

بررسی شخصیت پارانوئید

(محبوب شکاک)

علائم شخصیت پارانوئید

1. او گمان می کند که شما به او صدمه می زنید، از او سوءاستفاده می کنید با او را تا حدی فریب می دهید.
2. به نظر می رسد به طور دائم به این فکر می کند که آیا شما به او وفادار هستید؟
3. او در اینکه به شما اعتماد کند تردید دارد و از این می ترسد که مبدا شما از اطلاعاتی که درباره او دارید، علیه او استفاده کنید.
4. او حرف های شما را حتی اگر در تحسین و تمجیدش باشد نیز به گونه ای منفی، تهدیدکننده و تحقیرکننده تعبیر و تفسیر می کند.
5. هنگامی که او احساس می کند از سوی فردی مورد تحقیر، توهین یا بی اعتنائی واقع شده است (که غالباً چنین احساسی دارد، به احتمال زیاد کینه فرد را برای همیشه به دل میگیرد).
6. او به آسانی احساس می کند که مورد حمله واقع شده است و به سرعت با خشم و پرخاشگری به مقابله برمی خیزد.
7. به نظر می رسد او همواره نسبت به وفاداری شما مشکوک است و همواره احتمال می دهد که شما به او خیانت می کنید و در این رابطه از شما بازجویی می کند.

آیا هیچ کدام از موارد فوق برای تان آشنا به نظر نمی رسد؟ آیا با فردی شکاک، بی اعتماد و متهم کننده رابطه عاطفی داشته اید؟ آیا محبوب کنونی شما فردی شکاک و بدبین است؟ اگر چنین است، ما به شما توصیه میکنیم داستان جولیا را که در پی می آید، بخوانید و سپس موارد هشداردهنده در این فصل را مورد ملاحظه قرار دهید.

به طور کلی افراد بسیار شکاک که در اصطلاح روان شناسی به آنها پارانوئید گفته می شود، افراد خطرناکی هستند و می توانند به افراد پیرامون خود از نظر فیزیکی یا روانی آسیب وارد کنند.

چگونه می توان فرد پارانوئید را شناسایی و از رابطه با او اجتناب کرد؟ اگر شما عاشق فردی پارانوئید هستید، چه کاری از دست تان ساخته است؟

داستان یک فرد پارانوئید

داستان امیر هنگامی که به هدیه فکر می کنم، از احساسی که در برخورد اول با او به من دست داد واقعا متعجب می شوم.

او فردی بسیار زیبا، شیک پوش و ساکت و آرام بود آرامش و سکوتی حاکی از ابهت و وقاری پرمعنا. هنگامی که او به بخش ها منتقل شد، تعدادی از همکاران زن من شیفته و واله او شدند. من نیز قبول می کنم که از همان ابتدا مجذوب او شدم. البته

او از همان ابتدا مشکوک به نظر می آمد؛ مثلا او از بیان هر چیزی در مورد خودش و یا توضیح اینکه چرا به بخش ما منتقل شده است، اجتناب می کرد.

همچنین او فردی عصبی به نظر می رسید و خود را داخل شوخی های معمول در محیط کاری، نمی کرد. او گاهی پس از شنیدن یک جوک لبخندی بر لبانش نقش می بست، اما من فکر می کنم در همان لحظه به این فکر بود که آیا این جوک درباره او گفته شده است؟ و گویا این احتمال را نیز می داد که همکارانش پشت سرش حرف می زنند و او را مسخره می کنند.

در چنین لحظه هایی او آزرده و آسیب پذیر به نظر می رسید، چیزی که تا حدی برای من خوشایند جلوه می کرد.

هنگامی که امیر برای اولین بار از من دعوت کرد با او بیرون بروم، بسیار مشتاق و پرشور به نظر می رسید. اولین دیدارهای ما واقعا دلچسب بود. به نظر می رسید که امیر نیاز به اطمینان خاطر از سوی من داشت و من نیز به او اطمینان میدادم. به طور مثال، او از من می پرسید که آیا ممکن است با مردان دیگری نیز رابطه برقرار کنم. به نظر می رسید از این می ترسد که من به سمت مرد دیگری جلب شوم. من اکنون می فهمم که حتی پس از آنکه به او اطمینان می دادم که هرگز به مرد دیگری علاقه ندارم، باز هم نسبت به درستی حرف های من شک داشت. همچنین به نظر می رسید از اینکه همکارانش او را دوست نداشته باشند هراس داشت و همواره می خواست بداند که آنها پشت سر او چه می گویند. او چندین بار در مورد برخی از همکاران مان بدگویی کرد که من آن را به حساب این گذاشتم که آنها او را عصبی کرده اند، یا اینکه می خواهد من فقط به او توجه داشته باشم. اگرچه من در چنین لحظه هایی تلاش

می کردم که به امیر اطمینان خاطر دهم که جز او به کسی توجه ندارم، اما با افزایش تعداد این گونه موارد، من اندک اندک نگران شدم که مبادا امیر از نظر روانی ایرادی داشته باشد. همچنین من متوجه شدم که گفتگوهای میان ما فقط و فقط به من اختصاص یافته است، نه به خاطر اینکه من دوست داشته باشم فقط در مورد خودم حرف بزنم، بلکه امیر به شدت تمایل داشت که هرچه بیشتر در مورد زندگی گذشته من، عقاید من درباره موضوعات مختلف و امثال آن بداند.

از سوی دیگر، پس از مدتی متوجه شدم که من تقریباً چیزی درباره امیر نمی دانم. در حقیقت او به طور عمد از هرگونه گفتگوی صمیمانه درباره خودش اجتناب می کرد.

نیازی به گفتن ندارد که این کار او تا چه حد مرا ناراحت می ساخت.

با اینکه من تا حدی متوجه احساس عدم امنیت امیر شده بودم، اما او هنوز برای من جذاب و دوست داشتنی بود. هنوز درست نمی دانم چه شد که برای چهارمین باری که با هم تنها بودیم، من به او اجازه دادم که مرا تصاحب کند.

سپس عجیب ترین چیز ممکن به وقوع پیوست. جریان از این قرار بود که من داشتم از خوبی های امیر تعریف می کردم، که ناگهان او حالت دفاعی به خود گرفت. گویا گمان می کرد که من او را مسخره می کنم. هرچه من بیشتر تلاش می کردم او را قانع کنم که اشتباه می کند، او بیشتر اطمینان می یافت که اشتباه نکرده است. عجیب تر از همه اینکه من کم کم قانع شدم که او درست می گوید و به همین دلیل از اینکه سبب آزار او شدم، احساس گناه کردم و اکنون می فهمم که من تا چه حد احمقانه فکر می کردم.

روز بعد، او به داخل دفتر من آمد و دید که من با چند تن از دوستانم در حال خندیدن هستیم. اگرچه موضوع خنده ما اصلا ارتباطی با امیر نداشت، اما از حالت چهره او متوجه شدم که بسیار آزرده و عصبانی شده است: انگار که ما داشتیم درباره او حرف می زدیم و او را مسخره می کردیم. شب آن روز او به من تلفن کرد و حرف های عجیب و غریبی به من زد. تا جایی که یادم مانده است او گفت: «آیا به دوستانت گفתי که ما با هم رابطه عاشقانه ای داریم ؟ اگر من با تو صمیمی شدم به خاطر این بود که به تو اعتماد کردم.»

همچنین او گفت که یکی از همکاران مان به نام آقای احمدی از دست او عصبانی است، چون مدتی است که رفتارش با او تغییر کرده است. من که بی نهایت عصبانی شده بودم به طعنه گفتم: «آره، تو درست میگویی، من به همه همکاران خانم گفتم که ما رابطه عاشقانه ای داریم.» و سپس او را به فحش کشیدم. امیر که عصبانیت شدید مرا دید کوتاه آمد و از من عذرخواهی کرد، اما معلوم بود که هنوز شک او نسبت به من رفع نشده است.

تا چند روز همه چیز عادی بود و ما چند بار دیگر در بیرون از محل کار با هم ملاقات کردیم، اما از آن به بعد رابطه ما رو به وخامت گذاشت. او هر شب چندین بار به من تلفن می کرد و اگر خط من مشغول بود، مرا مورد بازجویی قرار می داد و مرا متهم می کرد که با مرد دیگری در حال صحبت بودم.

چندین بار نیز که شب هنگام من به همراه یکی از دوستانم برای خرید از خانه بیرون رفته بودم، هنگامی که به خانه برگشتم دیدم که امیر در واتس اپ پیام داده است. اگرچه او در پیام خود تلاش کرده بود که ناراحتی خود را آشکار نسازد، اما از لحنش

مشخص بود که از دست من عصبانی است و نسبت به اینکه من آن موقع شب کجا هستم مشکوک است.

پیام های او غالبا این گونه بودند: کجایی هدیه؟

اگر قرار است ما با هم باشیم، من باید بتوانم به تو اعتماد کنم، من باید به وفاداری تو اطمینان داشته باشم، تا نهال عشق ما بزرگتر شود.

همچنین او چیزهای عجیبی در مورد همکاران مان بیان می داشت، او می گفت که آنها می خواهند طرح های اقتصادی او را بدزدند و از آن بهره برداری کنند. او حتی یک بار به طور ضمنی اظهار داشت که فکر می کند من با یکی از مردان همکارمان رابطه پنهانی دارم.

خیلی زود متوجه شدم که فقط من نیستم که از رفتار او تعجب می کنم. یک روز خانم اسدی، سرپرست قسمتی که من در آن کار می کردم، به من گفت که زیاد به امیر نزدیک نشوم. او گفت که همکاران او از دست بدگمانی های او به ستوه آمده اند، تا جایی که صراحتا تقاضای انتقال او به بخش دیگری را کرده بودند.

او همکاران خود را به طور مبهم و غیر مستقیم تهدید کرده بود و گفته بود اگر کسی بخواهد طرح های او را بدزدد ، بیش از آنچه گمان می کند برایش گران تمام خواهد شد. حال امیر به فردی همیشه عصبی تبدیل شده بود. من بعید می دانم که او می توانست به کسی، حتی من، اعتماد کند. یک روز صبح خانم اسدی مرا به کناری کشید، او خیلی نگران به نظر می رسید و من حدس زدم که هرچه هست بایستی که پای امیر در میان باشد.

او با سرپرست قبلی امیر تماس گرفته بود و علت انتقال امیر به این بخش را جویا شده بود. علت همانی بود که ما در اینجا با آن مواجه بودیم. او به طور مداوم همکارانش را متهم کرده بود که قصد دارند طرح هایش را بدزدند و آینده کاری او را از بین ببرند.

همکاری کارکنان بخش با او غیرممکن شده بود. سرانجام، سرپرست امیر به طور جدی به او پیشنهاد کرده بود که یا به بخش دیگری برود و یا اخراج است.

چنین خبری مرا به شدت به فکر فرو برد و سبب شد که من به طور کامل از امیر فاصله بگیرم. او به طور مداوم به من تلفن می کرد و با ماشین اطراف خانه ام می چرخید و از من می خواست که با او بیرون بروم و من به او می گفتم که دیگر مایل به ادامه رابطه با او نیستم، در طی این مدت از ترس آزار او، در تمام مدتی که در خانه بودم، یکی از دوستان دخترم با من به سر می برد.

در نهایت، در محل کارم به صورت کتبی از او به سرپرست بخش شکایت کردم و درخواست کردم که از او بخواهند در محل کار وارد دفتر کار من نشود. به دنبال این شکایت، امیر اخراج شد. باید بگویم که هیچ کس از رفتن او ناراحت نبود. در واقع احساس می شد که پس از مدت ها همه ما نفس راحتی کشیدیم. من از آن پس خبری از او نداشتم. آرزو میکنم که از این پس نیز نداشته باشم. در پایان باید بگویم که برای همه زنهایی که با مردهای شکاک زندگی می کنند، احساس تأسف می کنم.

محبوب شکاک همه ما اذعان داریم که در این زمانه محتاط بودن و حالت دفاعی داشتن، تا حدی معقولانه محسوب می شود؛ چرا که آدم های ساده لوح و خوش بین

همواره در معرض آزار و سوء استفاده قرار دارند. همه انسانها برای آنکه زندگی، خوبی داشته باشند، لازم است که بتوانند در مواقع ضروری از خود در مقابل خطرهای زندگی، از جمله روابط آزاردهنده دفاع کنند.

هنگامی که فرد محبوب ما به طور مداوم به ما شک دارد و به ما اعتماد نمی کند، در این صورت ما با فردی دارای اختلال شخصیت پارانوئید وارد ارتباط شده ایم. این اختلال شخصیت بسیار فراسوتر از احتیاط های لازم در روابط بین فردی عمل می کند. یک فرد پارانوئید در تمام مدت در هراس و عدم اعتماد به دیگران به سر می برد. او عقیده دارد که نمی توان به دیگران واقعاً اعتماد کرد و همه افراد موذی و مغرض هستند و نسبت به او سوءنیت دارند. بنابراین شعار یک فرد پارانوئید به احتمال زیاد چنین است: «به کسی اعتماد نداشته باشه».

از آنجایی که اعتماد فرد پارانوئید به دیگران، در نقطه ای از رشد او زایل شده است، حال بی وقفه در فکر این است که چگونه از خود در قبال حملات بی امان و بی پایان افرادی که پیرامون او را فراگرفته اند، دفاع کند. این گونه افراد اعتقاد دارند حتی اگر هیچ دلیل واضحی نیز وجود نداشته باشد، باز هم دیگران قصد آزار و اذیت آنها را دارند و جهان جای خطرناکی است. از نگاه یک فرد پارانوئید همه افراد از جمله شما در معرض اتهام به داشتن سوء نیت قرار دارند. او فقط در یک جزیره غیر مسکونی احساس امنیت می کند.

برای یک فرد پارانوئید شوخی های سالم و عادی دیگران با او، حتی هنگامی که از سوی دیگران مورد تحسین و تمجید واقع می شود، به مثابه تمسخر و تحقیر و تهدید تلقی

می شود. آنها از نظر اطرافیان خود، افرادی خشک، رسمی، بی احساس و فاقد حس شوخ طبعی هستند.

به احتمال زیاد هرگونه انتقاد غیر مغرضانه ای نسبت به آنها، حس دشمنی بزرگی را در آنها بر می انگیزد. آنها غالباً به احساس تحقیر یا توهین به شدت واکنش نشان می دهند. فقدان اعتماد آنها به دیگران سبب می شود که در مقابل هرگونه تأثیرپذیری از سوی دیگران، از خود مقاومت نشان دهند.

هیچ کس حتی همسر آنها نیز برای آنها به قدر کافی قابل اعتماد نیست. افراد پارانوئید به عنوان افراد کینه ای شهرت دارند. آنها گناه کسی را نمی بخشند، حتی اگر در مورد او اشتباه کرده باشند.

به نظر می رسد که فرد پارانوئید آزرده خود از دیگری را به مرور ایام شدت بیشتری می بخشد؛ چنانکه شما میان اتفاقی که مدت ها قبل افتاده و خشمی که او اکنون به دل گرفته است، هیچ ارتباط منطقی نمی بینید.

آنچه همسر یا فرد محبوب یک فرد پارانوئید را آزار می دهد، این است که فرد پارانوئید همواره خود را محق و غیرقابل سرزنش می داند و به جای آنکه نقش خود را در مشکلات به وجود آمده به رسمیت بشناسند، دیگران را عامل مشکلات خود تلقی کرده و به سرزنش آنها می پردازد. افراد پارانوئید غالباً افرادی عصبی، غیر قابل انعطاف، پرخاشگر، متهم کننده، سرزنشگر و نامناسب برای همکاری هستند.

از نقطه نظر فرایندهای فکری، افراد پارانوئید دارای افکاری دو قطبی هستند.

آنها دنیا را یا سفید یا سیاه می بینند. بنابراین، افراد پیرامون آنها یا در خدمت آنها هستند یا علیه آنها موضع گرفته اند. این موضوع در مورد شما که فرد مورد علاقه او

هستید نیز صدق می کند. بنابراین، شما همواره باید احساس وفاداری خود را به او اعلام دارید یا آنکه به طور مداوم متهم به خیانت شوید. علاوه بر این، او شواهد عینی علیه باورهای پارانوئیدی خود را نادیده گرفته و یا تخریب می کند تا بدین وسیله همچنان برای خودش ثابت کند که دنیا و افراد ساکن در آن، دشمن و غیرقابل اعتماد هستند. به طور مثال، هنگامی که او محبوب خود را به خیانت متهم می سازد، ابتدا شواهد مبتنی بر وفاداری فرد محبوبش را نادیده گرفته و به شواهد جزئی و قابل چشم پوشی استناد می کند به طور مثال، «چرا امشب پانزده دقیقه دیرتر از خرید برگشتی؟»

متأسفانه به دلیل تمایل او به استناد به شواهدی که تنها از فرضیات بدبینانه اش پشتیبانی می کنند، گفتگوی منطقی و متقاعد ساختن او به اینکه اشتباه فکر می کند، تقریباً غیرممکن است.

به مرور زمان فرد پارانوئید غیرقابل تحمل شده و از سوی دیگران طرد می شود و همین سبب می شود که او بیشتر نسبت به دشمنی دیگران به خودش اطمینان یابد. و بدین ترتیب او وارد یک حلقه معیوب می شود؛ یعنی اینکه فرد پارانوئید با دیگران به عنوان دشمن درگیر می شود و دیگران نیز واکنش منفی به او نشان می دهند و در بازخورد، فرد پارانوئید از واکنش منفی دیگران به عنوان شواهدی برای تأیید افکار بدبینانه اش استفاده می کند.

برای دیگران بسیار سخت است که بتوانند فردی ستیزه جو که همواره در حال تهدید و پرونده سازی آنها است را دوست داشته باشند. در حقیقت ایجاد رابطه عاطفی با فرد

پارانوئید تقریبا غیرممکن است، زیرا چنین فردی از صمیمیت و عاطفه لازم برای ایجاد و حفظ چنین رابطه ای برخوردار نیست.

مراقب باشید! هشدار جدی به ویژه برای آن دسته از افرادی که در رابطه با فرد پارانوئید قرار دارند، در اختلال شخصیت پارانوئید بیش از دیگر انواع اختلال شخصیت احتمال

دست زدن به اعمال پرخاشگرانه و خشونت آمیز وجود دارد. برخی موارد، ما در رسانه های جمعی با خبر جنایتی تکان دهنده روبه رو می شویم و سپس شگفت زده می شویم اگر بدانیم فرد مزبور یک فرد پارانوئید بوده است. به یاد داشته باشید هرچه افکار پارانوئیدی جدی تر می شوند، امکان آنکه فرد دارای این افکار دست به عمل بزند، بیشتر از آن می شود که بتواند پیش از وقوع حادثه، آن را علاج کند.

به طور مثال، اگر یک کارمند پارانوئید بر این باور باشد که رئیسش قصد اخراج او را دارد، با فرد محبوبش قصد ترک او را دارد، ممکن است به خودش بگوید: من چرا اول به آنها آسیب نرسانم؟ و سپس وارد عمل شود.

شکل گیری اختلال شخصیت پارانوئید فرد پارانوئید غالبا در کودکی به صورت فردی تنها، حساس و با رفتار و روحیه ای عجیب و غریب دیده می شود. او در کودکی از روابط محدودی برخوردار بوده و احتمالا توسط دیگر بچه ها مورد تمسخر و طرد واقع می شده است. علاوه بر این، حداقل یکی از والدین فرد پارانوئید فردی بی عاطفه، سختگیر و تحقیرکننده بوده است. در نتیجه، در همان کودکی این پیام به او القا می شود که مرتکب خطا شده اند و سزاوار مجازات اند.

بنابراین، افراد پارانوئید در بزرگسالی نیز منتظر حمله و سوء استفاده از سوی افراد پیرامون خود هستند و همزمان این پیام را به محیط خود ارسال می‌دارند که آنها افرادی «متفاوت از دیگران»، «عالی» و «تنها» هستند.

احتمالا والدین فرد پارانوئید، افرادی کمال‌گرا بوده و احتمالا تحمل هیچ‌گونه اشتباهی را نداشته‌اند. به همین جهت با مشاهده کمترین خطا از سوی فرد پارانوئید او را به شدت تنبیه می‌کرده‌اند. برای آنکه به فهم تناقض آشکار میان عالی بودن فرد پارانوئید و احتمال اینکه از سوی دیگران مورد تمسخر واقع شود نایل آییم، باید بدانیم که فرد پارانوئید گمان می‌کند چون فردی «عالی» است، دیگران چشم‌دین او را ندارند و در نتیجه او را مسخره می‌کنند. این نوع اختلال شخصیت بیشتر در مردان دیده می‌شود.

فرد پارانوئید به عنوان شریک زندگی یک فرد پارانوئید، در یک رابطه عاطفی به عنوان فردی شکاک و دردرساز شناخته می‌شود.

هنگامی که شما با چنین فردی رابطه عاطفی برقرار می‌سازید، از همان ابتدا به معنای ضرب‌المثل معروف «راه رفتن روی پوست تخم مرغ» پی خواهید برد. ممکن است شما به خاطر آنکه حس شکاکیت و عدم اعتماد او را تحریک نکنید، مجبور شوید که به فردی محتاط و فاقد حس شوخ‌طبعی تبدیل شوید. فرد دارای اختلال پارانوئید نیز غالبا به ایجاد رابطه عاطفی شدید و همزمان مختل و ناخوشایند روی می‌آورد. از آنجایی که فرد پارانوئید در دوران کودکی به اطرافیان خود بی‌اعتماد بوده است، در دوران بزرگسالی نیز از نزدیک شدن به دیگران و ایجاد رابطه صمیمانه با آنها هراس دارد.

به همین دلیل، هرگونه تلاش شما برای ایجاد رابطه صمیمانه با فرد پارانوئید، ممکن است از سوی او به عنوان حمله تلقی شده و در نتیجه، یا فاصله خود را با شما بیشتر کند و یا با خشم شما را از حیطة شخصی خود دور سازد.

فرد پارانوئید گمان می کند شما از طریق رفتار صمیمانه خود سعی دارید با وارد شدن به حیطة های شخصی او، نقاط ضعف او را شناسایی کنید. بنابراین، هرچه شما وقت و انرژی صرف رابطه خود با یک فرد پارانوئید کنید، پس از مدتی خواهید دید که مورد اعتماد او واقع نشده و هنوز در اول راه ارتباط با او قرار دارید.

اگر شما با یک فرد پارانوئید رابطه ی عاطفی برقرار کرده اید، به تدریج متوجه خواهید شد که حتی پس از گذشت مرحله اول آشنایی، داشتن رابطه عاطفی با چنین فردی بسیار دشوار است. چرا که شک و عدم اعتماد او به شما هیچگاه پایانی نخواهد داشت.

هرچند شما در رفتارهای خود حسن نیت داشته باشید، اما فرد پارانوئید با عینک بدبینی به تحلیل رفتارهای شما خواهد پرداخت تا آثاری از معادل فارسی دست به عصا راه رفتن قصد آزار و فریب را در آنها بباید.

شما متوجه خواهید شد که محبوب پارانوئید شما هر لحظه در حالت دفاعی به سر می برد، زیرا هر لحظه گمان می کند که واقعه ناخوشایندی اتفاق خواهد افتاد. فرد پارانوئید، فردی دفاعی، نگران از دست دادن کنترل خود و دارای ذهنی است که به طور دائم مشغول ارزیابی وفاداری اطرافیان خود است. چنین فردی گویا قادر به درک این نکته نیست که خشم خودش موجب برانگیختن خشم دیگران می شود.

به گفته فروید، مکانیسم دفاعی اصلی فرد پارانوئید فرافکنی است: یعنی انکار کامل خشم و دشمنی خود و دیدن آنها در دیگران.

شاید موضوع نگران کننده تر این باشد که فرد پارانوئید در صورت احساس توهین و انتقاد ممکن است که دست به واکنش های شدید هیجانی یا حتی فیزیکی بزند. فرد پارانوئید به عنوان فردی کینه ای غالباً در حال مجادله و شکایت و یا کناره گیری از دیگران و رفتن به لاک سکوت است.

همچنین ممکن است لجاجت، کنایه زنی، و تمایل به کنترل دیگران را در او مشاهده کرد. اینها ویژگی هایی است که به احتمال زیاد خانواده شما با مشاهده آنها، راضی به رابطه شما با چنین فردی نباشند. دوستان و خانواده شما ممکن است از شما بپرسند چرا دلبسته فردی بسیار حساس و فاقد حس شوخ طبعی شده اید؟ حتی آنها ممکن است که به واسطه روحیه عصبی و مجادله گر محبوب شما که غالباً برای شان ایجاد تنش می کند، رابطه خودشان را نیز با شما و فرد محبوب تان قطع کنند.

متأسفانه فرد پارانوئید فاقد توانایی لازم برای صمیمی شدن و خودافشایی و اعتماد به یگران است. فرد پارانوئید هنگامی که احساس کند مورد آزار و تمسخر قرار گرفته است، ممکن است حالت یک فرد تهدید کننده را به خود بگیرد.

با وجود این، به یاد داشته باشید که منشأ خشم و خصومت یک فرد پارانوئید، احساس ترس او از دیگران است. فرد پارانوئید علی رغم آنکه خود را فرد خاصی می داند، با وجود این ترس از این دارد که چون فرد بی ارزشی است، مورد طرد و تحقیر دیگران قرار می گیرد.

در برخی موارد، یک فرد پارانوئید عاشق، در صورت طرد شدن از سوی معشوق، می تواند به فردی بسیار خطرناک که در پی انتقام است تبدیل شود.

در نهایت، در مورد خیانت نیز باید گفت که فرد پارانوئید دائما در انتظار خیانت از سوی محبوبش است و بنابراین، اگر شما فرد محبوب او باشید این احتمال وجود دارد که از سوی او بارها به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به خیانت متهم شوید. اگرچه چنین چیزی ممکن است موجب خشم و ناراحتی شما شود، اما به یاد داشته باشید که متهم ساختن دیگران به خیانت از ویژگی های فرد پارانوئید است.

چرا من جذب افراد پارانوئید میشوم؟

چه اشکالی در من وجود دارد که سبب می شود با یک فرد پارانوئید رابطه عاطفی داشته باشم؟ چرا من همواره عاشق افراد دارای اختلال شخصیت پارانوئید می شوم؟ وقتی به ارتباط خودم با چنین افرادی فکر می کنم متوجه می شوم که همه این ویژگی ها را دارند

1. به من به عنوان فردی بدنیت و فریبکار مشکوک بوده اند.
2. گمان می کردند که من به آنها وفادار نیستم.
3. از اعتماد به من کاملا اجتناب می کردند.
4. در هرچه من انجام میدادم با بیان می داشتم، آثاری از تهدید یا توهین می یافتند.
5. به نظر می رسید که همواره کینه فردی را که آنها را تحقیر کرده است، در دل می پروراندند.

6. بدون هیچ دلیل آشکاری، با خشم و ناراحتی و کناره جویی از خود واکنش نشان می دهد

7. در واقع فکر می کردند من با فرد دیگری رابطه جنسی دارم یا آنکه قصد دارم چنین کاری را انجام دهم.

با توجه به موارد فوق، آیا من فرد دیوانه ای هستم؟

گذشته از ظاهر فیزیکی فرد پارانوئید، این امکان وجود دارد که برخی از ویژگی های رفتاری او سبب جذب شما به سوی او شده باشد. برخی از ما به سمت افرادی که دارای شخصیتی اسرارآمیز و تودار هستند، جذب می شویم؛ حتی اگر در نهایت نیز چنین رابطه ای برای ما زیان آور باشد. برخی از ما در برخورد با چنین افرادی کنجکاو می شویم که بدانیم در زیر ظاهر آرام و اسرارآمیز آنها چه می گذرد. بعضا نیز ضعف برخی از ما این است که وقتی متوجه می شویم فرد محبوب ما فردی زخمی یا آسیب دیده است، به منظور کمک به او، بیش از پیش جذب او شده و در کنار او می مانیم.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که به طور مداوم عاشق افرادی از نوع پارانوئید می شوید، این سوال را از خودتان بپرسید: چرا من باید جذب رابطه ای شوم که در حیطه آن بایستی همواره دست به عصا راه بروم؟

چرا من نیاز دارم که به مراقبت و حمایت از فردی بپردازم که اساسا غیرقابل پیش بینی، فحاش و بدبین است؟ آیا من در همان دوران کودکی آموخته ام که در زندگی نقش یک پرستار دلسوز را بازی کنم؟ آیا یکی از والدین من فردی فحاش، الکلی،

منزوی یا بی ثبات بوده است؟ اگر پاسخ هرکدام از این پرسش ها مثبت باشد، به احتمال زیاد شما به این دلیل جذب فرد پارانوئید شده اید که شخصیت و رفتار بیمارگونه او برای تان تا حدی آشنا است. به عبارت دیگر، شما در رابطه عاطفی خود تمایل دارید که به طور مداوم شخص مقابل را از وفاداری خود مطمئن سازید. اگر شما از نظر شخصیتی به ایجاد چنین روابط ناخوشایندی عادت دارید، زمان آن فرا رسیده است که برای رها شدن از نیاز مزمن به پرستاری از افراد دارای اختلال شخصیت، از یک فرد متخصص کمک بگیرید.

برخی از ما ممکن است دچار این اشتباه شویم که فکر کنیم تمایل شدید محبوب پارانوئید ما به دانستن روابط عشقی ما در گذشته فقط یک کنجکاوی ساده است و به قصد بازجویی از ما انجام نمی گیرد. در حقیقت او می خواهد بداند که اگر شما به محبوب قبلی خود خیانت کردید، چه اتفاقی برای او افتاد و سپس هنگامی که محبوب پارانوئید شما بیشتر به کنترل شما می پردازد، شما آن را به حساب عشق شدید او می گذارید. خودتان را فریب ندهید، رفتار او، در افکار پارانوئید و ترس از خیانت شما ریشه دارد.

برخی از زنان حتی هنگامی که محبوب آنها به طور مداوم به آنها تلفن می کند و یا در کوچه و خیابان به تعقیب آنها می پردازد، آن را به عشق و تعهد شدید آنها تعبیر میکنند و اظهار می دارند: چنین چیزی نشان می دهد که او تا چه اندازه به من عشق می ورزد، اما در حقیقت نشان می دهد که او تا چه اندازه به شما اعتماد ندارد و شما تا چه اندازه خود را درگیر یک رابطه بالقوه خطرناک ساخته اید.

در اینجا این تناقض وجود دارد که گاهی می بینیم فردی سالم همچنان در رابطه عاطفی با یک فرد پارانوئید باقی مانده است. در چنین وضعیتی ممکن است او گمان می کند که در صورت ترک محبوب پارانوئید خود در حق او بدی کرده است و از این بابت احساس گناه کند. چنین چیزی در مورد برخی از ما که از قبل آمادگی ابتلا به احساس گناه را داریم، صدق می کند؛

به طوری که اتهامات مداومی که از سوی محبوب پارانوئید ما نسبت به رفتار ما وارد می شود، به مرور زمان سبب ایجاد احساس گناه در ما می شود. البته قبل از چنین اتفاقی، معمولا شما سعی در اصلاح خود می کنید و یا از انجام خطایی که از علت خطا بودن آن سر در نمی آورید، عذرخواهی می کنید. گرایش درونی شما به سرزنش خود به سبب خطایی که نکرده اید، نشان دهنده این است که محبوب پارانوئید شما، خود شما را مسئول رابطه ناخوشایندی که دارید، می داند.

در نهایت باید گفت که عشاق پارانوئید می توانند، در میانه در جنگ و دعوا برای مدت کوتاهی رفتارهای معقول و منطقی داشته باشند. به همین جهت شما در چنین ایامی ممکن است نشانه هایی از سلامتی بالقوه را در او مشاهده کنید و امیدوار به رابطه بهتری با او شوید. حتی هنگامی که خانواده و دوستان شما به منظور عدم بحث و مجادله با محبوب پارانوئید شما، رابطه خود را با شما قطع کرده یا کاهش داده اند، باز شما فریب این گونه بهبودی موقتی را خورده و گمان میکنید که هم خودتان و هم اطرافیانتان در قضاوت خود درباره محبوب پارانوئید اشتباه کرده اید.

گاهی اینکه همه اطرافیان شما علیه شما و محبوب پارانوئیدتان موضع منفی گرفته اند، به شما، به جهت اینکه همه دنیا در مقابلتان صف آرای شده است، احساس

خوشایند قدرتمندی می دهد و همین موجب تداوم بیشتر رابطه ناخوشایند شما با محبوب پارانوئیدتان می گردد. به علاوه، بهبودی های موقتی ممکن است این باور را در ما ایجاد کند که مشکل نه از محبوب ما، بلکه از خود ما و از محیط ما سرچشمه می گیرد. باوری که با گذشت زمان خطا بودن آن به اثبات خواهد رسید.

ما به شیوه های گوناگونی به دام رابطه عاطفی با فرد پارانوئید فرومی غلطیم و هنگامی که چنین شد، به دلایل گوناگون از جمله تأثیراتی که از دوران کودکی خود برگرفته ایم، در این رابطه باقی می مانیم. بنابراین، اگر شما به عشق مرد یا زنی پارانوئید گرفتار آمده اید، احتمالاً دلایل خیلی خوبی هم برای آن دارید، اما متأسفانه رابطه با فرد پارانوئید هیچگاه رو به بهبودی نخواهد رفت و انتظاری جز این داشتن، خلاف عقل سالم است.

زندگی با فرد پارانوئید

اگر شما متوجه شده اید که با یک فرد پارانوئید رابطه عاطفی برقرار کرده اید، چه کاری می توانید بکنید؟ آیا هیچ امیدی به رابطه خوشایند و طولانی با او وجود دارد؟ آیا می توانید هیچ تأثیری بر روی او داشته باشید؟ آیا خطری شما را تهدید نمی کند؟ این پرسش ها، پرسش های مهم و دشواری اند. ما از زبان روان درمانگران که تجربه بسیاری در این زمینه دارند به شما می گوئیم: چنین رابطه ای را به سرعت ترک کنید. یک حس غریزی به ما می گوید که با یک فرد پارانوئید به احتمال زیاد نمی توان رابطه

عاطفی سودمندی برقرار کرد. بنابراین، توصیه ما به شما این است که هرچه زودتر به چنین رابطه زیان آوری پایان دهید.

در کنار چنین توصیه ای، ما قبول داریم که شدت اختلال شخصیت پارانوئید در همه افرادی که مبتلا به آن هستند یکسان نیست و بدین جهت در برخی مواقع تصمیم گیری پیرامون باقی ماندن در کنار محبوب پارانوئید یا ترک او، کار ساده ای نیست. اما به هر حال، اگر شما تصمیم به باقی ماندن در کنار محبوب پارانوئید خود دارید، حتی برای یک مدت کوتاه، به منظور آنکه دچار صدمه جسمی و روانی نشوید، به توصیه های زیر توجه کنید:

1. توقعات غیرواقعی نداشته باشید

اختلال شخصیت پارانوئید معضلی است که به اندازه طول عمر فرد مبتلا به آن سابقه دارد. در نتیجه، چنین معضلی به سرعت برطرف نمی گردد. گاهی این طور به نظر می رسد که تلاش شما به منظور مداوای محبوب پارانوئید خود، نه تنها ثمری ندارد، بلکه موجب افزایش خصومت او نسبت به شما شده و شما را بیش از پیش نسبت به بهبودی شرایط مایوس می سازد. اگر شما قادر به پذیرش محبوب پارانوئید خود هستید و همزمان امید به درمان او دارید، به نظر می رسد که شما در شرایط خوبی برای تحمل اتهامات و خصومت ورزی مداوم او قرار دارید.

با شکیبایی در جهت جلب اعتماد محبوب پارانوئید خود عمل کنید از آنجایی که یک فرد پارانوئید، هم روان درمانگران و هم محبوب خود را افراد خطرناک، ایرادگیر و

تحقیق‌کننده می‌داند، برقراری رابطه با چنین فردی و جلب اعتماد او مستلزم عملکرد سنجیده و شکیبایی بسیار است.

بنابراین، به تدریج و بدون هیچ‌گونه فشار یا اجباری وارد رابطه با او شوید و اجازه دهید که او اندک‌اندک به شما اعتماد کند. به یاد داشته باشید که به محبوب پارانوئید خود در مورد اعتماد به شما فرصت لازم را بدهید و اصرار زودهنگام در این باره نداشته باشید

به طور مثال: چرا تو نمی‌توانی به من اعتماد کنی؟

اگر چنین کنید فرضیه محبوب پارانوئید شما مبنی بر اینکه شما فردی انتقادگر هستید، به اثبات خواهد رسید و در نتیجه به مقابله با شما برخواید خاست.

بنابراین، به شما توصیه می‌شود با کمال شکیبایی در روند ایجاد یک رابطه صمیمانه با محبوب پارانوئید، گام‌های خود را با گام‌های او هماهنگ سازید و بدین وسیله احتمال اعتماد کردن او به خودتان را افزایش دهید.

2. اگرچه سخت است اما به او خشم نگیرید

زندگی با فردی شکاک بسیار ناراحت‌کننده است. طبیعی است که شما در قبال شکاکیت، اتهامات، سرزنشها و تندی‌های مداوم او با خشم و ناراحتی از خود واکنش نشان دهید. به طور کلی هرکدام از ما پس از مدتی جر و بحث هر روزه با فردی شکاک و مجادله‌گر کنترل خود را از دست می‌دهیم و به او خشم می‌گیریم، اما مشکل

اینجاست که فرد پارانوئید از آنجایی که به ما بی اعتماد است، دقیقا انتظار همین رفتار را از سوی ما دارد.

خشم تلافی جویانه شما سبب می شود که یک بار دیگر فرد پارانوئید به این نتیجه برسد که مثل همه افراد دیگر، به شما نیز نمی تواند اعتماد کند. بنابراین، سعی کنید تا حد ممکن از چنین واکنش هایی خودداری کنید. فکر اینکه یک فرد پارانوئید به مانند کودکی زخمی و هراسان است، می تواند شما را در کنترل خشم تان نسبت به او یاری دهد.

3. در کشمکش های لفظی درگیر نشوید

خودداری از حرف زدن از آنجایی که مقابله مستقیم با افکار فرد پارانوئید به ندرت به کسب نتیجه مطلوب می انجامد، بنابراین عقل حکم می کند که برای ایجاد رابطه بهتر با فرد پارانوئید، از روش های آرام و مسالمت جویانه استفاده کنیم. یکی از متخصصین در امر درمان افراد پاراتوئید از راهبرد «خودداری از حرف زدن» به عنوان راهبردی کارآمد نام می برد. در این راهبرد، شما بدون آنکه کلمه ای بر زبان بیاورید و بدون هر واکنشی جز پذیرش غیرمشروط و همدلی، به طور فعال به او گوش فرا دهید. مشاجره با او در مورد جزئیات می تواند به واکنش های منفی بیشتری از سوی محبوب پارانوئید شما منجر گردد. از سوی دیگر، گوش دادن بدون قضاوت، و تصدیق تمایل او به اعتماد، می تواند تا حد زیادی به بهبود شرایط موجود کمک کند. در اینجا لازم است به این هشدار که در پی می آید توجه کنید

شما بایستی از هرگونه تأیید افکار پارانوئید فرد محبوب تان خودداری کرده و در مقابل، به طور جدی با رفتارهای خصومت آمیز، تحقیرگرانه و تهدیدکننده او مقابله کنید.

4. در صورت وجود خطر آسیب رسی به شما و یا فرزندان مصالحه نکنید

اگرچه ما همواره اعتقاد به رویکردی همدلانه و حمایتی در قبال فرد پارانوئید داشته ایم، اما در جایی که سلامتی و امنیت شما به خطر می افتد، دیگر لزومی به پیروی از این رویکرد وجود ندارد. زندگی با یک فرد پارانوئید می تواند به افسردگی شما منجر شود.

این امکان نیز وجود دارد که اتهامات و انتقادات مداوم او، عزت نفس شما را خدشه دار سازد، اما آنچه بسیار نگران کننده است، هنگامی است که جان شما در معرض خطر قرار می گیرد و یا به طور جدی مورد اهانت واقع می شوید.

در چنین مواقعی توصیه ما به شما این است که حد و مرزهایی را برای رفتارهای ناخوشایند محبوب پارانوئید خود بگذارید و به او اعلام کنید در صورت مشاهده هرگونه تخطی، به سرعت او را ترک می کنید. اگر دارای فرزندان نیز هستید، این موضوع اهمیت بیشتری پیدا میکند. هیچ دلیلی نمی تواند توجیه کننده این اعمال باشد که کودکان خود را در معرض تهدیدات جدی یک فرد پارانوئید قرار دهید. اگر رفتارهای محبوب پارانوئید شما به گونه ای جدی سلامت جسمی شما یا هرکدام از فرزندان تان را تهدید می کند، زمان آن فرارسیده است که به سرعت به رابطه خود با او پایان دهید.

5. احتمالاً روان درمانی مؤثر واقع نخواهد شد

فرد پارانوئید نیز مانند افراد دارای دیگر انواع اختلال شخصیت، به ندرت راضی به پذیرش روان درمانی می‌گردد، مگر آنکه پای طلاق یا از دست دادن شغلش در میان باشد. هر چند امکان دارد که چنین فردی با یک درمانگر پیرامون افرادی که او را مورد تهدید و آزار قرار می‌دهند به مشاوره بپردازد، اما در طی این مشاوره‌ها از اینکه نقش خود را در ایجاد مشکلاتی که دارد مورد تأیید قرار دهد، اجتناب خواهد کرد. زمان ترک رابطه تصور اینکه شما با همه آزارهایی که محبوب پارانوئیدتان به شما روا می‌دارد، هنوز به رابطه خود با او ادامه می‌دهید، بسیار سخت است. در بسیاری از موارد، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید، ترک رابطه با چنین فردی است و سپس با یک روانشناسی به مشاوره بپردازید تا مشخص شود که «چرا» شما عاشق چنین فردی شده‌اید. اما قبل از ترک این رابطه، لطفاً امنیت جانی خود را در نظر بگیرید.