

# شخصیت اجتنابی

## ویژگی های شخصیت اجتنابی

1. به سبب هراس از انتقاد، عدم تایید یا طرد، از فعالیت هایی که نیاز به تعامل با افراد زیادی داشته باشد، اجتناب می کند.
2. جز با افراد خاصی که از آنها خوشش می آید، مایل به ارتباط با فرد دیگری نیست.
3. به سبب احساس شرم و یا ترس از تمسخر، از بیان دنیای درون خود حتی به افرادی که با آنها رابطه نزدیک و صمیمانه نیز دارد، خودداری می کند.
4. در موقعیت های اجتماعی همواره به این فکر می کند که مبادا مورد انتقاد یا طرد واقع شود.
5. به سبب احساس بی کفایتی، از حضور در موقعیت اجتماعی جدید اجتناب می ورزد یا در صورت حضور در آن، احساس ناراحتی می کند.
6. به سبب احساس کمتری، خود را فاقد مهارت اجتماعی لازم می داند.
7. غالباً به خاطر اجتناب از احساس شرمندگی، از ورود به فعالیت های جدید و ناشناخته اجتناب می ورزد.

اگر محبوب کنونی شما دارای برخی از ویژگی های فوق است، به احتمال زیاد شما با فردی که اساساً از ایجاد رابطه هراس دارد، وارد رابطه عاطفی شده اید. شاید شما تا به حال متوجه شده باشید که محبوب شما عمیقاً از اینکه مورد انتقاد یا طرد واقع شود هراس دارد و شاید هم خود شما برای ایجاد صمیمیت بیشتر با او که غالباً سرد و منزوی جلوه می کند، دچار مشکل شده باشید.

اگر شما به این نتیجه رسیده باشید که محبوب شما فردی است که عمیقاً از برقراری روابط نزدیک هراسان است، به احتمال قوی او بنا به تشخیص روان شناسان به اختلال شخصیت اجتنابی دچار است.

## داستانی از اختلال شخصیت

داستان مونا اولین بار هادی را در یک شرکت که در آن به عنوان برنامه نویس کامپیوتر مشغول به کار بودم، دیدم. او ظاهر آرام و دل چسبی داشت و در کابینی که محل کار من بود، مشغول به کار شد. او در آغاز جاذبه خاصی برای من نداشت و پس از مدتی توانستم چیزهایی را درباره ی او بدانم. او فرد ساکتی بود و با من زیاد حرف نمی زد. در واقع اگر من سر صحبت را با او باز نمی کردم، اطمینان دارم که او هیچگاه با من وارد مکالمه نمی شد.

اکنون که به آن زمان فکر می کنم، به یاد ندارم که حرف زدن او با فردی را دیده باشم. گری فرد درونگرایی بود و این ویژگی او را از ارتباط با فرد دیگری باز می داشت. او هر روز پشت میز کارش می نشست و با هیچ فردی وارد ارتباط نمی شد. من در ابتدا به او فقط سلام می کردم که بعدها منجر به مکالمه های کوتاهی شد. اوایل به نظر می آمد که از ارتباط با من احساس خوبی ندارد و حتی از تماس چشمی با من نیز اجتناب می کرد.

با گذشت زمان او بیشتر و بیشتر با من وارد مکالمه شد و دوستی کاری میان ما شکل گرفت. ما غالباً درباره فیلم های سینمایی که هر دو به آن علاقه زیادی داشتیم، حرف می زدیم. در آن زمان از آنجایی که من به تازگی و به خاطر ضرورت شغلی به منطقه جدیدی نقل مکان کرده بودم و به طور کلی زیاد اهل بیرون رفتن از خانه نبودم، دوستان زیادی نداشتم.

من فقط تعدادی دوست خوب در محیط کار و باشگاهی که در آن ورزش می کردم، داشتم و تلاش می کردم تا شبکه روابط اجتماعی خودم را گسترش بیشتری دهم و در صورت امکان با مردی وارد رابطه عاطفی شوم، اما هادی از آن دسته مردانی نبود که من حتی فکر رابطه عاطفی با او را بکنم. تا اینکه یک روز هادی از من تقاضا کرد که با هم به دیدن فیلمی که مورد علاقه هر دو نفر ما بود، برویم. من که به او به عنوان یک دوست نگاه می کردم، بدون تردید به او پاسخ مثبت دادم. آن روز او فرد ساکت و کمروبی بود و در تمام مدتی که با هم بودیم نوعی حالت نا آرامی در او دیده می شد.

من خیلی سعی کردم تا او احساس راحت تری از بودن با من داشته باشد. بنابراین، شروع به صحبت با او کردم و چیزهای زیادی از او پرسیدم. آن روز من خسته و کوفته از تلاشی که برای به حرف آوردن او و ایجاد فضایی دل چسب کرده بودم به خانه آمدم.

از سوی دیگر به نظرم رسید که هادی فرد مهربانی است و می توانم رابطه صمیمانه تری با او داشته باشم. همچنین فکر کردم که من می توانم به عنوان حامی او نیز عمل کنم و در محیط کار از او در قبال همکاری که می خواهند از حجب و کمرویی او سوءاستفاده کنند، دفاع کنم.

بدین ترتیب ما بیشتر و بیشتر با یکدیگر صمیمی شدیم، اما هنوز هم من به عنوان یک دوست به هادی نگاه می کردم و هیچگاه فکر نمی کردم که روزی با او رابطه عاطفی داشته باشم. ما با هم به دیدن فیلم می رفتیم، با هم شام می خوردیم و پیاده روی می کردیم. ما زیاد با هم صحبت می کردیم اما جالب بود که هادی هیچگاه چیز زیادی درباره ی زندگی خصوصی خود به من نمیگفت. به نظر می رسید که او دیوار بلندی را به دور دنیای درون خود کشیده بود و به من اجازه وارد شدن به آن را نمی داد.

خوب یادم هست که یک شب او برای اولین بار در حین تماشای فیلم دست مرا گرفت و پس از پایان فیلم مرا تا درب خانه ام رساند و هنگام خداحافظی دست مرا بوسید و در حالی که صورتش از شرم و خجالت برافروخته شده بود و خبر از درون برانگیخته و نا آرام او می داد، از من جدا شد.

پس از آن تا پایان تعطیلات آخر هفته خبری از او نداشتم. من در طی آن دو روز چند بار برایش پیغام گذاشتم و در نهایت، روز شنبه او را در محل کار دیدم و با هم صحبت کردیم.

گویا او خوشحال بود که من از عمل غیر مترقبه او در آن شب ناراحت و عصبانی نیستم، از آن لحظه به بعد ما بسیار به هم نزدیک و نزدیکتر شدیم، اما چیزی که برای من بسیار مشخص بود این بود که من قصد نداشتم تا همیشه با هادی بمانم و به همین خاطر قدری نسبت به او احساس گناه می کردم.

هادی دوست بی نظیری بود، اما او چیزی نبود که من به عنوان یک شوهر می خواستم و در عین حال من از بابت اینکه احساسی را که او نسبت به من داشت، من نسبت به او نداشتم، دچار احساس گناه

شده بودم. همچنین از هراس شدید او از ورود به روابط اجتماعی احساس ناراحتی و درماندگی می کردم. هرچند او در رابطه با من احساس راحت تری نسبت به گذشته پیدا کرده بود، اما هنوز می توانستم نفرت از رابطه با دیگران و شرکت در فعالیتهای اجتماعی را در او مشاهده کنم.

روابط عاطفی گذشته من سبب شده بود که من علاقه بیشتری به روابط اجتماعی پیدا کنم، اما هادی واقعا علاقه ای به داشتن دوست دیگری نداشت و از رفتن به میهمانی و صحبت با فردی غیر از من به شدت اجتناب می کرد. همچنان که من بیشتر با روحیه او آشنا می شدم، او اظهار داشت که نمی شود به افراد غریبه اعتماد کرد، چرا که غالب آنها درصدد سوء استفاده از دیگران هستند.

اگر من با دوستان دیگرم به تفریح و گردش می رفتم، هادی سخت ناراحت می شد و فکر می کرد که دیگر نمی خواهم با او باشم و چند روز طول می کشید تا به او ثابت کنم که من قصد ترک او را ندارم و او را از حالت اخم و دلخوری بیرون بیاورم. دوستی با هادی مستلزم صرف انرژی فراوانی از سوی من بود.

او به ندرت به من توجه می کرد، چنان که هیچ وقت یادم نمی آید که او از زیبایی با دیگر ویژگی های من تعریف و تحسینی کرده باشد.

من اگرچه گری را بسیار دوست داشتم، اما عاشق او نبودم، اما هادی از رابطه اش با من بسیار راضی بود و چیز بیشتری از آن نمی خواست. او عادت داشت که هر پنج شنبه شب داخل خانه بماند و فیلم تماشا کند.

او هیچگاه چندان هیجان زده نمی شد و ظاهر خود را تغییر نمی داد. مدل موی او همواره یکسان بود، لباس هایش تغییر نمی کرد و همواره همان ماشین مدل قدیمی خودش را می راند و به نظر می رسید که از همه اینها رضایت داشت.

او از بودن با دوستان من لذت نمی برد، چرا که به قول خودش هیچ نقطه مشترکی با آنها نداشت و علاوه بر این عقیده داشت که دوستانم از او خوششان نمی آید. البته او در این باره درست میگفت، زیرا دوستانم او را تا حدی فرد عجیبی می دانستند؛ زیرا هادی هیچگاه در جمع آنها حرفی نمی زد و به گونه ای واقعا عجیب رفتار می کرد و از بودن در جمع آنها احساس ناراحتی به او دست می داد.

اگر او در برابر گروهی از افراد لب به سخن باز می کرد، به شدت دچار تشویش می شد و به علاوه، از هرگونه تماس چشمی نیز اجتناب می کرد.

از تغییر هر چیزی درباره خودش اکراه داشت و اگر من از او می خواستم که تغییری کوچک در ظاهر یا رفتار خود ایجاد کند، به شدت ناراحت می شد و برای تنبیه من سکوت پیشه میکرد و تا لحظه ای که من از او عذرخواهی نمی کردم به حالت عادی بر نمی گشت.

یک شب که من به همراه برخی از دوستانم به بیرون از خانه رفته بودم با فردی به نام داوود آشنا شدم. او فرد شوخ و راحتی بود و به نظر می رسید که توجه او به من جلب شده بود. از آنجایی که او نیز فرد مثبتی به نظر می رسید، با یکدیگر شروع به صحبت کردیم.

پس از آن تا جایی که امکان داشت یکدیگر را می دیدیم و با هم حرف می زدیم. پس از چند ماه، من متوجه شدم که در داوود چیزهای خوشایندی هست که در هادی جای آنها خالی است. هادی اهل ماجراجویی و پرداختن به چیزهای تازه نبود و همواره از این هراس داشت که دیگران از او خوششان نیاید.

همچنین او علاقه ای به رشد فردی بیشتر نداشت و هیچ چیزی او را به هیجان نمی آورد. او نسبت به هر چیزی به ویژه افراد جدیدی که با آنها برخورد می کرد، بدبین بود. هادی فردی نبود که من از بودن در کنار او هیجان زده شوم و بخواهم جزئیات زندگی خودم را با او در میان بگذارم.

مدتی به طول انجامید تا من شهامت آن را پیدا کنم که درباره ی رابطه خودم با داوود، با هادی صحبت کنم و به او بگویم که دیگر مایل به ادامه رابطه با او نیستم. من می دانستم که هادی با شنیدن چنین چیزی بسیار آزرده خواهد شد.

در نهایت، یک شب هنگامی که از سینما برگشتیم، من موضوع رابطه ام با داوود را به او گفتم. او پس از شنیدن حرف های من بر زمین نشست و به من خیره شد. او گفت که من نیز عاقبت مانند دیگرانی که قدر او را نشناختم، عمل کردم، او گفت از همان ابتدای آشنایی با من از این موضوع آگاهی داشته است که من نیز دیر یا زود او را ترک می کنم.

او به گونه ای نسبت به رفتن من واکنش نشان داد که گویا از قبل توقع چنین اتفاقی را داشته است. او سپس تقاضا کرد که محل کارش از اتاق من به اتاق دیگری انتقال یابد. او دوباره به حیطة ی تنهایی خود بازگشت و دیگر با من حرفی نزد. من نیز پس از مدتی دیگر نتوانستم تنش ناشی از کار کردن در جایی که او حضور دارد را تحمل کنم چنان که در نهایت شغلم را تغییر دادم. من اکنون با داوود نامزد شده ام و از بودن در کنار او بسیار خوشحال ترم.

### نکاتی از اختلال شخصیت

در طول زندگی، ما به تدریج می آموزیم که چگونه رابطه برقرار کنیم و چگونه با افراد جدیدی وارد ارتباط شویم و زندگی جدیدی را تجربه کنیم و از آن لذت ببریم. ما همچنین می آموزیم که چگونه منظور خودمان را به دیگری تفهیم کنیم، عقیده و احساس خودمان را ابراز داریم و نیازهای مان را از طریق ارتباط با دیگران برآورده سازیم و همزمان این واقعیت را بپذیریم که دیگران نیز همچون ما، در جستجوی ارتباط با دیگران هستند.

با وجود این به نظر می رسد که برخی افراد وجود دارند که هیچگاه نحوه تعامل با افراد دیگر و حضور فعال در موقعیتهای اجتماعی را نیاموخته اند. در واقع، آنها از این هراس دارند که دیگران از آنها خوششان نیاید و ارزشی برای برقراری رابطه با آنها قایل نشوند. در نتیجه، همواره نسبت به افرادی که قصد ارتباط با آنها را دارند به دیده شک نگاه می کنند و گمان می کنند که همه قصد سوءاستفاده از آنها را دارند.

البته چنین هراسی نه از خطرناک بودن افراد پیرامون آنها، بلکه از عدم عزت نفس خودشان سرچشمه می گیرد. با وجود این، شخصیت هراسان احساس بی ارزشی خود را به سوی دیگران فرافکن می کند و در نتیجه، هراسان از آن می شود که مبادا دیگران او را مورد تأیید قرار ندهند و اقدام به طرد او کنند.

وجود چنین هراسی موجب می شود که آنها نسبت به کوچکترین چیزی که حکایت از اکراه دیگران از رابطه با آنها داشته باشد، حساسیت داشته باشند. شخصیت هراسان برخلاف شخصیت منزوی، مشتاق به رابطه با دیگران است، اما هراس او از دیگران، او را از برقراری چنین رابطه ای باز می دارد. شخصیت های هراسان غالباً در زمینه اشتغال دچار مشکل می شوند. این افراد از آنجایی که در غالب مشاغل نیاز به تعامل با دیگران وجود دارد، هراس از آن دارند که مورد ارزشیابی و انتقاد قرار گیرند. بنابراین، ممکن است که آنها به هر قیمتی از استخدام در این گونه مشاغل اجتناب کنند.

برای یک شخصیت اجتنابی اشتغال در حضور دیگران واقعا یک معضل بزرگ به شمار می رود. آنها از حضور در جلسات کاری یا کار در پروژه های گروهی به شدت احساس وحشت می کنند. شخصیت اجتنابی از اینکه نگاه دیگران را متوجه خود کند اکراه دارد و از اینکه سرپرستی گروهی را به عهده گیرند، تا سر حد مرگ می ترسند.

او غالباً از پذیرش افزایش سطح مسئولیت یا ترفیع شغلی که ممکن است او را در موقعیتی قرار دهد که خودش یا کارش مورد ارزیابی دیگران قرار گیرد، اجتناب می ورزد. شخصیت اجتنابی علاقمند به مشاغلی است که انجام آن نیاز به همکاری با فرد یا افراد دیگری نداشته باشد، تا بدین وسیله احتمال آنکه از سوی دیگران مورد ارزیابی کاری با شخصیتی قرار گیرد، کاهش یابد.

چنان که می بینیم شخصیت اجتنابی نیز مانند آفتاب پرست، می تواند به خوبی خود را با محیط کاری وفق داده و خود را از خطر توجه و دیده شدن توسط دیگران برهاند.

همچنان که به خوبی مشخص است، شخصیت اجتنابی از تعارض درونی شدیدی رنج می برد. از یک سو، او خود را نیازمند ارتباط با دیگران می بیند و از سوی دیگر، هراس از آن دارد که در حیطه ارتباط مورد انتقاد، طرد و ارزیابی قرار گیرد.

غالب ما انسانها هنگامی که قصد ایجاد رابطه (خواه رابطه عاطفی و خواه رابطه دوستانه) با دیگران را داریم، می دانیم که بایستی قبول خطر کرده و با اعتماد به دیگران آنها را تا حدی وارد زندگی خود کنیم. همچنین انتظار داریم که طرف مقابل ما نیز به ما اطمینان کند و ما را با دنیای خصوصی خود آشنا سازد.

در یک چنین وضعیتی هر دو سوی رابطه تا حدی در دسترس یکدیگر قرار دارند و این کار نیاز به آن دارد که شجاعت به خرج داده و با عینک خوش بینی به فرد مقابل خود نگاه کنیم.

شخصیت های هراسان تنها افرادی هستند که دچار اضطراب و عدم اعتماد به دیگران هستند. در همه انواع افرادی که به ما درمانگران مراجعه می کنند، موضوع عدم اعتماد به دیگران از شایع ترین مشکلاتی است که در مرکز توجه درمان قرار می گیرد.

غالب ما انسان ها با این امید وارد تعامل با دیگران می شویم که با آنها رابطه ای برابر، دوسویه و سالم برقرار کنیم، اما در طول زندگی ما بارها روابط ناخوشایندی را تجربه می کنیم.

با وجود این ما آموخته ایم که در خروج از روابط قدیمی به منظور ورود به روابط جدید، انتظار داشته باشیم که گاهی دچار درد و نج نیز بشویم و از آن کسب تجربه کنیم، و نه آنکه از ایجاد روابط جدید بترسیم و دست از تلاش برداریم

اما یک شخصیت اجتنابی که از معضل اعتماد به دیگران رنج می برد تنها وارد روابطی می شود که از قبل اطمینان یافته باشد که در آنها پذیرفته شده و مورد توجه و احترام واقع خواهد شد، اما واقعیت این است که چنین رابطه تضمین شده ای وجود خارجی ندارد.

بنابراین، افراد اجتنابی به سادگی وارد رابطه با دیگری نمی شوند و اگر اقدام به چنین کاری کنند غالباً از قبل بارها حس وفاداری و صداقت طرف مقابل خود را مورد آزمایش قرار می دهند.

اینگونه افراد از روابط ناخوشایند قبلی خود با دیگران درس عبرت نمی گیرند و نمی توانند قبول کنند که در طرف مقابل شان هیچ چیز ویژه ای که مورد ناخوشایندی باشد، وجود ندارد. در نتیجه، اعتماد یا عدم اعتماد، آنها را به سوی روابط جدید می راند و اضطراب ناشی از آن، از همان آغاز موجب تخریب رابطه می گردد.

چنانکه گفته شد افراد اجتنابی از ورود به رابطه با دیگران به شدت هراس دارند. همچنین آنها به خوبی آموخته اند که چگونه خودشان و رفتارشان را از چشم دیگران پنهان دارند. چنان که فرد اجتنابی هیچگاه در مقابل جمع سخنرانی نمی کند و یا به اجرای موسیقی نمی پردازد.



آنها از اینکه به دیگران نزدیک شوند، تردید دارند و در ایجاد رابطه بسیار احتیاط می کنند و از اینکه چیزی در مورد خودشان به دیگری بگویند هراس دارند. آنها داشتن معدودی دوست صمیمی را به داشتن شبکه وسیعی از روابط اجتماعی ترجیح می دهند. آنها نشستن پای تلویزیون را از رفتن به میهمانی خوشایندتر می دانند. آنها به دنبال ترفیع شغلی نیستند و از پیوستن به پروژه ها و جلسات گروهی و یا باشگاه های اجتماعی به شدت اکراه دارند.

به همین جهت آنها شغلی را دوست دارند که آن را به تنهایی و به دور از نگاه دیگران انجام دهند. اگر چه همه ما انسان ها تا حدی خجالتی هستیم، اما خجالتی بودن فرد اجتنابی و اکراه او از حضور در میان جمع به حدی افراطی است که شغل و روابط او با دیگران را با مشکل شدید روبه رو می سازد.

### شخصیت اجتنابی چگونه شکل می گیرد؟

فرد اجتنابی در دوران کودکی خود معمولا خجالتی و آرام بوده است. این گونه افراد حتی در کودکی نیز از حضور در میان جمع و فعالیت های گروهی اکراه داشته و از اینکه در برابر نگاه دیگران قرار گیرند، احساس ناراحتی می کرده اند.

چنین کودکی ممکن است که از رفتن به مدرسه خودداری کند، چرا که او از تعامل با دیگران در مدرسه احساس ناراحتی می کند و از اینکه در موقعیتی قرار گیرد که هیچ ضمانتی برای پذیرش کامل او وجود ندارد، وحشت دارد.

شخصیت اجتنابی همچون دیگر اشکال کمرویی ریشه ژنتیکی نیز دارد و بنابراین، از کودکی به بزرگسالی امتداد می یابد.

بنابراین، محیط زندگی دوران کودکی تأثیر به سزایی در شکل گیری شخصیت اجتنابی دارد. افراد اجتنابی غالبا دارای والدینی با تاریخچه اضطراب و ترس هستند. این امکان نیز وجود دارد که والدین آنها براساس احساس ترسی که داشته اند، در حمایت و مراقبت از آنها افراط کرده باشند.

همچنین این نوع والدین ممکن است در قبال موقعیت های اجتماعی مختلف، به وسیله فوبی اجتنابی یا ترس شدید، از خود واکنش نشان می داده اند و بدین ترتیب، ترس از موقعیت های اجتماعی را به طور ناخواسته به کودک خود القا کرده باشند.

این نوع والدین بر کودکی که براساس ساختار ژنتیک خود، تمایل به کمروبی و کناره گیری از جمع دارد، تأثیر عمیقی از خود باقی خواهند گذاشت.

برخی از تحقیقات پیرامون افراد اجتماعی نیز وجود دارد که از بدرفتاری شدید عاطفی با آنها در دوران کودکی حکایت دارد که نتیجه آن را در بزرگسالی می توان در عدم اعتماد فرد به دیگران و هراسی شدید در ایجاد روابط با آنها مشاهده کرد.

## شخصیت اجتنابی در نقش شریک زندگی

مشترک با فردی دارای شخصیت اجتنابی بایستی خسته کننده باشد. این طور نیست؟ اگر صادقانه بخواهیم به این پرسش پاسخ دهیم، بایستی بگوئیم: «آری».

چرا که شخصیت اجتنابی همواره نیاز به اطمینان دهی و پذیرش غیر مشروط دارد. همسر شما همواره خواهان تأیید عشقی غیر مشروط از جانب شما خواهد بود، بدون اینکه خودش نیز چنین مسئولیتی را در رابطه با شما در خود احساس کند.

هیچ مقدار اطمینان دهی و ابراز عشق و علاقه او را راضی نخواهد ساخت. به همین دلیل در نهایت شما از یک سو در نتیجه تلاش بی وقفه در جهت ارضای نیازهای او و از سوی دیگر به دنبال نادیده گرفتن نیازهای عاطفی و اجتماعی خودتان، دچار احساس خستگی، خشم و رنجش خواهید شد.

حتی در همان اوایل آشنایی نیز کمروبی شخصیت اجتنابی و هراس او از ایجاد رابطه صمیمانه تر می تواند برای شما ناراحت کننده باشد؛ چرا که تمام زحمت رابطه مزبور را بر روی دوش خود احساس می کنید. این شما هستید که به او تلفن می کنید، قرار ملاقات می گذارید و یا در حسرت شنیدن کلمه ای عاشقانه و محبت آمیز از سوی او می گذازید. همچنین شما ممکن است متوجه شوید که اضطراب همسر شما و هراس او از اعتماد به دیگران به شما نیز سرایت کرده است.

همسر شما حتی پس از ورود به رابطه با شما نیز از بیان دنیای شخصی خود اجتناب می ورزد و حتی از اینکه شما مسائل بسیار شخصی خود را با او در میان می گذارید، احساس هراس می کند. هرچند ممکن است که او تا حدی از حضور شما در دنیای خودش استقبال کند، اما به طور کلی همچنان نسبت به شما بی اعتماد باقی خواهد ماند. چنین افرادی از آشکار سازی خودشان سخت وحشت دارند، زیرا همواره به خودشان تلقین کرده اند که دیگران از دیدن دنیای درونی آنها خوش شان نخواهد آمد.

همچنین شاید شما متوجه شده باشید که فعالیت اجتماعی شما در مقایسه با دوران قبل از زندگی با همسرتان، محدودتر شده است. او همواره شما را از حضور در فعالیت اجتماعی ترسانده و برحذر می دارد؛ چیزی که در ابتدا گمان می کردید از روی محبت و دلسوزی به شما می گوید، در حالی که اکنون آن را به شیوه کسل کننده او در زندگی نسبت می دهید.

شخصیت اجتنابی، غالباً شیوه زندگی خود را به گونه ای تعیین می کند که هر چه بیشتر از تعامل با دیگران دوری کرده و از صدمات احتمالی (به طور مثال طرد و تمسخر) ناشی از رابطه با آنها در امان بماند.

یک محبوب اجتنابی نسبت به دیگران مشکوک است و همواره انتظار دارد که از سوی آنها مورد آزار و تحقیر قرار گیرد. بنابراین، هر نوع شوخی یا جوکی می تواند برای او آزار دهنده تلقی شود و بار دیگر به خودش ثابت کند که دیگران قابل اعتماد نیستند و قصد طرد و تحقیر او را دارند.

اگر از سوی شما، یا فرد دیگری، کوچکترین انتقادی به او شود، او به شدت احساس طرد و آزار خواهد کرد. در نتیجه، شما ممکن است به این احساس برسید که از گفتن بسیاری از حرف ها به او خودداری کنید.

به تدریج شما متوجه می شوید که محبوب شما علاوه بر اضطراب از حضور در جمع، از اضطراب های دیگری نیز رنج می برد و حتی شاید اندوهی شدید را نیز در خود پنهان کرده باشد. شخصیت اجتنابی برخلاف دیگر انواع اختلال شخصیت، از تعارض درونی شدیدی رنج می برد. از نگاه فروید شاید نام

چنین فردی را می توان «روان رنجور» گذاشت. یک زندگی فرو رفته در اعماق ترس و نگرانی فراگیر می تواند بسیار خسته کننده و حتی در برخی مواقع افسرده کننده نیز باشد.

شاید شما تا به حال واکنش شدید اضطرابی فرد محبوب خود را در قبال حضور در یک موقعیت اجتماعی که گمان می کند در معرض نگاه دیگران قرار خواهد گرفت، تجربه کرده و شاهد افسردگی او در چنین موقعیت هایی بوده باشید.

این اضطراب در نهایت موجب بروز فرسودگی عاطفی مزمن و افسردگی خفیف در او خواهد شد و جالب توجه اینکه این گونه مشکلات عاطفی در تقابل، منجر به طرد واقعی او از موقعیت های اجتماعی خواهد گردید.

## چرا من مجذوب افراد اجتنابی می شوم؟

چه چیزی سبب شده که در حال حاضر شما مجذوب فردی اجتنابی شوید؟ و یا اینکه چرا در گذشته نیز همواره به ایجاد رابطه عاطفی با این گونه افراد تمایل داشته اید؟ با وجود چنین وضعیتی در واقع شما مجذوب فردی شده اید که

1. باور دارد که شما ذاتاً فردی انتقادگر و طردکننده هستید.
2. از برقراری رابطه عاطفی با شما هراس دارد، مگر آنکه شما او را به طور غیر مشروط مورد پذیرش قرار داده و در این باره همواره به او اطمینان خاطر دهید
3. به جهت احساس بی کفایتی و یا به خاطر ترس از تمسخر یا انتقاد شما، از انجام کارهای جدید خودداری می کند.
4. فکر می کند شما دارای نیت های شومی درباره او هستید.
5. همواره از ترس اینکه مورد تمسخر و تحقیر واقع نشود، از حضور در موقعیت های اجتماعی اجتناب می کند.

با توجه به تعاریف فوق چه چیزی را می توان درباره چرایی گرایش شما به سمت فردی با شخصیت اجتنابی گفت؟ شاید شما عاشق به اصطلاح «موش و گریه بازی» باشید. فرد اجتنابی از همان ابتدا قادر به برقراری رابطه صمیمانه با شما نیست و تلاش شما برای ایجاد یک رابطه دلچسب با او می تواند در ابتدا برای شما جذاب و سرگرم کننده باشد.

چنین چیزی در طبیعت همه انسانها وجود دارد. همه ما خواهان چیزی هستیم که نمی توانیم آن را داشته باشیم و دیگر اینکه مجذوب چیزی می شویم که آسان به دست نمی آید

چنین چیزی هنگامی حقیقت پیدا می کند که ما عاشق فردی با شخصیت اجتنابی می شویم. فرد اجتنابی دچار مشکلاتی است که از نظر آسیب شناسی روانی، خود-خوارشماری و شکاکیت نامیده می شود و شاید در ویژگی های فرد اجتنابی از قبیل عدم ابراز عواطف یا خود-افشایی چیزی باشد که حداقل در آغاز رابطه برای شما مجذوب کننده به نظر می رسد.

همچنین ممکن است شما متوجه شوید که هر چه بیشتر بر روی محبوب خود کار می کنید او بیشتر به شما اعتماد می کند و توجه نشان می دهد. بنابراین، نتیجه ای که شما از تلاش خود می گیرید، می تواند برای شما به عنوان یک مشوق عمل کرده و همچنان شما را برای دریافت توجه و اعتماد بیشتر، به رابطه عاطفی با او وادارد.

تحقیقات روان شناختی نشان می دهند که پاداش های تصادفی از نیرومندترین مشوق ها برای تثبیت یک الگوی رفتاری به شمار می روند

ممکن است که شما نیز به مانند موش آزمایشگاهی بارها و بارها دکمه پاداش دهنده را به امید دریافت آنچه در این رابطه دلخواه شماست (به طور مثال قدری توجه، اعتماد با حضور او در موقعیتی اجتماعی) فشار دهید.

البته تا اینجا ایرادی در کار شما نیست، اما مشکل این است که تمام بار سنگین این رابطه به دوش شما می افتد و محبوب اجتنابی شما همواره منتظر است که شما دوباره قابل اطمینان بودن خود را به او ثابت کنید.

پرسش مهمی که شما بایستی از خودتان بکنید این است که آیا این نوع الگوی رفتاری برای شما لذت بخش است؟ آیا شما همواره در روابط جدید جذب افرادی کمرو، سرد و نجسب می شوید؟ آیا به طور کلی مسئولیت سخت حفظ و تداوم رابطه با او برعهده شماست؟ در رابطه عاطفی با فردی اجتنابی چه چیزی وجود دارد که شما را به وسوسه می اندازد؟ اینها پرسش هایی مشکل، اما ضروری هستند که شما بایستی به آنها پاسخ دهید.

از آنجا که ما تمایل داریم الگوی رابطه با والدین خود را بارها و بارها در رابطه با دیگران تکرار کنیم؛ بنابراین، این الگوی ارتباطی نیز احتمالاً ریشه در دوران کودکی دارد که در طول زندگی مورد تقویت قرار گرفته است.

آیا شما از الگوی رابطه با والدین خود، در دوران بزرگسالی نیز استفاده می کنید؟ آیا از این الگوی ارتباطی که همواره شما را عاشق فردی کمرو، سرد و نجسب می سازد، واقعا راضی هستید؟ اگر راضی هستید، بهتر است که هر چه زودتر با فردی متخصص در این باره به مشاوره بپردازید.

بسیاری از ما در یک رابطه عاطفی قصد داریم که از فرد مقابل خود حمایت و مراقبت کنیم، اما همواره این پرسش نیز وجود دارد که ما تا چه اندازه ای بایستی خودمان را وقف یک رابطه عاطفی کنیم. اگر شما وارد رابطه عاطفی فردی با شخصیت اجتنابی شده اید تا به کمک او بشتابید و از او در قبال طرد و تحقیرهای احتمالی حمایت کنید، باید به شما بگوییم که وارد رابطه ای ناسالم شده اید که جز رنج و زحمت حاصل دیگری برای شما نخواهد داشت.

از آنجایی که فرد اجتنابی نیازی سیری ناپذیر به اطمینان دهی و تأیید از سوی شما دارد، وظیفه شما در این رابطه این خواهد بود که به طور مداوم او را تأیید کرده اعتماد او را جلب کنید وظیفه ای که نمی توان پایانی برای آن تصور کرد.

چنانکه ممکن است پس از مدتی متوجه شوید نیازی که در ابتدا برای تان مجذوب کننده می آمده اکنون به صورت نیازی بیمارگونه جلوه می کند.

غالباً افرادی که وارد رابطه عاطفی با فردی اجتنابی می شوند، در آن بیش از حد معقول می مانند، زیرا ترک رابطه مزبور منجر به ایجاد احساس گناه در آنها می شود.

همانطور که احتمالا متوجه شده اید، فرد اجتنابی بنا به دلایل مختلف به سرعت به شما وابسته می شود.

دلیل نخست این است که چون آنها از سیستم حمایتی ضعیفی برخوردار هستند، به شدت وابسته همان اندک افرادی می شوند که در شبکه ارتباطی آنها وجود دارند. دلیل دوم این است که چون فرد اجتنابی معمولا از مهارت های اجتماعی لازم برخوردار نیست، در زمینه روابط اجتماعی و کسب حمایت و راهنمایی، تمام تمرکز خود را معطوف اندک اطرافیان نزدیک به خودش می کند. سومین و آخرین دلیل احتمالی این است که فرد اجتنابی در زیر سایه رابطه با شما تمام نیازهایش برآورده می شود و بنابراین، بایستی که بسیار مشتاق به ادامه آن باشد. آنها به داشتن معدودی دوست نزدیک راضی هستند و تا خطری از جانب آنها تهدیدشان نکند، لزومی به ترک آنها نمی بینند.

## زندگی مشترک با شخصیت اجتنابی

اگر شما با فردی اجتنابی ازدواج کرده اید و یا قصد ادامه رابطه با او را دارید، بایستی بدانید که اختلال شخصیت همسر یا محبوب شما بسیار پایا و تقریبا غیر قابل درمان است. این گونه افراد دارای تاریخچه طولانی در زمینه اجتناب، ترس و کناره گیری از موقعیت های اجتماعی هستند. تسکین اضطراب چنین فردی کاری همیشگی است و ممکن است سبب توجه کمتر شما به نیازهای خودتان شود. شخصیت اجتنابی نیز مانند دیگر انواع اختلال شخصیت که در این کتاب مورد بحث و بررسی قرار گرفته اند، نیاز به توجه بسیار دارد، چنانکه قسمت اعظم انرژی شما صرف توجه و اطمینان بخشیدن به او می شود.

بنابراین، اگر شما قصد ادامه رابطه با محبوب اجتنابی خود را دارید، توجه شما را به توصیه های زیر که موجب می شوند تعارضات ناشی از زندگی با فردی اجتنابی کاهش یابد، جلب می کنیم

1. توقعات واقع بینانه ای داشته باشید

یکبار دیگر بایستی تاکید کنیم که الگوهای هیجانی و رفتاری افراد مبتلا به هر یک از انواع اختلال شخصیت به اندازه ای عمیق و گسترده است که ایجاد هرگونه تغییری در آنها به سادگی امکان پذیر نیست. بنابراین، به یاد داشته باشید که اضطراب اجتنابی محبوب شما و مشکل او در اعتماد کردن به دیگران همواره به عنوان بخشی از زندگی او همراهش خواهد بود.

بنابراین، به شما توصیه می شود که حداقل هنگام اصرار به تغییر او، این واقعیت را در نظر داشته باشید که تقاضای شما از محبوب خود به منظور اعتماد به شما، حضور در موقعیت های اجتماعی جدید و با توجه به نیازهای عاطفی خودتان، می تواند برای او بسیار سخت و دلهره آور باشد. با این همه، اگر شما بتوانید توقعات منطقی کوچکی از محبوب خود داشته باشید، به احتمال زیاد می توانید به موفقیت های کوچکی در رابطه خودتان با او دست یابید.

## 2. نیازهای خودتان را مؤدبانه و صادقانه با او مطرح سازید

هنگامی که قصد اصلاح محبوب خود را دارید، به طور حتم نمی توانید در موقعیت باثباتی قرار داشته باشید. بنابراین ممکن است، لحن نگران کننده شما، نتیجه معکوس داده و هراس او را از انتقاد و وانهادگی، بیش از پیش تقویت کند.

همچنین ممکن است هنگامی که اقدام به اصلاح او می کنید، با خشم یا اندوه یا قهر، از خود واکنش نشان دهد. به یاد داشته باشید که این واکنش ها در واقع تلاش هایی است که محبوب شما در جهت اجتناب از طرد شدن از خود نشان می دهد.

از سوی دیگر حمایت بیش از حد از هویت شکننده او می تواند موجب شود که شما نیازهای خود را نادیده گرفته و یا از محبوب خود تقاضایی مبنی بر برآورده ساختن برخی از نیازها به عمل نیاورید. به طور حتم در صورتی که شما رفتارهای اجتنابی محبوب خود را مورد حمایت قرار دهید و نسبت به نیازهای خودتان بی اعتنایی کنید، تغییری در محبوب شما رخ نخواهد داد. ما به شما . توصیه میکنیم که در حین تلاش برای اصلاح رفتارهای محبوب خود همزمان از برآورده ساختن نیازهای خود غافل نمانید.



اگر محبوب تان متوجه شود که توجه شما به نیازهای خودتان به معنای پایان رابطه نیست، بلکه موجب تقویت بیشتر آن می شود، آنگاه ممکن است به تدریج شروع به درک شما کرده و واکنش های عقلانی تری از خود به نمایش بگذارد.

3. روزنه های جدیدی برای خودتان و محبوب تان ترسیم کنید

رشد و تغییر دو جزء جدایی ناپذیر در هر رابطه سالم به شمار می روند. این جزء در شخصیت اجتنابی دیده نمی شود. او همواره به همان شیوه ثابت انزواطلبی خود می چسبد و آن را به خاطر امنیتی که در ازای آن به دست می آورد رها نمی سازد. اقدام به فعالیتها و کسب تجربه های جدید در موقعیت های اجتماعی جدید برای او به شدت وحشت آور است.

او با شیوه ثابت و همیشگی و در نتیجه قابل پیش بینی خود، احساس راحتی بیشتری می کند. به عبارت دیگر او با پیله تنهایی خودش راحت تر است و فکر حضور در جهان بیرون او را مضطرب می سازد. بدین ترتیب به خوبی می توان نتیجه گرفت که زندگی با محبوب اجتنابی می تواند تحول و پویایی را از زندگی شما بگیرد و در نهایت، رنجش عمیقی را از او و رابطه با او ایجاد کند بنابراین، به شما توصیه می شود که مؤدبانه و صمیمانه محبوب خود را ترغیب کنید که با بیرون آمدن از پیله خود برخی از نیازهای شما را برآورده سازد (به طور مثال، با هم به پیاده روی بروید یا در یک رستوران به صرف غذا بپردازید).

به تدریج در این راستا فهرست فعالیتهای مشترک با او را افزایش دهید (رفتن به یک رستوران جدید، یک نمایشگاه هنری، یک کنسرت) هدف ما این است که شما مدت زمانی را به انجام فعالیت های جدید به منظور تحقق نیازهای خود اختصاص دهید.

به تدریج سعی کنید برخی افراد جدید را به گروه دو نفره خودتان اضافه کنید. اگر محبوب شما با این کار مخالفت کرد، خودتان به تنهایی اوقاتی را برای تفریح خود به تنهایی یا با دیگران از جمله دوستان و خانواده خود اختصاص دهید. البته شما نباید انتظار داشته باشید که محبوب تان از فعالیت های مستقل شما استقبال کند. بنابراین، آمادگی آن را داشته باشید که او با فعالیت های مستقل شما به

مخالفت برخیزد، اما همواره به یاد داشته باشید که اگر اجازه ندهید اضطراب او از حضور در جهان خارج، زندگی اجتماعی شما را محدود سازد، شما محبوب شادتر و سالم تری برای او خواهید بود. از محبوب خود بخواهید که تحت درمان قرار گیرد اگر چه شما اکنون متوجه شده اید که افراد مبتلا به اختلال شخصیت در برابر تغییر به شدت مقاومت می کنند، اما همواره ما امیدواریم که تغییری هر چند اندک در الگوهای رفتاری آنها ایجاد شده و از شدت اختلال آنها کاسته شود.

برخی از ویژگی های شخصیتی را می توان با صرف وقت، شکیبایی و پشتکار فراوان تا حد قابل تحمل تغییر داد، اما این تغییر بایستی که بیشتر توسط یک فرد متخصص و نه شما انجام پذیرد. به همین دلیل ما به شما جدا توصیه می کنیم که با فردی متخصص در زمینه اختلالات شخصیت به مشاوره بپردازید.

همچنانکه قبلا نیز گفته شد، فرد اجتنابی برخلاف دیگر انواع مبتلایان اختلال شخصیت، دارای ترس و اضطراب شدیدی است که زندگی را برای او خسته کننده می سازد. به همین دلیل ممکن است که او از انگیزه کافی برای کاهش درد و رنج خود برخوردار باشد و از پیشنهاد شما برای مشاوره با یک فرد متخصص استقبال کند.

### چه زمان ترک رابطه کرد ؟

زمان ترک رابطه شاید شما پس از صرف وقت فراوان و تلاش بسیار به این نتیجه برسید که دیگر چنین رابطه ای برای شما قابل تحمل نیست. در این صورت برای شما و همچنین محبوب شما بهتر است که به طور مسالمت آمیز از یکدیگر جدا شوید.

ما به شما توصیه میکنیم که دلیل با دلایل جدایی خود را صادقانه با او در میان بگذارید. شما با این کار در واقع به او می گوئید که هیچ ایرادی در او نیست، بلکه این شما هستید که از یک رابطه عاطفی و زندگی مشترک چیز بیشتری می خواهید و دیگر قادر به ماندن در چنین رابطه ای نیستید. فرد اجتنابی در قبال جدایی محبوب یا همسر بسیار آسیب پذیر است، زیرا همچنان که گفته شد او از اینکه مورد طرد واقع شود به شدت احساس هراس می کند. به همین دلیل ممکن است که شما نیز

در حین جدایی از او یا پس از آن، احساس گناه کنید، و نسبت به سلامتی روانی او در پس از جدایی نگران شوید.

بنابراین، سعی کنید تا به نحوی (به طور مثال، مشاوره با یک فرد متخصص این گونه احساسات را در خود مهار کنید تا مبادا دوباره شما را به همان وضعیت قبلی بازگردانند. همچنین با برخورداری از حمایت دوستان، خانواده، پرداختن به فعالیت های ورزشی و اجتماعی می توانید دوران بحران جدایی را با آرامش بیشتری پشت سر بگذارید.

همچنین این امکان نیز وجود دارد که پس از جدایی، برخی مواقع به صورت تلفنی با او تماس بگیرید و به او کمک کنید که با وضعیت جدید خود را تطبیق دهد. البته چنین چیزی بستگی به انتخاب شما و همچنین به درک محبوب سابق شما دارد که واقعیت جدایی از شما را پذیرفته و درصدد پیوند دوباره با شما نباشد.

خلاصه اگر چه افراد مبتلا به اختلال شخصیت اجتنابی افراد بدجنس و خطرناکی نیستند، اما زندگی با آنها بسیار خسته کننده است. از آنجایی که یک فرد اجتنابی، کمرو،

کم حرف و دارای احساس بی ارزشی و عدم کفایت و هراسان از طرد شدن توسط دیگران است، قبل از کسب احساس اعتماد و اطمینان لازم از تأیید شدن توسط شما، از ورود به یک رابطه صمیمانه با شما اجتناب می ورزد. البته پس از ایجاد رابطه با چنین فردی شما رنگ خوشی و آسایش را به خود نخواهید دید، زیرا به جای تجربه یک رابطه دوسویه، شما در یک رابطه یک سویه نقش درمانگر یا یک والد را برای او ایفا می کنید.

تصور اینکه چنین فردی روزی به صورت فردی صمیمی در رابطه عاطفی با شما ظاهر شود، بسیار دشوار است. بنابراین، قبل از ورود به رابطه عاطفی با یک فرد اجتنابی و به شغل تمام وقت و خسته کننده خود در جهت ابراز عشق و محبت بی پاسخ خود به او، خوب فکر کنید.