

## شخصیت منفعل - مهاجم

### ویژگی های شخصیت انفعالی تهاجمی

1. به طور انفعالی و غیر مستقیم از انجام وظایف معمول شغلی و اجتماعی سرباز می زند.
2. همواره شکایت از این دارد که دیگران او را درست درک نمی کنند و قدر او را نمی شناسند.
3. غالباً لجوجانه به بحث و جدل می پردازد.
4. به نظر می رسد که بدون هیچ دلیل منطقی از افراد مافوق و مراجع قدرت انتقاد می کند و نسبت به آنها خشمگین است.
5. نسبت به افرادی که موفق تر و خوشبخت تر از خودش هستند، احساس حسادت می کند.
6. غالباً با بزرگنمایی از نامرادی های زندگی خود شکایت دارد.
7. همواره در بین اطاعت انفعالی و نافرمانی خصمانه در نوسان است.
8. رفتارهای او به طور غیرمستقیم سعادت و موفقیت شما را از بین می برد.

اگر شما هر روز بیشتر و بیشتر از محبوب خود ناراحت می شوید، بدون آنکه عمل پرخاشگرانه یا وحشتناکی را علیه شما انجام داده باشد، یا اگر اظهارات منفی یا انتقادات نامحسوس محبوب شما از همان آغاز آشنایی روز به روز عزت نفس شما را کاهش می دهد، به احتمال قوی شما با یک فرد انفعالی پرخاشگر وارد رابطه عاطفی شده اید.

فرد منفعل - مهاجم ، فردی کاملاً سمی است که به تدریج عزت نفس و خوشحالی شما را رو به تحلیل خواهد برد. بدتر از همه اینکه شما گمان می کنید که خودتان عامل همه مشکلات موجود در رابطه عاطفی خودتان با او هستید.

اگر هر یک از ویژگی های ذکر شده در آغاز این فصل برای شما آشنا جلوه می کند، به شما توصیه می کنیم. این فصل را با دقت مطالعه کنید.

## داستانی از شخصیت منفعل - مهاجم

هرگز باورم نمی شود که هیچگاه چیزی مجذوب کننده در پویا ندیده باشم. هنوز هم وقتی به آن دوران که با او رابطه داشتم فکر می کنم، چندشم می شود. در واقع بودن با او یکی از وحشتناک ترین اشتباهات زندگی من محسوب می شود.

هنوز باورم نمی شود که چطور توانستم با فردی نفرت انگیز، کار خراب کن، وارد رابطه عاطفی شوم. البته در ابتدای آشنایی با او، هیچ چیز نگران کننده ای در او دیده نمی شد.

پویا و من یکدیگر را برای نخستین بار در یک سینمار کاری مربوط به صنعت چاپ ملاقات کردیم. در آن زمان هر دو ویراستار تازه کاری بودیم که در دو انتشارات مختلف مشغول به کار بودیم. من یادم هست که در طی جلسات مختلف آن کنفرانس، پویا در صندلی کناری من نشسته بود.

او ظاهر زیبایی داشت، اما آنچه مرا به سوی او جلب کرد، شوخ طبعی او بود. او واقعاً آدم دلکی بود. چنان که حتی اگر چیزی جدی نیز درباره سخنرانیها به زبان می راند، مرا به خنده می انداخت. به طور کلی می توان گفت که ظاهر زیبای پویا و توانایی او در خنداندن من، به ویژه در آن کنفرانس کسل کننده، از دلایلی بود که مرا مجذوب او ساخت.

انتشارات هایی که من و پویا در آن کار می کردیم، در منطقه میانه شهر و در نزدیکی یکدیگر قرار داشتند. همین سبب شد که من و پویا غالباً همدیگر را ملاقات کنیم. از آنجایی که من و پویا هر دو شغل مشابهی داشتیم، حرف های زیادی در مورد افراد محیط کار، سیاست های اداری و امثال آن، برای هم داشتیم.

علاوه براینکه پویا همچنان با حرف های خنده داری که درباره نقاط ضعف ویراستاران و یا سرپرست خودش می زد، اوقات خوشی را برای من فراهم می کرد. اکنون که به گذشته نگاه می کنم، می بینم که پویا همواره توجه خود را معطوف به نقاط منفی می کرد.

اگر چه او منفی گرایی خود را در زیر لایه ای از طنز پنهان می کرد. پس از گذشت شش ماه همه چیز در بین ما شکل دیگری به خود گرفت. هرچند هیچگاه حرفی از جنس عشق و عاشقی در بین ما

ردوبدل نشده بود، اما به طور مداوم یکدیگر را می دیدیم و به دیدن هم عادت کرده بودیم. چنانکه من گاهی به خودم می گفتم که پویا می تواند مرد ایده ال من باشد.

نخستین علامت هشدار دهنده ای که من در پویا مشاهده کردم این بود که او همواره آزرده و خشمگین بود، آزرده‌گی و خشم او نه تنها معطوف به رئیس او بود، بلکه تقریباً هر فرد فرادست تر از او و حتی همکارانش را نیز در بر می گرفت.

ماجرای عدم رضایت سرپرست پویا از کارهای محوله به او بود. در ابتدا من گمان می کردم که سرپرست او واقعا فرد بدی است و پویا حق دارد که از او آزرده خاطر باشد، اما دو چیز در این باره مرا به تردید انداخت. نخست اینکه پویا نه تنها از سرپرست خود بلکه از دیگر همکارانش نیز شکایت داشت.

به همین خاطر من به خودم گفتم شاید نقصی در کار پویا است که غالب افراد محیط کارش از او رضایت ندارند و دوم اینکه پویا همه فکر و ذکرش این بود که چرا در محیط کار با او رفتار خوبی نمی شود و چرا برخلاف همقطارانیش از مزایا و ترفیع های شغلی بی بهره مانده است.

من متوجه شدم هر بار که با هم هستیم پویا همچون یک قربانی فقط درباره ظلمی که در محل کارش بر او می شود، حرف می زند. چیزی که شنیدن مداوم آن برایم خسته کننده شده بود.

یکبار که من منصفانه به ارزیابی رفتار پویا پرداختم، متوجه شدم که رابطه با او چیز خاصی به زندگی من اضافه نکرده است. صادقانه بگویم که دیگر از دست او ناراحت و عصبانی بودم. ما غالباً با یکدیگر مرافعه می کردیم و هنگامی که من می خواستم ببینم این مرافعات از کجا نشأت گرفته است، می دیدم که اگر چه پویا ظاهراً حرف دلسوزانه درباره ی من به زبان رانده است، اما با کمی تعمق می شد زخم زبانی را که ماهرانه در آن تعبیه شده بود، به وضوح مشاهده کرد

چیزی که در نهایت مرا شدید ناراحت و پویا را عصبانی می ساخت. به طور مثال، پویا چیزی می گفت و یا کاری می کرد که به طور غیر مستقیم حکایت از این داشت که من اضافه وزن دارم و بایستی فکری به حال آن بکنم. او هیچ وقت چنین چیزی را صریح و بی پرده به من نمیگفت. در واقع پویا آدم صریحی نبود. در ظاهر او می گفت: «تو اصلاً چاق نیستی»، اما این جمله را به گونه ای می گفت که

معنای دیگری می داد. به عنوان مثال، در جشن تولد من، پویا قبض پیش پرداخت دو ماه عضویت در یک باشگاه بدن سازی را به من هدیه کرد و گفت: فکر بدی در این باره نکنی، هنوز هم می گویم که تو اصلا چاق نیستی. فقط فکر کردم اگر بیشتر ورزش کنی، تناسب اندام بهتری خواهی داشت.

البته من به آن باشگاه بدنسازی رفتم، چرا که واقعا نیک به من القا کرده بود که ظاهر زشتی دارم. چیز دیگری شبیه به آن روزی اتفاق افتاد که من قرار بود فردای آن روز در جایی به ارائه مقاله ام بپردازم. به همین جهت از پویا خواستم که در برابر او سخنرانی خودم را تمرین کنم و او نظر خودش را درباره ی آن بیان دارد.

پس از پایان سخنرانی تمرینی مزبور، پویا گفت: «کارت عالی بود و حالا اجازه بده چیزی را به تو بدهم». او سپس به بیرون از خانه رفت و در برگشت کتابی را با عنوان سخنرانی مؤثر در مجامع عمومی در دست داشت. او سپس در حدود تیمی از کتاب را ورق زد و عناوین آن را برایم خواند و به طور جدی به من توصیه کرد که کتاب را بخوانم.

لازم به گفتن نیست که این کار چقدر مرا در مورد نحوه سخنرانی ام در روز بعد نگران ساخت؛ چرا که من اصلا وقتی برای خواندن آن کتاب نداشتم. آن شب در حالی خوابیدم که تمام اعتماد به نفسم را در مورد سخنرانی که فردا داشتم از دست داده بودم، اما آنچه تعجب آور بود، این بود که فردا پس از پایان سخنرانی، همه همکارانم به من گفتند: این از بهترین سخنرانی هایی بود که آنها تا به حال شنیده بودند.

من فکر می کنم که بروز اتفاقاتی نیز باعث شد که هر چه زودتر رابطه من و پویا پایان یابد. یکی از این اتفاقات ترفیع شغلی من بود که مرا به سطح ویراستار ارشد ارتقا می داد. من برخلاف پویا در محیط کاری از بازدهی بالایی برخوردار بودم.

من از ترفیعی که گرفته بودم احساس بسیار خوبی داشتم، زیرا جوان ترین فردی بودم که تا به حال چنین ترفیعی را دریافت کرده بودم. من به خوبی می دانستم که پویا از خبر ترفیع من خوشحال نخواهد شد. البته او مرا تحسین کرد و به من تبریک گفت؛ اما در کل می توانم نتیجه بگیرم که از ترفیع من ناراحت شده بودم. او شروع به گفتن حرفهای کنایه دار درباره ی ترفیع من کرد. به طور مثال گفت:

حتما سرپرست تو به تو نظر بد داشته است و یا اینکه اگر در محل کار من چنین ترفیعی را می گرفتی،  
حتما همکارانت پشت سرت حرفهایی می زدند. اگر چه شنیدن چنین حرف هایی از جانب او مدتها  
سبب ناراحتی من می شد، اما امیدوار بودم که به زودی مشکلات موجود در بین ما برطرف خواهد  
شد، اما این گونه نشد و پویا روزیه روز از موفقیتی که نصیب من شده بود، ناراحت و ناراحت تر می  
شد.

رابطه ما به طور ناگهانی قطع شد. آن زمان من با اولین بحران بزرگ کاری خود روبه رو شده بودم و  
برای آنکه کار خودم را در زمان تعیین شده به پایان ببرم، مجبور بودم که دو روز آخر هفته را تمام  
وقت کار کنم. پویا قبول کرد که مرا در انجام کارم کمک کند و من از اینکه او به کمک من می آمد و  
علاوه بر آن تجربه های خودش را نیز در اختیار من قرار می داد، خیلی خوشحال شدم و از او  
سپاسگزاری کردم.

کاری را که من به او محول کردم کار ساده ای بود. اشتباه از من بود که گمان می کردم او به قول  
خودش وفا خواهد کرد. صبح روز شنبه متوجه شدم که او همه اوراقی را که برای ویراستاری به او  
سپرده بودم به شیوه ای اشتباه ویراستاری کرده است.

من از شدت ناباوری و ناراحتی مات و مبهوت شده بودم. همین باعث شد که من نتوانم در زمان  
تعیین شده کارم را تحویل دهم. من به پویا تلفن کردم و به او گفتم چرا با آن شیوه غلط ویراستاری  
کرده است؟ او گفت: شما که سر ویراستار هستید و خودتان باید می گفتید که چه نوع ویراستاری را  
خواهان هستید و چون شما نگفتید من نیز آن نوع ویراستاری را که خودم می پسندیدم انجام دادم.  
از شدت بهت و گیجی قدرت پاسخ دادن به او را نداشتم. گوشی تلفن به آهستگی از دست من افتاد  
به این ترتیب، در آن لحظه رابطه من نیز با او به پایان رسید. یکباره همه چیز درباره پویا برایم آشکار  
شد. او همه کارها را خراب می کرد و در پایان چنان وانمود می کرد که مقصر خود من بوده ام.

## نکاتی از اختلال شخصیت

شخصیت منفعل - مهاجم نسبت به همه چیز به ویژه مراجع قدرت نگرش منفی دارد. او از همان اوایل زندگی به گونه ای در قبال هرگونه تقاضا برای انجام کاری (به طور مثال در حیطه علمی، شغلی و اجتماعی و روابط بین فردی به گونه ای انفعالی دست به مقاومت زده و به ندرت خشم خود را نسبت به مراجع قدرت به طور مستقیم ابراز داشته است و واقعیت این است که این شخصیت نسبت به مراجع قدرت احساسی کاملاً دوگانه دارد.

او از یک سو نیاز به تایید و توجه از سوی مراجع قدرت دارد و از سوی دیگر میخواهد سعی کند که خود را از مراجع قدرت، مستقل سازد و جرأت مخالفت با آنها را داشته باشد. نتیجه این دوگانگی عاطفی این است که شخص منفعل مهاجم، خشم خود را به طور غیر مستقیم و به روش تخریبگرانه علیه دیگران به کار می گیرد.

اگر شما در رابطه با چنین فردی قرار دارید، به ویژه اگر فردی شجاع، موفق و با اعتماد به نفس بالایی باشید، به احتمال زیاد هدف خوبی برای یک محبوب تحلیل برنده هستید.

در محیط کاری، شخصیت منفعل - مهاجم همچون یک کابوس جلوه می کند. به نظر می رسد که او از روی عادت از انجام دستورات رئیس خود طفره می رود یا در برابر انجام آن مقاومت می ورزد. او در ظاهر فردی بسیار مطیع به نظر می آید، اما در عمل مشاهده می شود که وظایف محول شده را از طریق به تعویق انداختن، انجام نمی دهد، فراموش می کند یا خراب می سازد.

به عبارت دیگر چنین فردی در ظاهر به تقاضای شما «آری» می گوید و در عمل «نه» را به نمایش می گذارد. شخصیت منفعل - مهاجم، انجام کاری را مشتاقانه می پذیرد و سپس آن را انجام نمی دهد، یا آن را خراب می کند و یا آن را وقتی انجام می دهد که دیگر فایده ای ندارد.

شما در رابطه عاطفی با چنین فردی بارها و بارها با چنین مواردی روبه رو خواهید شد. هرچند شخصیت منفعل - مهاجم در ظاهر خود را موافق چیزی نشان می دهد، اما در عمل تراشی می کند و به طور مداوم می گوید که فراموش کرده است و یا اشتباهی که انجام داده، ناخواسته صورت گرفته است، اما با کمی دقت به خوبی مشخص می شود که او به طور عمدی فراموش کرده و

خودخواسته مرتکب اشتباه شده است. و به همین دلیل می توان گفت که شخصیت منفعل - مهاجم در حیطه کار و ارتباط یک خراب کار واقعی است.

حتی اگر یک فرد منفعل - مهاجم به رئیسش یا افرادی که گمان می کند مرجع قدرت به شمار می روند نیز لبخند بزند، باید بدانید که سطحی است و غالباً او از اینگونه افراد ناراحت و خشمگین است، با آنها بحث و مرافعه دارد و هر جا که بتواند به ویژه نزد همکاران، دوستان نزدیک و یا همسرش از آنها بدگویی می کند.

در صورتی که به این فرد اخمو و خشمگین بگویید که چگونه بازدهی کارش را افزایش دهد و یا چگونه تعارضاتش را با دیگران حل کند، به شدت با شما مخالفت می ورزد؛ زیرا احساس می کند که شما علت مشکل را اشتباهی گرفته اید، او را درک نمی کنید و حق را به جانب او نمی دهید.

اگر شما با اشاره به ماهیت شخصیت او، یعنی تناقض میان آنچه او ادعا می کند و آنچه انجام می دهد، به نواقص کار او در حیطه کاری و روابطش با دیگران اشاره کنید، به شدت خشمگین شده و کینه شما را به دل می گیرد.

بنابراین، هرگاه گلایه ها و شکایات او را بی اساس بدانید، او از خود واکنش نشان خواهد داد، به گونه ای که گویا شما به غلط یک قربانی را با یک ظالم اشتباه گرفته اید.

این افراد همواره از رؤسا، والدین یا حتی افرادی که به آنها عشق می ورزد نیز گلایه و شکایت دارد و معمولاً چنین وانمود می کند که تحت ظلم و ستم آنها قرار گرفته است. او در برابر افراد مزبور از کرده خود اظهار پشیمانی می کند، اما در پشت سر آنها، خود را محق و آنها را ناحق جلوه می دهد، چنین افرادی تمایل دارند دیگران را افرادی بی کفایت، ظالم، بی انصاف و همچنین آنها را افرادی که تمایلی به تأیید ویژگی های مثبت و محسن انجام کار آنها را ندارند، ارزیابی کنند.

آنها احساس می کنند که هیچ فردی واقعا آنها را درک نمی کند. آنها ماشین شکایت و ناله هستند و هرگونه ناکامی در حیطه کاری و ارتباطی خود را به گردن دیگران می اندازند.

شخصیت منفعل - مهاجم را به درستی می توان به کندویی از خصومت و رنجیدگی که در ظاهر خود را معصوم و پاک نیت جلوه می دهد، تشبیه کرد.

یکی از جنبه های بارز و ناخوشایند شخصیت منفعل - مهاجم، تمایل مزمن او به بی اهمیت انگاشتن و کم ارج شمردن موفقیت ها و پیشرفت های اطرافیان است.

او همواره با هر فردی که گمان کند از خودش عملکرد بهتری دارد، وارد رقابت و ستیزه می شود. به طور مثال اگر همکارانش ترفیع بگیرند و او از این ترفیع بی نصیب بماند، پشت سر آنها خواهد گفت که آنها پارتی بازی کرده اند یا رشوه داده اند، یا اینکه فضا را برای پیشرفت آنها باز کرده اند. در مقابل درباره خودش خواهد گفت که رؤسا و سرپرستان بی کفایت او توقع دارند که او کار زیادی انجام دهد بدون آنکه از او قدرشناسی کنند. و با عنوان می کند که آنها از او خوششان نمی آید.

یکی از مشکل زاترین جنبه های شخصیت منفعل - مهاجم تمایل درونی او به خرابکاری در حیطة شغلی و ارتباطی است. البته او با آنکه در ظاهر نشان می دهد که صمیمانه قصد پیشرفت کار با رابطه را دارد، اما در عمل تمام طرح های سرپرست یا همسرش را در حیطة های مزبور به بن بست می کشاند.

شما از همسر با کارمند منفعل - مهاجم خود این انتظار را داشته باشید که اصلی ترین وظیفه اش را فراموش کند، کارش را با کیفیت پایینی انجام دهد، هنگامی که از او می خواهید زودتر در جایی حاضر شود، دیر کند و یا کاری را به عمد خراب می کند تا شما انجام دوباره آن را از او نخواهید.

البته از آنجایی که آنها خرابکاری های مزبور را با حالتی معصومانه و غیرعمد انجام می دهند، خشم گرفتن بر آنها قدری مشکل زاست، اما به مرور زمان خرابکاری های مداوم آنها غیرقابل تحمل می گردد. شما هر چه بیشتر و بیشتر با چنین فردی وارد تعامل کاری یا عاطفی شوید، عصبانی و عصبانی تر خواهید شد. در اینجا یک راز نهفته است: «فردی که تعامل با او، شما را دچار احساس نقصان، ضرر و زیان می کند، یک فرد منفعل - مهاجم است تا وقتی که خلاف آن را اثبات کند.



## شخصیت منفعل - مهاجم چگونه شکل می گیرد

شاید شما از خودتان بپرسید چه عواملی سبب می شود تا فردی به اختلال شخصیت منفعل - مهاجم دچار شود. اگر چه عوامل گوناگونی در این باره دخالت دارند (عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی و محیطی)، اما به نظر می رسد که نحوه تعامل کودک با والدین، بزرگترین نقش را در شکل گیری رفتار منفعل - مهاجم ایفا می کند.

احتمال می رود شخصیت منفعل - مهاجم در دوران کودکی به خوبی مورد توجه، مراقبت و محبت قرار گرفته باشد و احتمالا در ابتدا هیچ مشکلی در رابطه میان کودک و والدین وجود نداشته است، اما در جایی از این رابطه، این احساس به کودک دست داده است که دیگر به او محبت و توجهی نمی شود و به دنبال آن، والدین خود را افراد بی انصاف و ظالم قلمداد کرده است.

این تغییر غالبا با تولد فرزند دیگر خانواده به وجود می آید. چرا که اکنون، والدین محبت و توجه تمام وقت خود را از کودک قبلی برگرفته و به سمت فرزند تازه تولد یافته خود معطوف می دارند. در چنین وضعیتی به احتمال زیاد کودک بزرگتر احساس خشم و وانهادگی خواهد کرد.

همچنین ممکن است که او توقع والدین خود را برای کسب استقلال بیشتر و حتی سپردن برخی از کارهای منزل به خود را بسیار ظالمانه و غیرمنطقی تلقی کند. آنگاه او این گونه نتیجه می گیرد که مراجع قدرت (به طور مثال والدین، معلم، رئیس و...) افرادی ظالم، بی انصاف، غیر منطقی و احتمالا بی کفایت هستند،

اما شخصیت منفعل - مهاجم به جای آنکه خشم و یا هر کدام از افکار مزبور را به طور مستقیم به والدین خود ابراز کند، یاد می گیرد که عدم رضایت و عدم توافق خود را به صورت غیرمستقیم به آنها ابراز دارد. شاید این شیوه از ابراز افکار و احساسات بدین خاطر باشد که او گمان می کند والدینش افرادی خطرناک، خشن و کینه توز هستند.

بنابه دلایلی او به خودش این پیام را می دهد: «دلخوری و عدم موافقت خود را به طور مستقیم ابراز نکن و یا آن را در خودت نگهدار و به طور غیر مستقیم آن را به صورت جملات کنایه دار و یا مقاومت در انجام کاری که از تو می خواهند، نشان بده.»

بنابراین، هنگامی که مادرش انجام کاری را به او دستور می دهد او در ظاهر نشان می دهد که بسیار مایل به انجام آن است، اما در نهایت آن را خراب می کند یا آن را به خوبی انجام نمی دهد و یا آن را در زمان لازم به پایان نمی رساند و در تمام این مدت نیش و کنایه می زند و همین طور از غیرمنطقی و احمقانه بودن دستور مزبور ناله می کند.

در برخی موارد، بزرگسالان دچار اختلال شخصیت منفعل - مهاجم، در کودکی والدینی داشته اند که تلاش آنها را برای ابراز نظر و کسب استقلال به شدت در هم کوبیده اند. شاید به نظر والدین آنها، ابراز نظر و تلاش برای کسب استقلال از سوی یک کودک، عمل بسیار ناپسندانه و غیر قابل قبولی بوده است.

بنابراین، افراد منفعل - مهاجم در بزرگسالی نیز به این نتیجه می رسند که تنها راه ابراز همه ی رنجش ها و خشمهای سرکوب شده، تخریب غیرمستقیم دیگران، به ویژه افراد صاحب قدرت است. شخصیت منفعل مهاجم به عنوان شریک زندگی

اگر شما با فردی منفعل - مهاجم وارد رابطه عاطفی شده اید، احتمالاً شما همواره در میان گنجی، سردرگمی، خشم و تردید به خود، در حال نوسان هستید. در غالب موارد تعامل عاطفی با فرد منفعل - مهاجم شما را دچار احساس گنجی، سردرگمی و خشم خواهد کرد.

همسر شما هیچگاه به طور عمد به شما آسیب نمی رساند، او هنگامی که با لبخند از شما انتقاد می کند و شما را به سختی آزرده می سازد، در ظاهر قصد کمک به شما را دارد.

تخریب غیر مستقیم و بدخواهانه فرد منفعل - مهاجم چیزی است که رابطه با او را برای شما بسیار خطرناک و سمی می سازد و احتمالاً او آن فردی نیست که شما آرزو داشته باشید زندگی خود را کنار او بگذرانید.

دوست داشتن یک فرد تحلیل برنده مانند دوست داشتن یک کودک لجوج و سرکش است. احتمالاً شما از غرولند و زخم زبان های محبوب منفعل - مهاجم خود به ستوه آمده اید؛ به ویژه هنگامی که از او می خواهید کاری را انجام دهد یا قاعده ای را رعایت کند. به طور مثال هنگامی که از او می خواهید در انجام کاری واجب به شما کمک کند، او پس از دادن پاسخ مثبت، چهره درهم می کشد، غرغر می کند و در نهایت کار را به اشتباه انجام می دهد.

نتیجه اینکه شما در نهایت درس عبرت می گیرید که دیگر از او تقاضای کمک نکنید و خودتان به تنهایی کارتان را انجام دهید. همچنین ممکن است محبوب شما عنوان کند که تقصیر از شما است که به طور دقیق طریقه انجام کار مزبور را برایش تشریح نکرده اید.

شاید سخت ترین رابطه با شخصیت منفعل - مهاجم این حقیقت باشد که او هیچگاه به طور مستقیم احساسش را با شما در میان نمی گذارد. او به ظاهر لبخند می زند، سر تکان می دهد، موافقت میکند و به نظر می رسد که با شما همراه است، اما او در درون خود، از شما ناراحت است و شما را در هیبت والدی غیرمنطقی یا دیگر مرجع قدرت می بیند که بایستی در برابر خواسته او مقاومت کند.

چنین محبوبی از ناکامی شما به طور پنهانی احساس خوشحالی می کند و اگر طرح های شما با بن بست مواجه شود، خرسند می گردد.

اگر شما با فردی با این شخصیت وارد رابطه عاطفی شده اید، انتظار داشته باشید که از احساس عزت نفس شما کاسته شود. چنان که در مورد داستان بالا، در ابتدای این فصل دیدیم، محبوب شما نیز ممکن است با لبخند چیزی به شما بگوید یا کادویی به شما بدهد، اما در واقع قصد این را داشته باشد که انگشت بر روی نقطه ضعف شما بگذارد.

بنابراین، هنگامی که محبوب شما آگهی ویژه کم کردن وزن یا مقاله ای پیرامون رابطه زناشویی مطلوب را به شما نشان می دهد و یا هنگامی که سن، وزن واقعی و یا مدرک تحصیلی شما را در میان جمع افشا می کند، از پیش به خوبی می داند که با این کار که ظاهراً عیبی در آن نیست، شما را به قدر کافی آزار خواهد داد، اما او پس از دیدن ناراحتی شما با ظاهری شگفت زده می گوید: آه کاملاً

فراموش کرده بودم که تو نسبت به این مسئله حساس هستی. من واقعا قصد نداشتم که تو را ناراحت کنم.

هرچند که شما در نهایت به ماهیت او پی می برید، اما شاید در ابتدا به خودتان می گوید که چرا در این باره زیاد حساسیت دارید و به خاطر آن به محبوب خود سخت می گیرید.

همچنین شخصیت منفعل - مهاجم ممکن است در زمینه رابطه جنسی نیز مشکل زا باشد. او ممکن است از رابطه جنسی به عنوان سلاحی برای آزار شما استفاده کند و احساس لذت از رابطه جنسی را در شما زایل سازد. به طور مثال ممکن است او بارها دچار انزال زودرس شود و یا از رسیدن به ارگاسم بازمانده و در این صورت به طور غیرمستقیم و با گوشه و کنایه شما را در این باره مقصر قلمداد کند. البته انزال زودرس و یا عدم تجربه ارگاسم از ویژگی های شخصیت منفعل - مهاجم نیست، بلکه بیشتر این ناهمخوانی در پاسخ جنسی، عدم مشارکت فعال در رابطه جنسی و یا خودداری از رابطه جنسی به منظور گرفتن انتقام و آزار شریک جنسی است که می تواند برخاسته از اختلال شخصیت متفعل - مهاجم باشد.

شخصیت منفعل - مهاجم شما نسبت به شما و رابطه با شما احساس دوگانهای دارد. از یک سو به شما علاقمند است و نسبت به شما تا حدی احساس تعهد می کند و از سوی دیگر احساس می کند که تحت سلطه شما قرار دارد و شما با او رفتار خوبی ندارید و از سوی شما مورد تأیید قرار ندارد.

این احساسات احتمالا ربطی به شما ندارد و صرفاً حکایت از واکنش های دیرینه محبوب شما نسبت به والدینش در دوران کودکی دارد. از آنجایی که محبوب شما با توجه به تجربه خود در دوران کودکی قادر به ابراز مستقیم احساسات خود نسبت به شما نیست، آن را در قالب مقاومت و خرابکاری به نمایش می گذارد. در رابطه عاطفی با فرد منفعل - مهاجم شما به طور مداوم، حیرت زده و خشمگین خواهید بود.

## چرا من مجذوب افراد تحلیل برنده میشوم؟

چه اشکالی در من وجود دارد که مجذوب این فرد شده ام؟ چگونه من در اولین برخورد مجذوب او شده ام؟ آیا من در رفتار او چیز مجذوب کننده ای دیده ام؟ اگر شما مجذوب فردی منفعل - مهاجم شده اید، شما وارد رابطه عاطفی با فردی شده اید که:

1. به گونه ای انفعالی از برآوردن خواسته شما سرباز می زند.
2. همواره گلایه از این دارد که شما و افراد دیگری او را واقعا درک نکرده و قدر او را نشناخته اید.
3. غالباً بد اخلاق و اهل بحث و جدل است.
4. غالباً از مراجع قدرت شکوه دارد و نسبت به آنها خشمگین است.
5. نسبت به موفقیت ها و کامیابی های شما احساس رنجش و حسادت می کند.
6. ناکامی های خود را بزرگ جلوه می دهد.
7. در میانه اطاعت و سرکشی در حال نوسان است.
8. غالباً کاری می کند یا حرفی می زند که موجب خفت و خواری شما می شود، اما اظهار می دارد که ناخواسته بوده و هیچ قصد بدی نداشته است.

بحث پیرامون اینکه چگونه و چرا شما مجذوب فردی منفعل - مهاجم شده اید، بحثی کوتاه خواهد بود. چرا؟ زیرا دوست داشتن افراد منفعل - مهاجم کار ساده ای نیست و غالباً نشانه های اختلال شخصیت آنها در همان ابتدای آشنایی ما را از ورود به رابطه عاطفی با آنها بر حذر می دارد. این افراد چنان پر از نیش و کنایه و آزار هستند که نمی توان آنها را دوست داشت.

در بسیاری موارد شاید شما به دلیل ظاهر زیبا و آراسته و روحیه شوخ طبع فرد تحلیل برنده مجذوب او شده اید. چنانکه در مورد داستان ما مشاهده کردید، روحیه دلک و شوخ طبع و همچنین ظاهر زیبا و آراسته پویا کافی بود که ملیحه با او وارد رابطه عاطفی شود. به یاد داشته باشید که شناسایی

شخصیت منفعل - مهاجم نیز به مانند دیگر انواع اختلال شخصیت، جز در موارد شدت یافته آن، در برخورد اول بسیار دشوار است.

افراد منفعل - مهاجم غالباً در تعامل خود با دیگران ظریف و زیرکانه عمل می کنند. آنها عادت دارند که به گونه ای انفعالی نیازهای خود را از طریق دیگران و محیط برآورده سازند. بنابراین، آنچه که در ابتدا در شخصیت منفعل - مهاجم شوخ طبعی جلوه می کند، بعدها خود را در قالب نهان کاری و مکاری به نمایش می گذارد.

در برخی موارد، بعضی از ما به عنوان یک دلسوز و حامی وارد رابطه عاطفی با فرد منفعل - مهاجم می شویم تا او را از رنج هایی که در محیط خانواده متحمل شده یا در محل کار بر او وارد شده است، رهایی بخشیم.

ما در ابتدا تمایل به این باور داریم که این فرد از سوی رؤسا و همکارانش مورد ظلم و ستم و تبعیض واقع شده است. همچنانکه ما باور داریم که والدین او به او ظلم بسیار کرده اند، ما می خواهیم باور کنیم که تنها چیزی که این فرد نیاز دارد، فردی است که او را دوست بدارد، درک کند و به مراقبت از او بپردازد. ما دل خود را به این خوش می سازیم که سرانجام، این فرد بیچاره، محبوب دلخواه خود را یافته است. غافل از اینکه ما نیز در نهایت به یکی از عوامل بدبختی مورد ادعای فرد تحلیل برنده تبدیل خواهیم شد.

همچنین این امکان نیز وجود دارد که چیزی آشنا و خوشایند در منفی گرایی، بداخلاقی و خشم فرد منفعل - مهاجم برای ما وجود دارد.

اگر شما در خانواده ای رشد یافته باشید که با اخم و خشم و طعنه و کنایه، رفتار شما را مورد انتقاد قرار می دادند، بنابراین شما عادت کرده اید که همواره به اصطلاح «دست به عصا» راه بروید و در فضای میان احساس خشم نسبت به محبوب خود و سپس احساس گناه از اینکه درباره محبوب خود دچار سوء تفاهم شده اید، نوسان یابید.

البته باید گفت که برقراری رابطه عاطفی با فرد منفعل - مهاجم به قصد درمان و اصلاح او از همان آغاز محکوم به شکست است. به یاد داشته باشید که چنین فردی نیاز به این دارد که همه را افرادی

بی انصاف و قدرشناس ببینید. او نیاز دارد که از طریق تخریب غیرمستقیم دیگران، احساسات نهفته در درون خود را ابراز دارد. به طور کلی این سبک از زندگی در همان بدو ورود او به دوران بزرگسالی در او نهادینه شده است.

بسیار مشکل است تصور کنیم که فرد سالمی بتواند یک فرد منفعل - مهاجم را برای برقراری رابطه عاطفی انتخاب کند. اگر چه روحیه شوخ طبع و دلچک او می تواند در ابتدا خوشایند و سرگرم کننده باشد، اما بی تردید پس از برقراری رابطه عاطفی با او، نظر شما نسبت به او از زمین تا آسمان تغییر خواهد کرد.

### زندگی مشترک با فرد منفعل - مهاجم

اگر با یک فرد منفعل - مهاجم وارد یک زندگی مشترک شده اید چه کار باید بکنید؟ آیا امیدی وجود دارد؟ آیا می توان به اصلاح او امید داشت تا بدین ترتیب، به نشاط و شادی شما آسیب کمتری وارد سازد؟

ما نیز مانند دیگر روان درمانگران که شمار زیادی از چنین افرادی را تحت درمان داشته اند، باید به شما بگوییم که اصلاح این گونه افراد کار سختی است. اگر علائم اختلال همسر شما چندان شدید نباشد، ممکن است شما تا حد زیادی خودتان را با رفتارهای او تطبیق داده باشید، اما اگر علائم اختلال او بسیار شدید باشد (به طور مثال، به طور مداوم از شما انتقاد کند و گوشه و کنایه بزند، به عدم انجام وظایف اساسی با توسل به دلایل مختلف، تنبیه شما از طریق عدم ابراز عشق و علاقه اقدام کند) بایستی که از رابطه با او همچون باد فرار کنید.

## 1. مراقب جنبه های رفتار همسران باشید

زندگی مشترک با آن دسته از افراد منفعل - مهاجم که اختلال آنها شدت زیادی داشته باشد، بدبختی بزرگی است. بنابراین، اگر تعهد به زندگی با چنین فردی را دارید، لطفا هر چه زودتر با یک فرد متخصص در زمینه مشکلات زوجین به مشاوره بپردازید.

اما اگر شما آدم به اصطلاح پوست کلفتی هستید که غرولند و انتقادات همسران تأثیری بر روی شما نمی گذارد، هنگامی که با فردی با ایناختلال شخصیت زندگی می کنید، بسیار اتفاق می افتد که شما از دریچه چشم او به ارزیابی خود بپردازید و خود را فردی بی کفایت، مستبد و پرتوقع تلقی کنید. برای مقابله با این معضل، شما بایستی که مهارت لازم را در شناسایی سریع رفتارهای برخاسته از اختلال شخصیت او به دست آورده و متوجه شوید که رفتارهای ناخوشایند او مربوط به شما نیست. در واقع رفتارهای ناخوشایند همسر شما از دوگانگی عاطفی شدید او نسبت به والدین و اضطراب او از ابراز مستقیم احساسات منفی حکایت دارد.

بنابراین، هنگامی که همسران از طریق اجتناب انفعالی یا خرابکاری در برابر انجام تقاضای شما مقاومت می کند، اگر شما بتوانید او را همچون کودکی ببینید که در قبال تقاضای والدینش به شیوه های انفعالی دست به مقاومت می زند، به آرامش روحی شما کمک خواهد کرد. همچون جیغ و داد یک کودک دو ساله، فرد منفعل - مهاجم نیز از طریق رفتارهای ویژه خود سعی می کند تا از طریق کنترل دیگران نیازهای خود را برآورده سازد.

اگر از چنین دیدگاهی به جیغ و داد همسران نگاه کنید، احتمالاً به جای آنکه نسبت به او خشمگین شوید، با او احساس همدلی خواهد کرد. چنین دیدگاهی به شما کمک می کند که فاصله هیجانی خود را از او حفظ کرده و از سرزنش خود اجتناب کنید.

## 2. حد و مرزهای قاطعانه ای را برای او تعیین کنید



هنگامی که با فردی منفعل - مهاجم زندگی می کنید، شما برخی رفتارهای او را می توانید تحمل کنید و برخی را نه. بنابراین، خواسته های غیرقابل گذشت خود را به طور صریح و قاطعانه با او در میان بگذارید و از او بخواهید که حتما آنها را رعایت کند.

به طور مثال در صورتی که رفتارهای ناخوشایند او در محل کارش سبب اخراج او گردد، شاید شما مایل نباشید که به زندگی مشترک با او ادامه دهید.

ممکن است شما قاطعانه از او بخواهید که هیچ گاه کودکان و اعضای خانواده شما را وارد اختلاف میان شما و خودش نکند (به طور مثال، فراموش کند که بچه ها را از مدرسه بیاورد یا هنگامی که مادران به خانه شما می آید به او بگوید از دیدنش بیزار است). حتی ممکن است شما از او بخواهید که حق توهین و تحقیر شما را چه به صورت کلامی و غیرکلامی ندارد؛

حتی اگر بعد از توهین و تحقیر شما اظهار دارد که عمدی در این کار نداشته است، برای شما قابل قبول نیست؛ زیرا آنچه برای شما اهمیت دارد این است که از این پس چه به صورت عمدی یا غیرعمدی، نباید مورد توهین و تحقیر او واقع شوید.

بنابراین، هر چه زودتر برای همسر منفعل - مهاجم خود روشن سازید که کدامیک از رفتارهای او برای تان قابل تحمل و کدامیک غیرقابل تحمل است. در صورتی که شدت اختلال شخصیت همسران به حدی باشد که قادر به رعایت توقعات شما باشد، آنگاه متأسفانه شما بایستی تصمیمی جدی درباره ادامه رابطه خود با او بگیرید.

روان درمانی به ندرت مؤثر واقع می شود هنگامی که شما همسر خود را به درمانگر ارجاع می دهید، انتظار داشته باشید که همسر شما به شیوه خاص خودش (متفعل - مهاجم) به روان درمانی پاسخ دهد.

به طور مثال تعجب نکنید اگر همسر شما در برخی از جلسات درمان غیبت کند. و همچنین انتظار برخی غرولندها در مورد درمان را از سوی او داشته باشید (به طور مثال: «من اطمینان دارم که تو مرا به روان درمانی فرستادی تا خودت را تبرئه و مرا مقصر بدانی و بدین ترتیب احساس بهتری نسبت به خودت داشته باشی»)

هنگامی که این افراد به طور واقعی نیز اقدام به درمان می کنند، غالباً بیماران خوشایندی برای درمانگران خود به شمار نمی روند و از سوی دیگر درمانگران شان را متهم به ناکارآمدی می کنند و مسئولیت عدم درمان خود را بردوش آنها می گذارند.

به احتمال قوی همسر شما در طی درمان بارها به طور انفعالی، احتمالاً شما را تحت فشار قرار می دهد تا شاید شما از اصرار به درمان و بهبود او صرف نظر کنید و بدین ترتیب رابطه با شما را دوباره به حالت سابق برگرداند، اما شما قاطعانه انتظار خود را از داشتن یک رابطه سالم و تداوم حضورش در درمان را به او اعلام کنید

خشم و رنجش او نسبت به مراجع قدرت را مورد تأیید قرار ندهید برای یک همسر منفعل - مهاجم هیچ چیز بهتر از آن نیست که شما دیدگاه منفی او را نسبت به مراجع قدرت مورد تأیید قرار دهید، اما شما مراقب باشید که هیچ گاه به شکایات او از رؤسا یا سرپرستانش که آنها را به طور مثال افرادی ظالم، بی انصاف، غیرمنطقی، غیر قابل اطمینان قلمداد می کند، مهر تأیید ننزید.

همچنین با این عقیده او مبنی بر اینکه آن دسته از همکارانش که از موفقیت شغلی بیشتری نسبت به او برخوردار هستند، به علت داشتن پارتی یا چاپلوسی نزد رؤسا و سرپرستانشان بوده است، توافق نکنید. همواره به یاد داشته باشید که همسر شما از طریق عینک بدبینی یک کودک به نیت های دیگران نگاه می کند و گمان می کند که دیگران نیز از جمله شما همچون والدینش تقاضای غیر منطقی از او دارند. البته این امکان نیز وجود دارد که با امتناع شما از همراهی با خشم و بدبینی او نسبت به دیگران، به ویژه مراجع قدرت، با افزایش رفتارهای ناخوشایند او که به منظور تنبیه شما صورت می گیرد، روبه رو شوید.

## زمان ترک رابطه

برخلاف دیگر انواع اختلال شخصیت که در این کتاب به آنها پرداخته شده است، احتمال اینکه فرد منفعل - مهاجم در صورت قطع رابطه با او، اقدام به آسیب رسانی و آزار شما کند، بسیار کم است. شاید شما به دنبال افزایش حس تنهایی و کاهش تدریجی احساس عزت نفس خود، کم کم به این نتیجه برسید که ادامه زندگی با او غیر ممکن است، یا اینکه به دنبال تحقیر شما در یک جمع، ناگهان به قطع رابطه با او اقدام کنید

. یا شاید شما با مطالعه این فصل از کتاب حاضر، به این دریافت رسیده باشید که شدت اختلال شخصیت همسر شما به حدی است که ادامه رابطه با او، صدمات روحی سختی را بر شما وارد خواهد ساخت.

هرگاه بنا به هر دلیلی قصد قطع رابطه با همسر منفعل - مهاجم خود را داشتید، برای خودتان به طور صریح؛ روشن سازید که چرا بیش از این قادر به تحمل رفتارهای تحلیل برنده او نیستید. علاوه بر این، شما بایستی در موقعیتی قرار داشته باشید که جدایی شما از او وابسته به تصمیم او نباشد. در غیر این صورت، ممکن است که او بنا بر ویژگی شخصیتی که دارد موانعی بر سر راه تصمیم شما به جدایی ایجاد کند (به طور مثال، عدم امضای اوراق طلاق. لازم به ذکر است که قبل از اقدام به جدایی، دوستان و خانواده خود را در جریان بگذارید تا با حمایت از شما، روند جدایی هر چه سریع تر و راحت تر انجام پذیرد.

در نهایت باید گفت که در طی روند جدایی، از آنجایی که همسر شما با توجه به شخصیت مقاوم و لجباز خود احتمالاً با شما همکاری لازم را نخواهد کرد بایستی که شما از صبر و شکیبایی بالایی برخوردار باشید.

در ضمن پس از جدایی نیز هیچ تعجب نکنید اگر همسر سابق شما جریان جدایی شما از خودش را به گونه ای وارونه و تحریف شده، برای دوستان و آشنایان مشترکی که دارید، به تصویر کشیده باشد.

خلاصه اگر با فردی اخمو، شکوه ای، ناله ای که گاه همچون یک کودک به لجبازی با شما می پردازد، آشنا شده اید یا زندگی می کنید، به احتمال زیاد این فرد به اختلال شخصیت منفعل - مهاجم دچار است. از ویژگی های بارز چنین فردی این است که بسیار آرام و زیرکانه نشاط و شادمانی شما را به تحلیل می برد و هرگاه که به طور جدی علیه رفتارهای ناخوشایندش اعتراض کنید، به سرعت حالت یک قربانی را به خود می گیرد تا شما را بر سر رحم آورد. همواره به یاد داشته باشید که زندگی با فرد منفعل - مهاجم عزت نفس شما را تخریب خواهد کرد.