

مخلع سلاح افراد خودشیفته

نیل لاوندر

آئن کاوائیولا

ترجمہ:

دکتر حسن حمید پور

پگاہ منصبی

WWW.Kitab.ir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

لاوندر، نیل ج. Lavender, Neil

مشخصات نشر: تهران

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

خلع سلاح افراد خودشیفته/نیل لاوندر، آلن کاوائیولا، ترجمه حسن حمیدپور، پگاه

منصبی

اسبار، ۱۳۹۷.

۲۰۲ ص. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س ۵ م.

۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲-۷۰-۲

فیفا

عنوان اصلی: The one-way relationship workbook: step-by-step-help

for coping with narcissists, egotistical lovers, toxic coworkers, and

others who are incredibly self-absorbed.

خودشیفتگی

Narcissism

روابط بین اشخاص

Interpersonal relations

اختلالات بین اشخاص

Interpersonal conflict

کار بولا، آلن ا.

Cavaiola, Alan A.

۱۳۵۵- مترجم

منصبی، پگاه، مترجم

۵۷۵-۲۹۷۲-۲۸ خ

۱۵۸/۲

۵۲۶۶۳۹۲

نام کتاب: خلع سلاح افراد خودشیفته

نویسندگان: نیل لاوندر، آلن کاوائیولا

مترجمان: دکتر حسن حمیدپور و پگاه منصبی

ناشر: اسبار

ناظر چاپ: کریم افروزمنش

چاپ اول: ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: سپیدار

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰ هزار تومان

آدرس: خیابان سهروردی شمالی، بعداز خیابان بهشتی، کوچه کوشش، پلاک ۳۰، واحد ۹

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱
تعریف اختلا‌های شخصیت	۳
روندی و به‌رشد	۴
این کتاب - گونه‌ها - به شما کمک کند؟	۷
از این کتاب چه‌نه استفاد کنید	۹
بخش اول: خودشیفتگی و اختلال شخصیت خودشیفته: شناسایی	۱۱
فصل اول: شخصیت خودشیفته	۱۳
از خودبیزاری تا خویشتن‌دوستی تا خودشیفتگی	۱۳
تعریف خودشیفتگی	۱۴
• ال‌کس، کارپرداز سازمان بورس	۱۵
دبی، والد خودخواه	۱۶
اختلال شخصیت خودشیفته	۱۷
اختلال شخصیت خودشیفته در برابر صفات شخصیت خردشینه	۱۹
زیرمجموعه‌ها و یا تغییرات اختلال شخصیت خودشیفته؟	۲۰
انواع اختلال شخصیت خودشیفته	۲۱
سایر انواع خودشیفتگی	۲۳
افراد خودشیفته در محیط‌های شغلی، روابط عاشقانه و روابطه دوستانه	۲۶
خودشیفته در محل کار	۲۷
خودشیفته در روابط عاشقانه	۲۸
خودشیفته در روابط دوستانه	۲۹

- ۳۰ چرا افراد خودشیفته بار می آیند؟
- ۳۰ سبک فرزندپروری
- ۳۱ جبران احساس حقارت
- ۳۳ چگونه افراد خودشیفته بر شما اثر می گذارند؟
- ۳۵ **فصل دوم: شما چگونه با فرد خودشیفته کنار می آید؟**
- ۳۵ خودشیفتگی، طرز فکر، احساسات و عملکرد شما را تغییر می دهد.
- ۴۲ افراد خودشیفته از شما سودجویی می کنند.
- ۴۶ افراد خودشیفته رفتارهای دواپاره سازی انجام می دهند.
- ۵۱ جایست های خودشیفتگی
- ۵۹ **فصل سوم: خودشیفتگی، روابط عاشقانه و روابط شغلی**
- ۵۹ خودشیفتگی در روابط عاشقانه
- ۶۴ فرآیند ناز زنده سازی
- ۶۶ زنان خودشیفته در روابط عاشقانه
- ۶۹ والدین خودشیفته
- ۷۰ جولان خودشیفته ها در محل کار
- ۷۰ فرد خودشیفته چشمها را خیره می کند
- ۷۱ فرد خودشیفته سلطه گر است
- ۷۲ فرد خودشیفته همدلی ندارد
- ۷۴ فرد خودشیفته هیچ گاه طرف مشورت خوبی به شما نمی دهد
- ۷۵ فرد خودشیفته تقاضای رفتارهای ویژه ای دارد
- ۷۵ روابط فرد خودشیفته آمیخته به عشق و نفرت است
- ۷۶ فرد خودشیفته شما را استثمار می کند
- ۷۸ فرد خودشیفته مثل پروانه به دور چراغ تأییدطلبی می چرخد
- ۸۱ **فصل چهارم: چگونه فرد خودشیفته بر شما اثر می گذارد**
- ۸۱ • داستان زندگی سیندی
- ۸۲ • داستان زندگی جین
- ۸۳ چگونه مردم به فرد خودشیفته پاسخ عاطفی می دهند
- ۸۳ • سرگذشت زندگی ماری
- ۸۴ • سرگذشت زندگی جیم

- ۸۵..... • سرگذشت زندگی کریستین
- ۸۵..... • سرگذشت زندگی سوزان
- ۹۰..... حرکت فراسوی وابستگی بیمارگونه
- ۹۱..... معنای دقیق وابستگی بیمارگونه چیست؟
- ۹۴..... همه‌جانبه‌نگری
- ۹۷..... **بخش دوم: راهبردهای کاربردی**
- ۹۹..... **فصل پنجم: تمایزگذاری بین مسائل تغییرپذیر و مسائل تغییرناپذیر**
- ۹۹..... مسائلی را که نمی‌توانید تغییر دهید.
- ۹۹..... براد خودشیفته اصلاً متوجه نمی‌شوند که خودشیفته تشریف دارند.
- ۱۰۱..... افراد خودشیفته تمایلی به تغییر دارند.
- ۱۰۱..... آیا این ضالمثل را شنیده‌اید:
- ۱۰۳..... • سرگذشت زندگی چارلز
- ۱۰۵..... • سرگذشت زندگی جیم
- ۱۰۸..... مسائلی که می‌توانید تغییر دهید.
- ۱۰۸..... دست از انکار بردارید.
- ۱۰۹..... شما باعث و بانی خودشیفتگی نیستید.
- ۱۱۰..... فاصله‌گیری از عشق
- ۱۱۲..... از خودتان بهتر مراقبت کنید.
- ۱۱۳..... انتظارات پایین‌تر یا انتظارات معقول‌تر؟
- ۱۱۷..... تجسم تغییر با استفاده از سؤال معجزه‌آسا
- ۱۱۷..... • سرگذشت زندگی بیل
- ۱۱۸..... بارقه‌ای از امید: تجارب آموزنده زندگی
- ۱۲۱..... **فصل ششم: محدودیت‌گذاری و مرزبندی در روابط**
- ۱۲۲..... قدر خودتان را بدانید و به خودتان ارزش قائل شوید
- ۱۲۲..... چگونه احساس ارزشمندی‌تان را افزایش دهید.
- ۱۲۴..... خودتان را با مرزبندی توانمند سازید.
- ۱۲۵..... «نه گفتن» را یاد بگیرید.
- ۱۲۶..... برخواسته‌های خودتان پافشاری کنید
- ۱۲۸..... مشکلات سر راه مرزبندی

۱۳۱..... فصل هفتم: ایجاد ارتباط بهتر.....

۱۳۱..... مهارت‌های ارتباطی.....

۱۳۳..... • سرگذشت زندگی جودیت.....

۱۳۳..... • سرگذشت زندگی ژاکلین.....

۱۳۵..... موقعیت اول.....

۱۳۵..... موقعیت دوم.....

۱۳۷..... از خنده و مزاح استفاده کنید.....

۱۳۷..... • داستان زندگی دیوید.....

۱۳۸..... سختهی بالغانه.....

۱۳۸..... به کارگ - جملات الهام‌بخش.....

۱۳۹..... کنارآمدن با بداندیشی‌ها و قشقرق‌های افراد خودشیفته.....

۱۴۰..... به فکر ارجحیت نهد باشید.....

۱۴۲..... نحوه ارتباط با خدش‌آمیز است. مارگر.....

۱۴۴..... شناسایی واکنش‌های تلافی‌جویانه در برابر افراد خودشیفته.....

۱۴۵..... انتخاب سبک ارتباطی.....

۱۴۵..... • داستان زندگی الن.....

۱۴۵..... جایگزین پاسخ عصبانی / دلخور.....

۱۴۶..... جایگزین پاسخ بی‌تفاوت / بی‌احساس.....

۱۴۷..... جایگزین پاسخ حقیر/کمرو.....

فصل هشتم: راهبردهایی برای ارتباط مؤثر با افراد خودشیفته، روابط دوستانه، عاشقانه

و زندگی خانوادگی.....

۱۴۹..... اگر آمادگی دارید پس تصمیم بگیرید.....

۱۴۹..... آیا ایجاد تغییر امکان‌پذیر است؟ و آیا باید دست به تغییر بزنم؟.....

۱۵۰..... آیا فقط می‌خواهید به مسائل و مشکلات خودتان بپردازید؟.....

۱۵۱..... آیا معشوقه شما ظرفیت دوست داشتن شما را دارد؟.....

۱۵۲..... آیا می‌توانید با کاچی به از هیچی بسازید؟.....

۱۵۳..... آیا حاضر هستید که هزینه‌های تغییر را بپردازید؟.....

۱۵۴..... آیا رابطه شما جایی برای بازسازی دارد؟.....

۱۵۴..... آیا از ایجاد تغییرات به شدت ترس و واهمه را دارید؟.....

- انتخاب موضوعاتی که خواهان تغییر آن‌ها هستید. ۱۵۵
- به حداکثر رسانی تعامل‌های مثبت ۱۵۶
- انجام فاصله‌گیری و پیوند آفرینی ۱۵۹
- در رابطه خودتان با فرد خودشیفته مداخله کنید. ۱۶۵
- اجرای تغییرات و کسب پاداش ۱۶۷
- فصل نهم: راهبردهای برای ارتباط مؤثر با افراد خودشیفته در محیط کار** ۱۶۹
- چند راهبرد کلیدی ۱۶۹
- اگر امکان دارد از فرد متخلف دور شوید. ۱۶۹
- دو حرف زدن بر نکات کلیدی تأکید کنید و حاشیه‌پردازی نکنید. ۱۷۰
- مسیر خودتان را عوض نکنید ۱۷۰
- دول، چاپلوس، افراد خودشیفته را نخورید. ۱۷۱
- تا جای ممکن مرزها را کوتاه کنید. ۱۷۱
- هیچگاه وارد بحث مسأله نشوید. ۱۷۲
- در صورت لزوم، مدارک را تهیه کنید. ۱۷۲
- شبکه حمایتی شبکه حمایتی ۱۷۳
- تمرین کنترل آسیب ۱۷۵
- از خدمات قانونی برای محافظت از خود استفاده کنید. ۱۷۵
- جنگ‌هایتان را انتخاب کنید. ۱۷۶
- کنار آمدن با نقاط داغ هیجانی (گره‌های کور هیجانی) ۱۷۶
- بالا تر و فراتر: تمایز یافتگی خویشتن ۱۷۹
- داستان یکی از همکاران ۱۷۹
- ارزش‌ها و اهداف حرفه‌تان را گسترش دهید. ۱۸۳
- نمایه ۱۸۷
- منابع و مآخذ: ۱۹۱

مقدمه

هر کدام از ما از دوران نوپایی یاد گرفته‌ایم که به احساس‌های دیگران بیشتر توجه کنیم. چنین آموزه‌هایی را اکثر کودکان دنیا شنیده‌اند: «تو احساسات دوست خوبت را جریحه‌دار کردی» یا «تو خیلی خودخواه» یا «تو باید این قدر خودخواه باشی». به نظر می‌رسد که هدف بسیاری از این آموزه‌های تربیتی این است که کودکان خودخواه و لوس بار نیاید. علاوه بر این، قصد والدین این بوده است که به پوهایشان یاد بدهند که ما در زندگی به دیگران نیازمندیم. انگار خواسته‌اند که به ما یاد دهند ای دستیابی به زندگی خوب و خوشبختی باید رضایت دیگران را جلب کنیم. انگار روی این موضوع زیاد تأکید کرده‌اند. علاوه بر این، ما انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی برای زندگی‌مان نیاز داریم و عشق نیازمند دیگران هستیم. باید منابع را با هم تقسیم کنیم و باید به نیازهای دیگران جایزانه و ویژه‌ای در زندگی‌مان قائل باشیم.

علیرغم این همه تأکید نظام آموزشی و تربیتی و وجود تلاش میلیون‌ها والد و مربی، امروزه شاهد گسترش بی‌رویه انسان‌های خودمحمور و بی‌نیاز افراد خودمحمور به اسامی دیگری نیز شناخته می‌شوند: خودخواه، خودبزرگ‌منش، گند دماغ، خودشیفته، پرمدها، بی‌فکر، بی‌ملاحظه، بی‌عاطفه و بی‌احساس. این‌ها فقط برخی از اسامی هستند که برای توصیف افرادی به کار گرفته شده می‌شود که فقط نیازهای خودشان را ارضا می‌کنند و اصلاً به نیازهای دیگران پیشیزی ارزش قائل نمی‌شوند. برای این افراد هیچ‌گونه محدودیتی وجود ندارد. «این افراد همان کودکان خودخواه کوچکی هستند که در حال حاضر بزرگ شده‌اند، و هیچ‌گاه یاد نگرفته‌اند که دیگران نوکر جد و آباد آن‌ها نیستند.»

مسئله از این جا اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و بر وخامت مشکل می‌افزاید که آن‌ها واقعاً باور دارند که آدم‌های خاصی هستند و یک سر و گردن از همه بالاتر و برترند. به احتمال

زیاد سعی می‌کنند با شما به گونه‌ای حرف بزنند که به شما بقبولانند که با بقیه آدم‌ها فرق دارند، افراد خاصی هستند و لیاقت آن را دارند که شما به گونه‌ای متمایز با ایشان رفتار کنید. اگر این سعادت نصیب شما شود و یکی از این افراد، همکار و هم‌اتاقی شما بشود احتمال دارد قانون «کشیدن سیگار ممنوع» برای آن‌ها نوشته نشده باشد.

آن‌ها با خیال راحت سیگار را روشن می‌کنند و دود آن را به سمت شما فوت می‌کنند. دلیل این کار از آنجا ناشی می‌شود که این افراد اعتقاد دارند که قوانین اجتماعی برای دیگران نوشته شده است. همان دیگرانی که از نظر افراد خودخواه، انسان‌هایی بی‌فکر و احمق هستند. مبادا مرتکب این اشتباه شوید که بخواهید با تذکر، رفتار این افراد را اصلاح کنید. واقعاً که جسارت کرده‌اید. این افراد نه تنها رفتار خود را تغییر نمی‌دهند بلکه سعی می‌کنند شما را متقاعد کنند که افراد عادی، لیاقت درک، نبوغ و استعداد آن‌ها را ندارند.

به راستی این افراد نسبت خودخواه و خودپسند هستند. روان‌شناسان به این افراد، خودشیفته می‌گویند. این واژه از یکی از داستان‌های همان باستان به نام ناریسوس اقتباس شده است. داستان از این قرار است که یکی از خدایان خرد، خورشید را در تصویر خود در آب می‌شود.

خودشیفتگی، نابهنجار و ناکارآمد است. پس نباید چندان هم غیرعادی باشد افرادی که از صفات خودشیفتگی برخوردارند ممکن است این مشکل آن‌چنان جدی و واقعی جلوه کند که به عنوان «اختلال شخصیت خودشیفته» از آن یاد کرد.

امروزه متخصصان اعتقاد دارند که دلیل آشنایی بیشتر ما با اختلال‌هایی مثل اختلال شخصیت خودشیفته، روند رو به رشد این اختلال است. امروزه حداد ریاضی از افراد درگیر اختلال شخصیت خودشیفته هستند. واقعاً دلیل فراگیری این اختلال شخصیت چیست؟ یکی از دلایل آن، شیوع بالای طلاق در جامعه است. در ۵۰ درصد از طلاق‌ها، کودکان به بهترین شکل ممکن رها می‌شوند. همین موضوع باعث شکل‌گیری شخصیت‌هایی می‌شود که برای جبران طردشدگی و بدرفتاری، سخت به دنبال تحسین‌طلبی و تمجیدجویی از دیگران هستند.

البته یکی از دلایل شکل‌گیری شخصیت خودشیفته شاید این باشد که برخی از والدین به هیچ عنوان دوست ندارند فرزندشان را آزرده خاطر کنند یا به دلیل احساس گناه ناشی از طلاق

یا وقت نگذاشتن برای کودکان‌شان، سعی می‌کنند به تمام خواسته‌های کودکان گردن نهند. یکی دیگر از دلایل نیز کوچک شدن خانواده‌ها در ایالات متحده است. به دلیل کاهش خانواده‌های گسترده، کودکان این اجازه را پیدا می‌کنند که بر دامنهٔ توقعات و انتظارات خود بیفزایند. شاید برنامه‌های تلویزیونی مثل استعدادیابی نیز در این زمینه بی‌تأثیر نباشد. برنامه‌ای که به دنبال یک رفتار خاص، هزاران نفر مدام دست می‌زنند و هورا می‌کشند و فرد را غرق ستایش می‌کنند. برخی از برنامه‌های تلویزیونی از شخصیت‌های مشهور و صاحب نام دعوت می‌کنند. انگار در ذهن انسان‌ها به دنبال تماشای چنین برنامه‌هایی، این باور نقش می‌بندد که شما برای رسیدن به موفقیت و شهرت باید رطرها، شلوارها یا کفش‌های خاصی استفاده کنید.

تعریف اختلال‌های شخصیت

اختلال‌های شخصیت با سایر اختلال‌های روان‌شناختی فرق دارند. افراد دچار اختلال شخصیت به مشکلاتی از شما توهین، بدذیان، حمله‌های آسیمیگی یا حتی متناقض‌گویی مبتلا نیستند. این افراد از لحاظ ظاهری و هنی مشکلی ندارند. حتی ممکن است به ظاهر خیلی طبیعی باشند؛ جذاب‌ترین دختر کلاس، معلم آبل‌ت‌سین، سیاستمداری موفق، اقتصاددانی چیره دست. اما در واقع این افراد چندان هم دچار نیستند.

اختلال‌های شخصیت، مجموعه‌ای منحصر به فرد از اختلال‌های روان‌شناختی هستند که انگار بخش مهمی از شخصیت خود (وجدان یا توانایی‌های عدلی با دیگران) را از دست داده‌اند. بقیهٔ مؤلفه‌های شخصیت این افراد ظاهراً مشکلی ندارد. به همین دلیل ممکن است کاملاً طبیعی به نظر برسند. حتی گاهی آن قدر بهنجار هستند که سال‌ها ی سال، دوستان، همکاران و حتی همسرشان به فرد مشکل پی‌نمی‌برد. پیچیدگی تشخیص این افراد از آن جا ناشی می‌شود که بیشتر آن‌ها نمی‌دانند که دچار مشکل هستند. شاید به همین دلیل باشد که معمولاً دیگران را مقصر و باعث و بانی مشکلات خود تلقی می‌کنند.

اگرچه ما تا به حال با صدها بیمار در تجارب بالینی خود روبرو شده‌ایم یا شاید تجربهٔ درمان صدها فرد مبتلا به اختلال شخصیت را داشته‌ایم، اما تا به حال حتی یک مورد هم به

یاد نمی‌آوریم که فرد مبتلا به اختلال شخصیت خودش برای درمان مراجعه کرده باشد. ممکن است بیماران مبتلا به اختلال شخصیت به دلیل مشکلات زناشویی، میگساری یا سایر مشکلات به درمان روی آورده باشند. ممکن است این مشکلات به مشکلات شخصیتی اضافه شوند. هیچ کدام از افراد مبتلا به اختلال شخصیت اعتقاد ندارند که مشکل دارند. همین مسئله (ناآگاهی)، درمان آن‌ها را بسیار سخت و طاقت‌فرسا می‌کند.

بسته به علایم و مشکلات افراد مبتلا به اختلال شخصیت می‌توان از حدود یازده تا پانزده نوع اختلال شخصیت صحبت کرد. هر کدام از این اختلال شخصیت‌ها، علایم و مشکلات خاصی دارند. با این حال یک نشانه در تمام آن‌ها مشترک است: «ناتوانی در برقراری روابط بین فردی مناسب». در این بخش نام شخصیت، اختلال شخصیت خودشیفته در ناتوانی برای برقراری روابط فردی مناسب دست همه اختلال‌ها را از پشت بسته است.

روندی رو به رشد

ما سال‌ها به عنوان روان‌شناس شخصیت به کار هستیم. در طول این سال‌ها، با افرادی روبه‌رو شده‌ایم که ویژگی‌های خودشیفتگی دارند. روبه‌بر این، با افرادی نیز مواجه شده‌ایم که از ملاک‌های کامل اختلال شخصیت خودشیفته برخوردارند. با این حال، در طول این سال‌ها تمام مراجعان ما به مشکل خودشیفتگی دچار نبرند. اوایل که کار درمان را شروع کردیم بیشتر بیماران با مشکلاتی مثل اختلال‌های اضطرابی و انواع استرسی دست به گریبان بودند. اما اخیراً بیشتر بیماران مشکلات روابط بین فردی دارند.

افراد مبتلا به مشکلات اضطرابی و افسردگی نیز در روابط بین فردی خود مشکل دارند. همه ما از طریق خانواده و مدرسه، دربارهٔ چگونگی شکل‌گیری روابط بین فردی، آموزش‌هایی دیده‌ایم. دامنهٔ این آموزش‌ها حتی به دانشگاه و مراکز مشاوره نیز کشیده شده است. اما امروزه مدام می‌شنویم یا می‌بینیم که زن و شوهر نمی‌توانند رابطه‌ای عاطفی و سالم شکل بدهند یا کارمندان نمی‌توانند با مدیرشان رابطه‌ای سالم داشته باشند. تعداد این بیماران خیلی زیاد شده است. بیماران یا خودشان مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته هستند یا با افراد مبتلا به

اختلال شخصیت خودشیفته ارتباط دارند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت به شدت مشکل آفرین هستند. این افراد، روابط بین فردی را به کام اطرافیان زهر می‌کنند و باعث دامن زدن به آشفتگی اطرافیان می‌شوند.

کلمه «مشکل آفرین» نمی‌تواند به خوبی حق مطلب را ادا کند. این افراد فقط باعث آزار اطرافیان و دردهای جسمانی نمی‌شوند، بلکه مزاحمت‌های متعدد و قابل توجهی در روابط خود با دیگران ایجاد می‌کنند. علاوه بر این، چنین افرادی، مشکلات شخصی و درونی زیادی نیز دارند. گاهی اوقات ناآگاهی این افراد چنان زیاد است که علت تمام مشکلات را به دیگران فرافکنی می‌کنند. رنج درمانگران به افراد خودشیفته، لقب «دیوانه‌ساز» می‌دهند. این نامگذاری به این صورت گرفته است که افراد خودشیفته توانایی عجیبی دارند که اطرافیان خود را به مرز جنون و دیوانگی برسانند.

علاقه‌مندی ما به این موضوع باعث شد که پژوهش‌هایی در این زمینه انجام بدهیم. ما حاصل این پژوهش کتابی شد تحت عنوان «همکاران مشکل آفرین». نمونه پژوهش ما را صدها نفر از کارمندان تشکیل می‌دادند که پست‌ها و سمت‌های سازمانی مختلفی داشتند و از سوابقی شغلی زیاد و کمی برخوردار بودند. نکته بعدی این که در نتیجه پژوهش ما هم مرد وجود داشت و هم زن. به نظر شما نتیجه پژوهش ما چی شد؟ نتایج پژوهش ما نشان داد که تنها مراجعان ما به این مشکل (خودشیفته) دچار نیستند؛ بلکه ۸۰ درصد از افراد نمونه پژوهش ما از یک عامل استرس‌زای بزرگ رنج می‌برند و عامل استرس‌زا وجود یک همکار خودشیفته و خودخواه بود.

روابط با افراد مشکل آفرین باعث و بانی بسیاری از مشکلات است. داستان دردساز زندگی افرادی که با آدم‌های خودشیفته سروکار دارند، یکی از دیگری بدتر بود. داستان زندگی این افراد از این قرار بود: «دوست دارید درباره همکاران مشکل آفرین پژوهش کنید؟» تب من با فردی سر و کار دارم که من را به مرز جنون رسانده است. او همیشه خودش را یک سر و گردن از دیگران برتر می‌پندارد. همیشه کارهایش از شما بهتر است. در زندگی شخصی‌ام با همسرم مدام درباره این همکار از خود راضی حرف می‌زنم، همین موضوع همسرم را کلافه کرده است. همسرم می‌گوید به این مشکل فکر نکن. اما همسرم نمی‌داند که بیرون فرستادن

این آدم از ذهن ناممکن است. او کابوس زندگی من شده است و واقعاً زندگی و اعصاب مرا به هم ریخته است.»

نتایج پژوهش ما نشان داد که این دیوانه‌سازان، زمان، انرژی و توانمندی‌های اطرافیان‌شان را هدر می‌دهند. این افراد خودشیفته می‌توانند ساعت‌ها درباره‌ی خودشان حرف بزنند. یادمان می‌آید که روزی در رادیو برنامه داشتیم. می‌خواستیم درباره‌ی همکاران مشکل‌آفرین صحبت کنیم. مجری برنامه گفته بود که کتاب ما را مطالعه کرده است و این کتاب خیلی توانسته به او کمک کند. مجری اشاره کرد که این موضوع را در برنامه اعلام نکنید زیرا ممکن است همکاری‌های شرمسار و سرافکننده شود. ما هم این موضوع را قبول کردیم. مجری در تمام طول یک ساعت برنامه، درباره‌ی این موضوع صحبت کرد که افراد خودشیفته روزگار وی را سیاه کرده‌اند. ما به صحبت‌های مجری گوش ندادیم. چون سپردیم تا عصبانیت او کاهش یابد. برنامه تمام شد، بدون این که ما کلمه‌ای حرف زده باشیم.

کاملاً واضح است که تنها روان‌شناسانی نیستیم که با مشکلات ارتباطی انسان‌ها سر و کار داریم. ما در درمان مسائل مشکلات ارتباطی از دانش تمام حوزه‌های روان‌شناسی استفاده می‌کنیم. چه موضوعات درون فردی مثل اضطراب و افسردگی و چه موضوعات بین فردی. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که بسیاری از افرادی که رفتارهای کاملاً معمولی دارند، در چنبره‌ی مشکلات بین فردی گرفتارند. ممکن است مدیر رده بالای یک سازمان با درآمد میلیون دلاری در سال، یا یک مربی سرشناس فوتبال، یا یک فرد خیر و خیرخواه را ببیند که علیرغم شهرت، در ایجاد و حفظ روابط بین فردی مشکل دارند و چه بسا مثل کودکی ۷ ساله رفتار کنند. ممکن است چنین افرادی را در اطراف تا زیاد ببینید. گاهی افراد خودشیفته به صورت دیگری نیز نمایان می‌شوند مثل تبهکاران اقتصادی که سالانه میلیون‌ها دلار اختلاس می‌کنند یا ستارگان سینمایی که به دلیل کتک‌کاری با همسرشان دستگیر شده‌اند یا زوج‌های مشهور سینمایی که برای چندمین بار طلاق گرفته‌اند. ابعاد فاجعه زمانی برملا می‌شود که متوجه می‌شوید همسر، فرزند، همکار یا دوست نزدیک شما نیز به همین مشکلات مبتلا است.

ما در سال ۱۹۹۸ تصمیم گرفتیم کتابی دربارهٔ اختلالات شخصیت در محیط کار بنویسیم. این کتاب با عنوان «همکاران مشکل آفرین» در سال ۲۰۰۰ چاپ شد و سخت مورد استقبال گرفت. ما در طول این سال‌ها در سازمان‌ها و شرکت‌های زیادی به برگزاری کارگاه‌های آموزشی پرداختیم. موضوع این کارگاه‌ها، برخورد مؤثر با همکاران مشکل آفرین بود. در اکثریت قریب به اتفاق این کارگاه‌ها بیشترین تمایل افراد یادگیری چگونگی برخورد با افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته بود. بسیاری از شرکت‌کنندگان کارگاه‌ها از دست افراد خودشیفته کلافه شده بودند مثل منشی‌ای که در نوزدهمین روز مرخصی به سر می‌برد یا فروشی که ستایش طلب و کسالت‌بار. ما به این نتیجه رسیدیم که افراد خودشیفته فقط به محیط کار محدود نمی‌شوند، بلکه آن‌ها در اکثر محیط‌ها پرسه می‌زنند. ممکن است مادر، خواهر، پدر، برادر، دوست یا فرزندتان شخصیت خودشیفته داشته باشد. البته این احتمال نیز وجود دارد که همکار، دوست، همگروه یا معلم شما به این مشکل مبتلا باشد. به دلیل همین تجارب، تصمیم گرفتیم کتابی بنویسیم که همه این افراد را شامل شود.

این کتاب چگونه می‌تواند به شما کمک کند؟

ممکن است در ابتدای امر این سؤال به ذهن‌تان خطور کند که چرا ما کتابی نوشتیم که بتواند به افراد مبتلا به شخصیت خودشیفته کمک کند؟ بگذارم آن کاملاً روشن است. چنین کتابی باید در گوشه کتاب‌فروشی خاک بخورد. یکی از ساه‌کامیدهای اختلال شخصیت خودشیفته آن است که چنین افرادی از وجود ویژگی‌های نامناسب شخصیتی‌شان بی‌خبرند و کاملاً در ناآگاهی بسر می‌برند. اگر شما جسارت به خرج بدهید و به فرد خودشیفته بگویید که دچار اختلال شخصیت خودشیفته است در پاسخ حتماً خواهد گفت: «من آدم خاصی هستم. من استعدادهای زیادی دارم. شخصیت من بسیار پیچیده‌تر از آن است که روانشناسان بتوانند من را درک کنند.» تا به حال خیلی کم پیش آمده که فرد خودشیفته برای کمک‌خواهی به ما مراجعه کند. اما افراد زیادی بوده‌اند که خواهان کمک از طرف ما هستند که از افراد خودشیفته ضربه خورده‌اند و آسیب‌های زیادی متحمل شده‌اند.

ما سخت اعتقاد داریم که ارتباط مداوم با افراد خودشیفته، خودخواه و از خودراضی، بسیار دشوار و طاقت‌فرساست زیرا این افراد توجه اندکی به شما می‌کنند، از شما مراقبت نمی‌کنند و ویژگی‌های مثبت شما را به خودشان نسبت می‌دهند. افراد خودشیفته، انرژی و تاب و توان شما را به هدر می‌دهند، مشکلاتی برای شما پدید می‌آورند که خواب را از چشمان شما می‌ربایند، بنیان خانواده را از هم می‌پاشند، روابط دوستانه را به هم می‌زنند و استاد خرابکاری در محیط کار هستند. اگر شما چنین مشکلاتی دارید، بی‌گمان در اطراف شما آدمی است که یا اختلال شخصیت خودشیفته دارد یا این که از ویژگی‌های شخصیت خودشیفته برخوردار است. به این نکته دقت کنید: در سرتاسر این کتاب، اصطلاح خودشیفته یا خودشیفتگی را برای اشاره به افرادی به کار می‌بریم نه صرفاً به صورت پارادوکسیکال. اگر تشخیص اختلال شخصیت خودشیفته نگیرند، این کتاب برای آن‌ها نوشته شده است که با انسان‌های خودشیفته سر و کار دارند.

اگر این کتاب را خوانده‌اید، به آن علاقمند شده‌اید، احتمالاً درگیر رابطه‌ای یک طرفه هستید. شاید از این که همیشه از شما سرخارند که از گل نازک‌تر به او نگویید و در برابر دیگران باعث عزت و افتخار او شوید و در راه رسیدن به رویاهای بلندپروازانه او مانعی ایجاد نکنید. شاید شما برای فرد خودشیفته کار می‌کنید. از دست او خسته و کلافه شده‌اید. شاید همکار خودشیفته‌ای دارید که افکار و ایده‌های خلاقانه شما را به تنم خودش جا می‌زند با افتخار از این ایده‌ها نام می‌برد و از شما می‌خواهد که او را در دستیابی به این ایده‌ها یاری کنید. شاید هم دوست خودشیفته‌ای دارید که سخت توجه طلب است و تمام از ویژگی‌های مثبت خود حرف می‌زند (مخصوصاً در جمع) و از شما توقع دارد که کاملاً مراقب او باشید و نگذارید آب در دلش تکان بخورد. شاید هم والدین خودشیفته‌ای دارید که هیچ‌گاه نمی‌توانید نیازهای لازم برای رشد شما را ارضاء نمی‌کنند.

اگر با هر کدام از این موقعیت‌ها آشنا هستید، پس این کتاب مناسب حال شماست.

از این کتاب چگونه استفاده کنید؟

قصد ما این نبوده است که کتابی بنویسیم که فقط جنبهٔ دانشی داشته باشید، بلکه هدفمان این بود که این دانش به عمل نیز تبدیل شود و باعث تغییر در روابط بین فردی‌تان شود. بنابراین کتاب را با هدف آینده‌نگری نوشتیم. مراحل تغییر را گام به گام شرح دادیم تا از الگوهای ارتباطی سردرگم‌ساز و ناکارآمد با افراد خودشیفته‌گذر کنید و در نهایت تغییرات شگرفی در زندگی خود پدید آورید.

ما کتاب حاضر را به این شکل سازمان‌بندی کردیم: در بخش اول به معرفی علایم و نشانه‌های خودشیفتگی پرداخته‌ایم. خودمحوری را در یک طیف یا پیوستار قرار دادیم. از افرادی که تا حدودی خودخواه هستند تا خودشیفته‌های تمام‌عیار. منظور از خودشیفته‌های تمام‌عیار، افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته هستند. اگرچه اصل تفاوت‌های فردی همه جا حاکم است، با این حال دو فرد مبتلا به خودشیفتگی ممکن است کاملاً مثل هم نباشند. ما علایم افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته را مو به مو به شما توضیح خواهیم داد. شاید مهم‌تر از توصیف نشانه‌ها و علایم افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته، این باشد که به شما نشان بدهیم که این علایم و نشانه‌ها چگونه با افزایش آگاهی و تفکر شما اثر می‌گذارند. شناسایی علایم اختلال شخصیت خودشیفته به شما در تنظیم رابطه با این افراد کمک می‌کند.

همچنین این شناسایی به احساس‌های شما در رابطه با افراد خودشیفته جهت و سازمان می‌دهد. این سازمان‌بندی و جهت‌مندی احساسات از این امر مهم است که افراد خودشیفته شما را در حوزهٔ احساسات دچار مشکل و شک اندیشی می‌کنند. زمانی که احساسات آشفته‌ساز خود را سازمان‌بندی می‌کنید، آن‌گاه متوجه می‌شوید که چرا این رابطه برای شما این قدر دردسر ساز است. همچنین در قسمت اول کتاب به شرح و بسط انواع خودشیفتگی می‌پردازیم. هدف ما این است که با انواع خودشیفتگی آشنا شوید، هرچند ممکن است تا به حال گذرتان به همهٔ این افراد نیفتاده باشد.

در بخش دوم به راهبردهای کاربردی اشاره می‌کنیم که به تنظیم رابطه شما با افراد خودشیفته کمک می‌کنند و شما را به موقعیت‌های سالم‌تری رهنمون می‌سازند. در قسمت دوم

کتاب متوجه خواهید شد که هر خودشیفته، آدمی آسیب‌رسان است و اگر در زندگی‌تان با چنین فردی سر و کار دارید در واقع به گرفتاری بزرگی مبتلا شده‌اید و بهتر است آمادگی داشته باشید. باید از مهارت‌های خاصی برای رابطه با این افراد برخوردار باشید. در قسمت دوم به تمرین‌های زیادی اشاره شده است که با انجام این تمرین‌ها، دانش را به رفتارتان گره می‌زنید. این تمرین‌ها، شما را آماده می‌کنند تا در دام خودخواهی نابجای افراد خودشیفته نیفتید.

باید از این نکته آگاه باشید که برخی از این تمرین‌ها، سخت و چالش‌برانگیز هستند. از تلاش خود دست بردارید تا بتوانید رابطه خود را تنظیم کنید و زندگی‌تان را تغییر دهید. آماده‌ی یرش این موضوع باشید که بند ناف خودتان از افراد خودشیفته جدا کنید. در این صورت است که فرصت رشد و ارتقا می‌یابید. بعد از یادگیری و تسلط به مفاهیم این کتاب می‌توانید از دام رابطه با افراد خودشیفته زندگی‌تان رها شوید و اگر با فرد خودشیفته دیگری روبه‌رو شدید، مستعد آن درماد نشوید.

کتاب را مطالعه کنید و تمرین‌ها را با سخت‌کوشی انجام دهید. آرزو می‌کنیم که روابط

شما تغییر کند!