ارتباط دوستانه‌ای بین ما برقرار شد، احساس خوبی پیدا کردم چرا که به نظرم او آدم فروتنی بود و دوست داشت مسئولیت امور مختلف را بپذیرد.

از او خواستم برای صرف قهوه بیرون برویم، برخوردش مشتاقانه به نظر می‌رسید اگرچه خوشحالی‌اش را در ظاهر نشان نمی‌داد. اوقات خوبی را سپری کردیم و هر دوی ما احساس راحتی داشتیم. بعد از آن روز، او نیز از من تقاضای بیرون رفتن کرد و رابطه ما صمیمی‌تر شد. از زیبایی من و از هوش و ذکاوتم تعریف می‌کرد. ظاهراً در نظر او زوج مناسبی برای هم بودیم، عقیده من نیز همین بود. او همیشه نگران بود که آیا حس خوبی دارم؟ اوقات خوبی را با او می‌گذرانم؟ و آیا او را انسان خوبی می‌دانم یا نه؟ همیشه دلواپس این بود که اوضاع به خوبی پیش می‌رود یا نه؟ و مدت زمان زیادی را صرف می‌کرد تا زمان‌هایی را که با یکدیگر می‌گذراندیم ارزیابی کند. به یاد دارم همیشه دلم می‌خواست لحظه‌ای آرامش داشته باشد و لذت ببرد اما هیچ وقت فرصت آرامش و شادی را به خود نمی‌داد. همچنین او عادت داشت همیشه خودش را در هر زمینه‌ای کوچک کند، خودش را مقصر همه مشکلات می‌دانست؛ درست مثل این بود که تمام روز یک بار اضافی از مشکلات و تقصیرات آن را به دوش می‌کشد.

می‌دانستم دوست دارد با من باشد و با هم بیرون برویم، از تماس‌های تلفنی زیادی که می‌گرفت و اینکه می‌پرسید چه کارهایی انجام دهیم، این را می‌فهمیدم. خنده‌دار این بود که همیشه منتظر شنیدن جواب منفی‌ام بود و وقتی موافقت من را می‌دید واقعاً شگفت‌زده می‌شد، و بعد از آن وقتی با یکدیگر بودیم نسبت به این موضوع که آیا واقعاً اوقات خوشی را با او دارم یا نه کمی دل‌سرد و شاید بدبین به نظر می‌رسید. با پی بردن به احساس او سعی می‌کردم سؤالات گوناگونی از او بپرسم و

بیشتر از قبل تلاش می‌کردم سرزنده و شوخ طبع ظاهر شوم هدفم این بود تا با تلاش بیشتر به او اطمینان بدهم؛ همه چیز خوب است و لحظات شادی را در کنار هم سپری می‌کنیم اما هیچ‌گاه حس نمی‌کردم برای استیو نیز اوضاع لذت‌بخش و آرام باشد. همیشه با دقت در احوالات او ناراحتی و خلقی تنگ را به وضوح می‌دیدم، او همواره نسبت به خودش و توانایی‌هایش شک و بدبینی رنج‌آوری را احساس می‌کرد. یکی از همان روزها ناگهان این فکر به ذهنم خطور کرد که استیو بسیار شبیه یک شخصیت کارتونی معروف بود! وقتی این موضوع را کشف کردم به شدت خندیدم و موضوع را به او گفتم، اما داستان برای او اصلاً خنده‌دار نبود. سرش را به زیر انداخت و گفت یکی از بچه‌های مدرسه نیز در کودکی او را به همین اسم صدا می‌زده است. احساس بسیار بدی به من دست داد! (لازم به ذکر است آن شخصیت کارتونی ای یور (Eeyore) نام داشت. ای یور همیشه برای خودش تاسف می‌خورد، احساس می‌کرد هیچ‌کس او را دوست ندارد و همواره انتظار وقوع اتفاقات بد را داشت اما در عین حال سرگرم کننده و دوست داشتنی بود).

علیرغم جو غمزده‌ای که رابطه ما را احاطه کرده بود، روز به روز صمیمیت و نزدیکی ما بیشتر می‌شد. احساس می‌کردم دیگر استیو را به خوبی شناخته‌ام به همین خاطر تلاشم این بود تا نشان دهم رابطه‌ای که با هم داریم برای من خوشایند و لذت‌بخش است. اگرچه از من بسیار تعریف و تمجید می‌کرد اما گاهی اوقات عیب‌جو و بهانه‌گیر رفتار می‌کرد (نه تنها نسبت به من، بلکه در مورد خودش نیز به شدت سخت‌گیر و انعطاف‌ناپذیر می‌شد) و به مرور زمان حس می‌کردم به شکلی نامحسوس زیر ذره‌بین قرار دارم. استیو آرزوهای زیادی برای خودش داشت و برای رسیدن به آنها سخت تلاش می‌کرد، همیشه حس می‌کرد به جایی نخواهد رسید. مشکل اینجا بود گاهی اوقات توقعاتی از من داشت که به نظر غیرممکن می‌رسید. مطمئن بودم زمانهای زیادی را صرف فکر کردن به این موضوعات می‌کرد و این مسئله باعث می‌شد منفی‌نگر شده و حالت گرفته و خاموشی به خود بگیرد.

اگرچه استیو را به تدریج بهتر از گذشته می‌شناختم، اما آن پسر غمگین و مرموزی که در ابتدای آشنایی برایم جذاب بود هنوز هم اسرارآمیز بود. هیچ‌گاه این حس به من دست نداد که او واقعاً شاد است و یا به راستی از زندگی لذت می‌برد. به نظر نمی‌رسید بتواند شادی زیادی تجربه کند و حتی متوجه چیزهای ساده و

لذت بخش اطرافمان شود. یک روز تصمیم گرفتیم آخر هفته به کوهنوردی برویم. روز بسیار زیبایی بود و منظره کوه بسیار دیدنی و چشم‌نواز دیده می‌شد. زیبایی اطرافمان مرا غرق در لذت کرد، اما استیو نمی‌توانست لذت ببرد و حتی فکر نمی‌کنم واقعاً متوجه آن همه زیبایی شده باشد. در عوض دائماً در حال شکایت از این بود که می‌شد جای بهتری برای کوهپیمایی انتخاب کنیم و فکر می‌کرد غذایی که با خود آورده‌ایم خیلی زیاد است. با فکر کردن به او پی‌می‌برم و سواس و کمال‌پرستی او مسئله بزرگی نبود، مشکل در این بود که اصلاً نمی‌توانست از لحظه حال و مکانی که در آن قرار داشت لذت ببرد. گویی ترجیح می‌داد انسان درمانده و بدبختی از خود به نمایش بگذارد و همواره به جای لذت و خوش‌گذرانی به قسمت بد و ناراحت‌کننده موضوع توجه می‌کرد (او به طور قطع همیشه نیمه خالی لیوان را می‌دید).

با گذشت زمان ویژگیهای منفی شخصیتی او آشکارتر می‌شد، تا جایی که دیگری اشتیاقی برای انجام کارها یا ترتیب دادن برنامه‌های تفریحی نداشتیم زیرا هر کاری که سعی می‌کردم انجام دهم اصلاً درست به نظر نمی‌رسید. هر وقت در خانه می‌ماندیم، اغلب ساکت و اخمو و غرق در افکار خودش بود. همیشه فکر می‌کرد در هیچ کاری خوب و موفق نیست. به عنوان یک معشوق، کارمند و در کل به عنوان یک انسان همواره نسبت به خود و توانایی‌هایش بدبین و منفی‌نگر بود. در ابتدا نمی‌توانستم بفهمم این طرز فکر ناشی از فروتنی اوست و یا با این اظهارات قصد دارد دیگران را وادار به تعریف و تمجید از خودش کند. همیشه تلاش می‌کردم او را به هیجان بیاورم و به او حس ارزشمند بودن بدهم اما هیچ‌وقت نتیجه‌بخش نبود. طول کشید تا متوجه شوم حرف‌هایی که به او می‌زنم برایش اهمیت ندارد چرا که نمی‌توانست از ته دل آنها را باور کند. حرمت نفس بسیار پایینی داشت، تلاش‌های من برای حل این مسئله نیز بی‌فایده بود. هر وقت شکوه می‌کردم (که چرا همه چیز را سخت و تنش‌زا می‌کند) احساس گناه و ناراحتی به او دست می‌داد، و بعد سعی می‌کرد جبران کند و تمام مدت خودش را به خاطر اینکه همیشه «خراب‌کاری» می‌کند سرزنش می‌کرد. (از آنجا که من در آخر احساس عذاب وجدان پیدا



می‌کردم) سعی داشتیم اوضاع را آرام کنم تا احساس بهتری پیدا کند. این چرخه بارها تکرار می‌شد و من قادر به تغییر آن نبودم.

برای مدتی تصورم این بود که او افسرده است و با التماس خواستم به دیدن دکترش برود. به عقیده دکتر استیو علائم افسردگی را نداشت. اما پیشنهاد کرد به مدتی کوتاه داروهای ضدافسردگی مصرف کند. ولی نه من و نه استیو، متوجه تغییر و بهبودی چندانی نشدیم. باید اعتراف کنم هیچگاه او را در حالت افسردگی واقعی ندیدم و یا متوجه افکار خودکشی یا هر چیز دیگری در او نشدم، تنها چیزی که رابطه ما و تمام کارهایی را که با هم انجام می‌دادیم تحت‌الشعاع قرار داده بود، خلق و خوی تنگ و ظاهر غمزده او بود. بعد از سالها رابطه و آشنایی با استیو به این حقیقت پی بردم که این ذات واقعی اوست اما برای من آزار دهنده بود. او به هر دلیلی گرفته و مرموز بود اما این مسئله دیگر به نظرم جذاب نمی‌رسید. کم‌کم این غم و اندوه همیشگی به من نیز سرایت می‌کرد و احساس می‌کردم حرمت نفسم به تدریج از بین می‌رود. من عاشق استیو بودم اما می‌دانستم هیچگاه با او خوشبخت نخواهم بود. ترک کردن او یکی از دشوارترین تصمیماتی بود که در زندگی گرفتم، اما احساس می‌کردم برای پیدا کردن دوباره خودم انجام این کار ضروری است.

### شخصیت غمگین و افسرده

این جزء طبیعت آدمی است که روزها یا حتی هفته‌هایی را در زندگی‌اش با غم و ناراحتی دست و پنجه نرم کند. با تمام افت و خیزهای زندگی هر روزه باز هم به این حس می‌رسیم که سلامت و شادابی روح خود را دوباره پیدا کنیم. غالباً این دوره‌های کوتاه غم و اندوه را چنین توصیف می‌کنیم «امروز روز بدی داشتم»، «چیزی نیست فقط از خستگی» و یا آن را واکنشی در برابر شرایط ناراحت کننده‌ای می‌بینیم که برایمان رخ داده است. این اتفاقات جزئی قسمتی از زندگی است و ما یاد گرفته‌ایم هرازگاهی انتظار این موانع را داشته باشیم. گرچه وقتی قصد بحث کردن درباره شخصیت غمگین یا افسرده را داریم به مشکلی فکر می‌کنیم که بسیار بادوام‌تر و فراگیرتر است. ما از این الگوی شخصیتی به عنوان **سندروم ای‌یور** (Eeyore) یاد می‌کنیم. در کارتونهای بچه‌گانه، ای‌یور نام الاغی بود که همیشه بدبین و غمزده به نظر می‌رسید. وقتی اتفاقات خوبی برایش رخ می‌داد منتظر بود تا

در پی آن حوادث بدی روی دهد. حتی لحن صحبت کردنش بی‌روح و بی‌احساس بود. به ندرت پیش می‌آمد از چیزی هیجانزده شود و توقع نداشت زندگی‌اش تنوع یا رنگ و بوی دیگری به خود بگیرد. ای‌یور بهترین توصیف برای شخصیت غمگین و افسرده است.

رابطه با یک شخصیت افسرده ممکن است این حس را به شما بدهد که در یک دنیای خالی از شور و لذت گیر افتاده‌اید. در تجارب بالینی خود پی‌برده‌ایم این اشخاص گستره‌ی احساسی بسیار محدودی دارند. وقتی با این پرسش مواجه می‌شوند که در حقیقت چه احساسی دارند، برای توصیف آن واقعاً به مشکل برمی‌خورند و یا وقتی از آنها می‌پرسیم چه فعالیتی باعث لذتشان می‌شود به سختی می‌توانند پاسخی پیدا کنند. مطرح کردن این خواسته یعنی - تهیه لیستی از بیست فعالیتی که باعث شادی او می‌شود - درست مثل این می‌ماند که از یک نفر بخواهیم با پای برهنه در مسابقات دوی ماراتون شرکت کند! بنابراین او نه تنها (به جز حالت‌های طولانی غم و اندوه) زنجیره‌ی احساسی محدودی دارد بلکه بیان این احساسات نیز برایش بسیار دشوار است.

حالت غم و دلمردگی این شخص با حس بی‌ارزش بودن عمیقی که نسبت به خودش دارد به شدت آمیخته شده است. او همیشه احساس می‌کند بی‌کفایت است و این احساس را به محیط اطراف، دیگران و نیز به آینده‌اش فراقنی می‌کند (تصور می‌کند دیگران نیز همین حس را نسبت به او دارند). به سختی می‌توان احساس لذت داشت وقتی حس بی‌کفایتی همواره و در همه جا در وجود آدمی موج می‌زند. شخصیت غمگین و افسرده هم در ارزشمند دانستن وجودش و هم در توانایی لذت بردن از زندگی با ضعف و کمبود همیشگی و عمیق دست و پنجه نرم می‌کند.

در نتیجه، حس بی‌ارزش بودن و شناخت ناچیزی که او از ارزشها و توانایی‌هایش دارد، خود را به شکل رفتارهایی از قبیل عیب‌جویی، پیش‌داوری و سرزنش کردن بروز می‌دهد این منفی‌نگری به شکلی خود پرورانه در او شکل گرفته و او از اینکه خود را تحقیر کند احساس شرم ندارد. هر تعریف و تمجید و یا رفتار مهربانانه‌ای را که در قبالش انجام می‌شود نادیده می‌گیرد و در عوض به تحریف آنها می‌پردازد و آن را به عنوان مدرکی برای اثبات بی‌ارزشی‌اش قلمداد می‌کند. تمایلی که او اغلب به تحقیر خود دارد می‌تواند شدید و ناخوشایند باشد و همواره این حس را به

اطرافیان می‌دهد که مجبورند شتاب کنند و به او ثابت کنند این افکار منفی افسرده کننده به هیچ وجه درست نیستند. این شخص می‌تواند انرژی منفی خود را به بیرون سرایت دهد و به نحوی بسیار نامحسوس شادی و لذت را از هر جمعی بگیرد. برای شناخت کامل شخصیت افسرده لازم است بدانید رفتار و نگرش انتقادی و پیش‌داورانه او می‌تواند به بیرون نیز انتقال پیدا کند. افرادی که در زندگی او وجود دارند ممکن است اول از همه همان توقعات و انتقادات سخت و بی‌رحمانه‌ای که شخصیت افسرده از خودش دارد را تجربه کنند. در نظر این شخص هیچ چیز به اندازه کافی «خوب» و «درست» نیست. ظرفیت پایین او برای احترام به خود و ارزش گذاری درونی عمیقاً وجودش را در برگرفته طوری که می‌توان آن را به وضوح در کلام، نگرش و رفتارش دید. این منفی‌بافی شخصیت افسرده - حتی اگر نامحسوس باشد - باز هم آزاردهنده است. او اکثراً رک و بی‌پرده عیب‌جویی‌هایش را ابراز می‌کند. مردم‌داری و تدبیر برای شخصیت افسرده ویژگی مهم و قابل ملاحظه‌ای محسوب نمی‌شود. در حالیکه او به بهانه «واقع‌بین بودن» در مقام دفاع و توجیه رفتارهایش برمی‌آید اما در نظر دیگران این شیوه برخورد، منفی‌نگری، بی‌ملاحظه‌گی و بی‌تفاوتی او را نشان می‌دهد.

شخصیت غمگین و افسرده زمان و انرژی روانی بسیار زیادی را صرف فکر کردن و به یاد آوردن اتفاقاتی می‌کند که بهتر است فراموش شوند. همچنین نشخوار فکری و غم و غصه خوردن کار همیشگی اوست و اغلب این حالت‌ها بر اثر توجه بیش از حد به نکات منفی، شکست‌هایی که بزرگ جلوه می‌دهند، ضعف‌های ظاهری، اشتباهات و افسوس‌های بی‌دریغ بوجود می‌آیند. او نسبت به آینده ذاتاً بدبین است و همیشه در مورد عواقب کارها (چه جزئی و چه مهم) نگران است و بیش از حد به فکر فرو می‌رود. این نشخوار فکری در کنار غمزدگی حاکم بر روحيات او باعث می‌شود جو سنگین و تاثیرگذاری که مملو از ناامیدی و حزن و اندوه است را در فضای زندگی‌اش حاکم کند که البته این منفی‌نگری و ناامیدی عمیق باعث می‌شود دیگران را از خود براند و آنها را وادار کند برای بهره‌مندی از یک حال و هوای پرنشاط و روحیه‌ای تازه به جای دیگری بشتابند که او در آنجا حضور نداشته باشد. با طرد شدن توسط دیگران تصور بی‌ارزش بودن در او تقویت می‌شود که این در نهایت به یک الگوی رفتاری تبدیل شده و ادامه پیدا می‌کند.

### چه چیزی سبب شکل‌گیری شخصیت افسرده می‌شود؟

بدون شک علائم مربوط به افسردگی از نظر شدید یا خفیف بودن گستره خاص خود را دارد. در یک سر این زنجیره می‌توان افسردگی مزمن و حاد را دید که می‌تواند کاملاً طاقت‌فرسا باشد و حتی شخص مبتلا را در معرض خطرهای ناشی از افکار خودکشی قرار دهد. در انتهای دیگر این زنجیره می‌توان عملکرد عادی روح و روان (بدون افسردگی) را مشاهده کرد. شخصیت افسرده در میانه این طیف قرار دارد. اگرچه به ندرت ممکن است به علائم افسردگی حاد دچار شده و از حرکت و فعالیت بیافتد، حالت روحی او همیشه با غم، غصه‌خوردن، منفی‌بافی و بدبینی همراه است. اما خود شخص آن چنان به این وضعیت خو گرفته که این علائم به هیچ وجه برایش بحرانی و رنج‌آور نیستند. او عادت دارد در توجیه این حالت‌های روحی چنین جمله‌ای بیان کند؛ «من این طوری هستم دیگه!» شاید باور نکنید، این افراد آن چنان انس و قرابتی با این افسردگی مزمن (اما خفیف) پیدا کرده‌اند که آن را به هیچ وجه عجیب نمی‌دانند.

هرچند تحقیقات در مورد این شخصیت همچنان ادامه دارد، با اطمینان به این حقیقت رسیده‌ایم که این آسیب شخصیتی بیشتر در افرادی دیده می‌شود که بستگان درجه یک آنها (والدین، خواهر یا برادر) مبتلا به اختلالات روحی بوده‌اند مانند افسردگی حاد و یا اختلال دوقطبی. طبق این شواهد می‌توانیم حدس بزنیم زمینه‌های ژنتیکی بسیار تاثیرگذاری در شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیت افسرده نقش دارد. هم زنها و هم مردها می‌توانند به این اختلال شخصیتی دچار شوند.

با این وجود علاوه بر ژنها، می‌توان گفت کودکانی که والدین آنها افسرده هستند به دلایل دیگری در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند. بسیار دشوار است در کنار کسی بزرگ شوی که افسرده است اما رویکرد توام با غم و منفی‌نگری او را که نسبت به دنیا و ارزیابی خود و دیگران دارد، نیاموخت و در پیش نگرفت. تحقیقات جالبی که از مراحل ابتدایی رشد کودکان به عمل آمده نشان می‌دهند که حتی نوزاد آدمی می‌تواند افسردگی را در صورت والدین خود تشخیص دهد. در مطالعات آزمایشی دیده شد؛ وقتی کودک با صورت افسرده‌ای روبرو شود سرش را بر می‌گرداند و همیشه افرادی را انتخاب می‌کند که وقتی در کنار کودک هستند شادتر

به نظر می‌رسند. اما وقتی کودک در خانه فقط نمونه زنده افسرده‌ای را مقابل خود داشته باشد، شانس کمی برای آموختن حالت‌های مختلف ابراز احساسات و هیجانات روحی خواهد داشت. آنها بدون اینکه بیاموزند لذت، خوشحالی و شادی به چه شکل هستند، با جزئی‌ترین حالت‌های افسردگی عجین شده و در آن زمینه مهارت پیدا می‌کنند. الگوی رفتاری غمزده و خالی از شور و هیجان والدین ذاتاً با شخصیت بنیادی او در هم می‌آمیزد. شواهد نشان می‌دهد افراد بزرگسالی که این اختلال را دارند بیشتر در معرض دچار شدن به نوع حاد افسردگی قرار دارند. وقتی این اتفاق روی می‌دهد به آن «افسردگی مضاعف» گفته می‌شود و ممکن است در این شرایط معالجاتی که برای مشکلات شدید روحی استفاده می‌شود مورد نیاز باشد!

### شخصیت افسرده به عنوان همسر

شخصیت افسرده برای شما یک همراه غمزده و غصه‌دار خواهد بود که رابطه مشترک را خالی از شادی و هیجان خواهد ساخت. ویژگی‌هایی که در ابتدا برای شما نشان از وقار، فروتنی و پررمز و راز بودن او بودند در آخر به سرخ‌هایی تبدیل می‌شوند که ثابت می‌کنند رابطه پر مشکلی را با او خواهید داشت. الگوی روابط میان فردی او بر مبنای حس عمیق بی‌کفایتی و حرمت نفس بسیار پایین شکل گرفته است. در نتیجه درکی که از خودش، دنیا، آینده و تمام رابطه‌هایش دارد برگرفته از افکار منفی بی‌ارزش بودن و نیز غم و اندوه نهادینه شده در وجودش می‌باشد.

برقراری رابطه با او و درگیر شدن در دنیای دلمرده‌اش بی‌شک به تدریج حس افسردگی را به شما منتقل می‌کند. این روحیه گرفته و افسرده می‌تواند به راحتی به اطراف سرایت کند و دیگران بدون اینکه این حس درونی آنها باشد رفته رفته آن را به خود می‌گیرند و حس می‌کنند، از این رو و نیز به دلیل نگاه بدبینانه‌ای که در بیشتر بیماران مبتلا به اختلالات روحی وجود دارد متخصصان سلامت روانی جانب احتیاط را رعایت می‌کنند تا درمان تعداد بسیار زیادی از این افراد را قبول نکنند چون این امر می‌تواند برای خود آنها نیز بسیار افسرده کننده باشد! شاید روحیه گرفته و غمزده خود شما نیز ریشه در مسائل مختلف داشته باشد. قرار گرفتن در معرض انتقاد و پیش‌داوری او می‌تواند در طی مدت زمان زیاد تاثیر بد خود را در شما باقی بگذارد؛ او که به شدت و با تیزبینی فراوان از نقطه ضعف‌های خود آگاهی

پیدا می‌کند نسبت به ضعف‌های همسر خود نیز به همین شدت هوشیار است. همچنین او ممکن است در تجلیل و قدردانی از همسرش به خوبی تلاش کند، اما ردپای بدبینی، منفی‌بافی‌های سوزنده و روحیه غمزده او را می‌توان حتی در این اظهارات قدرشناسانه او دید. وقتی به خاطر این رویکرد با او برخورد می‌کنید و یا وقتی که با احساسات زخم‌خورده شما که در اثر پیش‌داوری‌های او بوجود آمده‌اند، روبرو می‌شود اغلب احساس گناه و پشیمانی به او دست می‌دهد- بعد به تنبیه و سرزنش خود می‌پردازد- که این در نهایت باعث می‌شود شما از اینکه چرا اصلاً این مسئله را عنوان کرده‌اید احساس عذاب وجدان داشته باشید. با گذشت زمان حس می‌کنید به خاطر ترس از واکنش تند و بی‌تدبیرانه او برای تصمیم‌گیری به مشکل برخوردیده‌اید و نیز قادر نیستید بی‌تفاوت و آسوده باشید. همچنین ممکن است پی‌بیرید احساسات شما بیشتر از قبل صدمه می‌خورند و نمی‌توانید حس ناامنی او را از بین ببرید بلکه در عوض به نوعی آن را تقویت می‌کنید.

شاید این حقیقت که او زمانهای گزافی را به غصه‌خوردن، دلواپس شدن (برای هر مسئله‌ای) می‌گذراند، ناراحت‌کننده‌تر از مسائل دیگر باشد. او عادت دارد از گناه کوه بسازد (حتی کوچکترین مشاجره‌هایی که هر زن و شوهری ممکن است تجربه کنند برای او فاجعه بار است). احساس می‌کنید باید تا ابد با مشکلات رابطه مشترکتان که او آنها را بسیار بزرگ می‌بیند کنار بیایید و دائماً به او اطمینان خاطر بدهید که همه چیز به خوبی پیش می‌رود. این سؤالات را از خود بپرسید: آیا همواره در حال اطمینان خاطر دادن‌های این‌چنینی به او هستید؛ «عزیزم اوضاع اون قدر که تو فکر می‌کنی بد نیست!» آیا از بیان مسائلی که برای شما آزار دهنده هستند خودداری می‌کنید؟ آیا از ترس اینکه مبدا او بیشتر از قبل عبوس و غصه‌دار شود و خود را سرزنش کند، نمی‌توانید خواسته‌هایی را که در رابطه مشترک دارید مطرح کنید؟

اگر همواره امید داشته‌اید که با یک شخص مصمم و با اعتماد به نفس رابطه برقرار کنید، متوجه خواهید شد که همسر شما درست نقطه مقابل اشخاص خوش‌بین و متکی به نفس می‌باشد. آنچه که در ابتدا به تعبیر شما تواضع و فروتنی محسوب می‌شد حالا نمونه بارز حرمت نفس بسیار پایین و نیز حس بی‌ارزش مطلق است. در اینجا شاهد یک تناقض هستیم: شخصیت افسرده به اطمینان قلبی فراوانی

نیاز دارد با این وجود وقتی سعی دارید این نیاز او را برآورده سازید ممکن نیست آن را باور کند. شاید به جایی رسیده باشید که اکثر مسئولیت‌های رابطه مشترک را روی دوش خود احساس می‌کنید! در نهایت خود را در تلاش بی‌وقفه‌ای خواهید دید تا بتوانید فعالیت‌ها، موضوعات و روش‌هایی را برای مشارکت پیدا کنید تا به این وسیله دیدگاه متزلزل و شکننده‌ای که شخصیت افسرده نسبت به خود دارد را بهبود بخشیده و به او اطمینان خاطر بدهید.

می‌توان گفت تقریباً برای تمام افراد سالم زندگی و یا ارتباط با کسی که پیوسته فضای اطراف را با روحیه محزون و غم‌زده خود پر می‌کند، بسیار دشوار است. وقتی در کنار شخص دل‌مرده‌ای هستیم طبیعتاً تلاش می‌کنیم حال و هوای او را عوض کنیم. هر چه قدر غم و اندوه او شدیدتر باشد اطرافیانش با سرسختی بیشتر تلاش می‌کنند تا او حالت بهتری پیدا کند. برای توضیح بیشتر بهتر است دوباره به داستان ای‌یور اشاره کنیم. هر چه قدر دوستانش تلاش می‌کردند تا او باور کند فردا به مراتب روز بهتری خواهد بود اما او همیشه تصور می‌کرد اصلاً این طور نیست و قرار است فردا باران ببارد. در حقیقت یک ابر باران‌زا همواره بالای سر او بود و او را تعقیب می‌کرد و بیچاره ای‌یور که حتی موقع غسل خوردن هم مجبور بود همیشه آن را با خارهای سوزناک بخورد این دقیقاً تصویر بسیار خوبی است از دیدگاه تلخ و شیرینی که شخصیت افسرده بوسیله آن دنیا را تجربه می‌کند. وقتی دم ای‌یور از تنش جدا می‌شود دوستانش به سختی تلاش می‌کنند آن را دوباره وصل کنند اما او قادر نیست هیچ لذت و شادی را از این مسئله احساس کند. ای‌یور غم‌زده می‌ماند و با دلسردی منتظر است تا یک بد اقبالی دیگر برایش روی دهد.

### چرا جذب شخصیت‌های افسرده می‌شوم؟

علاقمندی به اشخاص افسرده چه حقایقی را درباره شما آشکار می‌سازد؟ اگرالگوی رفتاری شخصیت افسرده را می‌پسندید، این نشان می‌دهد شیفته کسی می‌شوید که این خصوصیات را دارد:

- او به طور پیوسته روحیه‌ای غم‌زده، نگران و مایوس دارد.
- حس بی‌ارزشی و بی‌کفایتی تمام وجودش را در بر گرفته است.

■ نسبت به خود و عملکردهایش بسیار انتقادی، سرزنش آمیز و پیش داورانه رفتار می کند.

■ همچنین نسبت به شما با عیب جویی، پیش داوری و تنیدی برخورد می کند.

■ کاری به جز دلواپسی و غصه خوردن ندارد.

■ دربارهٔ اکثر مسائل (همچنین شما) بدبین است.

■ احساس گناه و پشیمانی همواره با اوست.

تمام این واقعیت ها چه چیزی را در مورد شما نشان می دهد؟

ممکن است در برخورد ابتدایی شخصیت افسرده، جنبه های مختلفی به چشم خورده که موجب شیفتگی شما شده اند. برخی از این ویژگیها ممکن است همچنان موجب علاقمندی شما شوند، مخصوصاً اگر چندین بار در دام چنین شخصیت هایی گرفتار شده اید این حقیقت صحت بیشتری پیدا می کند. او ممکن است مسئولیت پذیر به نظر برسد، که این مسئله از برخی جوانب بسیار گیرا به چشم می خورد، نگرش جدی و هوشیارانه اش به زندگی او را جدی تر و محافظه کارتر نشان می دهد. همچنین عادت او به کوچک کردن خود شاید او را فردی متواضع و بی تکلف نشان دهد.

شاید یک میل باطنی شما را به سمت کسانی می کشاند که به شما برای «نجات یافتن» و «کمک گرفتن» نیاز دارند. با نگاهی به روابط عاشقانه ای که در گذشته داشته اید ممکن است پی ببرید که پیوسته گرفتار اشخاصی شده اید که نوعی ضعف و ناکارآمدی را از خود به نمایش می گذاشتند (در مورد شخصیت های افسرده ضعف چشمگیر در حرمت نفس و شادی). تلاش برای بهتر کردن حس و حال این شخص و نیز از بین بردن نشانه های افسردگی که هسته اصلی شخصیت او را تشکیل می دهد، چیزی است که شما را به برقراری رابطه با او وا می دارد. به تدریج متوجه می شوید این نقش را در رابطه مشترکتان پذیرفته اید. «ناجی» و «یاور» دیگران بودن به خودی خود چیز بدی نیست مگر اینکه تلاش شما برای نجات یک فرد مبتلا به اختلالات شخصیتی باشد. اگر این خیال باطل را در سر می پرورانید که یک شخصیت افسرده را نجات داده و درمان کنید مطمئناً چالش بسیار دشواری پیش روی شماست!



مسئله موازنه قدرت در رابطه مشترک را می‌توان آخرین دلیل جذب شما به سمت چنین اشخاصی دانست. همسر جدی و کم حرف شما ممکن است در رابطه مشترک بیشتر از شما مطیع و منفعل باشد ولی در عوض شما دوست دارید در این میان تنها کسی باشید که کنترل امور را در دست می‌گیرد. اگرچه شاهدیم که در بیشتر رابطه‌های مشترک مسئله موازنه قدرت به طور نابرابر صورت گرفته است اما در این رابطه اگر اکثر تصمیم‌گیری‌های مهم به عهده شما باشد احساس راحتی بیشتری خواهید داشت و نیز احساس لذت شما از توانمندیهای خود افزایش می‌یابد. همچنین ممکن است جدا از «میل به نجات دیگران» وقتی نقش یک والد یا سرپرست را بازی می‌کنید احساس آرامش بیشتری را تجربه کنید که این موضوع را می‌توان با نیاز ذاتی شما به مدیریت، هدایت و «درمان» شخص دیگر مرتبط دانست. البته تناقضی که در این نوع موازنه قدرت (آن هم در رابطه با شخصیت افسرده) وجود دارد این است که شما ناخودآگاه حس حرمت نفس پایین و تمایلی که او به بی‌کفایت خواندن خود دارد را افزایش داده و تقویت می‌کنید. بهتر است از خود بپرسید آیا با روحیه افسرده همسر خود (که همیشگی و بی‌تغییر است) می‌توانید به راحتی کنار بیایید؟

### زندگی با شخصیت افسرده

بد یا خوب فرقی نمی‌کند، حالا متوجه می‌شوید که گرفتار رابطه با یک شخصیت افسرده هستید. آیا این رابطه می‌تواند شما را به چیزی که در ابتدا به آن امید داشتید برساند؟ آیا هیچ ظرفیتی برای تغییر و بهبودی در او وجود دارد؟ با علم به اینکه انتظار لذت خودجوش و شادی طلبی از او انتظار زیادی است، آیا هیچ امیدی هست که او بتواند لبخند بزند؟ اگرچه شخصاً متنفریم از اینکه به شکلی دلسرد کننده بدبین باشیم اما باید با صراحت بگوییم انتظار تغییر و بهبودی در رفتارهای شخصیت افسرده غیرعقلانی است. او در سر تاسر زندگی‌اش الگوی تفکرات و تجربیات عاطفی‌اش را طوری شکل داده که همه چیز و همه کس را به دنیای افسردگی و منفی‌نگری تاریکش سوق می‌دهد. شاید حالا که در زمینه مشکل شخصیتی همسر خود آگاه شده‌اید از اینکه می‌بینید رفتار افسرده او به شما سرایت کرده اما فقط بر دیدگاه شما نسبت به رابطه مشترکتان سایه افکنده و نه بر سر تاسر

زندگی شکرگذار هستید. بودن در کنار شخصیت افسرده مانند گیرکردن در باتلاق شنی است که تنش‌های احساسی شما را بیشتر در آن فرو می‌برد. اگرچه همسر شما در طی دوران رابطه مشترک همچنان با افسردگی خود دست به گریبان خواهد بود با این حال شاید خود را آماده می‌کنید به مدتی طولانی در این رابطه بمانید. شاید بهبودی جزئی و یا اندکی شادمانی برای شما رضایت‌بخش باشد. اگر قصد ادامه چنین رابطه‌ای را دارید در اینجا روش‌هایی ارائه شده که با به کارگیری آنها رابطه شما به شکلی بهتر به پیش خواهد رفت.

### **توقع نداشته باشید در رفتارهای او تغییرات چشمگیری صورت بگیرد**

تغییر شخصیت امری بسیار دشوار است و حتی انسانهای سالم به ندرت در الگوی شخصیتی خود تغییراتی اساسی را نشان می‌دهند. در مورد اختلالات شخصیتی، به دلیل انعطاف‌ناپذیری بسیار زیادی که در این آسیب‌ها وجود دارد، سرسختی و مقاومت در برابر هر گونه تغییر و بهبودی بدتر و سخت‌تر خواهد شد. با این وجود آگاهی از این حقیقت برای شما به چه معناست؟ برای شما بهتر آن است که توقعات بسیار کمی از همسر افسرده خود داشته باشید، تغییرات بسیار ناچیزی روی خواهد داد اگر به او کمک کنید تا افکار تحقیرآمیزی را که به خود نسبت می‌دهد (و اکثراً به بیان آنها می‌پردازد) کمتر کند یا حتی برای مدتی کوتاه به لذت و شادی بپردازد ممکن است پیروزی بزرگی در درازمدت نصیب شما شود. همچنین به یاد داشته باشید او برای تغییر نیاز به انگیزه دارد. آیا به خاطر حالت روحی و رفتار حزن‌انگیزش از صمیم قلب ناراضی است؟ اگر غیر از این باشد- یعنی نسبت به خود و رفتارهایش احساس راحتی دارد- پس احتمال تغییر و بهبودی کاملاً ناچیز است.

### **مواظب باشید! نقش شما در این رابطه می‌تواند تقویت‌کننده رفتارهای او باشد**

نقش شما در تداوم هر چه بیشتر حالت‌های افسرده‌ای که در حال حاضر از او می‌بینید چیست؟ آیا خود شما به شکلی ناآگاهانه برخی رفتارهای او را که بسیار ناپسند شما هستند، تقویت نمی‌کنید؟ به عنوان مثال هر بار که او بدخلق، کم‌حرف و غمگین می‌شود آیا شما با نشان دادن دلوپسی و بروز رفتار حمایت‌گرانه بر این

رفتارهای پیشی نمی‌گیرید؟ آیا نگرانی و توجه بیش از حدی به او نشان داده و با التماس از او می‌خواهید با شما حرف بزنند؟ آیا ناآگاهانه او را از پذیرش مسئولیت‌های خانه و رابطه‌ی مشترک معاف می‌کنید زیرا نگرانید که او برای انجام این امور بیش از حد غمگین و شکننده است؟ آیا وقتی آشکارا به تحقیر و سرزنش خود می‌پردازد بی‌درنگ شروع به تعریف و تمجید از او می‌کنید؟ ملاحظه می‌کنید که چه طور رفتارهای حمایت‌گرانه بی‌مورد ناخودآگاه باعث می‌شوند او بخواهد همچنان به رفتارهای خود ادامه دهد (گویی از اینکه همدردی و توجه دریافت می‌کند لذت می‌برد) به علاوه وقتی تمام اقدامات را برای درمان افسردگی او انجام می‌دهید؛ چه طور ممکن است بهتر شود؟ بسیاری از ما به جای اینکه حاضر به تحمل رنج و سختی تغییر دادن خود باشیم، ترجیح می‌دهیم مورد توجه و مراقبت قرار بگیریم. آیا در حال تقویت این نوع فراغ خاطر و بی‌خیالی در او هستید؟ در آخر بهتر است بدانید اگر اخیراً بار غصه‌ها و نگرانی‌های او را به دوش می‌کشید تا جایی که خود شما نیز افسرده و رنجیده خاطر شده‌اید پس اجازه داده‌اید ویژگی شخصیتی او به شما سرایت کند. ضروری است تا با محدودیت‌گذاری به شکلی تاثیرگذارتر اقدام کنید و نیز بدون تقویت علائم افسردگی‌اش، او را حمایت کنید.

### به او یاد بدهید چگونه از لذت‌های کوچک زندگی بهره‌برد

رفتارهای شخصیت افسرده عموماً جدی و منفی هستند. او نمی‌تواند شادی‌بخش رفتار کند. آرامش واقعی و توانایی درنگ به منظور بهره‌بردن و لذت از لحظه‌ی حال ممکن است برای او تجربیاتی مبهم و زودگذر به شمار روند. تمام اینها برای ما موضوعاتی ساده و پیش پا افتاده هستند، اما واقعیت این است که افراد افسرده به ندرت می‌توانند از دقایق جاری زندگی لذت برده و شادی‌های کوچک زندگی را ببینند. به او بیاموزید که چگونه کمی درنگ کند و همراه با شما از لحظات زندگی لذت واقعی را ببرد با این کار به او این اجازه را می‌دهید تا حتی از چیزهای کوچک راضی و خوشحال باشد. با به کار بردن همزمان این رویکردها فرصتی پیدا می‌کنید تا از راه‌های ساده، آرامش و رضایت خاطر را تجربه کنید. راه‌های مختلف رسیدن به آرامش درونی را با او تمرین کنید و با یکدیگر به ورزش کردن بپردازید. با وجود اندورفین‌ها که مسئول کنترل رفتارهای هیجانی در مغز هستند امکانش وجود دارد

که او از سلامت و خوشی احساس لذت کند. و در نهایت اگر او از بیان اظهارات افسرده کننده درباره خود و آینده دست نکشید، هر روز مدت زمانی را به بیان این جملات اختصاص دهید: «خوشحال می‌شم از نگرانی‌ها با من حرف بزنی اما فقط ده دقیقه در روز! بعدش دلم می‌خواد سعی کنی درباره خودت، من و آینده خوش‌بینانه صحبت کنی!»

انجام برخی فعالیت‌های ساده نظیر تهیه لیستی از تمام مکانهایی که دوست دارید با هم ملاقات کنید، کتابهایی که هر دو مایل به مطالعه آن هستید و یا رستوران‌های جدیدی که دوست دارید امتحان کنید می‌تواند ایده‌هایی نو و خوش‌بینانه خلق کند. سعی کنید با خارج شدن از روزمره‌گی و فعالیت‌های تکراری، خود را از فضای بسته این رابطه خارج کنید و در این راه او را با خود همراه سازید.

### شیوه ادراک و یادگیری او را اصلاح کنید

افرادی که شخصیت افسرده‌ای دارند اغلب به شکلی مزمن بدبین بوده و دائماً در حال غصه خوردن و فکر کردن درباره مسائل ناراحت کننده هستند. این شیوه تفکر یا ادراک به هیچ وجه سالم نیست و سبب تداوم الگوی فکری افسرده می‌شود. عادت به تعبیر همه چیز از منظر نگاهی دل‌سرد کننده و بدبینانه قطعاً کاهش حرمت نفس و از بین رفتن امید در زندگی را در پی دارد. بی‌فایده نیست اگر به او کمک کنید نگرش‌های متنوعی نسبت به مسائل پیدا کند. بسیار ساده می‌توان تنها با یک دید به مسائل مختلف نگاه کرد و به تفسیر وقایع مختلف پرداخت. می‌توانید به او نشان دهید تعبیرات جایگزین و متنوعی را می‌توان در رخداد‌های زندگی به کار برد، او را تشویق کنید تا افق دید خود را گسترش دهد و فراتر از درک و فهم افسرده‌ای که از موقعیت‌های مختلف دارد حرکت کند. به عنوان مثال اگر در محیط کار با ناکامی مواجه شد، بهتر است با این تصور غلط او- که این مشکل در نتیجه بی‌کفایتی و بی‌ارزشی ذاتی او بوجود آمده- به مقابله برخیزید. چه مدرکی برای اثبات این فکر دارد؟ در کجا قید شده، او برای اینکه تایید شود باید کامل و بی‌عیب و نقص باشد؟ مگر چه می‌شود اگر از او اشتباهی سر بزنند؟ کجای این مسئله ربطی به انسانیت واقعی او دارد و یا تعیین کننده آن است؟

**روان درمانی می‌تواند موثر واقع شود**

در حالی که روان درمانی در اکثر اختلالات شخصیتی نتیجه‌بخش نیست، افراد مبتلا به اختلال افسردگی ممکن است گهگاه دچار حالت‌های دردآور اندوه شدید و اضطراب فراوان شوند. به عنوان مثال همسر شما ممکن است حالت‌های نگرانی و غم را به تدریج به شکلی درونی احساس کند و اگر رابطه شما رفته رفته بدتر شود شاهد افزایش نشانه‌های منفی و به فکر فرو رفتن شدید او خواهید بود. روان درمانی راه مناسبی است تا رفته رفته کار درمان این الگوهای ریشه‌ای که منجر به حالت روحی غمزده و تحقیر و سرزنش فردی می‌شود، آغاز گردد. مثل تمام اختلالات شخصیتی دیگر، ممکن است شخص افسرده در مقابل تغییر و درمان مقاومت و سرسختی نشان دهد و به سرعت به الگوهای رفتاری سابق خود برگردد. لازم است جلسات درمانی ادامه پیدا کند و همسر شما باید برای تغییر خود انگیزه واقعی داشته باشد. همچنین شواهد نشان می‌دهد داروهای ضدافسردگی می‌تواند در کاهش برخی علائم که شخصیت‌های افسرده از آن رنج می‌برند مفید باشند. توصیه می‌کنیم برای پی بردن به امکان موفقیت‌آمیز بودن این داروها حتماً با یک روان پزشک مشورت کنید.

**وقتی زمان رفتن فرا می‌رسد**

اغلب با این پرسش مواجه می‌شویم؛ آیا در نهایت متوجه خواهیم شد زمان مناسب برای ترک این رابطه کی فرا می‌رسد؟ چگونه بفهمیم که همه راه‌ها را برای نجات رابطه مشترکمان امتحان کرده‌ام یا نه؟ آیا واقعاً شانس چندانی وجود دارد که روحیه همسرمان آن قدر بهبودی پیدا کند که یک رابطه سالم و شاد با او داشته باشیم؟ این سوالات، اضطراب و دلسردی را با خود به همراه می‌آورند. جوابها همیشه آن قدر آسان نیستند که بتوان به راحتی با آنها کنار آمد. بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی اصلاً نیازی به تغییر در درون خود احساس نمی‌کنند. در تجربیات خود، شاهد بوده‌ایم که گاهی اوقات برای افرادی که با شخصیت‌های افسرده رابطه مشترک داشته‌اند، رفتن و رها کردن آنها بسیار مشکل‌تر است چرا که آنها قصد ترک کردن کسی را دارند که واقعاً غمگین و ناامید است. بسیار راحت‌تر می‌توان

کسی که سوء استفاده گر، عصبی یا فریبکار است را رها کرد تا اینکه از یک شخص غمزده، منفعل و محزون جدا شد. اما شخصیت افسرده می‌تواند به شکلی جدی کیفیت زندگی، سلامت روانی و هویت فردی شما را کاهش دهد. اگر خود را پایبند زندگی با شخصیت افسرده کرده‌اید، توجه کافی به سلامت خود جزء الزامات ضروری محسوب می‌شود. اگر با اطلاع یافتن از تصمیم شما مبنی بر قطع این رابطه، افسردگی او بیشتر شد و یا افکار خودکشی در او پدیدار گشت با در جریان گذاشتن پلیس یا پزشک، دوستان و اعضای خانواده به او کمک کنید. حتماً تا به حال کاملاً متوجه شده‌اید وقتی به پایان یک رابطه نزدیک می‌شوید چه قدر مهم است که برای خود سیستم حمایت‌گر مناسبی داشته باشید.

### خلاصه

شخصیت‌های غمگین به شکلی مزمن با افسردگی (از نوع متعادل آن) دست و پنجه نرم می‌کنند. آنها حرمت نفس ضعیفی دارند و می‌توانند حزن و اندوه و گرفتگی روحی خود را به اطرافیان انتقال دهند. انتظار این را داشته باشید که او نسبت به خود، آینده و شما دیدگاهی منفی و سرزنش‌آمیز داشته باشد. و نیز در این رابطه خود را در حالی خواهید دید که با صرف زمانی طولانی، با بیهودگی تلاش می‌کنید او را خوشحال کنید و یا از حال و هوای گرفته و حزن‌انگیز او فرار می‌کنید و به دوستان یا فعالیت‌های انفرادی پناه می‌برید. بعضی افراد به شکلی غیرعادی نسبت به تاثیراتی که حالت‌های روحی - احساسی همسرشان در آنها باقی می‌گذارد انعطاف‌پذیر هستند. اما اکثر ما ظرفیت لازم برای تحمل این زندگی را نداریم.

نظرات پایانی



**اگر با یک فرد مبتلا به اختلال شخصیتی ازدواج کرده باشیم تکلیف چیست؟**

در اینجا با یک داستان آشنا روبرو هستیم که در هر کلینیک زوج درمانی شایع است. زوج جدیدی در جلسات مشاوره شرکت می‌کنند و خیلی زود مشخص می‌شود ردپای اکثر مشکلات رابطه مشترک آنها را می‌توان در اختلال شخصیتی شدیدی پیدا کرد که یکی از زوجین به آن مبتلاست. شاید، مرد مبتلا به نوع حاد اختلال نارسیستیک می‌باشد که هیچ ظرفیتی برای همدردی یا حتی علاقه‌ای واقعی به نیازها یا تجربیات همسرش ندارد. یا ممکن است زن یک شخصیت هیستریانیک نوع حاد باشد که همزمان با چندین مرد رابطه داشته، به شدت عشوه‌گر است و به سختی می‌توان حالت‌های روحی او را پیش‌بینی کرد. مهم نیست اختلال شخصیتی از چه نوعی می‌باشد، روان درمانگر بایستی با احتیاط تصمیم بگیرد چه وقت زن/شوهری را که از نظر شخصیتی سالم است در جریان واقعیت اختلال شخصیتی همسرش قرار دهد و آیا اصلاً مطرح کردن آن کار درستی است؟ آیا باید بلافاصله نام اختلال شخصیتی همسرش را عنوان کند؟ و یا بهتر است از نام بردن آن خودداری کرده و اجازه دهد زن/شوهر خودش این آسیب را در همسرش شناسایی کند؟ و یا وقتی او پی به ماهیت اختلال شخصیتی همسرش برد آیا روان درمانگر باید با صراحت امکان ضعیف بهبودی او را اعلام کند و جدایی را پیشنهاد دهد؟ اینها سوالات بسیار دشواری هستند.

شرایط شما فرق می‌کند. احتمالاً با خواندن این کتاب قادر هستید افرادی را که اختلال شخصیتی دارند، شناسایی کنید. اکنون به درک بهتری از احساسات و رفتارهایی که دیوانه‌کننده بوده‌اند و آنها را تحمل می‌کرده‌اید، رسیده‌اید. اکثر مواقع، زوجین پذیرش و درک این واقعیت را (که همسرش اختلال شخصیتی دارد)، بسیار پیچیده و نوعی تخلیه روحی می‌دانند. اگرچه پی بردن به مشکل واقعی همسران نوعی آسودگی خیال را به همراه دارد، اما اگر با انکار کردن و یا پذیرش آسیب شخصیتی او، به مقابله با آن بپردازید راه آسانی را انتخاب نکرده‌اید. اما پرسش این است از اینجا به بعد راه به کجا دارید؟ آیا می‌توانید به مدتی نامحدود با این شخص زندگی کنید؟ با وجود چرخه ناتمامی از رنج و آسیب‌هایی که مجبور به تحملش هستید، باز هم می‌توانید پایبند باقی بمانید؟ آیا این خواسته شماست؟ به



عقیده ما اینها جزء سخت‌ترین سؤالاتی هستند که تا به حال مجبور به پرسش از خود شده‌اید (مخصوصاً اگر ازدواج کرده‌اید و یا در یک رابطه عاشقانه دراز مدت گرفتار شده‌اید).

اگرچه دانش و آگاهی در هر رابطه‌ای آزادی و قدرت می‌آفریند و اگرچه همیشه بهترین راه برای شما این است که بدانید آیا محبوب شما آسیب شخصیتی جدی دارد یا نه، حالا سؤالات زیادی درباره خود و قضاوت شخصی خود و نیز آینده زندگی مشترکتان به ذهن شما راه پیدا کرده است. بعضی از سؤالات مربوطه از قرار زیر هستند:

■ چرا با این شخص ازدواج کردم؟

■ چه طور شد که آسیب‌های شخصیتی او را - قبل از اینکه ارتباط ما تا این حد نزدیک شود - نمی‌دیدم؟

■ با وجود عشق و شادی اولیه‌ای که در دل داشتیم پس چه طور همه چیز غلط از آب درآمد؟

■ آیا در برابر مشکلات شخصیتی همسر من سزاوار سرزنش هستیم؟

■ چه طور می‌توانم مطمئن شوم که همسرم واقعاً اختلال شخصیتی دارد یا نه؟

■ اگر همسر خوبی برایش می‌بودم، آیا امکان بهبودی در او وجود داشت؟

■ آیا راهی هست که برای بهتر کردن این رابطه بتوانم انجام دهم؟

■ من که خود را متعهد این زندگی کرده‌ام چه طور می‌توانم آن را ترک کنم؟

■ اگر از این رابطه جدا شوم چه آینده‌ای در انتظارم است و نیز فرزندانم چه طور تحمل خواهند کرد؟

■ آیا تقدیر من این است که همیشه گرفتار شخصیت‌های آسیب دیده شوم؟

پرسش این سؤالات (و حتی بیشتر از اینها) از خود رایج بوده و نشان از سلامت روانی شماست. شاید شما که در حال مطالعه این فصل هستید در یک رابطه طولانی مدت (مثل ازدواج گرفتار) می‌باشید. ما به وضوح پی‌برده‌ایم روابط متعهدانه و بادوام

یکی از دلگرمی‌های واقعی زندگی است که می‌تواند برای کسانی که از آن بهره‌مند هستند به لحاظ سلامت روانی و جسمی بسیار ثمربخش باشد و نیز وقتی والدین در کنار هم هستند عملکرد فرزندان به مراتب بهتر خواهد شد. هیچ روانشناس ماهری از کنار رابطه مشترک شما با بی‌توجهی نمی‌گذرد یا صرفاً به خاطر عادت‌های نه چندان آزاردهنده و عجیب و غریب، شما را تشویق به جدایی نمی‌کند. همه ما برخی ویژگی یا عادت‌های عجیب شخصیتی مختص به اختلالات شخصیتی عنوان شده در این کتاب را دارا می‌باشیم. اما وقتی شخص بزرگسالی نمونه کامل یک اختلال شخصیتی را در خود دارد موضوع فرق می‌کند، تشخیص تغییر و بهبودی و یا قابلیت تطابق با آن در یک رابطه زناشویی کاهش پیدا می‌کند.

هر چند به رنج روحی که بدون شک در این زمینه احساس می‌کنید واقف هستیم، اما اهمیت تصمیم‌گیری آگاهانه به شدت مورد باور و تاکید ماست. قبل از اینکه در مورد زندگی خود شتابزده تصمیم‌گیری کنید، اجازه دهید لحظاتی به مرور مشخصه‌های اصلی اختلالات شخصیتی بزرگسالان پردازیم. به هر یک از آنها در بطن رابطه عاشقانه خود فکر کنید. همان طور که به دقت درباره هر کدام از آنها فکر می‌کنید از خود بپرسید: «آیا می‌توانم این مسئله را به مدتی طولانی تحمل کنم؟» اگر همسر شما دچار اختلال شخصیتی است، به این معنا می‌باشد که:

■ نسبت به درک و فهم خود و دیگران دیدگاهی کج بینانه و منحرف دارد که این باعث لطمه خوردن به کارآمدی روابط میان فردی‌اش می‌شود.

■ ویژگی‌های شخصیتی او اغلب انعطاف‌ناپذیر هستند، به این معنا که قابلیت تغییرپذیری یا قدرت تطبیق در مواقع لازم را ندارند و همین مسئله در نهایت رنج عاطفی و ضعف در روابط را به دنبال دارد.

■ سابقه طولانی این انعطاف‌ناپذیری شخصیتی به دوران نوجوانی او بر می‌گردد و شمار زیادی از روابط شکست خورده در زندگی گذشته‌اش دیده می‌شود.

■ در موقعیت‌های مختلف بسیاری، آسیب شخصیتی خود را به نمایش می‌گذارد.

■ در مورد الگوی روابط میان فردی‌اش که ناکارآمد بوده و همواره موجب شکست رابطه‌هایش می‌شود هیچ بینش درونی ندارد و ممکن است تمام مشکلات را به گردن شما بیاندازد.

■ انگیزه بسیار کمی برای تغییر پیدا کردن دارد اما از اینکه شما تغییر کنید ممکن است خوشحال شود.

■ احتمال وقوع تغییرات اساسی در شیوه رفتاری او در گذر زمان بسیار کم است و اغلب برای روان درمانگر، یک بیمار سرسخت و دشوار به شمار می‌رود البته اگر حاضر به شرکت در جلسات درمانی شود.

حقیقت همین است. آنچه که تا به امروز در او دیده‌اید به احتمال زیاد همان چیزی است که از اینجا به بعد نیز دریافت خواهید کرد. اگرچه اغلب اوقات با گذشت زمان از شدت اختلالات شخصیتی کاسته خواهد شد و هر چند برخی از بزرگسالان مبتلا، با حضور طولانی مدت در جلسات روان درمانی موفق به بهبودی شده‌اند، اکثر علائم اختلالات شخصیتی دیرپا بوده و به درازا خواهد کشید و برای کسانی که در رابطه عاشقانه با این اشخاص گرفتار شده‌اند رنج و آزرده‌گی را به همراه خواهد داشت.

سوال اصلی - که خود ما نیز به راحتی قادر به پاسخ‌گویی نیستیم - این است که شما چه کاری انجام خواهید داد؟ بعضی از کسانی که این کتاب را مطالعه کرده‌اند و به این درک اشتباه رسیده‌اند که: «من به این شخص تعهد دارم!» ممکن است تصمیم به ماندن در این رابطه و تلاش برای نتیجه‌بخش بودن آن بگیرند. ممکن است موضوع بچه‌ها در میان باشد و به این تصمیم‌گیری رسیده‌اید که رفتارهای همسر شما آن قدر جدی و مشکل‌ساز نیستند که در این کتاب در مورد آن بحث شده. بعضی دیگر نیز به این نتیجه‌گیری دردناک رسیده‌اند که دیگر قدرت تحملشان به پایان رسیده و در این رابطه از پا افتاده‌اند و نیز تمایلی به ماندن در آن ندارند.

تصمیم نهایی شما هر چه که باشد توصیه می‌کنیم شتابزده عمل نکنید و در این راه از کمک‌های حرفه‌ای یک متخصص استفاده کنید. همچنین لطفاً به فصلی که در مورد اختلال شخصیتی همسر شما می‌باشد برگردید و قسمت آخر را دوباره بخوانید. آن دسته از افرادی که به ماندن در این رابطه تعهدی دوباره را احساس

می‌کنند و آرزو دارند زندگی مشترک پویاتری بسازند، می‌توانند راهنمایی‌های خاصی را پیدا کنند تا در این راه کمتر احساس تنهایی کرده و از نظر احساسی ضربه کمتری ببینند. صرف نظر از اینکه اختلال شخصیتی همسر شما چیست، در اینجا به تبعات دوست داشتن یک شخص مبتلا به اختلالات شخصیتی مروری اجمالی خواهیم داشت:

■ هر تغییری در رفتار همسر شما بسیار آهسته، دشوار بوده و با تردید همراه است. افراد مبتلا به آسیب‌های شخصیتی بینش درونی ناچیزی نسبت به شخصیت خود دارند و هرگاه لزوم تغییر رفتارهایشان به آنها خاطر نشان شود بسیار تدافعی واکنش نشان می‌دهند. تغییر (اگر اصلاً تغییری در کار باشد) بسیار کند و آهسته (مانند قدم‌های یک کودک نوپا) خواهد بود. قبل از تصمیم به ماندن در این رابطه مطمئن شوید انتظار شما مبنی بر تغییر یافتن او با این حقیقت تلخ مطابقت داشته باشد.

■ رفتارها و واکنش‌های او را به خود نسبت ندهید. به یاد داشته باشید، او مدتها قبل از آشنایی با شما دچار اختلال شخصیتی بوده است. درست همان طور که در مقابل یک عضو خانواده خود که دچار اختلال شخصیتی است صبر و تحمل نشان می‌دهید با او نیز همین رفتار را داشته باشید.

■ روان‌درمانی، استفاده از دارو و تلاش‌های فوق انسانی که از شما سر می‌زند راه حل‌های نجات‌بخش و معجزه‌آسا نیستند. سازگاری یافتن و مراقبت از خود رمز پیروزی است و نه پیدا کردن «درمان».

■ در مورد نقشی که در بحران اخیر رابطه مشترکتان داشته‌اید خوب فکر کنید. درست است، همسر شما اختلال شخصیتی دارد اما واکنش شما به چه نحو بوده و آیا مشکل را به نوعی بدتر نکرده‌اید؟ به عنوان مثال وقتی او شکاک و بی‌اعتماد است، آیا مرموز و سرکش رفتار نمی‌کنید؟ یا وقتی که او بسیار وابسته و محتاج توجه می‌شود، آیا او را از خود نمی‌رانید و تهدید به جدایی نمی‌کنید؟ ممکن است مسئله این باشد که واکنش‌های اخیر شما به آسیب شخصیتی همسرتان به نحوی است که مشکلات را بدتر می‌کند.

■ ویژگیهای جذاب او را که در ابتدا موجب شیفتگی شما شدند به خاطر بیاورید. آیا تمامی آنها به کلی از بین رفته‌اند و یا اینکه آن قدر ذهن خود را معطوف و ویژگیهای مشکل‌ساز شخصیت او کرده‌اید که دیگر به ندرت به خصوصیات جذاب او توجه می‌کنید؟

■ به خوبی از خود مواظبت کنید. درست است! شاید شما با یک شخصیت گوشه‌گیر، ضداجتماعی و یا دوری‌گزين زندگی می‌کنید اما می‌توانید روابط اجتماعی پویایی داشته باشید، ورزش کنید، به گروه‌های حمایت‌گر ملحق شوید و از درگیر شدن با او و نزاع‌های احمقانه خودداری کنید.

■ به او پاداش دهید. تقویت و توانمندسازی مثبت و سازنده داروی قوی و تاثیرگذار حل هر نوع مشکل رابطه‌ای است. پیوسته در پی فرصت‌هایی باشید تا به او بفهمانید کدام خصوصیت او را می‌پسندید، چه کاری را به خوبی انجام می‌دهد و اینکه متوجه تغییرات کوچکی در او که رو به مسیر درستی دارند شده‌اید. هیچ چیز مهمتر از این نیست که رفتارهای مورد پسند شما هر چه بیشتر و پی‌در پی از او سر بزنند.

■ آن دسته از شما که مطمئن هستید زمان رفتن فرا رسیده بهتر است قسمت مربوط به ترک رابطه را به دقت مطالعه کنید. بعضی از این اشخاص می‌توانند تهدید کننده، ستیزه‌جو و بسیار خشن شوند. بهتر است قبل از قطع رابطه کاملاً آماده شوید. ترک هر رابطه‌ای می‌تواند مشکل باشد، رها کردن یک شخص مبتلا به اختلال شخصیتی می‌تواند شما را دچار احساس خجالت، عذاب وجدان، اضطراب و ترس و یا تردید کند. توجه کنید که حتماً در پی کمک گرفتن از یک درمانگر، اعضای خانواده، گروه‌های حمایت‌گر (یا تمام آنها) در طی مراحل جدایی باشید.

و در آخر نسبت به عواملی که باعث جذب شدن شما به سمت شخصیت‌های آسیب دیده می‌شود، هوشیار باشید. مطالبی را که در فصل ۳ به آنها اشاره شده است را در مورد خودتان با صداقت مورد ارزیابی قرار دهید و از راهنمایی‌های یک متخصص بهره‌مند شوید. نمی‌توان گفت اینکه شما چندین بار در دام رابطه عاشقانه

با شخصیت‌های آسیب دیده گرفتار شده‌اید صرفاً تصادفی بوده است. به این نکته توجه کنید که حتماً چیزی در این نوع خاص آسیب شخصیتی وجود دارد که شما را مکرراً جذب خود می‌کند و آنگاه از خود بپرسید: «چرا این ویژگی برایم جذاب است؟»