

خلع سلاح افراد خودشیفته

تعامل با فرد خودشیفته: تسلیم نشدن و رشد کردن

فهرست مطالب

دیباچه	۱۱
پیش‌گفتار	۱۵
مقدمه	۱۹
فصل ۱ طرح بحث: گامی به سوی فهم خودشیفتگی	۳۱
فصل ۲ شناخت آناتومی شخصیت: طرح‌واره‌ها و مغز	۶۰
فصل ۳ گرفتار شدن: شناسایی تله‌های خودتان	۹۰
فصل ۴ غلبه بر موانع: اشتباهات در رابطه، مشکلات و گرفتاری‌های آن	۱۱۰
فصل ۵ توجه کردن مستمر: به هنگام رویارویی با فرد خودشیفته چگونه عمل کنیم؟	۱۳۲
فصل ۶ در باب خودشیفتگی مخاطره‌آمیز و از نظر جنسی بیش‌فعال	۱۵۱
فصل ۷ مواجهه همدلانه: راهبردی کارآمد برای ایجاد رابطه میان‌فردی مؤثر	۱۷۶
فصل ۸ فرزندپروری مشترک با فرد خودشیفته: مراقبت از فرزندان و سلامت روان آنها	۲۱۴
فصل ۹ از مس‌طلا ساختن: هفت موهبت ارتباط با فرد خودشیفته	۲۴۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۶۶
منابعی برای مطالعه بیشتر	۲۶۷
منابع کتاب	۲۷۰

فصل ۱

طرح بحث:

گامی به سوی فهم خودشیفتگی

انبوهی از آدمیان با درماندگی و استیصال هرچه تمام‌تر
زندگی می‌کنند.

هنری دیوید ثورو

وندی چرا باید وقتم رو صرف (یا تلف) کنم و درباره خود شیفتگی مطالبی یاد بگیرم؟ مگه سر و کله زدن با آنها زمان کافی از من نمی‌گیره که حالا پیام کتاب هم بخونم درباره شون؟ یادگرفتن درباره آنها چقدر می‌تونه به من کمک کنه؟ پس دردی که می‌کشم چی می‌شه؟ قراره که برای زندگی ناراحت‌کننده‌شان دل بسوزانم؟ خیلی از خواننده‌ها این سؤالات مهم را می‌پرسند. اگر موافق باشید سؤال آخر را اول جواب دهم. نه، شکل‌گیری درکی از خود شیفتگی سبب نمی‌شود دل‌تان برای آنها بسوزد یا اینکه به حال خودشان ره‌ایشان کنید. از قضا این درک به شما کمک می‌کند تا خود را از آسیب‌هایی که این افراد به شما می‌زنند رها کنید و از آنها بخواهید پاسخ‌گوی رفتارشان باشند. بسیاری از کسانی که مورد آزار و اذیت افراد خودشیفته قرار گرفتند در انتها دچار تردید نسبت به خود، سرزنش خود و درماندگی می‌شوند. خودشیفته‌ها متخصص آسیب‌رساندن به هوش هیجانی شما هستند و شما را پر از اضطراب و خشم می‌کنند و در طول زمان این دو وضعیت هیجانی ممکن است شما را از تاب و توان بیندازند. هرچه بیشتر درباره ویژگی‌های خودشیفته‌ها بدانید، شانس شما برای رهایی از تردید از خود و سرزنش خود و عجز و ناتوانی بیشتر می‌شود. هرچه شانس شما برای محافظت از خودتان بیشتر باشد، بیشتر می‌توانید از خود دفاع کنید و خویشان باارزش و خسته خود را در آغوش بکشید.

خودشیفته هم شما را جذب و نظرتان را جلب می‌کند و هم کاری می‌کند که به وحشت بیفتید. آقای لنتست شاید آدمی به‌روز، سرشار از جذابیتی غرورآمیز و شاهزاده‌رویایی زمان ما باشد: با سابقه کاری درخشان و دستاوردهای مبهوت‌کننده. لحظه‌ای درنگ کنیم! این شوالیه جذاب در ایجاد ظاهری دلچسب و نیز فریفتن دیگران تخصص دارد. او می‌تواند کاملاً تهدیدآمیز باشد. شاید گول جذابیت فریبنده‌اش را بخورید، اما تکبر، رفتار خودپسندانه، حس حق به‌جانب بودن و نداشتن حس هم‌دلی او بسیار مهیب و ترسناک است و ناگزیر به استیصال و رابطه‌های بلندمدت بسیار دشوار منتهی می‌شود.

شاید زنی به‌روزترین لباس‌ها را پوشیده باشد و با غرور و تکبر در دفتر مرکزی سازمانی راه برود و در جلسه اولیا و مربیان دوشنبه شب جلسه را به دست گرفته باشد و در رویدادی محلی مدیریت و تدبیر امور را برعهده بگیرد. شاید شبیه زنی باشد که عکسش روی آخرین مجله محلی زنان خواننده چاپ شده است، که با ژستی زیبا زمین‌شوری با عملکردی آسان و سریع و بسیار محبوب را در دست گرفته است. این دختر اولین کسی است که به شما می‌گوید: «خوب، نمی‌خوام پز بدم، اما...» یا «شما فکر می‌کنید بدشانسی آوردید، اما اجازه دهید به شما بگویم بد واقعا چه شکلی است...» یا «هیچ زن دیگر حاضر نیسترا تحمل کند.»

او تحسین برانگیزترین دردمند است، نجیب‌ترین قربانی. او فداکارتر از هر کس دیگری است. «هیچ کس نمی‌تواند مثل من فداکاری و ایثار کند». این فداکاری وقتی اغراق‌آمیز می‌شود که مردم با تحسین و ستایش‌شان به این فداکاری‌های صریح و علنی و به اشتیاق این افراد برای تأیید شدن دامن می‌زنند: «من نمی‌دونم تو چطور این کار را می‌کنی» به‌طور مسلم، این زن دوست‌داشتنی اما بی‌شرم نیاز به تشویق شدن دارد، درحالی‌که تظاهرش به فروتنی و ژست کاملاً جسورانه‌اش در ما حس شرمندگی باقی می‌گذارد، شرمی که مثل کشیدن ناخن روی تخته سیاه چنگ به وجودمان می‌اندازد.

فرد خودشیفته در یک نگاه

پس از کم‌وبیش سی سال کار کردن با خودشیفته‌ها، آموخته‌ام که تعداد اندکی چالش بزرگ در روان‌درمانی وجود دارد. ممکن است درمانجویی مبتلا به خودشیفتگی به ما مراجعه کند زیرا شریک زندگی‌اش به خودش جرأت داده و گفته است «با برو پیش مشاور یا از خونهام برو بیرون.» یا شاید رئیس‌اش پس از دریافت شکایت‌های زیاد درباره طرز رفتار تحمل‌ناپذیرش با او اتمام حجت کرده است. شاید در شغل پر رقیبش روی دور ناکامی افتاده است و به دنبال راهی است که از رقیب‌ها جلو بزند. شاید موضوع دادخواهی است و فکر می‌کند مشاوره گرفتن امتیازی در پرونده‌اش محسوب می‌شود. خودشیفته‌ها گاه‌وبی‌گاه با اکراه اقدام به درمان می‌کنند زیرا تنها، افسرده یا نگران هستند.

بنابراین، ما این مردم را که با پیچیدگی و قدرت مطلق‌شان تعادل شما را به هم می‌زنند چه بنامیم؟ گرچه ممکن است خاطرجمع و از خود مطمئن به نظر برسند، گاهی با شرین‌سخنی زنده‌شان می‌توانند به سرعت شما را دچار نگرانی، غصه، ملال یا انزجار کنند. ما این افراد را خودشیفته می‌نامیم. (همانطور که در مقدمه گفتم، من در ابتدا از ضمیر فاعلی مذکر و نمونه‌هایی از مردان صحبت خواهم کرد؛ اما در پایان این فصل، اطلاعاتی درباره خودشیفتگی زنان نیز به دست خواهید آورد. موضوع خودشیفتگی زن و مرد را شامل می‌شود.)

تمرین: آیا فرد دشواری که در زندگی شما حضور دارد خودشیفته است؟

مواردی را که در زیر آمده‌اند بخوانید و هر موردی را که درباره فرد دشوار زندگی شما صدق می‌کند علامت بزنید. فقط ویژگی‌هایی را علامت بزنید که بیش از اندازه ابراز شده‌اند، یعنی بیش از حد معمول. (این تمرین را می‌توانید از پایگاه اینترنتی www.newharbinger.com/47704 دریافت کنید.)

_____ خود-محور (به گونه‌ای عمل می‌کند گویی همه چیز به او ربط دارد)

_____ حق‌به‌جانب (قوانینی را وضع و همان قوانین را نقض می‌کند)

- _____ تحقیرکننده (شما را بی‌ارزش می‌شمارد و به شما زورگویی می‌کند)
- _____ پرتوقع (می‌خواهد هر چیزی که هوس می‌کند برایش فراهم کند)
- _____ بدگمان (وقتی با او با مهربان هستید، نسبت به انگیزه‌های شما از این رفتار
_____ مهرآمیز سوءظن دارد)
- _____ کمال‌گرا (معیارهای سطح بالا و سخت‌گیرانه‌ای برای خودش وضع کرده‌است)
- _____ مغرور (بر این باور است که از شما و دیگران برتر است؛ به راحتی دچار ملال
_____ می‌شود)
- _____ تشنهٔ تأیید دیگران (عطش آن را دارد که دیگران او را ستایش و تکریم کنند)
- _____ فاقد حس همدلی (علاقه‌ای به درک تجربه‌های درونی شما ندارد و در این کار
_____ ناتوان است)
- _____ پشیمان نشدن از خطاها و اشتباهات (نمی‌تواند صادقانه عذرخواهی کند)
- _____ وسواسی (بسیار درگیر جزئیات و ظرایف کم‌اهمیت است)
- _____ معتاد (نمی‌تواند عادت‌های بد را کنار بگذارد؛ از آنها برای آرام کردن خودش
_____ استفاده می‌کند)
- _____ از نظر هیجانی بی‌تفاوت (از ابراز احساسات اجتناب می‌کند)

اگر دست کم ده تا از این ویژگی‌ها را علامت زدید؛ فرد دشوار زندگی شما به احتمال زیاد شاخص‌های خودشیفتگی ناسازگار آشکار را دارد، معمول‌ترین و دشوارترین شکل. این نوع از خودشیفتگی آزاردهنده و بدقلق است. من آن را «خودشیفتگی ناسازگار آشکار» می‌نامم تا آن را از انواع دیگر خودشیفتگی، مانند خودشیفتگی ناسازگار پنهانی و انواع متعادل‌تر خودشیفتگی متمایز کنم. کلمهٔ «آشکار» و «ناسازگار» در اینجا به معنی ناتوانی مشخص در سازگار شدن، وفق یافتن یا انطباق با شرایط در محیط یا انتظارات اولیه در روابط است. اگر فرد خودشیفته حاضر در زندگی شما به واقع خودشیفتهٔ ناسازگار آشکار است، ناامید نشوید. شما از قبل می‌دانستید که حسابی گرفتار هستید، فقط نمی‌دانستید که اسمش را چه بگذارید یا درباره‌اش چه کار کنید. اما اکنون نسبت به این مشکل آگاه‌تر می‌شوید. به خواندن مطالب این کتاب ادامه دهید.

اگر گزینه‌های کمتری را علامت زدید، می‌توان گفت با فردی چالش‌برانگیز سروکار دارید،

اما به بدقلقی خودشیفتگان ناسازگار آشکار نیستند. خودشیفتگی طیف دارد، از خودشیفتگی سالم و بی‌ضرر در یک سر تا خودشیفتگی ناسازگار آشکار یا پنهان در سر دیگر. من تمام این انواع مختلف را در این فصل تعریف می‌کنیم.

خودشیفته چیست؟

عبارت «خودشیفتگی» از داستان نارسیس از اساطیر یونانی گرفته می‌شود که به جرم نپذیرفتن عشق اکو، یکی از پریان کوهستان، محکوم بود تا عاشق انعکاس تصویر خودش شود. چون نارسیس به شدت عاشق تصویر انعکاس یافته‌اش شد اما هیچ‌گاه نمی‌توانست او را به دست آورد، از شدت غم و حسرت نحیف و در نهایت به گلی زیبا تبدیل شد. نتیجهٔ اخلاقی این داستان مهیج این است که زیبایی راستین وقتی شکوفا می‌شود که عشق افراطی و وسواس‌گونه به خود به پایان برسد.

مطالب زیادی دربارهٔ این موضوع نوشته شده است. شوربختانه، بخش عمدهٔ ادبیات در این باره در واقع اختلال شخصیت ضداجتماعی یا ویژگی جامعه‌ستیزی را توصیف کرده است. جامعه‌ستیز خود را حق به جانب می‌داند و بنابراین شاید شبیه فرد خودشیفته باشد، اما پرخاشگرتر و حيله‌گرتر است و از وارد کردن درد و رنج به دیگران لذت می‌برد و نمی‌تواند درست را از غلط تشخیص دهد. جامعه‌ستیزان گاه‌وبی‌گاه فاقد چیزی هستند که متخصصان مغز و اعصاب معماری اعصاب-اخلاق در مغز می‌نامند.

خودشیفتگان به‌طور مسلم به ما آسیب می‌زنند، اما این آسیب را به‌طور معمول به دلیل محافظت از غرور، دارایی‌ها یا ایگوی‌شان به دیگران تحمیل می‌کنند. خودشیفتگان خود-محور هستند و فقط به این فکر می‌کند که تصویری بی‌نقص از خود به نمایش بگذارند (همه به او احترام بگذارند، شأن و منزلتش برتر از همگان باشد، به جایگاهی برسد که دیگران حسرتش را داشته باشند). آنها کم‌وبیش ظرفیت شنیدن، اهمیت دادن یا درک نیازهای دیگران را ندارند، که سبب می‌شود رابطهٔ صمیمانهٔ حقیقی و صادقانه با کسی نداشته باشند، به بیان دیگر احساس می‌کنند کسی

آنها را درک نمی‌کند و نمی‌توانند در آغوش امن و عاشقانه کسی قرار بگیرند. چنین ارتباطاتی به ما اجازه می‌دهد تفاوت‌ها میان عشق به خود و عشق به دیگران را تجربه کنیم. یادگیری نحوه برقراری تعادل بین توجه به خود و توجه به دیگران بخش مهم تحول دوران کودکی است. این مسئله برای شکل‌گیری تعهد متقابل، مسئولیت‌پذیری و همدلی ضروری است. شوربختانه، افراد خودشیفته این مسئله را در کودکی نیاموخته‌اند.

خودشیفتگان شاید ایگویی مغرور و پر مدعا از خود به نمایش بگذارند درحالی‌که ناخواسته مانند همه ما به دنبال پناهگاهی امن می‌گردند که در آغوشی صمیمی یافت می‌شود. درحالی‌که فرد خودشیفته توجهی به نیازها و احساسات تو ندارد، و فقط دوست دارد توجه‌شما را از رهگذر گستاخی و ادعای حق‌به‌جانب بودن جلب کند، حقیقت این است که درواقع تشنه رابطه‌ای عمیق‌تر و ژرف‌تر است، رابطه‌ای که حتی نمی‌تواند آن را درک کند یا بپذیرد. چنین فردی به‌طور معمول ارتباطی را که از نظر هیجانی صمیمانه است ضعیف و رقت‌انگیز قلمداد کند. نیازهای هیجانی برآورده‌نشده او را برمی‌انگیزد تا توجه شما را از رهگذر رفتارهای دلبرانه و فریبنده و خوش‌زبانی به خودشان جلب کنند، رفتارهایی که سبب می‌شود اعتماد به نفس خود را از دست دهید و خود را در مقابل او ببازید.

خاستگاه‌های خودشیفتگی

روزی روزگاری این فخر فروش رجزخوان صرفاً کودکی بود که مثل همه کودکان خواسته‌ها، نیازها و احساساتی داشت. چه چیزی سبب شد که این کودک بخواهد در مرکز توجه قرار گیرد، بخواهد همه فکر کنند آدم ویژه‌ای است و به قوانینی روی آورد که دردی از او دوا نمی‌کنند؟ شاید بهتر است به برخی دلایل این موضوع نگاهی بیندازیم. به یاد داشته باشید، قصد و نیت ما از نوشتن این مطالب این نیست که برای فرد خودشیفته احساس تأسف کنید یا او را به حال خود رها کنید. این مطالب درک شما را از دلایل شکل‌گیری و تثبیت ویژگی ناپسند خودشیفتگی در انسان آگاه می‌کند و شما را از رنج تردید نسبت به خود و خود-سرزنشگری می‌رهاند.

کودک لوس و نازپرورده

یکی از نظریه‌های مطرح آن است که فرد خودشیفته شاید در خانه‌ای رشد یافته باشد که در آن، بهتر و برتر از دیگران بودن و داشتن حقوق و امتیازات ویژه بسیار مهم بوده است. در این خانه، محدودیت‌های کمی اعمال می‌شد و اگر کودک قوانین را زیر پا می‌گذاشت یا از حد و حدودی که برایش مشخص شده بود تجاوز می‌کرد تنبیه و توبیخی در انتظارش نبود. والدین این کودک به‌درستی به او آموزش ندادند تا سختی و ناراحتی را تحمل کند و شاید کاملاً او را آزاد می‌گذاشتند تا هرکاری دلش می‌خواهد انجام دهد. این پویایی او را برای بازآفرینی کودکی‌اش در بزرگسالی و شکل‌گیری و پرورش خودشیفته‌ای به تمام معنا لوس آماده ساخته است.

کودک وابسته

نظریه دیگر این است که پدر یا مادر یا هر دو به شدت مراقب کودک بودند و آماده باش در کنارش حضور داشتند تا نگذارند به هیچ وجه مشکلی برایش پیش آید. به جای اینکه مهارت‌های زندگی، مانند هنر و توانایی تحمل ناکامی‌ها و شکست‌های اجتناب‌ناپذیر را متناسب با سنش به او آموزش دهند و او را ترغیب کنند که این مهارت‌ها را در خود پرورش دهد، برای آسایش و راحتی او هر کاری کردند. در نتیجه، حس شایستگی شخصی را از او می‌گیرند و به جایش احساس می‌کند درمانده و وابسته است. این کودک احتمالاً به گونه‌ای رشد یافته است که احساس می‌کند حق دارد از دیگران توقع داشته باشد که مراقب همه چیز باشند تا او با ناراحتی، حس حقارت و احساس ناکامی مواجه نشود. این نوع از فرزندپروری را نیز می‌توانیم در فرهنگ‌هایی ببینیم که با پسران (یا گاهی دختران) به گونه‌ای رفتار می‌شود گویی «شاهزاده‌ای کوچک» هستند و به آنها مسئولیتی داده نمی‌شود یا هنر و توانایی تدبیر امور و کارهای روزمره و ناکامی‌ها را به آنها یاد نمی‌دهند.