

## کتاب کار روابط یک طرفه

راهنمای گام به گام کنار آمدن با خود شیفته ها، از خود راضی ها،

همکاران سمی و هر کس دیگری که فقط خودش را می بیند

## فهرست مطالب

پیش درآمد.....	۱۳
تعریف اختلالات شخصیت .....	۱۴
روندی روبه‌رشد .....	۱۵
این کتاب چطور کمکتان می‌کند؟ .....	۱۸
راهنمای استفاده از کتاب .....	۱۹

### بخش اول: آشنایی با خودشیفتگی و اختلال شخصیت خودشیفته

فصل ۱. شخصیت خودشیفته.....	۲۳
بیزاری از خود، حُبِ نفس یا خودشیفتگی؟ .....	۲۳
خودشیفتگی چیست؟ .....	۲۴
اختلال شخصیت خودشیفته .....	۲۶
اختلال شخصیت در برابر صفات شخصیت .....	۲۸
انواع اختلال شخصیت خودشیفته .....	۲۹
خودشیفته‌ها در روابط کاری، عاشقانه و دوستانه .....	۳۳
خودشیفته چطور به این روز درآمده؟ .....	۳۶
فرد خودشیفته چه تأثیری روی شما دارد؟ .....	۳۸

فصل ۲. با یک خودشیفته سروکار دارید؟.....	۴۱
خودشیفته افکار، اعمال و رفتارهای شما را دستخوش تغییر می‌کند .....	۴۱
خودشیفته از شما سوءاستفاده می‌کند .....	۴۷
خودشیفته رفتاریهایی دوپاره‌ساز دارد .....	۵۰
جراحت خودشیفتگان .....	۵۳

فصل ۳. خودشیفتگی در روابط بین‌فردی و محیط کار.....	۵۸
خودشیفتگی در روابط عاشقانه .....	۵۸

- خودشیفته در مقام والد ..... ۶۵  
 خودشیفتگی در محل کار ..... ۶۶

**فصل ۴. خودشیفته چه تأثیری روی شما دارد؟..... ۷۵**

- واکنش‌های هیجانی به فرد خودشیفته ..... ۷۶  
 غلبه بر وابستگی ..... ۸۵  
 منطقی باشید ..... ۸۷

**بخش دوم. راهبردهای عملی**

**فصل ۵. بدانید چه چیزی را می‌توانید تغییر بدهید و چه چیزی را نه..... ۹۳**

- چیزهایی که نمی‌توانید تغییر بدهید ..... ۹۳  
 چیزهایی که می‌توانید تغییر بدهید ..... ۱۰۰  
 انتظار کم‌تر یا انتظار واقع‌بینانه‌تر؟ ..... ۱۰۵  
 تجربه‌های اصلاحی زندگی یا پرتویی تازه از امید ..... ۱۱۰

**فصل ۶. مرزبندی و تعیین حدود ..... ۱۱۱**

- ارزشمند دانستن خود و افزایش عزت‌نفس ..... ۱۱۲  
 توانمندسازی خویشتن با تعیین حدودمرز ..... ۱۱۴  
 ناتوانی در تعیین حدودمرز ..... ۱۱۷

**فصل ۷. ارتباط مؤثر را یاد بگیرید..... ۱۱۹**

- مهارت‌های ارتباطی ..... ۱۱۹  
 مدارا با قشقرق و پرخاشگری ..... ۱۲۶  
 تعامل با خودشیفته‌های استمارگر ..... ۱۲۸  
 واکنش‌هایتان به طرف خودشیفته را دقیق‌تر ببینید ..... ۱۳۰  
 انتخاب یک سبک تعاملی ..... ۱۳۱

**فصل ۸. راهبردهای مدارا با فرد خودشیفته در روابط دوستانه، عاشقانه و ... .. ۱۳۴**

- تصمیم‌گیری درباره میزان آمادگی ..... ۱۳۴  
 انتخاب چیزهایی که می‌خواهید تغییر بدهید ..... ۱۳۹  
 عملی کردن تغییر و لذت‌بردن از نتیجه ..... ۱۵۰

**فصل ۹. راهبردهای مدارا با فرد خودشیفته در محیط کار..... ۱۵۲**

- چند راهبرد اساسی ..... ۱۵۲  
 مرور بدترین تجربه‌ها ..... ۱۵۸  
 تحول شخصی و هنر تمیز دادن؛ فراتر از هر چه تا کنون گفتیم ..... ۱۶۱  
 هدف‌ها و ارزش‌های کاری خودتان را داشته باشید ..... ۱۶۵

۱۶۸.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۷۰.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۱۷۲.....	RESOURCES
۱۷۴.....	منابع.....
۱۷۶.....	درباره نویسندگان.....

## پیش در آمد

به همه ما از کودکی یاد داده‌اند که حواسمان به احساسات دیگران هم باشد؛ حتی گاهی بیشتر از خودمان. بچه‌ها در سراسر دنیا مخاطب چنین توصیه‌هایی هستند: «به دوستت هم بده»، «کاری که کردی بهترین دوستت رو ازت رنجوند» یا حتی این اواخر «دوستی یه ارتباط دوطرفه است». به نظر مهم‌ترین امر در تربیت کودک این است که او را خودم‌محور بار نیآوریم و کاری کنیم که همیشه احساسات و نیازهای دیگران را نیز در نظر بگیرد. این واقعیتی انکارناپذیر است: ما در این دنیا به بقیه احتیاج داریم. خیلی زیاد. یک زندگی شاد و رضایت‌بخش بدون توجه و حساس بودن نسبت به دیگران ممکن نیست. ما موجوداتی اجتماعی هستیم و از اساس برای همکاری، هم‌زیستی و عشق ورزیدن به سایر هم‌نوعانمان پدید آمده‌ایم. کمترین دلیل اینکه همه در سیاره‌ای مشترک زندگی می‌کنیم و برای بقا، مجبوریم به نیازهای یکدیگر احترام بگذاریم.

اما با وجود میلیون‌ها پدر و مادر و معلمی که می‌کوشند به کودک مهم بودن دیگران را یاد بدهند - و البته که دیگران مهمند - هنوز در بین ما کسانی یافت می‌شوند که اصلاً نمی‌توانند جز خودشان چیز دیگری را ببینند. برای توصیف این افراد کلمات زیادی داریم: غرق در خود. پرتیختر. خودخواه. خودبرتربین. خودشیفته. خودنما و پرادعا؛ بی‌ملاحظه و خودرأی؛ مغرور و بی‌عاطفه؛ ... این دنباله را می‌شود تا ابد در توصیف کسی که فقط به خودش اهمیت می‌دهد ادامه داد. کسانی که انگار هیچ قانونی شامل حالشان نیست؛ کودکان نوپایی که حالا به فردی بزرگ‌سال تبدیل شده‌اند اما هرگز یاد نگرفته‌اند که مرکز دنیا نیستند.

بدتر از همه اینکه این دسته از افراد واقعاً خودشان را خاص و بهتر از هر کس دیگری می‌دانند. هیچ بعید نیست برای اینکه شریف‌هم شوید آنها واقعاً کیستند- انسانی منحصر به فرد و متفاوت از سایرین- از هیچ تلاشی دریغ کنند. و درست به خاطر همین توهم بی‌نظیر بودن است که درمان این افراد نیز درمانی خاص و ویژه به حساب می‌آید. فرد خودشیفته، گارسون رستوران را آن‌قدر معطل می‌کند تا مطمئن شود سفارشش مهم‌تر از سفارش بقیه مشتری‌ها است. سیگارش را بی‌تفاوت به

مقررات محیط در صورت همکاری روشن می‌کند، فقط و فقط به این دلیل که قانون برای دیگران است و در مورد او صدق نمی‌کند؛ دیگرانی که همچون گوسفندان یک گله از خودشان اختیاری ندارند و باید به هر چه قانون می‌گوید عمل کنند. هرگز به تغییر این افراد فکر نکنید (حتی اگر جرئت را دارید!) که مرتکب اشتباه بزرگی می‌شوید. اصرار برای اینکه فرد خودشیفته دیگران را هم ببیند، آب در هاون کوبیدن است. او بی‌درنگ متقاعدتان می‌کند که مشکل از شما است و افراد معمولی توان درک نبوغ و استعدادش را ندارند.

حقیقت این است که این افراد بی‌اندازه متکبر و خودرأی هستند و روان‌شناسی درباره‌شان از اصطلاح **خودشیفته** استفاده می‌کند. واژه‌ای که از نام ناریسوس، یکی از خدایان یونان باستان برگرفته شده است. ناریسوس افسانه‌ای به قدری در خودش غرق بود که دست آخر دیوانه‌وار عاشق بازتاب تصویر خودش در آب برکه شد. خودشیفتگی وضعیتی مرضی و نابهنجار است و بهتر است بدانید فردی دارای صفات خودشیفتگی، ممکن است به یک اختلال روانی مشخص مبتلا باشد؛ **اختلال شخصیت خودشیفته**.

تعداد افراد مبتلا به این وضعیت سر به فلک گذاشته و حالا عموم مردم با اختلالات شخصیت از جمله اختلال شخصیت خودشیفته آشنایی بیشتری دارند. متخصصین بسیاری معتقدند که این اختلال در ایالات متحده رشدی همه‌گیر داشته است. می‌پرسید چرا؟ به آمار ۵۰ درصدی طلاق نگاه کنید؛ ازدواج‌هایی فروپاشیده که کودکان بخت برگشته را به جبران احساس طردشدگی و بی‌مهری‌های فراوانی که در زندگی تجربه کرده‌اند، به جست‌وجوی بی‌پایان توجه و تحسین وادار می‌کند. یا والدینی که از والدگری خویش شرم‌سارند و به جبران این احساس گناه، به تلافی زمان‌هایی که حق فرزندشان است و آن را به پای شغل‌شان تلف می‌کنند، می‌کوشند با خرید هر چیزی که بچه اراده کند خودشان را قدری تسکین بدهند. یا شاید علت این شیوع بی‌سابقه خودشیفتگی را باید در خانواده‌های کم‌جمعیت ایالات متحده - در مقایسه با دیگر نقاط جهان - جست‌وجو کرد که کودکان‌شان فرصت بیشتری برای هر چه بیشتر خواستن پیدا می‌کنند. یا شاید در پی فشار تلویزیون و رسانه‌ها است که فکر می‌کنیم فقط با خرید یک کفش، یک لباس یا یک عطر خاص، به جایگاهی یکتا دست پیدا می‌کنیم و یک‌شبه محبوب دیگران می‌شویم.

## تعریف اختلالات شخصیت

اختلال شخصیت با سایر اختلالات روانی فرق می‌کند. در این دسته از اختلالات از توهم، هذیان، حملات عصبی یا تکلم نامفهوم خبری نیست. فرد مبتلا معمولاً در ظاهر شباهتی به یک بیمار روانی ندارد. حتی ممکن است تجلی تمام‌عیار وضعیتی باشد که آن را «نرمال» می‌دانیم؛ مثل محبوب‌ترین

دختر کلاس، معلمی که همه عاشقش هستند یا سیاست‌مداری که چشم امید همه برای عبور از بحرانی عظیم به اوست. اما حقیقت این است که اختلال شخصیت با نرمال بودن فاصله بسیاری دارد. اختلالات شخصیت گروهی خاص از اختلالات روانی است که در آن بخش مهمی از شخصیت فرد مبتلا، مثل وجدان یا توانایی هم‌دلی با دیگران، به کلی از کار می‌افتد. اما مابقی بخش‌های شخصیت همانند فردی سالم عمل می‌کند و به همین دلیل افراد مبتلا به این دسته از اختلالات، ظاهر و عملکردی کاملاً عادی دارند؛ آن‌قدر عادی که گاه سال‌ها طول می‌کشد بفهمید همکار، دوست یا حتی همسران، مشکلی اساسی دارد. پیچیدگی تشخیص این اختلال آنجا است که این افراد ابداً مشکل را از خودشان نمی‌دانند و مدام دیگران را مقصر جلوه می‌دهند. ما در حرفه خود تا کنون با هزاران بیمار سروکار داشته‌ایم اما حتی یک مورد را به یاد نداریم که فردی مبتلا به اختلال شخصیت، خودش با کلینیک تماس بگیرد و متقاضی درمان شود. چنین بیماری احتمالاً متوجه است که در زمینه ازدواج، اعتیاد به الکل یا سایر اختلالات (مواردی افزون بر اختلال شخصیت) مشکلی جدی دارد، اما هرگز نسبت به اختلال شخصیتی که به آن مبتلا است آگاهی پیدا نمی‌کند. این فقدان بینش، درمان و مواجهه با این بیماران را بسیار دشوار می‌کند.

چیزی حدود ۱۱ تا ۱۵ اختلال شخصیت وجود دارد و این عدد بسته به نظر متخصصین گوناگون فرق می‌کند. هر اختلال ویژگی‌های خاص خودش را دارد اما نشانه مشترک در تمام این اختلالات این است که فرد از برقراری روابط بین‌فردی با کیفیت عاجز است.

## روندی روبه‌رشد

ما به‌عنوان روان‌شناس در طول سالیان گذشته با افراد زیادی سروکار داشته و درمانشان کرده‌ایم؛ بیمارانی با رگ‌های خودشیفتگی، مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته یا سایر اختلال‌های شخصیت. اما در چند سال گذشته اوضاع تغییر کرده است. اگر پیش از این مراجعان مضطرب یا افرادی که به انواع اختلالات افسردگی دچارند را درمان می‌کردیم، اکنون افرادی را می‌بینیم که در روابط بین‌فردی‌شان مشکلاتی جدی دارند.

بروز مشکل در روابط بین‌فردی مسئله تازه‌ای نیست. ما به تفصیل درباره این مشکلات در دانشکده آموخته‌ایم و برای انواع مختلفی از فنون مشاوره که به مسائل ارتباطی می‌پردازد آموزش دیده‌ایم. اما چیزی که اکنون شاهدش هستیم، از مسئله فلان زوج که می‌خواهند تفاوت‌های فردی‌شان را بشناسند، یا آقای بیسار که با مدیرش کنار نمی‌آید فراتر است. به نظر می‌رسد تعداد بیمارانی که یا خودشان خودشیفته‌اند یا به نوعی با یک فرد خودشیفته سروکار دارند روزبه‌روز بیشتر می‌شود؛ افرادی به شدت سمی که به زندگی اطرافیانشان لطماتی عمیق و اساسی وارد می‌کنند.

بله، «سمی». ما در شدت این کلمه مسامحه نداریم و مقصودمان از اختلال شخصیت کسی نیست که دیگران از دستش در عذابند یا صرفاً آدم را کفری می‌کند. منظور ما کسی است که در زیربنایی‌ترین وجوه شخصیتش نقائصی جدی دارد و به‌ویژه از برقراری ارتباط موثر با دیگران و درک آنها عاجز است. در حقیقت، آشفتگی بیماران مبتلا به اختلال شخصیت به‌حدی است که می‌تواند سلامت شخصیت اطرافیان را دچار مشکلاتی جدی کند. بعضی از درمانگران به این افراد لقب «دیوانه‌کننده» داده‌اند. بله، به راستی که خودشیفته‌ها برای رساندن دیگران به مرز جنون استعداد عجیبی دارند.

علاقه ما به تحلیل این وضعیت باعث شد پژوهشی ترتیب بدهیم و نهایتاً دربارهٔ همکاران سمی یک کتاب بنویسیم. بیش از صد زن و مرد در سنین گوناگون را از مشاغل و حوزه‌های گوناگون مورد بررسی قرار دادیم؛ چه آنها که مدت طولانی در آن شغل بودند و چه افرادی که به‌تازگی مشغول به کار شده‌اند. دربارهٔ نتیجه چه حدسی دارید؟ ما فهمیدیم که فقط بیماران ما نیستند که با دیگران مشکلی جدی دارند. بیش از ۸۰ درصد از افراد شرکت‌کننده اعلام کردند که اساسی‌ترین مشکلمان در محل کار، فردی است که با او «مسائلی» جدی و پریشان‌کننده دارند. این موضوع برای بعضی هم اصلی‌ترین مشکل زندگی‌شان به حساب می‌آمد.

این روابط سمی قدرت تخریب غیرقابل‌تصوری دارند. روایت هر کس از این چالش، وخیم‌تر از نفر قبلی بود و گاه در مواجهه با تجربیات افراد شوکه می‌شدیم: «جدی؟ دوست دارید دربارهٔ همکاران سمی بدوینید؟ من با کسی همکار بودم که به معنی واقعی کلمه دیوانه‌ام می‌کرد. مدام دربارهٔ اینکه چه آدم مهم و بزرگیه حرف می‌زد. کافی بود شما یه کاری انجام بدی تا فوراً بهت ثابت کنه توی اون کار بهتر از توئه. شب‌ها از شدت ناراحتی خوابم نمی‌برد و پشت سر هم دربارهٔ اون با همسرم درددل می‌کردم. تا بالاخره اونم طاقتش طاق می‌شد. اما فقط بهم می‌گفت که «نباید سخت بگیرم و بهتره بی‌خیال این آدم باشم.» رابطه با اون واقعاً اعصابم رو به هم می‌ریخت. این قدری که درباره‌اش کابوس می‌دیدم. اون بی‌تعارف زندگی‌ام رو نابود کرده بود.»

به نظر می‌رسید این جماعت «دیوانه‌کننده» چیزی از وقت، انرژی و توان اطرافیان‌شان باقی نمی‌گذارند. یک‌بار قرار بود در میزگردی رادیویی دربارهٔ انواع همکاران سمی صحبت کنیم. تهیه‌کننده پیش از شروع برنامه گفت که طرفمان حسابی از کتاب ما خوشش آمده و برای مدیریت روابطش با این دسته افراد، از آن بهرهٔ بسیاری برده است. البته تأکید کرد که به این موضوع اشاره‌ای نکنیم تا مبادا او از این بابت احساس خجالت کند. درخواستی منطقی بود و ما هم مخالفتی نکردیم. اما نتیجه جور دیگری از آب در آمد! طرفِ گفت‌وگویمان خودش یک ساعت تمام دربارهٔ اینکه فرد خودشیفته‌ای که با او در ارتباط بوده چطور زندگی‌اش را نابود کرده صحبت کرد؛ تمام زمان می‌گذرد! و حتی فرصت نشد ما نیز کلمه‌ای بگوییم.

مسلم است که ما تنها روان‌شناسانی نیستیم که درمان افراد دارای مشکلات ارتباطی را تجربه



کرده‌ایم. هم‌زمانی که ما در شغل حرفه‌ای مان شاهد این اتفاقات هستیم، علم روان‌شناسی نیز تماماً مسیری تکاملی را طی می‌کند و هر چه بیشتر از مطالعه آنچه درون انسان‌ها می‌گذرد - مسائلی مثل اضطراب و افسردگی - به آنچه میان انسان‌ها و در روابطشان رخ می‌دهد علاقه بیشتری نشان می‌دهد. پژوهشگران و نظریه‌پردازان هم بیش‌ازپیش به نتیجه یکسانی می‌رسند؛ کاملاً محتمل است که فردی در تمام جنبه‌های زندگی‌اش عملکردی نرمال داشته باشد اما هم‌زمان از نقصی جدی در تعاملات بین فردی رنج ببرد. به طرز حیرت‌آوری شدنی است که یک نفر مدیر ارشد شرکتی بزرگ باشد، سالانه میلیون‌ها دلار درآمد کسب کند، هدایت یک باشگاه فوتبال محلی را بر عهده داشته باشد، به خیریه‌های مختلف کمک مالی کند اما در روابطش درست مثل یک کودک سه‌ساله رفتار کند. این احتمال فراتر از اعداد و ارقامی است که فقط در کتاب‌ها یافت شود و ما همگی نمونه این افراد را در زندگی روزمره می‌بینیم. کافی است تلویزیون را روشن کنید و دنبال اخبار را بگیرید: خودشیفته‌ای که گاه مبلغ هنگفتی اختلاس می‌کند؛ یک ستاره سینما که همسرش را تا سرحد مرگ کتک می‌زند و امروز دستگیر شده؛ یا شاید یک زوج هالیوودی که حالا در آستانه هفدمین طلاقشان قرار دارند. خودشیفته‌ها سرخط خبرها را از آن خود کرده‌اند. اما تلخ‌تر از همه وقتی است که بفهمیم خودشیفتگی فقط مال دیگران نیست و همسر، فرزند یا همکارمان نیز ممکن است در این دسته بگنجد.

چنین شد که حوالی سال ۱۹۹۸ تصمیم گرفتیم مجموعه‌ای از اختلالات شخصیت که در محیط کار با آنها سروکار پیدا می‌کنیم را در کتابی به نام «همکاران سمی» (کاوائولا و لوندِر، ۲۰۰۰) گردآوری کنیم. کتاب در مدتی کوتاه با استقبال گسترده مخاطبان روبه‌رو شد. در ادامه برای شرکت‌ها و موسساتی که علاقه داشتند کارکنان مشکل‌دارشان را شناسایی و مدیریت کنند سمینار برگزار کردیم. آنها بدون استثنا دوست داشتند درباره اختلال شخصیت خودشیفته بیشتر از سایر اختلالات بدانند. کشف اینکه منشی شرکتی که اخیراً برای نوزدهمین مرخصی پی‌درپی‌اش درخواست داده یا فروشنده معروفی که همه را با طلب احترام و منزلت کلافه کرده، در واقع به یک اختلال روان‌شناختی مشخص مبتلا است که احتمالاً هرگز تغییر نخواهد کرد، باعث می‌شود افراد نفس راحتی بکشند و همه در یک شناخت روشنگرانه و عمومی نسبت به خودشیفتگی سهیم شوند؛ لحظه‌ای که هر کس پیش خودش می‌گوید: «آهان! پس تمام این مدت مشکل از من نبود.»

اما ما دریافتیم که افراد خودشیفته فقط محدود به محیط کار نیستند. تقریباً هر جا فکرش را بکنید سروکله یکی‌شان پیدا می‌شود؛ مادر یا خواهر، پدر یا برادر و همسر و فرزند هر یک از ما نیز ممکن است فردی خودشیفته باشد. همکار، دوست، هم‌تیمی یا آموزگارمان هم از این قاعده مستثنی نیستند. از این رو تصمیم گرفتیم کتاب حاضر را برای هر کس که به‌نحوی با یک شخصیت خودمحور روبه‌روست به‌رشته تحریر در بیاوریم؛ خواه این فرد همکار شما باشد یا دوست یا نامزد یا حتی یکی از اعضای خانواده‌تان.

## این کتاب چطور کمکتان می‌کند؟

شاید بپرسید چرا کتاب را برای کمک به خود افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته ننوشته‌ایم؟ پاسخ ساده است. در این صورت حتی یک نسخه‌اش هم به فروش نمی‌رسید! یکی از نشانه‌های مهم این اختلال این است که فرد از بیماری‌اش آگاهی ندارد. در حقیقت اگر یک بار بیمار بودن فردی خودشیفته را به او گوشزد کنید، احتمالاً با چنین چیزی روبه‌رو خواهید شد: «خب، من آدم خاصی هستم. هیچ‌کس استعداد و نبوغ من رو نداره. ابعاد وجود من پیچیده‌تر از اونه که یه روان‌شناس معمولی بتونه درکش کنه. با این اوصاف هنوز فکر می‌کنی می‌شه به من گفت خودشیفته؟» تا به حال نشده فردی خودشیفته خودش برای درمان سراغ ما بیاید اما در بین مراجعینمان افراد بسیاری هستند که یک فرد خودمحور به نوعی به زندگی‌شان آسیب رسانده است. شما چطور؟ چنین تجربه‌ای داشته‌اید؟

ما مصرانه عقیده داریم ارتباط مستمر با فردی خودمحور، خودشیفته یا پرادعا، کسی که به شما اهمیت چندانی نمی‌دهد و فقط ابزاری برای تغذیه‌ی منیت‌ش هستید، یکی از دشوارترین تجربیات زندگی است. تجربه‌ای که می‌تواند تمام انرژی‌تان را بمکد، خواب شب‌تان را برباید، خانواده‌تان را از هم بپاشد، دوستی‌هایتان را به بن‌بست بکشاند یا محیط کارتان را به کل مختل کند. بسیاری از افرادی که روابطی دشوار را تجربه می‌کنند، خبر ندارند که مشکل اصلی این است که گرفتار فردی شده‌اند که رگه‌های شدید خودشیفتگی دارد یا حتی مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته است. توجه کنید که واژه «خودشیفته» یا «خودشیفتگی» در سرتاسر این کتاب، برای توصیف افرادی به کار می‌رود که صفت خودشیفتگی در وجودشان پررنگ است؛ گرچه مشخصاً نتوان آنها را مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته دانست. اگر با چنین کسی ارتباط دارید، این کتاب مخصوص شما است.

الان که مشغول مطالعه این صفحات هستید به احتمال خیلی زیاد در رابطه‌ای یک‌طرفه به سر می‌برید. بعید نیست از اینکه همیشه در زندگی همسرتان نقشی فرعی دارید، با طلب‌کاری همیشگی‌اش برای اولویت یافتن نیازهای او مدارا می‌کنید، به پای آرزوهای واهی و بی‌حدومرزش مانده‌اید و برای حفظ وجهه‌ی خوبش مقابل دیگران تلاش می‌کنید، به‌ستوه آمده باشید. شاید رئیسی خودشیفته دارید و از اینکه به نیازتان هیچ توجهی نمی‌کند و مدام بیشتر از شرح وظایفتان از شما کار می‌کشد خسته باشید. یا شاید همکاری دارید که مدام ایده‌هایتان را می‌دزدد و زیر سایه‌ای لم می‌دهد که حاصل دست‌رنج شما است و باز با کمال بی‌شرمی می‌گوید اگر می‌خواهید مثل او موفق شوید، باید تلاش‌تان را چند برابر کنید. شاید دوستی دارید که مدام باید کانون توجه باشد، محال است برای دست‌آوردهایی که در زندگی دارید ارزشی قائل شود و پیوسته موفقیت‌هایش را به رخ این و آن

می‌کشد؛ به‌خصوص وقتی چند نفری دورش باشند و خریدار خوبی برای حرف‌هایش پیدا کند. شاید هم خواهر یا برادری دارید که برای فتوحات کوچک و احمقانه هر روزش تمام توجه خانواده را فقط و فقط مال خودش می‌داند و برای شما چیزی باقی نمی‌گذارد. یا شاید با پدر و مادری طرف هستید که از فرط غرق بودن در نیازهای خودشان، تمام محبت و حمایتی را که در سال‌های بزرگ شدن‌تان نیاز داشتید از شما دریغ کرده‌اند.

اگر هر کدام از این موقعیت‌ها برایتان آشنا است، کتاب درستی را انتخاب کرده‌اید.

## راهنمای استفاده از کتاب

ما به دنبال کتاب کاری بودیم که علاوه بر آگاهی‌بخشی، کیفیت روابط خواننده‌اش را هم متحول کند. این هدف را در طراحی تمام بخش‌های این کتاب مد نظر قرار دادیم. رابطه با افراد خودشیفته پر است از الگوهایی معیوب و پیچیده و این کتاب طوری طراحی شده تا شما را در مسیر شناسایی و تغییر این الگوها گام‌به‌گام پیش ببرد.

ساختار کتاب به این شرح است: در بخش ۱ به علائم و نشانگان خودشیفتگی پرداخته‌ایم. در این زمینه، طیفی از خودشیفتگی را بررسی می‌کنیم که یک سرش خودمحوری خفیف و در سر دیگر یک اختلال شخصیت خودشیفته تمام‌عیار قرار دارد. هیچ دو فرد خودشیفته‌ای شبیه به هم نیستند اما با این حال ویژگی‌های مشترکی وجود دارد و ما هر نشانه را به‌طور مجزا شرح می‌دهیم. مهم‌تر از این توصیف شاید این باشد که نحوه اثرگذاری این علائم روی شما را بررسی می‌کنیم؛ اینکه ارتباط با یک خودشیفته چطور احساسات، افکار و رفتارهایتان را در مقایسه با ارتباطی که با سایر افراد دارید، دستخوش تغییر می‌کند. آشنایی با علائم اختلال شخصیت خودشیفته کمکتان می‌کند آنها را در عمل تشخیص دهید و بهتر از قبل با فرد خودشیفته کنار بیایید. این آشنایی همچنین بسیاری از احساساتی که حین رابطه با یک خودشیفته تجربه کرده‌اید را به رسمیت می‌شناسد؛ احساساتی که مدت‌ها با آنها درگیر بودید اما دلیلی برایشان پیدا نمی‌کردید. ارتباط با یک فرد خودشیفته شما را دچار گستره وسیعی از احساسات ناراحت‌کننده می‌کند و وقتی این احساسات را بشناسید، خواهید فهمید که چرا رابطه با او تا این حد برایتان دشوار است. خودشیفته‌ها انواع گوناگونی دارند و بعضی‌هایشان در آغاز به آسانی قابل تشخیص نیستند؛ بخش اول کتاب این دسته‌های مختلف را نیز بر می‌شمرد. هدف ما این است که شما را با تمام این دسته‌ها آشنا کنیم تا مبادا چیزی از دست‌تان در نرود.

بخش ۲ راهبردهایی عملی در اختیارتان قرار می‌دهد تا رابطه‌تان را با فرد خودشیفته تنظیم کنید و خودتان را در موقعیتی سالم‌تر قرار دهید. این حقیقت را بپذیرید: فرد خودشیفته حریف سرسختی است و اگر با یکی‌شان سروکار پیدا کرده‌اید، برای رویارویی با منبع عظیمی از مشکل و نابهنجاری

آماده باشید! مواجهه و هم‌زیستی با فرد خودشیفته به مهارت‌های ویژه‌ای نیاز دارد. در بخش ۲ تمرین‌های فراوانی گنجانده‌ایم تا آموخته‌هایتان را در عمل امتحان کنید؛ صرف آمادگی و آشنایی کافی نیست و این تمرین‌ها در نهایت باید کمکتان کند به طور موثری بر خودخواهی‌های نفس‌گیر فرد خودشیفته غلبه کنید.

به هوش باشید که بعضی از تمرین‌ها بالقوه چالش زیادی ایجاد می‌کنند. این تمرین فقط به آماده کردن‌تان برای رویارویی با فرد خودشیفته بسنده نمی‌کند و در اصل کمکتان می‌کند با تسلط بر خودتان، جایگاهتان در رابطه را هم متحول کنید. آماده باشید که باید بیشتر از چیزی که همیشه به آن عادت دارید تلاش کنید. برای تغییر آماده باشید. با مسلط شدن به مفاهیم این کتاب، از شر روابط آکنده از خودشیفتگی در سراسر عمرتان خلاص می‌شوید. البته که خطر رویارویی با فرد خودشیفته همیشه در کمین است اما با مهارت‌آموزی، عملکردتان زمین تا آسمان با کسی که هنوز به این مهارت‌ها مجهز نشده و در باتلاق نابهنجاری یک خودشیفته دیگر گرفتار شده فرق خواهد کرد.

با دقت بخوانید و سخت تلاش کنید. امیدواریم در مسیر تحول رابطه‌هایی که دارید، بهترین‌ها در انتظارتان باشد!

# بخش اول

آشنایی با خودشیفتگی و  
اختلال شخصیت خودشیفته

# فصل ۱

## شخصیت خودشیفته

زندگی و تعامل کاری با یک فرد خودشیفته تجربه‌ای بسیار طاقت‌فرسا است و در مواردی پریشانی زیادی به بار می‌آورد. اگر با چنین فردی رابطه دارید احتمالاً مدام از خودتان می‌پرسید: «پس کی قراره من هم سهمی داشته باشم؟» و نهایتاً به این نتیجه می‌رسید که در زندگی طرف خودشیفته‌تان هیچ اولویتی ندارید. هضم این نتیجه‌گیری ابداً ساده نیست اما آنچه باعث می‌شود رابطه با فرد خودشیفته را ترک نکنید این است که امیدوارید طرفتان بالاخره روزی پوست بیاندازد یا بتواند واقعاً عشق به دیگران را تجربه کند. ما همگی دوست داریم با دیگران رابطه برقرار کنیم، دوست داشته شویم و دوست بداریم؛ اما در مورد فرد خودشیفته این نیاز به عشق و ارتباط، از اساس مختل می‌شود.

این فصل به گستره وسیع مسئله خودشیفتگی می‌پردازد؛ از صفتهای خفیف یک شخصیت خودشیفته، تا یک اختلال شخصیت تمام‌عیار. به کمک این فصل می‌فهمید که آیا طرفتان واقعاً خودشیفته است یا نه.

---

### بیزاری از خود، حُبِ نفس یا خودشیفتگی؟

در مبحث خودشیفتگی بهتر است احساس هر فرد نسبت به خودش را در قالب یک پیوستار بررسی کنیم (شکل صفحه بعد را ببینید). در یک سوی این پیوستار، بیزاری از خود قرار دارد. همه ما افراد این دسته را می‌شناسیم؛ کسانی که به شدت خودشان را سرزنش می‌کنند و کافی است تحسین‌شان کنید تا فوراً با بهانه‌ای خود را لایق آن ندانند. این صفت شخصیتی درست در نقطه مقابل خودشیفتگی قرار دارد. میانه پیوستار جای حُبِ نفس سالم است؛ وقتی که برای وجودمان ارزش قائلیم، از خودمان مراقبت می‌کنیم و اجازه نمی‌دهیم کسی آرامش و سلامتی‌مان را تهدید کند. فردی که صمیمانه خودش را دوست دارد توانایی دوست داشتن دیگری را نیز پیدا می‌کند؛ چرا که بدون اعتماد و علاقه به خود، ترس از طردشدن یا خواستنی نبودن مانع از آن می‌شود که بتوانیم به کسی ابراز علاقه کنیم. افرادی که حُبِ نفس سالم به خوبی در وجودشان متجلی است بیشتر احتمال دارد رفتارهایی خیرخواهانه و