

چگونه جذب افراد دچار اختلال شخصیت شدم؟

و دلیلی که جذب این افراد می شویم؟

شاید عجیب به نظر برسد که ما یک فصل کامل را به پاسخ پرسش فوق اختصاص داده ایم. مگر غیر از این است که این فرد دارای اختلال شخصیت است که موجب بروز مشکل شده است؟ پاسخ به این پرسش هم «آری» و هم «خیر» است.

البته بسیار مشکل است که شما قبل از شناخت خودتان بتوانید به درک این نکته نایل آید که چگونه جذب فردی با اختلال شخصیت شده اید و به دام عشق او افتاده اید؟ قبل از بررسی دقیق هریک از انواع اختلالات شخصیت از شما می خواهیم که صادقانه پیرامون ویژگی هایی در افراد که سبب علاقمندی شما به آنها می شود، به تفکر و تأمل پردازید. ما به شما توصیه میکنیم که ویژگی های موجود در یک رابطه را که موجب می شوند شما به طور مکرر مجذوب افراد مشکل آفرین شوید، مورد بررسی قرار دهید. به طور مثال، پرسش های دشوار زیر را در نظر بگیرید

1. آیا شما آنچنان مبهوت و ویژگی ظاهری یا رفتار خاصی در محبوب خود می شوید که سبب می شود بسیاری از ویژگی ها و رفتارهای ناپسند او از چشم تان پنهان بماند؟

2. آیا این فرد در حضور والدین یا اعضای خانواده شما نیز شخصیت خود را به نمایش می گذارد؟

3. آیا این فرد دارای ویژگی هایی است که شما به شدت فاقد آن هستید؟

4. آیا شما خود را ملزم به کمک و نجات چنین افرادی می دانید؟

5. آیا هنگام اقدام به ترک این فرد حتی اگر آن را ضروری نیز بدانید، دچار احساس گناه می شوید؟

6. آیا نیاز کمک به نیازمندان در شما آنچنان نیرومند است که خود را ناتوان از ترک چنین فردی می بینید؟

7. آیا شما در ابتدا چنان عاشق یک فرد می شوید که معایب شخصیتی و رفتاری او از چشم تان پنهان می ماند؟

8. آیا عزت نفس شما چنان ضعیف و شکننده است که گفتن کلمه «نه» به فردی که احساس می کنید در موقعیتی برتر از شما قرار دارد، برای تان بسیار دشوار است؟

9. آیا به خاطر آنکه از تنهایی یا چیز دیگری فرار کنید وارد روابط ناخوشایند می شوید و علی رغم زیانهایی که برای تان دارد، در آن باقی می مانید؟

به خوبی مشخص است که پاسخ به پرسش های فوق کار آسانی نیست. از آنجا که هرکدام از این پرسش ها قلب عادات آسیب زا و خودتخریب ما را هدف قرار می دهند، می توانند به ما کمک کنند تا نسبت به الگوهای ارتباطی و نحوه روابط خود با افراد مشکل آفرین که عاشق آنها می شویم، آگاهی یابیم.

یک خودارزیابی دقیق می تواند چشمان شما را نسبت به خودتان، گذشته ای که داشته اید و روابط گذشته تان که شما را به سمت ارتباط با افراد دارای اختلال شخصیت سوق می دهد، باز کند. اگر اینگونه خودارزیابی ها که نقش شما در ایجاد رابطه عاطفی با افراد دارای اختلال شخصیت را روشن می سازد، برای شما دردناک و آزاردهنده باشد،

تعجبی ندارد. در این نوع خودارزیابی‌ها شما به بررسی روابط دوران کودکی خود، به ویژه آن دسته از روابط صمیمانه‌ای که سرانجام خوشایندی نداشته‌اند خواهید پرداخت.

اجازه دهید این نکته را به شما صریحاً یاد آور شویم. جز در صورت قبول اینکه نیازها، آرزوها، عادات و تجربه‌های ناخوشایند شما در زندگی موجب شکل‌گیری روابط کنونی شما شده است، شما محکوم به این خواهید بود که روابط عاطفی ناخوشایند را یکی بعد از دیگری تجربه کنید. در اینجا برای آنکه متوجه شوید چقدر ساده است که شیفته فردی شویم که در نهایت موجب آزار فراوان ما خواهد شد، به رابطه میان مهناز و فرشاد که در پی می‌آید توجه کنید.

داستان مهناز و فرشاد، مهناز اولین بار فرشاد را در فضای تاریک و شلوغ یک میهمانی ملاقات کرد. آنها در ابتدا با نگاه‌هایشان یکدیگر را برانداز کردند. در نهایت احساس کردند که برای یکدیگر بسیار جذاب به نظر می‌رسند. سراسر آن شب آنها بدون اینکه حرفی بزنند، از دور برای هم دلبری کردند. در نهایت آنها خودشان را به یکدیگر معرفی و پس از صرف قدری نوشیدنی، دیگری را با زندگی خود آشنا ساختند، اما این پرسش پیش می‌آید که آنها کدامیک از میلیون‌ها تجربه خودشان در زندگی را برای دیگری بیان داشتند؟ چه چیزی در فرشاد بود که مهناز را مجذوب او کرد؟ چه چیزی در مهناز بود که او را در چشم فرشاد فریبنده و وسوسه‌انگیز جلوه می‌داد؟

فرشاد به منظور پاسخ به مهناز که از زندگی و والدینش می‌پرسید، در تردید بود که چگونه از دوران سخت کودکی خود و والدین معتاد خود برای مهناز سخن بگوید. در

نهایت او تصمیم گرفت که چیزی از پدر معتاد (الکلی) ، خشن و خلافکار خود برای مهناز نگوید و به جای آن از روابط نافرجامی که با دیگران داشته، سخن به میان آورد.

از سوی دیگر، مهناز نیز مردد بود که آیا باید به فرشاد بگوید که در آغاز نوجوانی مادر خود را از دست داده و از آنجایی که پدرش نیز هیچگاه از غم فقدان همسرش فارغ نبوده و توجهی به او نمیکرده، او به خانه پدربزرگش نقل مکان کرده بود

مهناز به تازگی در یکی دیگر از روابط عاشقانه اش به بن بست خورده بود و به شدت احساس تنهایی می کرد. در نهایت مهناز ترجیح داد که در اولین شب آشنایی خود چیزی جز خاطرات خوشایند خود را با فرشاد در میان نگذارد.

آن شب مهناز متوجه شد که بن علاوه بر ظاهر جذاب، از اعتماد به نفس بالا و روحیه ای نیرومند برخوردار است. فرشاد نیز مبهوت زیبایی خیره کننده مهناز و شخصیت محجوب، مهربان و مستقل او شده بود.

مهناز فرد اجتماعی و عاشق میهمانی های شلوغ بود و از بودن با جمع بسیار لذت می برد. او نیازمند توجه جنس مخالف بود و غالب مواقع دوست داشت که از جانب مردی مورد حمایت قرار گیرد.

همچنین مهناز به رابطه خوشایند خود با دوستان دخترش افتخار می کرد، او شنونده خوبی برای دوستانش بود و هنگامی که آنها مشکلی پیدا می کردند، سنگ صبور آنها می شد. مهناز دوست داشت که رابطه صمیمانه و هیجان بخشی با همسرش داشته باشد و عقیده داشت که در صورت ازدواج، همسر و مادر ایده آلی برای همسر و تربیت فرزندان خواهد شد. او از هنگامی که ده ساله بود نحوه برگزاری شب عروسی خود را

به طور دقیق طراحی کرده بود و اکنون نیز قصد داشت که پس از ازدواج در خانه بماند و به کار خانه داری و بزرگ کردن فرزندانش بپردازد.

فرشاد دانشگاه را به پایان نرسانده بود و هیچگاه هم متوجه نشده بود برای چه کاری ساخته شده است. او در حال حاضر در فروشگاه‌های به عنوان مسئول فروش کار می‌کرد، اما از شغل خودش راضی نبود و از کارهای دفتری و از اینکه پاسخگوی رئیس خود باشد، احساس نفرت می‌کرد. همچنین او بارها از سوی رئیس خود به دلیل کم کاری مورد مؤاخذه قرار گرفته بود. فرشاد دوست داشت ازدواج کند، اما علاقه چندانی به بچه دار شدن نداشت.

فرشاد و مهناز به سبب جاذبه ای که برای یکدیگر داشتند، رابطه میان خودشان را گسترش دادند. آنها برای هم بسیار جذاب به نظر می‌رسیدند و از نظر تمایلات جنسی با یکدیگر در توافق کامل بودند. هریک از آنها دارای ویژگی‌ها و صفاتی بودند که برای آن یکی بسیار دوست داشتنی و قابل تحسین بود و هر دو بر این باور بودند که برای یکدیگر ساخته شده اند.

مهناز فردی از خودگذشته بود و هر کاری که از دستش برمی‌آمد برای فرشاد انجام می‌داد. او دوست داشت فرشاد چیزی از او تقاضا کند تا او آن را برآورده سازد. همچنین مهناز بسیار خوشحال می‌شد که بتواند زندگی را برای فرشاد راحت تر سازد تا فرشاد بتواند وقت بیشتری را برای بودن با او داشته باشد.

فرشاد نیز دوست داشت که خودش محل دیدارشان را تعیین کند و بدین ترتیب مهناز هرچه بیشتر با رستوران‌ها و کافی شاپ‌های شلوغ شهر خود آشنا می‌گشت. در این ایام مهناز بسیار خوشحال بود و با همه چیز فرشاد موافقت داشت. اگر گاهی مواقع

فرشاد نمی توانست با مهناز بیرون برود، دوست نداشت که توضیحی در این باره به او بدهد و مهناز نیز به ندرت از این کار بن عصبانی می گشت.

فرشاد رفتار خوبی با مهناز داشت و هرگاه که مهناز در کنار او بود تمام توجهش را معطوف به او می کرد. چیزی که باعث می شد مهناز خود را در چشم فرشاد عزیز و دوست داشتنی بیابد.

تا اینجا همه چیز خوب بود. این طور نیست؟ حالا یک سال بعد.

فرشاد دو بار شغل خود را تغییر داده بود. او بدون آنکه مشورتی با مهناز داشته باشد، همواره در پی شغلی با پورسانت بیشتر می گشت. با اینکه درآمد فرشاد هیچگاه قابل پیش بینی نبود، او احساس نگرانی نمی کرد و از اینکه گاهی مهناز را در این باره مضطرب می یافت، به شدت عصبانی می شد.

حال او با رفقای خودش و بدون مهناز به تفریح می رفت و غالب شب ها برای اعتماد به نفس بیشتر و کاهش استرس به افراط در مشروب خواری می پرداخت و به همین دلیل، اوقات کمی را در کنار مهناز می گذراند و در نتیجه، این احساس به مهناز دست می داد که از سوی فرشاد طرد شده است.

اکنون مهناز به طور فزاینده ای از روشی که فرشاد در پیش گرفته بود، خشمگین و اندوه زده بود. او با اینکه از التماس کردن نفرت داشت، با التماس از فرشاد تقاضا می کرد که در خانه بماند و او را ترک نکند و این چیزی بود که فرشاد را به خشم می آورد و سبب می شد که بیش از پیش اوقات خود را در بیرون از خانه صرف کند.

دیگر فرشاد به مهناز نمی گفت که در بیرون از خانه چه می کند و با چه کسانی معاشرت دارد. مهناز به وسیله های گوناگونی تلاش داشت تا توجه فرشاد را به خودش

جلب کند، اما سودی در پی نداشت. یکی از دوستان مهناز به او خبر داد او با یک خانم دیگر در ارتباط است.

این خبر سبب شد که مهناز نسبت به جذابیت خودش دچار تردید شده و بیش از پیش احساس یأس و ناامیدی کند. هنگامی که مهناز می خواست نگرانی های خود را با فرشاد در میان بگذارد، فرشاد نقاب «معصومیت» به چهره می زد و سعی می کرد تا مشکلات پیش آمده را بی اهمیت جلوه دهد.

فرشاد و مهناز چندین دعوی سنگین با یکدیگر داشتند که در یکی از آنها هنگامی که فرشاد با گریه و زاری مهناز مواجه می شود، او را به باد فحش و ناسزا می گیرد. سرانجام، مهناز متوجه شد که رابطه اش با بنفرشاد رابطه سالمی نیست. مهناز متوجه شد که بیشتر جلب مردهای اجتماعی می شود. افرادی که در ابتدا بسیار به او توجه می کنند، اما پس از مدتی از او کناره می گیرند و در نهایت او را طرد می کنند.

همچنین متوجه شد که از همان آغاز رابطه، به سرعت خودش را وقف فرد مقابلش می کند. او از اینکه به شدت به مرد محبوبش وابسته می شد، احساس تنفر می کرد، اما می دانست که او از دیرباز به چنین عادتی مبتلا بوده است.

فرشاد نیز پذیرفت که تمام روابطش با زنان کوتاه مدت بوده است و از این متعجب بود که چرا تمام زنانی که او با آنها وارد ارتباط شده است، همگی زنانی وابسته و نیازمند به توجه بسیار بوده اند. او در آغاز همه روابط خود، گمان می کرد که با زنی مستقل و متکی به خود وارد ارتباط شده است، اما در نهایت متوجه می شد که با زنی وابسته و توجه طلب وارد ارتباط شده است که بیش از توان فرشاد از او خواستار توجه و مراقبت است.

در داستان مهناز و فرشاد می توان به مواردی اشاره کرد که هر فرد سالمی با مشاهده آن از ارتباط با فردی آنچنان اجتناب می کرد. هنگامی که شما به گذشته برمی گردید و به رابطه خود با فردی دارای اختلال شخصیت نگاه می کنید، ممکن است از خودتان تعجب کنید که چطور توانستید چنین فردی را برای ازدواج انتخاب کنید، اما حقیقت این است که چنین کاری به آسانی انجام می گیرد، به ویژه اگر شما بارها در طی یک الگوی رفتاری تکرار شونده، یکی پس از دیگری جذب افرادی شده باشید که به یکی از انواع اختلال شخصیت دچار هستند.

در این فصل، ما به دلایلی اشاره خواهیم کرد که ممکن است موجب جذب شما به سمت افراد دچار اختلال شدید شخصیت شوند. اگر شما در گذشته به طور مداوم از روابط عشقی خود آسیب دیده اید، سعی کنید که صادقانه هر یک از دلایل مزبور را مورد بررسی قرار دهید.

اگر شما در حال حاضر نیز درگیر یکی از همین نوع روابط ناخوشایند هستید، از خودتان بپرسید چه چیزی شما را مجبور به ماندن در چنین رابطه زیان آوری می سازد، و اگر شما هنوز چنین روابطی را تجربه نکرده اید و قصد دارید که وارد این گونه روابط زیان آور نشوید، خواندن این کتاب به شما کمک خواهد کرد که با شناسایی نقاط کور خود، پیش از شکل گیری چنین روابطی، از ورود به آن خودداری کنید.

دلیل اصلی که سبب جذب شما به سمت افراد دارای اختلال شخصیت میشوند

شماره یک : به نظر می رسد که در همان برخورد اول افسون او شدم

همه ما در آغاز یک رابطه، به ویژه رابطه با جنس مخالف، سعی میکنیم که به بهترین نحو عمل کنیم. در چنین مواقعی، ما برای آنکه فرد مزبور را شیفته خود کنیم، تصویری خوشایند از خودمان را به نمایش می گذاریم و عادات بد و قسمت های ناخوشایند از گذشته خود را پنهان می سازیم. جالب است بدانیم که فرد دارای اختلال شخصیت نیز در برخورد با شما همین شیوه را در پیش می گیرد.

همچنان که در مورد فرشاد و مهناز گفته شد، آنها نیز در مرحله اول آشنایی از اینکه فرد مقابل از تمام ویژگی ها و گذشته شان اطلاع یابد اکراه داشتند. در نتیجه از آشکارسازی و بیان آن خودداری کردند.

فرشاد مشکلات شغلی، رنج های دوران کودکی و روحیه خلافتکار خود را از مهناز پنهان داشت. به خوبی روشن است که اگر فرشاد چنین حقایقی را با مهناز در میان می گذاشت، آنگاه احتمال اندکی وجود داشت که مهناز بخواهد به چنین رابطه ای ادامه دهد.

از سوی دیگر، جودی نیز در مورد اینکه در گذشته به دلیل تقاضای بیش از حد، توجه و مراقبت، مردان زیادی را از رابطه با خود فراری داده بود، حرفی به زبان نیاورد.

همچنین همه ما نه تنها تمایل داریم که نقاط ضعف محبوب جدید خود را نادیده گرفته و با آنها را کم اهمیت تلقی کنیم، بلکه در مقابل، تمرکز خود را معطوف یک یا دو ویژگی مثبت او می کنیم. نادیده گرفتن و یا کم اهمیت انگاشتن نقاط ضعف فرد

محبوب تا آنجایی ادامه خواهد یافت که دیگر تاب تحمل آنها را نداشته باشیم. البته باید گفت که ما بدون حضور یک روانشناس و بدون اخذ یک مصاحبه بالینی از فرد مورد نظر خود، به احتمال زیاد قادر نخواهیم بود در اولین یا حتی دومین و یا سومین جلسه ملاقات، به شناخت شخصیت او بپردازیم

خواندن این کتاب به شما این مهارت را می دهد که به راحتی افراد دارای اختلال شخصیت را تشخیص دهید.

البته ناگفته نماند که حتی روانشناسان ماهر نیز برخی مواقع، در همان جلسه اول قادر به شناسایی این گونه افراد نمی شوند و تنها پس از گذشت چند جلسه، اندک اندک ویژگی ها و رفتارهای نابهنجار فرد دارای اختلال شخصیت خودشان را به نمایش می گذارند. بنابراین، شما از اینکه چرا نتوانستید در همان آغاز آشنایی، شخصیت نابهنجار محبوب جدید خود را تشخیص دهید، زیاد تعجب نکنید.

اگر یک فرد دارای اختلال شخصیت، فردی باهوش و اجتماعی باشد، در مراحل اولیه آشنایی، به راحتی می تواند رفتارهای بیمارگونه خود را از چشم فرد مقابل خود پنهان سازد.

با چنین اوضاع و احوالی شما چه می توانید بکنید؟ در پاسخ به شما توصیه می شود که این فصل را تا پایان آن بخوانید تا بدین وسیله با انواع مختلف اختلالات شخصیت آشنایی یابید. همچنین سعی کنید در مرحله اولیه یک رابطه عاطفی، تصمیم قطعی خود را نگیرید و این مرحله را تا گرفتن یک تصمیم معقولانه طولانی سازید.

دلیل شماره ۲: به نظر می رسد دچار «دید تونلی» شدم

در ابتدا چه چیزی در فرد مقابل شما، هیجان زده تان می کنند؟ در همان ابتدای آشنایی چه صفات یا رفتارهایی شما را مجذوب او کرده و به شما این امید را می دهد که می توانید آینده خوشایندی با او داشته باشید؟ زیبایی چهره، بلندی قامت با اندام عضلانی؟ آیا او فردی برونگرا است یا فردی است که با داستان های جالب خود، شما را سرگرم می سازد؟ آیا او فردی ساکت، موقر و اسرارآمیز است که شما را مشتاق شناخت هرچه بیشتر خودش می کند؟ آیا فردی است که توجهی به شما ندارد و این شما را مصر می سازد که سعی کنید به طریقی توجه او را به خودتان جلب کنید؟

همه ما مجذوب جنبه هایی از ظاهر، شخصیت یا رفتار جنس مخالف خود می شویم و همزمان از دیدن جنبه های تأمل برانگیز او باز می مانیم.

اگر یک ویژگی ظاهری یا رفتار خاصی در فرد مزبور ما را به شدت شیفته او می سازد، این امکان وجود دارد که شما دچار «دید تونلی» شده باشید؛ یعنی اینکه چون شما شیفته یک یا دو ویژگی کمینی فردی از جنس مخالف می شوید، این تمایل در شما به وجود می آید که نسبت به علائم هشداردهنده در فرد مزبور بی اعتنا شوید.

ممکن است شما مجذوب طرز صحبت کردن فردی با اختلال شخصیت ضد اجتماعی شوید و همین سبب شود که شما شواهد آشکار مبنی بر فعالیت های خلاف قانون و سوء استفاده های او از شما و رابطه ای که با او دارید، را نادیده انگارید.

ممکن است شما فریفته توجه بی دریغ فردی با اختلال شخصیت وابسته شوید و همین مانع خواهد شد که شما متوجه شوید این فرد در آینده با چسبیدن مداوم به شما، اسباب آزار و انزجار شما را پدید خواهد آورد و یا آنکه ممکن است شما آنچنان تحت تأثیر موفقیت های فردی با اختلال شخصیت خودشیفته قرار بگیرید که متوجه خودبزرگ بینی او نشوید.

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که مستعد برقراری ارتباط با افراد دارای اختلال شخصیت هستید، از خودتان بپرسید، چه چیزهایی در جنس مخالف، شما را مجذوب می سازد؟ چه چیزی سبب می شود در مرحله اول آشنایی، قوه تخیل و ارزیابی شما از فرد مقابل را زایل سازد؟ چه نوع ویژگی های شخصیتی در فرد مقابل، نگاه شما را تا حد دیدن نقاط مثبت او محدود می سازد؟

چگونه می توانید این توانایی را در خودتان به وجود بیاورید که هنگام ملاقات همسر احتمالی خود، سطح احساس شیفتگی خود را کاهش داده و در مقابل، گستره نگاه عقلانی را افزایش دهید؟ در چنین مواقعی و پیش از آنکه موضوع جدی شود، با چه کسی می توانید مشورت کنید؟

دلیل شماره ۳: من همواره به دنبال یک نوع خاص اختلال شخصیت هستم
اگر در خانواده ای رشد یافته باشید که والدین (به ویژه والد جنس مخالف شما) دچار برخی اختلال های رفتاری باشد و اگر شما خود را ملزم می دیدید که به گونه ای رفتارهای مشکل آفرین او را اصلاح کنید، به احتمال زیاد هنگام زوج یابی در جستجوی

فردی خواهید بود که دارای همان اختلال رفتاری باشد که در نهایت هم موجب تباهی ارتباط شما خواهد شد. یک ضرب المثل مشهور می گوید: رفتاری را که در آغاز از آن خوشحال می شویم در پایان از آن نفرت خواهیم داشت.

بهترین کاربرد این ضرب المثل هنگامی است که فردی عاشق فرد دیگری با اختلال شخصیت می شود و به زودی آن رفتار تحسین برانگیز که در واقع تلاش کمینی به منظور به دام انداختن افراد به شمار می رود، به رفتاری خسته کننده برای فرد به دام افتاده مبدل می شود. توجه به جزئیات و احتیاط کاری افراطی او به زودی به عاملی مرگبار برای عشق تبدیل می گردد. ظاهر غیر معمول و عادات عجیب او، از چیزی خوشایند و جالب توجه، اندک اندک به چیزی غیر قابل تحمل تبدیل خواهد شد. یا مشخص خواهد شد که رفتار عجیب و رازگونه او چیزی جز افسردگی خفیف نبوده و هم نشینی با او، شما را نیز افسرده کرده است.

اگر پدر، مادر یا یکی از نزدیکان شما به یکی از انواع اختلال شخصیت دچار بوده باشند، احتمال زیادی وجود دارد که شما نیز شیفته فردی با همان اختلال شخصیت بشوید. در آن صورت، تنها یک تلاش خود آگاه همراه با کوشش فراوان می تواند مسیر زندگی عشقی شما را تغییر داده و شما را به سمت فردی سالم سوق دهد.

دلیل شماره ۴: من نیاز دارم که فرد محبوبم نیازمند من باشد

ممکن است دوستان یا افراد خانواده تان از شما پرسیده باشند که: «به نظر می رسد همیشه عاشق افراد شکست خورده می شوی؟» این به معنای آن نیست که شما کم

هوش یا فاقد قدرت قضاوت معقولانه هستید، بلکه به این معنا است که نیاز دارید به نجات افراد محبوب خود پردازید.

در این باره خوب فکر کنید. آیا شما ناجی افراد زخم خورده و آسیب دیده هستید؟ یا اینکه شما تحت اجبار، نیاز به رام کردن افراد شرور دارید؟ به نظر می رسد که شما تا حدی با سرپرستی و کمک به فرد محبوب و درمانده خود، احساس هویت می کنید. این نیاز از کجا سرچشمه می گیرد؟ برای پاسخ به این پرسش، باید نگاهی به نحوه رفتار اجتماعی زنان و مردان داشته باشیم. معمولا زنان به منظور بر عهده گرفتن نقش مراقبت کننده تربیت می شوند. غالبا دیده می شود که زنان از دست پدران ضد اجتماعی، خودشیفته و الکلی خود فرار می کنند و به سمت مردی ضد اجتماعی، خودشیفته و الکلی پناه می برند. در واقع آنها به طور ناخود آگاه به دنبال همان نقش قبلی خود یعنی مراقبت کنندگی روان می شوند. در مورد مردان نیز این موضوع صدق می کند. ما، مردان مراجع زیادی داشته ایم که به طور مکرر وارد رابطه با زنان هیستریونیک یا وابسته شده بودند و این دقیقا به این خاطر بود که آنها از نظر درونی خود را مجبور به کمک و حمایت از زنان نیازمند می دیدند.

مراقبت و دلسوزی شما نسبت به افراد دارای انواع اختلال شخصیت، از جمله وابسته، منزوی، ضد اجتماعی، پارانویا، فوبی اجتماعی و ... نه تنها سودی به حال آنها نخواهد داشت، بلکه شما خود را در یک تسلسل بی پایان مراقبت و حمایت از محبوب اصلاح نشدنی خود خواهید یافت.

بنابراین، اگر شما قصد دارید زندگی خود را وقف کمک به افراد دچار اختلال شخصیت کنید، باید بدانید که نه تنها نتیجه ای نخواهید گرفت، بلکه کمک افراطی شما سبب می

شود که آنها از بر عهده گرفتن مسئولیت زندگی خود اجتناب کنند. اما اگر شما اجبار به مراقبت از دیگران دارید، بایستی بسیار مراقب باشید که وارد رابطه با افراد دارای اختلال شخصیت نشوید.

دلیل شماره ۵: من فرد چندان ارزشمندی نیستم

این احتمال وجود دارد که شما به این علت مجذوب فردی خودشیفته، ضد اجتماعی یا فریبکار می شوید که باور کرده اید، لیاقت بیش از این را ندارید. اگر شما از دیرباز دچار احساس کم ارزشی هستید، بنابراین می توان گفت که شما با برقراری رابطه با یک فرد فریبکار یا بی توجه، قصد دارید تا هرچه کمتر در برابر فرد محبوب خود احساس کم ارزش بودن کنید. احساس کم ارزشی احساسی است که بر باوری کاملاً اشتباه قرار دارد و اگر وارد یک رابطه شود بسیار زیان آور خواهد بود.

اگر شما به خاطر فرار از تنهایی وارد ارتباط با افراد نابهنجار می شوید، احتمالاً فردی وابسته به دیگران هستید غالباً عزت نفس پایین و وابستگی به دیگران دست در دست یکدیگر دارند.

اگر ما از عزت نفس پایینی برخوردار هستیم، هنگامی که وارد ارتباط با فردی می شویم، همواره هراس از آن داریم که مبادا مورد تأیید او واقع نشویم، حتی اگر این رابطه، رابطه ای باشد که امتیاز خاصی برای ما نداشته باشد و ما مجبور باشیم که بسیاری از نیازها، آرزوها و حقوق فردی خود را نادیده بگیریم. اگر چنین چیزی در مورد شما صدق می کند، زمان آن رسیده است که در این باره با یک فرد متخصص مشاوره کنید.

دلیل شماره ۶: من سعی دارم تا خلا درونی خودم را پر کنم

بارها ما مراجعینی داشته ایم که در همان برخورد اول با یک فرد دارای اختلال شخصیت شیفته او شده و با او رابطه برقرار کرده بودند؛ زیرا احساس می کردند که فرد مزبور دارای ویژگی خاصی است که آنها کاملاً فاقد آن هستند. هم حداقل در برخورد اول، جذب چیزی می شویم که خودمان فاقد آن هستیم. اگر شما فرد محتاط و محافظه کاری هستید، احتمالاً جذب فردی شجاع و ماجراجو خواهید شد. اگر شما فردی بسیار برونگرا باشید به احتمال زیاد فردی ساکت و محبوب، شما را شیفته خود خواهد ساخت. و اگر شما به عنوان فردی خشک و رسمی شهرت دارید، ممکن است که شیفته فردی بی خیال و خودمانی باشید

چندین دهه تحقیق حاکی از این است که اگرچه برخی تضادهای شخصیتی، سبب جذب افراد به یکدیگر می شوند، اما در نهایت، آن دسته از افراد که دارای تشابه شخصیتی هستند، می توانند رابطه مطلوب و خوشایندی با یکدیگر داشته باشند.

در ابتدا یک ویژگی یا رفتار خیره کننده و تحسین برانگیز در فرد محبوب تا حدی می تواند برای شما هیجان انگیز باشد، اما پس از مدتی شاید همان، برای شما کمتر جذاب باشد و یا حتی برای تان ناراحت کننده باشد.

حالت بدتر این است که ویژگی یا رفتار مزبور، نشانگر این باشد که فرد محبوب شما دارای اختلال شخصیت است (به طور مثال، خودانگیختگی نشانگر اختلال شخصیت مرزی، شجاعت نشانگر اختلال شخصیت ضد اجتماعی، یا سکوت نشانگر اختلال

شخصیت اسکیزوئید). بنابراین، شما به خاطر آنکه فرد مزبور تا حدی کمبودهای شما را جبران می‌سازد، به استقبال رابطه‌ای دشوار و ناخوشایند می‌روید. بهترین راه این است که شما در یک محیط حمایت‌کننده به رفع کمبودهای شخصیتی خودتان بپردازید. ببینید چگونه می‌توانید علایق و رفتارهای خودتان را گسترش دهید. آیا می‌توانید با همین کمبودهایی که حس می‌کنید دوستان خوبی برای خود بیابید؟ به احتمال زیاد، اگر شما عاشق فرد سالمی شده باشید، او به شما کمک خواهد کرد تا به فردی برون‌گراتر، خودانگیخته‌تر و شجاع‌تر تبدیل شوید.

دلیل شماره ۷: در صورت قطع رابطه احساس گناه می‌کنم

اگر مدت زیادی است در رابطه‌ای ناخوشایند با فردی دارای اختلال شخصیت قرار دارید، از خودتان بپرسید: آیا از اینکه او را ترک کنید، احساس گناه یا شرمندگی می‌کنید؟ بسیاری از افراد بزرگسال از ترک این‌گونه افراد اجتناب می‌کنند به دلایل زیر

1. زیرا خود را مسئول مشکلات فرد مزبور می‌دانند.

2. گمان می‌کنند فرد مزبور بدون آنها قادر به زندگی نیست و بنابراین، ترک آنها کاری غیراخلاقی است.

البته دلایل مزبور کاملاً غیر منطقی است. مسلماً اختلال فرد مزبور سال‌ها قبل از آشنایی با شما شروع شده و پس از ترک شما نیز تا سال‌ها بعد ادامه خواهد داشت. آیا شما همان ابتدا باید از اختلال فرد محبوب خود مطلع می‌شدید؟ البته که نه

به یاد داشته باشید حتی افراد متخصص نیز غالباً تا مدتی قادر به تشخیص اختلال آنها نمی شوند. علائم اختلال شخصیت غالباً پس از طی مرحله اول رابطه، خود را به نمایش می گذارند.

اگر شما هنگامی که قصد دارید به رابطه خود با فردی دارای اختلال شخصیت پایان دهید، دچار احساس گناه و شرمندگی می شوید، به ویژه اگر تاکنون کار شما با او به ازدواج نکشیده است، به شما توصیه میکنیم با یک فرد متخصص مشاوره کنید و بیش از این مسئولیت بیماری روانی فرد مزبور را به عهده نگیرید.

دلیل شماره ۸: شاید این فقط مشکل همسر یا فرد محبوب من نباشد

دلیل دیگر برای جذب شدن به سمت فرد دارای اختلال شخصیت می تواند این باشد که شما نیز تا حدی دچار اختلال شخصیت باشید. قبول این واقعیت، می تواند تا حدی دردناک باشد، اما دردناک تر این است که شما متوجه شوید عادت به برقراری رابطه با افراد دارای اختلال شخصیت دارید.

به طور مثال، ما بارها در دفتر مشاوره خود با زنان و مردان دارای اختلال شخصیت وابسته برخورد می کنیم که با فردی دارای اختلال شخصیت (به طور مثال ضداجتماعی، خودشیفته مرزی) رابطه عاطفی برقرار کرده اند. گویا برای آنها برقراری رابطه با یک فرد، حتی فردی که قادر به خوشحال کردن آنها نیست، از سلامتی شان واجب تر است.

اگر موارد فوق در مورد شما نیز صدق می کند، زمان آن فرا رسیده است که به منظور خودشناسی به یک روان درمانگر مراجعه کنید. به یاد داشته باشید که بسیاری از صفات

شخصیتی شما، حتی آن صفاتی که در حال حاضر شما را به دردسر انداخته است، در زمان کودکی شما صفات خوب و کارآمدی به شمار می رفتند.

متأسفانه همچنان که ما بزرگتر می شویم، صفات مزبور مانع از آن می شوند که در روابط خود عملکرد و قضاوت خوبی داشته باشیم. به طور مثال، اگر شما به صورت فرد وابسته وارد ارتباط عاطفی با دیگران می شوید، به احتمال زیاد از ابراز نظر خودداری می کنید و هرچند به گونه های مختلف از سوی فرد محبوب خود مورد سوء استفاده واقع شوید، تا مدت ها پس از آنکه فرد مزبور شما، سلامت روانی خود را از دست دهد، همچنان در ارتباط با او باقی می مانید.

دلیل شماره ۹: اتفاقی بود

برخی مواقع رابطه شما با فرد دارای اختلال شخصیت فقط به طور اتفاقی شکل می گیرد و به این معنا نیست که شما همواره به دنبال چنین رابطه ای هستید. ممکن است شما روزگاری با فردی دارای اختلال شخصیت رابطه داشته اید و حال از خودتان می پرسید: «چطور چنین اتفاقی افتاد؟ من که قدرت تشخیص خوبی داشتم و آدم سالم را از غیرسالم به آسانی تشخیص می دادم. اکنون نسبت به سلامتی روانی و قوه قضاوت خودم شک کرده ام. آیا این به معنای آن است که من به دنبال ایجاد رابطه با افراد فاقد سلامت روانی هستم؟

در پاسخ به این پرسش باید گفت: احتمالاً نه.

به یاد داشته باشید که برخی مواقع تشخیص اشکال ظریف اختلالات شخصیت در همان ابتدای رابطه بسیار دشوار است و فراموش نکنید که افراد دارای اختلال شخصیت غالباً از مهارت دلربایی زیادی در ابتدای رابطه برخوردار هستند. بنابراین، ممکن است که شما در ابتدای رابطه شیفته آنها شوید و مدتی بعد متعجب از این شوید که چطور از همان ابتدا متوجه علائم حاکی از عدم سلامت روانی آنها نشده‌اید. ممکن است شما به درون جاذبه برانگیختگی و هیجان فرد دچار اختلال شخصیت مرزی با هیستریونیک کشیده شده یا مجذوب آرامش، نزاکت و اعتماد به نفس بالای فرد دچار اختلال شخصیت ضد اجتماعی گردیده و با فریفته رفتار بدیع و عجیب فرد دچار اختلال شخصیت اسکیزوئید شوید و پس از مدتی متوجه شوید که ویژگی‌های مزبور جنبه ظاهری و کمینی داشته و واقعیت شخصیت آنها چیز دیگری بوده است.

شما چه کار می‌توانید بکنید؟ اگر شما در انتخاب فرد مورد علاقه خود اشتباه کرده‌اید، آن را به عنوان یک اشتباه معمول بپذیرید. شاید در برخورد اول با فرد مزبور قصد بررسی دقیق او را نداشته‌اید، یا تا حد زیادی نسنجیده عمل کرده‌اید، با توجه خود را تنها معطوف ویژگی‌های مثبت او ساخته بودید و یا هیچ علامت هشداردهنده‌ای در او مشاهده نکرده‌اید.

به هر حال، هر دلیلی که شما برای ایجاد چنین رابطه ناخوشایندی داشته‌باشید، مراقب باشید که خود را از آن دسته افرادی که از نظر شخصیتی محکوم به برقراری چنین روابطی هستند ندانید. به شما توصیه می‌شود که این کتاب را با دقت بخوانید تا با شناسایی ویژگی‌های افراد دارای اختلال شخصیت، در آینده از ایجاد روابط با این گونه افراد احتراز کنید.