راهنمای جدایی از خودشیفته

اگر در ازدوجتان مسائلی دارید که
هرچه می‌کنید حل نمی‌شود،

اگر از ازدواجتان ناامید شده‌اید اما
فکر می‌کنید راهی جز سوختن و
ساختن ندارید،

اگر فهمیده‌اید، هرچند دیر، که با
یک آدم خودشیفته ازدواج کرده‌اید،
این کتاب را بخوانید.

میا وارن | ترجمه: محمدرضا رجبی شکیب – یلدا واصبی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

CO-PARENTING WITH A NARCISSIST

A complete guide to divorce a Narcissistic Ex and to heal from a Toxic Relationship. How to be a good mother while recovering from emotional abuse

Mia Warren, 2020

اگر دارید این کتاب را می‌خوانید، اما تا این لحظه مبلغی پرداخت نکرده‌اید. می‌توانید باز هم چیزی پرداخت نکنید. اما انتخاب دیگری هم هست: مبلغ ۲۰۰ هزار تومان (برای خوانندگان داخل کشور) یا ۱۰ دلار (برای خوانندگان خارج کشور) را به عنوان بهای این کتاب به این حساب‌ها واریز کنید:

شماره‌ی کارت برای پرداخت ریالی:

۵۸۵۹-۸۳۱۱-۹۰۴۱-۳۰۷۹ به نام محمدرضا رجبی شکیب

حساب پی‌پال برای پرداخت دلاری:

ahmad_behesht34@yahoo.com

امیدوارم بعد از خواندن این کتاب به خودتان بگویید: خیلی بیشتر از اینها ارزشش را داشت. برای توضیح بیشتر، صفحه ۲۵ کتاب را ببینید.

راهنمای جدایی از
خودشیفته

حتی اگر نگران فرزندتان هستید





میا وارن کارشناس مشهوری است که در زمینه‌ی خودیاری و توانمندسازی زنان فعالیت می‌کند و چراغ راهنما در حوزه‌ی رشد شخصی است.

تخصص میا در کشف ماهیت پیچیده‌ی دو پدیده‌ی مهم همدلی و خودشیفتگی است و کمک به افراد برای درک پویایی قدرت در رابطه و توانمندسازی آنها برای محافظت از سلامت عاطفی خود. او از طریق نوشته‌های خود، راهبردهایی ارزشمند برای تعیین مرزهای سالم، پرورش مراقبت از خود و التیام زخم های عمیق ناشی از روابط سمی ارائه می دهد.

کتاب‌های میا وارن زندگی افراد بی‌شماری را که به دنبال رهایی از زنجیر روابط سمی و احیای خود واقعی خود هستند، تحت تأثیر قرار داده است.

معرفی میا وارن در وبسایت آمازون

فهرست:

- مقدمه‌ی مترجم ۷
- مقدمه‌ی مؤلف ۲۷

بخش اول: تصمیم برای جدایی

- فصل اول: دارید با چه کسی زندگی می‌کنید؟ ۳۳
- فصل دوم: خودشیفته با شما چه می‌کند؟ ۴۵
- فصل سوم: آثار درازمدت آزارگری خودشیفته ۶۰
- فصل چهارم: اگر تصمیم گرفتید جدا شوید... ۷۸

بخش دوم: فرزندپروری اشتراکی

- فصل پنجم: سازگاری فرزند با جدایی در مسیر رشد ۹۱
- فصل ششم: چطور به پرسش‌های فرزندان درباره‌ی طلاق پاسخ دهیم؟ ۱۰۵
- فصل هفتم: در فرایند جدایی با فرزندتان چطور برخورد کنید؟ ۱۱۶
- فصل هشتم: سندرم بیگانه‌سازی والد ۱۲۹

فصل نهم: مقابله با آسیب‌هایی که والد خودشیفته به فرزند می‌زند ۱۴۲

- فصل دهم: برقراری نظم نوین ۱۵۴

بخش سوم: بازگشت به سلامت

- فصل یازدهم: ترمیم زخم‌های فرزندان ۱۶۸
- فصل دوازدهم: بهبودی از آزار عاطفی ۱۸۴
- فصل سیزدهم: دوران نقاهت را چگونه بگذرانید؟ ۱۹۵
- فصل چهاردهم: توقف هم‌وابستگی ۲۱۳
- فصل پانزدهم: آغاز دوباره‌ی زندگی عاطفی ۲۳۵

- جمع‌بندی ۲۴۷

مقدمه‌ی مترجم

آدم‌های خودشیفته یکی از بلایای طبیعی‌اند. مانند طوفان و زلزله، گریزی از آسیب و ویرانگری آنان نیست؛ نمی‌شود مهارشان کرد، نمی‌شود شرشان را کم کرد، معمولاً نمی‌شود دقیق پیش‌بینی‌شان کرد؛ و در عین حال، نمی‌شود محاکمه‌شان کرد و نمی‌شود شر مطلق‌شان دانست. مگر زمین را می‌شود سرزنش کرد که چرا می‌لرزد؟ یا ابر و باد را می‌شود مقصر سیل دانست؟

فهم علمی ما از ماهیت خودشیفتگی که در قرن اخیر شکل گرفته و تکامل یافته، ما را در این منظر نشانده است: خودشیفتگی اختلالی است شبیه فشار خون و دیابت یا اسکیزوفرنی و افسردگی که هم ژن‌ها در آن دخیل‌اند هم محیط؛ با این فرق که آن بیماری‌ها غالباً خود فرد را از پا می‌اندازند، اما این یکی غالباً نزدیکان فرد را؛ هرچند خود خودشیفته هم معاف از درد و رنج نیست. غالب خودشیفته‌ها ظاهراً خوشبخت به نظر می‌رسند، اما دستکم چون انتظارات بی‌پایانشان از آدم‌ها برآورده نمی‌شود، غالباً زندگی را بر وفق مراد نمی‌یابند و انباشتگی ناکامی، همواره آنان را در معرض افسردگی و اضطراب و پرخاشگری قرار می‌دهد. و نتیجه؟ رفتارهای خودشیفته، اسباب دوری روزافزون دیگران از او را فراهم می‌کند که خود سبب می‌شود دیگران

کمتر به انتظارات او تن دهند؛ مگر از روی ترس یا اجبار. و باز دور گردون که شاید دو روزی بر مراد آنها رفته باشد، در جهت خلاف می‌چرخد، و باز ناکامی و باز افسردگی و اضطراب.

۴۰ درصد خودشیفته‌ها اختلالات اضطرابی دارند، ۴۰ درصدشان سوء مصرف الکل یا مواد دارند و ۳۰ درصدشان دوره‌هایی از افسردگی را طی می‌کنند. اقدام به خودکشی هم در خودشیفته‌ها از جمعیت عادی بالاتر است. می‌بینید؟ آنها حال ما را بد می‌کنند اما خودشان هم حالشان خوب نیست.

خودشیفته‌ها در تقلا برای زورگویی و سلطه‌گری و ارعاب دیگران‌اند، چون باور دارند اینگونه است که می‌شود زندگی را برای خود قابل تحمل کرد؛ و این راهبرد، چرخه‌ای معیوب از تعامل منفی ایجاد می‌کند که درنهایت، موقعیتی باخت-باخت خلق می‌کند. خودشیفتگی هم خودویرانگر است و هم دگرویرانگر.

با همه‌ی این اوصاف، ما گریزی از زندگی با خودشیفته‌ها نداریم. برخی مطالعات بالینی، شیوع اختلال شخصیت خودشیفته را تا ۱۵ درصد هم گزارش کرده‌اند. فکرش را بکنید! ۱۵ درصد یعنی از هر ۶-۷ نفر، یک نفر در سطح «اختلال»، خودشیفته است. می‌دانیم که مشکلات شخصیت، حالت پیوستاری دارند. به کسانی که برخی ویژگی‌های اختلال شخصیت خودشیفته را در سطحی خفیف‌تر دارند،

می‌گویند «سبک» شخصیت‌شان خودشیفته است. و چه اختلال باشد، چه سبک، چه هرچیز دیگر، همه‌ی این افراد در میان ما زندگی می‌کنند. شاید پدر یا مادر شما باشند؛ شاید فرزند شما؛ شاید برادر یا خواهر شما؛ شاید همسر شما؛ شاید دوست شما؛ شاید همکار یا رئیس شما؛ شاید فلان بازیگر یا کارگردان سینما که شما عاشقش هستید؛ یا شاید خواننده یا موزیسین یا شاعری که دوستش دارید؛ شاید آن قهرمان ورزشی که همه به او افتخار می‌کنیم؛ شاید همان سیاستمداری که به او رأی داده‌اید؛ شاید همان پزشکی که جان شما را نجان داده؛ یا حتی همان روان‌شناسی که هر هفته با او جلسه دارید؛ و حتی... شاید خود شما.

خودشیفته، تا وقتی به او نزدیک نشده‌اید، مثل همه‌ی آدم‌های دیگر است. او می‌تواند ویترینی مهربان، فرهیخته، اخلاق‌گرا، خیرخواه و حتی فداکار داشته باشد. از این بالاتر، او حتی می‌تواند یک شخصیت روحانی و معنوی باشد. خودشیفتگی، مثلاً اختلال دوقطبی نیست که کارکرد اجتماعی فرد را مختل کند. خودشیفته‌ها می‌توانند در بالاترین سطوح اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی، موفق یا مشهور باشند. آنها فقط الگوهایی ناسازگار را در «روابط صمیمانه و نزدیک» نشان می‌دهند. نزدیکان آنها می‌فهمند مشکلی وجود دارد و غالباً هم نمی‌فهمند چه مشکلی؛ چون به ما یاد نداده‌اند الگوهای آزار عاطفی

چیست. بنابراین ممکن است سالها با کسی که ما را آزار می‌دهد زندگی کنیم و فرسوده و بیمار شویم و فکر کنیم خب، زندگی همین است دیگر! مسأله وقتی بغرنج‌تر می‌شود که بدانیم خودشیفته‌ها ممکن است (و البته فقط ممکن است) برای همه‌ی اطرافیانشان خوب باشند، بجز همسرشان.

واقعیت تلخ این است که هرچه به خودشیفته نزدیک‌تر باشید، بیشتر آسیب می‌بینید. همسران آدم‌های خودشیفته بیشترین قربانیان آزار آنان‌اند. اما واقعیتی تلخ‌تر هم هست: خودشیفته‌هایی که در جایگاه ریاست و مدیریت اجتماعی و سیاسی هستند، آسیب‌هایشان فراگیرتر و ویرانگرتر است. روان‌شناسی امروز در مورد اول، کم کار نکرده، اما در مورد دوم، تقریباً هنوز هیچ کار علمی جدی‌ای صورت نگرفته است.

در سال‌های اخیر، خودشیفته‌ها توجه بیشتری را به خود برانگیخته‌اند. چه روان‌شناسان و چه عامه‌ی مردم، بیشتر و بیشتر از خودشیفته‌ها حرف می‌زنند. اما این آگاهی، غالباً محدود به آسیب‌های خودشیفتگی در روابط عاطفی است؛ چیزی که موضوع همین کتاب است.

❊❊❊

واژه‌ی «خودشیفتگی» یا «نارسیسیزم»[1] برآمده از افسانه‌ای یونانی است در مورد مرد جوان خوش‌تیپی به نام نارسیس که دختران بسیار عاشقش می‌شدند اما او همه را طرد می‌کرد. خدایان، نارسیس را مجازات کردند و او دیوانه‌وار عاشق چیزی دست نیافتنی شد: عاشق تصویر خودش در آب برکه. در همین اسطوره، ما دو خصلتی را که امروزه هم خودشیفته‌ها با آن شناخته می‌شوند می‌بینیم: تحقیر دیگران و بی‌رحمی نسبت به آنان و خودستایی و عشق بی‌اندازه به خود.

این «نشانگان» یا «سندرم»[2] شناخته‌شده از چند هزار سال قبل، در یک قرن اخیر در مکاتب مختلف روان‌شناسی زیر ذره‌بین قرار گرفت. در صد سال اخیر علم درباره‌ی خودشیفته‌ها حرف دارد و نه فقط علمای اخلاق. بااین‌حال، هنوز هم خیلی‌ها وقتی واژه‌ی «خودشیفتگی» را می‌شنوند، آن را یک رذالت انسانی تلقی می‌کنند مثل خودخواهی، تکبر، خودمحوری، یکه‌حرفی و...؛ درحالی‌که خودشیفتگی همه‌ی اینهاست و در عین حال هیچ‌کدامشان نیست. بیایید به تاریخ علم خودشیفتگی نگاهی بیندازیم.

اولین استفاده از اصطلاح خودشیفتگی در متون علمی، باز می‌گردد به حدود ۱۴۰ سال قبل. پل آدولف ناک[3] (۱۹۱۳-۱۸۵۱)، روان‌پزشک

---

[1] Narcissism

[2] Syndrome

[3] Paul Adolf Nacke

و جرم‌شناس آلمانی، اولین بار در سال ۱۸۸۹ از این اصطلاح برای توصیف افرادی استفاده کرد که بدن خودشان، میل جنسی آنها را بر می‌انگیزد. هنری هاولاک الیس[۴] (۱۹۳۹-۱۸۵۹)، پزشک و روانشناس انگلیسی که او را مؤلف اولین اثر علمی درباره‌ی هم-جنسگرایی به زبان انگلیسی می‌دانند هم، در سال ۱۸۹۸ این واژه را برای توصیف کسانی استفاده کرد که به زعم او بیمارگونه خودارضایی می‌کنند. به این ترتیب، در اواخر قرن نوزدهم و حتی اوایل قرن بیستم، واژه‌ی نارسیسم در مورد نوعی از «انحراف جنسی»[۵] به کار برده می‌شد.

انحراف جنسی واژه‌ای است که امروزه از متون علمی حذف شده است. از نگاه زیگموند فروید[۶] (۱۹۳۹-۱۸۵۶)، بنیان‌گذار مکتب روانکاوی، انحراف یعنی تسلط جنبه‌ای از تمایلات جنسی نوزادی بر زندگی جنسی بزرگسالی. او عقیده داشت همجنسگرایان به این دلیل جذب همجنس می‌شوند که به خودشان کشش دارند، یعنی بدن خودشان ابژه‌ی جنسی آنهاست.

اما، همان‌طور که بسیاری از دیدگاه‌های فروید با پیشرفت روان‌شناسی به عنوان یک علم تجربی کنار گذاشته شد، خود واژه‌ی «انحراف

---

۴ Henry Havelock Ellis

۵ Perversion

۶ Sigmund Freud

جنسی» هم به تاریخ پیوست. بسیاری از تمایلات و رفتارهای جنسی که تا چند دهه قبل در کتب علمی غرب، اختلال تلقی می‌شد، امروز رفتارهایی طبیعی تلقی می‌شوند.

در ۱۹۱۱ بود که اتو رنک[۷] (۱۹۳۹-۱۸۸۴) روانکاو شهیر اتریشی و از نزدیک‌ترین همراهان فروید، مرزهای نارسیسیزم را از حوزه‌ی سکس فراتر برد. نوشته‌ی روانکاوانه‌ی او با عنوان «جستاری در باب خودشیفتگی» اولین نوشته در تاریخ روان‌شناسی و روان‌پزشکی است که این اصطلاح را به ویژگی‌هایی مرتبط می‌کند که جنسی نیستند: غرور، تحسین بیش‌از حد خود، خودبزرگ‌بینی.

در ۱۹۱۴ خود فروید تنها مقاله‌ای که در آن منحصراً به موضوع خودشیفتگی پرداخته است را منتشر کرد. در این مقاله، فروید خودشیفتگی را بخشی از وجود طبیعی ما دانست و تصریح کرد عشق به خود در رشد طبیعی انسان نقش دارد و لزوماً با انحرافات جنسی همراه نیست. او حتی مقدار معینی از خودشیفتگی را طبیعی و ضروری تلقی کرد چون افراد را قادر می‌سازد از خود محافظت و دفاع کنند.

او خودشیفتگی را به دو نوع تقسیم کرد: خودشیفتگی اولیه و ثانویه. خودشیفتگی اولیه، به اصطلاح او، «سرمایه‌گذاری لیبیدویی در ایگوی تمایز نیافته» است و قبل از اینکه کودک دیگران را دوست داشته باشد

---

[۷] Otto Rank

اتفاق می‌افتد. خودشیفتگی ثانویه اما زمانی است که فرد عشق را از دیگران دریافت نکند و به عنوان یک مکانیسم دفاعی، آن را مجدداً به سمت خود هدایت کند.

کارل آبراهام[۸] (۱۹۲۵–۱۸۷۷) روانکاو و روانپزشک آلمانی که او هم از نزدیکان فروید بود، در سال ۱۹۲۱ در «جستاری در باب نظریه‌ی شخصیت مقعدی» بدون آن‌که از اصطلاح خودشیفتگی استفاده کند، نشانگان خودشیفتگی را با جزئیات بیشتری توصیف کرد. او در این مقاله گروهی از مراجعانش را با ویژگی‌هایی مثل خودنمایی، تکبر، تمایل به تحقیر دیگران، اعتقاد اغراق آمیز به منحصر به فرد بودن خود و حساسیت شدید به ناکامی و تحت کنترل دیگران قرار گرفتن وصف کرد؛ کسانی که همیشه توقع دارند دیگران رعایت آنها را بکنند و کسی را غیر از خودشان آدم حساب نمی‌کنند.

دو سال بعد، مارتین بوبر[۹] (۱۹۶۵–۱۸۷۸) فیلسوف و روانکاو برجسته اتریشی، در مقاله‌ی معروف خود، «من و تو»[۱۰] این ایده را مطرح کرد که ما با دیگران به دو شکل ارتباط برقرار می‌کنیم: به شکل برابر (I-You) یا به عنوان ابژه (I-It). ما در تعامل برابر، خود واقعی‌مان را کاملاً در دسترس دیگری قرار می‌دهیم درحالی‌که در تعامل I-It، ما

---

۸ Karl Abraham

۹ Martin Buber

۱۰ Ich and Du

دیگری را به چشم ابزار می‌بینیم و بخشی از وجود خود را از رابطه دور نگه می داریم. در این تعاملات، ما ممکن است سعی کنیم آسیب پذیری خود را پنهان کنیم، از دیگری به هرنحو برای به دست آوردن چیزی که می‌خواهیم استفاده کنیم، یا در حالت خوشخیم‌تر، سعی کنیم به طرف مقابل کمک کنیم. اما در همه‌ی این حالات، ما آن فرد را مثل خود و برابر با خود نمی‌بینیم.

مفهوم‌پردازی بوبر هنوز هم به ما کمک می‌کند تا نکته‌ی مهمی را در مورد نحوه‌ی ارتباط یک فرد خودشیفته با دیگران درک کنیم. خودشیفته‌ها، عمدتاً به دلیل نیاز به حفظ تصویری دفاعی، برتر و قدرتمند از خود، درگیر روابط I-It هستند. احساس ناامنی و ضعف عمیق آنهاست که باعث می‌شود ناخودآگاه، خود را در چنین موضعی قرار دهند.

بعد از بوبر، تا دهه ۷۰ میلادی، روان‌کاوان باز هم به نظریه‌پردازی در باب خودشیفتگی ادامه دادند، هرچند در عمل، درمان مؤثری برای اختلال خودشیفتگی معرفی نکردند. حدود ۵۰ سال پیش، هاینز کوهوت[۱۱] (۱۹۸۱-۱۹۱۳) آغازگر حرکتی برای ابداع درمان‌های خاص برای خودشیفتگی شد. درمان او، بر برآورده کردن نیاز مراجع به همدلی متمرکز بود و تلاش می‌کرد عزت نفس و احساسی منسجم

[۱۱] Heinz Kohut

از خود را در مراجع ایجاد کند. اتو کرنبرگ[۱۲] (۱۹۲۸ تا کنون) هم تلاش کرد با الهام از نظریه‌ی «روابط ابژه»[۱۳] به مقابله با دفاع‌های خودشیفته بپردازد. نتایج، چندان دلچسب نبود.

جیمز اف مسترسون[۱۴] (۲۰۱۰-۱۹۲۶) اولین کسی بود که اصطلاح «اختلال شخصیت» را جایگزین واژه‌های مبهم قبلی کرد و خود نیز تلاش کرد درمانی مرکب از همدلی و تفسیر دفاع‌های فرد ابداع کند تا به خودشیفته‌ها کمک کند درک کنند واکنش‌های توهین‌آمیزشان، دفاعی در برابر شک و شرم نهفته در آنهاست.

در نیمه‌دوم قرن بیستم کم‌کم ستاره‌ی روانکاوی رو به افول گذاشت و پرچم مطالعات درباره‌ی خودشیفتگی را محققانی به دست گرفتند که از روش‌های تجربی برای شناسایی پدیده‌های روانشناختی استفاده می‌کردند و همزمان، مکاتب مختلف روان‌درمانی هم متولد شدند و توسعه یافتند. سرآمد آنان، مکتب شناختی-رفتاری[۱۵] بود. قاعدتاً مدتی طول کشید تا درمانگران شناختی-رفتاری که کارشان را از درمان افسردگی و اختلالات اضطرابی آغاز کرده‌بودند، تلاش کنند برای درمان اختلالات شخصیت هم راهی بیابند. و در نهایت، امروزه نه

---

۱۲ Otto Kernberg

۱۳ Object Relations

۱۴ James F. Masterson

۱۵ Cognitive Behavioral Therapy

فقط روانکاوی و درمان شناختی رفتاری کلاسیک، که مکاتب دیگری مثل گشتالت، طرحواره‌درمانی، رفتاردرمانی دیالکتیک و... هم پروتکل‌هایی برای درمان اختلال شخصیت خودشیفته دارند. همه‌ی این درمان‌ها البته طولانی مدت و نیازمند اراده و پشتکار مراجع برای تداوم است، اما هنوز یک پرسش مهم، بی‌پاسخ مانده است: وقتی یک خودشیفته، اراده‌ای برای تغییر ندارد چه باید کرد؟

***

پیوند علوم اعصاب با روان‌شناسی در چند دهه‌ی اخیر، درک ما را از خودشیفتگی عمیق‌تر کرده است. هرچند پژوهش‌ها نشان می‌دهد در معرض ترومای روانی یا تجربه‌ی آزار قرار داشتن، و همین‌طور غفلت یا رها شدن در کودکی، با بروز ویژگی‌های شخصیتی خودشیفته در بزرگسالی همبستگی دارد، اما به موازات آن، نقش استعداد ژنتیکی هم به اثبات رسیده است. تحقیقات نشان می‌دهد مبتلایان به اختلال شخصیت خودشیفته، حجم ماده‌ی خاکستری[۱۶] کمتری در نواحی‌ای از مغز دارند که مربوط به همدلی است. مطالعات برای شناسایی ژن‌های مرتبط با صفات شخصیتی خودشیفته هم در یک دهه‌ی اخیر سرعت بیشتری گرفته و نتایج قابل توجهی داشته است.

[۱۶] Gray matter

هرقدر ریشه‌های بیولوژیک اختلالات شخصیت روشن می‌شود، این پرسش هم جدی‌تر می‌شود: آیا تلاش برای درمان اختلال شخصیت خودشیفته، آب در هاون کوبیدن نیست؟ مگر ما می‌توانیم ژن‌ها را عوض کنیم یا تأثیر تجارب زندگی در زمانی که اثرپذیری ما فوق‌العاده بالا بوده است را در سال‌های بعدی زندگی، یعنی جایی که اثرپذیری ما از محیط کاهش یافته جبران کنیم؟

اگر خودشیفته‌ها را قربانی جبری بدانیم که تجارب کودکی و میراث ژنتیکی بر آنان تحمیل می‌کند، آیا نباید آنان را مصداق این ضرب‌المثل بدانیم که «نیش عقرب نه از ره کین است، اقتضای طبیعتش این است»؟ اصلاً می‌شود برای خودشیفته‌ها، بویژه آنها که بینش[۱۷] نسبت به مشکل خود ندارند و هیچ درمانی را نمی‌پذیرند و اساساً در خود مشکلی نمی‌بینند که مراجعه کنند یا درمان را پیگیری کنند کاری کرد؟ و مگر بدخیم‌ترین و آزارگرترین خودشیفته‌ها از همین قماش نیستند؟ و پرسش‌های جدی‌تری هم مطرح است: روان‌درمانی یا دارودرمانی به آنها که درجات کمتری از خودشیفتگی دارند و مراجعه هم می‌کنند، چقدر می‌تواند کمک کند؟ در قیاس با شیوع این اختلال شخصیت، چند درمانگر متبحر و متخصص برای درمان خودشیفتگی داریم؟ چقدر از مراجعان می‌توانند هزینه‌های درمان را بپذیرند و ماه‌ها و

[۱۷] insight

سال‌ها آن را پیگیری کنند؟ و نتایج درمان‌های موجود تا چه حد اطمینان‌بخش است؟

اجازه بدهید دوربین را رو به خودمان بچرخانیم. ما قرار نیست دنیا را عوض کنیم. علم راه خودش را می‌رود و شاید روزی دارویی اختراع شد که در آب شرب شهر بریزیم تا همدلی آدم‌ها نسبت به یکدیگر را زیاد کند. اما تا آن‌روز ما چه می‌توانیم بکنیم؟

به نظر می‌رسد ما امروز تنها کاری که می‌توانیم بکنیم همان است که در برابر بلایای طبیعی، مثلاً سیل می‌کنیم. جز این است که در مسیل، ساختمان نمی‌سازیم و موقع بارندگی حواسمان را به هشدارهای هواشناسی جمع می‌کنیم؟ در برابر آدم‌های ناامن و آسیب‌رسان هم کاری جز این نمی‌توانیم بکنیم که خود را از آنها دور نگه داریم و حواسمان به نشانه‌های خطر باشد.

❊❊❊

توجه عمومی به خودشیفته‌ها در دو دهه‌ی اخیر، همه‌ی کتاب‌هایی که در این زمینه نوشته شده و می‌شود، همه‌ی برنامه‌های آموزشی که از رسانه‌ها پخش شده و می‌شود، و هشت میلیون و هشتصدهزار ویدیویی که فقط به زبان انگلیسی تا این لحظه درباره‌ی خودشیفته‌ها در یوتوب بارگذاری شده، همه در پاسخ به نیازی است که آدمیزاد دنیای امروز برای مراقبت از خود حس کرده است. طبیعتاً در دورانی

که ازدواج نهادینه[۱۸] تنها گزینه‌ی موجود برای پاسخ به نیازهای عاطفی و جنسی آدم‌ها و راهی بی‌بازگشت بود، دلیلی هم وجود نداشت که ملت «سواد رابطه» داشته باشند و آدم‌های ناامن را بشناسند. ازدواج، هم هندوانه‌ی سربسته بود و مصداق ضرب‌المثل «پیشونی منو کجا میشونی»؛ و طبیعتاً اگر بدشانس می‌بودید و همسرتان یک آدم خودشیفته از آب در می‌آمد، راهی جز سوختن و ساختن نداشتید.

در چند دهه‌ی اخیر اما، دنیای روابط عوض شده و آدم‌ها حق انتخاب را به خودشان می‌دهند، نه به خانواده و جامعه. تا وقتی کسی دیگر برای شما لباس می‌خرد، شما لازم ندارید از جنس پارچه و دوخت و بازارها و قیمت‌ها سر دربیاورید؛ اما وقتی قرار باشد خودتان دست به کار شوید چطور؟

دو خطای رایج در مورد خودشیفتگی وجود دارد: نگرش افراطی یا بدبینانه، و نگرش تفریطی یا خوش‌بینانه.

در نگرش افراطی یا بدبینانه که مرتبط با خطاهای شناختی‌ای مثل اثر لنگر انداختن[۱۹] است و ناشی از تمایل ذاتی مغز ما به ساده‌انگاری و دوگانه‌سازی سیاه و سفید، وقتی از خصلت‌های خودشیفته صحبت

---

[۱۸] Institutional Marriage

[۱۹] anchoring effect

می‌کنیم، در ذهن‌مان تصویر یک شیطان ترسیم می‌شود. این، نه فقط غیرانسانی و غیر اخلاقی است، که در عمل هم به ما کمکی نمی‌کند. اتفاقاً اگر کسی از آدم خودشیفته یک تصویر مطلقاً سیاه در ذهن داشته باشد، در زندگی واقعی، آنجا که باید شاخک‌هایش تکان بخورد، نمی‌خورد. چون هیچ‌کس در دنیای واقعی، سیاه سیاه نیست. یک خودشیفته هم مثل همه، مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت و منفی است. قضیه این است که ویژگی‌های منفی خودشیفته باعث می‌شوند او آدم امنی برای یک همکاری جدی، یک رابطه‌ی عاطفی یا ازدواج نباشد. پس اگر شما از خودشیفته تصویری هیولاوار داشته باشید، هیچ‌وقت نمی‌توانید او را تشخیص بدهید و به‌موقع یا به‌اندازه، خود را از او دور نگه دارید.

خطای دیگر، نگرش تفریطی یا خوش‌بینانه است که حتی بسیاری از روان‌شناسان را هم گرفتار کرده است. در رویکردی که اساساً مراجع را بیمار تلقی نمی‌کند و از برچسب تشخیصی زدن به مراجع پرهیز می‌کند، ممکن است ما اهمیت آسیبی که یک خودشیفته به دیگران و بویژه همسر و فرزندانش می‌زند را دستکم بگیریم. مثلاً ممکن است یک درمانگر، اختلال شخصیت خودشیفته را در یکی از زوجین یا در مشاوره‌ی قبل از ازدواج تشخیص بدهد، اما فرضش این باشد که همه‌ی آدمها حق دارند همسر اختیار کنند و ما هم بر اساس تعهد

اخلاقی خود مبنی بر رازداری، نباید این تشخیص را با طرف دیگر در میان بگذاریم. می‌دانیم که مطرح کردن تشخیص با خود خودشیفته هم نتیجه‌ی مثبتی ندارد. نتیجه چیست؟ اینکه ما هشدارهایی کلی می‌دهیم و نامی از اختلال نمی‌بریم و عملاً فرد را به مسیری جهنمی هدایت می‌کنیم. در مسیر زوج‌درمانی هم، این یک چالش اخلاقی برای درمانگران است: اولویت ما کمک به بهزیستی همسری است که قربانی خودشیفته است، یا حفظ اسرار یا حریم خصوصی یا تعهد به عدم قضاوت یا هرچیز دیگری که درنهایت تکلیف همسر قربانی را روشن نمی‌کند؟

در موقعیت رایج دیگری، وقتی خودشیفته‌ی آزارگر تن به زوج‌درمانی نمی‌دهد و فقط قربانی مراجعه کرده‌است، ما از مصاحبه‌ی بالینی با همسر فرد خودشیفته، اطلاعاتی به دست می‌آوریم که تشخیص خودشیفتگی را مطرح می‌کند اما ابزاری برای راستی‌آزمایی این اطلاعات نداریم. آنجا چه باید کرد؟ برخی با این استدلال که چون همسر را ندیده‌اند اطلاعات کافی برای مطرح کردن تشخیص خودشیفتگی ندارند، در عمل قربانی خودشیفته را در موقعیت انفعال و آسیب‌پذیری رها می‌کنند. بگذریم از درمانگرانی که با نگرش سنتی، تنها مأموریت خود را تلاش برای سازش تلقی می‌کنند و به فاجعه‌سازی و ترس مراجع از استقلال دامن می‌زنند.

البته که یک درمانگر برای مراجعش تصمیم نمی‌گیرد و نسخه نمی‌پیچد. وظیفه‌ی اخلاقی درمانگر کمک به مراجع برای حل مسائل و تصمیم‌گیری بالغانه و توانمندسازی او برای مراقبت از خود و حرکت به‌سوی زندگی رضایتمندانه‌تر است. خود اوست که تصمیم می‌گیرد بماند یا برود. اما نگرش تفریطی نسبت به خودشیفتگی در مشاوره‌ی قبل از ازدواج و زوج‌درمانی، باعث می‌شود ما آسیب‌هایی که همسر و فرزندان خودشیفته می‌بینند را ندیده بگیریم و عملاً مراجع را به سمت آغاز یا تداوم رابطه‌ای سوق دهیم که پیامدهای ناگوار آن، نه فقط خود آن افراد که نسل‌های بعد را هم گرفتار می‌کند. موضوع این کتاب، همین است.

***

انگیزه‌ی من برای ترجمه‌ی این کتاب، اتفاقاتی است که اگر بگویم هر روز در اتاق درمان می‌بینم، اغراق نکرده‌ام. کشورهای دیگر را نمی‌دانم، اما در ایران با قاطعیت می‌توانم بگویم چالش بزرگ یک زوج‌درمانگر، کار با زوج‌هایی است که یک یا گاهی هر دوی آنها خودشیفته‌اند. غالب خودشیفته‌ها پذیرای درمان فردی نیستند، مگر درمانگر فقط همدلی نشان دهد و آنان را تأیید کند. برای زوج‌درمانی هم، یا آنها در اتاق درمان حاضر نمی‌شوند یا اگر بیایند به دنبال تبدیل جلسه مشاوره به دادگاهی هستند که همسرشان در آن محکوم شود.

اگر شما زوج‌درمانگری باشید که در این تله نیفتید، خودشیفته احتمالاً با شما درگیر می‌شود یا به بهانه‌ای جلسات زوج‌درمانی را ترک می‌کند و شما می‌مانید و زن یا مردی پر از رنج و آسیب‌های روانی و حتی جسمی که محصول یک رابطه‌ی بیمار است. وقتی زوج صاحب فرزند هم باشند، کار خیلی سخت‌تر می‌شود. و اگر قربانی، زنی باشد که استقلال نداشته باشد بازهم تصمیم‌گیری دشوارتر می‌شود.

این کتاب برای زنان یا مردانی نوشته شده که در چنین موقعیت‌هایی قرار دارند. آنها باید تصمیم بگیرند و فرایند تصمیم‌گیری نیاز به آگاهی دارد. این کتاب، خیلی خلاصه و جمع‌وجور و کاربردی، اطلاعات ضروری‌ای که قربانی خودشیفته به آن نیاز دارد را ارائه می‌کند. به بیان دیگر، از نگاه من، این کتاب، نه فقط برای کسی مفید است که تصمیم به جدایی گرفته، که اتفاقاً برای کسی که هنوز تصمیم نگرفته، مفیدتر است.

برای ارائه‌ی بهتر مطالب به مخاطب، تصمیم گرفتم اندکی در مطالب دخل و تصرف کنم. همچنین در فصل‌بندی کتاب تغییراتی دادم که از نگاه من مطالب منسجم‌تر ارائه شوند. با این حال، نمی‌توانم بگویم این ترجمه، یک ترجمه‌ی آزاد از متن اصلی است. در هرحال، امیدوارم نتیجه‌ی تلاش من و یلدا واصبی، دوست عزیز و همکارم در این ترجمه، به آدم‌هایی در این دیار کمک کند تا قدمی برای بهبود زندگی

خود و فرزندانشان بردارند. از زهرا گلشن هم برای زحمات بی‌دریغش در ویراستاری کتاب، سپاسگزارم. همچنین از همه‌ی دوستان دیگری که ترجمه را نمونه‌خوانی و با من همفکری کردند.

لطف خواهید کرد اگر نقدها و نظراتتان را برایم به این نشانی ارسال کنید: rajabishakib@gmail.com

محمدرضا رجبی شکیب

مرداد ۱۴۰۳

انتشار این کتاب در قالبی که می‌بینید، تصمیم من (محمدرضا رجبی شکیب) برای یک تجربه‌ی متفاوت در دنیایی است که هر روز عوض می‌شود و اگر ما پابه‌پای آن عوض نشویم، کلاهمان پس معرکه است. شاید از وضعیت بازار نشر در ایران باخبر باشید. در ایران غالب کسانی که کتاب می‌نویسند یا ترجمه می‌کنند، عایدی خاصی نصیبشان نمی‌شود. فقط عشق، یا نیاز به کسب اعتبار است که ممکن است باعث شود کسی صدها ساعت وقت صرف ترجمه یا تألیف کتابی کند که در نهایت، به اندازه‌ی حقوق دو سه ماه یک کارگر ساده را به او بازگرداند. صادقانه، این مهم‌ترین دلیلی است که باعث شد تصمیم بگیرم دست به تجربه‌ای جدید بزنم.

هرچند حرفه‌ی اصلی من مشاوره و روان‌درمانی است، اما در تحصیلات پزشکی آموخته‌ام پیشگیری مقدم بر درمان است، پس «آموزش» را بر درمان ترجیح می‌دهم. یکی از ابزارهای مهم آموزش، کتاب است. اما صرف وقت و انرژی برای آن، باید به‌صرفه باشد تا بشود ادامه داد.

با وجود ساعتها وقتی که من و همکار ارجمندم یلدا واصبی برای ترجمه‌ی این کتاب صرف کردیم، و هزینه‌ی ویراستاری و صفحه آرایی آن، انتظار زیادی نیست اگر به احساس مسئولیت و قدرشناسی خوانندگان این کتاب، اعتماد کنیم، که هم کتاب را هرجا که می‌توانند به اشتراک بگذارند و هم بهای آن را بپردازند.

این کتاب نسخه‌ی کاغذی ندارد و تنها به‌صورت پی‌دی‌اف و مناسب برای مطالعه روی موبایل و تبلت بصورت عمومی انتشار یافته است.

بهای این کتاب ۲۰۰ هزار تومان (برای خوانندگان داخل کشور) یا ۱۰ دلار (برای خوانندگان خارج کشور) است که می‌توانید به این حساب‌ها واریز کنید:

شماره‌ی کارت برای پرداخت ریالی:

۵۸۵۹-۸۳۱۱-۹۰۴۱-۳۰۷۹ به نام محمدرضا رجبی شکیب

حساب پی‌پال برای پرداخت دلاری:

ahmad_behesht34@yahoo.com

امیدوارم بعد از خواندن این کتاب به خودتان بگویید: خیلی بیشتر از اینها ارزشش را داشت.

مقدمه‌ی مؤلف

تصمیم به طلاق، به‌ویژه، وقتی دشوار است که معلوم نباشد آیا طلاق، زندگی فرزندان را بهبود خواهد بخشید یا شادی و امنیت آنان را کمتر خواهد کرد. تصمیم بسیاری از والدین در مورد طلاق بر این اساس است که مصلحت فرزندان‌شان چیست؛ اما همیشه هم مسجل نیست کدام مسیر به نیازهای فرزندان پاسخ بهتری خواهد داد. چه بسا با هم ماندن در ازدواجی ناگوار به این معنی باشد که فرزندان در خانواده‌ای ناراحت بزرگ شوند. این نارضایتی در بستر خانواده می‌تواند بر دیدگاه کودکان به روابط و آنچه درباره‌ی آن می‌آموزند، تأثیر بگذارد. دیدگاهی که می‌تواند زندگی عاطفی و جنسی آنان را در آینده مسأله‌دار کند. البته فرزندان والدینی که در چنین ازدواج‌هایی با هم می‌مانند، اگر والدین بتوانند به‌خوبی کودکان را از درگیری‌هایشان دور نگه دارند و با یکدیگر با احترام رفتار کنند، شاید در نهایت، کمتر آسیب ببینند؛ اما برای برخی زوج‌ها طلاق بهترین گزینه برای بهزیستی فرزندان خواهد بود.

تصمیم به جدایی و فرایند آن وقتی پیچیده‌تر می‌شود که طلاق با ارزش‌های والدین در تعارض باشد، مثلاً وقتی باورهای مذهبی والدین، طلاق را نفی کند، یا زمانی که یک والد احساس کند از نظر

اخلاقی ملزم به ماندن در ازدواج است چون همسرش از نظر جسمی، عاطفی یا مالی به او نیاز دارد. هنگامی که منابع مالی برای تأمین نیازهای دو خانوار کافی نباشد، مسائل اقتصادی اهمیت بیشتری می‌یابند. اگر یکی از والدین یا هر دوی آنها حمایت اجتماعی محدودی داشته باشند، این هم ممکن است بر تصمیم نهایی در مورد طلاق اثر بگذارد.

هرچند طول فرایند جدایی به شرایط خاص خانواده بستگی دارد، تجربه‌ی ما می‌گوید دوره‌ای سه تا شش‌ماهه، با هدف بررسی امکان تداوم ازدواج، مناسب است. شاید دوره‌ی کوتاه‌تر از سه‌ماه برای آزمودن تصمیم به جدایی کافی نباشد و آنقدر هم طولانی نیست که انتظار داشته باشیم زوج‌درمانی مشکلات را حل کند. از سوی دیگر دوره‌ی بیش از شش‌ماه به‌ندرت ضروری است. به جز در موارد استثنایی، اگر والدین نتوانند ظرف شش ماه در مورد سرنوشت ازدواج‌شان تصمیم بگیرند، بعید است فقط با صرف زمان بیشتر به شفافیتی در مسئله‌ی جدایی‌شان برسند. همچنین کش دادن زیادی فرایند جدایی این خطر را در ذات خود دارد که منجر به گیر افتادن هر دو همسر در برزخ بلاتکلیفی شود.

سرانجام اگر زوجی به این تصمیم برسد که جدایی راه حل مناسبی است و مسائل رفاهی و حمایتی برایش چالش نباشند، تازه طلاق باید

پس از یک برنامه‌ریزی خوب به انجام برسد؛ مثلاً اینکه هریک از والدین می‌خواهند به چه ترتیبی با فرزندان وقت بگذرانند، یا اینکه چطور به سایر مسائل مهم خانواده رسیدگی خواهد شد.

در فرایند جدایی و پس از آن، هر دو والد هنوز هم والدند و هماهنگی بین آنها امری حیاتی است. برای کمک به فرزندان در کنار آمدن با چنین دگرگونی بزرگی در خانواده، یک برنامه‌ی مشترک خوب لازم است. می‌توان گفت نحوه‌ی مدیریت فرزندان در فرایند طلاق، معیار خوبی برای نحوه‌ی برخورد آنها با مسائل آینده هم خواهد بود. یک همکاری موفق در فرایند جدایی، به والدین اثبات می‌کند که پس از طلاق نیز می‌توانند مثل یک تیم، با درنظر گرفتن مصالح فرزندان خود، با هم کار کنند.

نیاز به ایجاد یک برنامه‌ی «فرزندپروری مشارکتی»[۲۰] کارآمد، یکی از وظایف حیاتی همسران، بعد از جدایی است. فرزندپروری مشارکتی، حتی در زوج‌هایی که یک طرف خودشیفته نیست هم چالش‌برانگیز است، چراکه هر یک از ما ترجیحاتی برای نحوه‌ی تربیت فرزندانمان و اولویت‌هایی برای چگونگی صرف زمان و هزینه‌ها داریم. در فرایند طلاق و پس از آن، این چالش‌ها بیشتر هم می‌شود. مسائلی محاسباتی و تدارکاتی هست که باید در نظر گرفته شود، مثلاً اینکه

[۲۰] Co-parenting

لازم است فرزندان و اسباب و وسایل آنها، چند وقت یک‌بار بین والدین ردوبدل شوند. همچنین همیشه نیاز است والدین در مورد برخی تصمیمات درباره‌ی فرزندان با هم مشورت کنند. پس برقراری ارتباط ضروری است، حتی اگر والدین برای گفت‌وگوی متمدنانه با یکدیگر در مورد هر مسئله‌ای مشکل داشته باشند.

کشمکش والدین یکی از بزرگترین تله‌ها برای خانواده‌های طلاق است. در بسیاری از خانواده‌ها، دعواها پس از قطعی شدن طلاق کاهش می‌یابد اما برای برخی دیگر، اختلافات کلیدی برجای می‌مانند؛ شاید به این علت که هر یک از والدین، نسبت به خودِ مسئله‌ی طلاق هم هیجانات شدیدی را تجربه می‌کنند. در عین حال ممکن است تعارض‌ها ناشی از باورهای بنیادین متفاوتی باشد که والدین در مورد نحوه‌ی تربیت فرزندان خود دارند. اگر این مسئله مدیریت نشود، کشمکش والدین، مسلماً مخرب‌ترین جنبه‌ی طلاق برای فرزندان خواهد بود.

پس از طلاق، همچنان آنچه بین همسران سابق می‌گذرد، بر زندگی فرزندان هم اثرگذار است. بخشی از استرسی که به فرزندان در فرایند طلاق وارد می‌شود، گریزناپذیر است، اما آگاهی از این اثرات به شما کمک می‌کند برنامه‌ی فرزندپروری مشارکتی مؤثرتری با والد دیگر آماده کنید.

این کتاب با این هدف نوشته شده که علیرغم همه‌ی دشواری‌هایی که در مسیر جدایی و فرزندپروری مشترک وجود دارد، بویژه وقتی همسر شما یک خودشیفته است، بتوانید بهتر تصمیم بگیرید و بهتر عمل کنید.

بخش اول

تصمیم برای جدایی

فصل اول

دارید با چه کسی زندگی می‌کنید؟



آیا همسر شما یک خودشیفته است؟ تشخیص این موضوع در تصمیم شما برای جدایی و همین‌طور در پیش‌بینی شما از مشکلاتی که در این مسیر با آن دست‌به‌گریبان می‌شوید نقش دارد. با مجموعه‌ی نکات این بخش، شما می‌توانید بفهمید آیا با یک خودشیفته ازدواج کرده‌اید یا نه.

• همسر شما انگار دو شخصیت متفاوت دارد

او در انظار عمومی، فردی نجیب و در خانه، فردی بی‌رحم و بدجنس است. برایتان آشناست؟ اگر اینطور باشد، احتمالاً دارید با یک خودشیفته زندگی می‌کنید. فرد خودشیفته به‌شدت نگران این است که مردم در مورد او چه فکری می‌کنند و اغلب در انظار عمومی شهروندی اصیل جلوه می‌کند. اما در محیط خانه و پشت درهای بسته، او موجودی ناخوشایند، فحاش، ظالم و حتی از نظر فیزیکی آزارگر است. این بدرفتاری‌ها می‌تواند هر دلیلی داشته باشد – یا ممکن است اصلاً دلیلی وجود نداشته باشد که بتوانید کشفش کنید – اما اغلب، بدرفتاری وقتی رخ می‌دهد که همسر شما به هدفش نمی‌رسد یا احترامی که خود را سزاوارش احساس می‌کند، دریافت نمی‌کند. زمانی که از او انتقاد می‌شود یا زمانی که تصور می‌کند مورد انتقاد قرار گرفته است با خشمی باورنکردنی واکنش نشان می‌دهد.

- **همسر شما تلاش می‌کند پیش دیگران، پشت سر شما صفحه بگذارد و روابط را دستکاری[۲۱] کند**

فرد خودشیفته درباره‌ی شما به دوستانتان، خانواده‌تان و حتی فرزندان‌تان دروغ می‌گوید. او شایعات ناخوشایندی را در مورد شما پخش می‌کند و سعی می‌کند با فاش کردن رازهای شما پیش دیگران، آنها را علیه شما بشوراند. همسر خودشیفته، شما را رقیبی در جلب توجه دیگران می‌داند و از این‌رو مجبور است اعتبار شما را خدشه‌دار کند تا نزدیکانتان عشق و تحسین یا توجهی که او آرزویش را دارد به شما ندهند. او می‌خواهد ویژگی‌های خوب شما را در نظر دیگران تباه کند و شما را پایین بکشد.

- **همسرتان با شما گسلایتینگ[۲۲] می‌کند**

---

[۲۱] manipulation به صورت کلی به رفتاری گفته می‌شود که با هدف قرارگرفتن در جایگاه قدرت و رسیدن به اهداف خود، اسباب آزار روانی و عاطفی دیگران می‌شود. واژه‌ی تقریباً مترادف آن Emotional Abuse است که آن را سوء استفاده یا آزار هیجانی ترجمه می‌کنند. م.

[۲۲] Gaslighting که عنوان آن از نمایشنامه ای به همین نام نوشته‌ی پاتریک همیلتون گرفته شده، به معنای فریب‌کاری و بازی روانی با یک شخص در مدتی طولانی و پیوسته است که باعث می‌شود قربانی، اعتبار افکار خود، توانایی درک واقعیت، استدلال و صحت وقایع اتفاق افتاده را برای خود زیر سوال ببرد. به زبان ساده، قربانی گسلایتینگ، خود را مقصر و ناتوان و ناشایسته می‌داند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد درحالی‌که در واقعیت، نقصی ندارد و این اثر تلقین فرد خودشیفته‌ای است که در کنار او زندگی می‌کند. م.

این شکلی از دیوانه کردن دیگری است و هدف آن، ایجاد احساس عدم اطمینان از درک واقعیت در مخاطب است. با این کار، فرد در برابر تسلط فرد خودشیفته، نامتعادل و آسیب‌پذیر می‌ماند. گسلایتینگ راهی برای کنترل افراد و گفت‌وگوهاست. فقط یک آدم قوی می‌تواند موفق به مقاومت در برابر گسلایتینگ مکرر شود. گسلایتینگ شکلی فریبنده اما مخرب از آزار عاطفی است که مانع ادراک کامل فرد از واقعیات اطراف می‌شود، تا جایی که او با هر آنچه خودشیفته می‌گوید موافقت می‌کند. فریب نخورید: خودشیفته به‌خوبی می‌داند که کی دارد کی را بازی می‌دهد.

• همسرتان برای هر چیزی شما را مقصر می‌داند

بخشی از سازوکار خودشیفتگی این است که فرد را از پذیرش یا حتی دیدن تقصیر خود باز می‌دارد. خودشیفته همیشه شما را ملامت می‌کند و برای رسیدن به این هدف مهم نیست که چقدر مسایل را به‌هم بپیچد. او همیشه به هدفش دست می‌یابد. خودشیفته می‌خواهد بابت کارهایی که انجام نداده‌اید شما را تنبیه کند، چون اختلال او چنین اقتضا می‌کند که دیگری را مجازات کند. برای خودشیفته آسان نیست که خودش تنبیه شود. خودشیفته، گاهی بی‌رحمانه رفتاری سادیستی نشان می‌دهد، هرچند در عمل همواره با انتقادهای درونی در حال شکنجه‌ی

خود است. به همین علت، او هر فرصت اعمال تنبیه روی شخص دیگری را روی هوا می‌زند. این تنها راه فراری است که او دارد.

• همسرتان سعی می‌کند همه‌چیز را کنترل کند

خودشیفته‌ها آدم‌هایی کنترل‌گرند. آنها نه‌تنها می‌خواهند دنیای خودشان را کنترل کنند، بلکه می‌خواهند همه‌ی آدم‌های دنیایشان را هم کنترل کنند. آنها بویژه در مورد همسرشان می‌خواهند بر همه‌چیز کنترل داشته باشند: افکار، احساسات، اعمال و هرچیزی. هر کاری که همسرشان خودش مستقلاً انجام دهد از نظر آنها خطرناک است. هر کاری که شریک زندگی انجام می‌دهد خودشیفته را آزار می‌دهد یا به‌نوعی ناراحتش می‌کند، مگر اینکه همان چیزی باشد که خودشیفته می‌خواهد.

گاهی یک خودشیفته‌ی ضعیف از همه‌ی این روش‌ها استفاده می‌کند، اما چه بسا تلاش کند از طریق تظاهر به نیازمندی، وفاداری و عدم امنیت، اوضاع را کنترل کند: «من باید همیشه بدانم تو کجایی. اگر ندانم خیلی نگرانت می‌شوم.» این جملات شبیه حال یک آدم عاشق نیازمند به نظر می‌رسد، اما در واقع اینطور نیست. اینها دستکاری‌های خودشیفته برای کنترل طرف دیگر و نادیده گرفتن نیازهایش است؛ نیازهایی که در مقایسه با نیازهای فرد خودشیفته بی‌اهمیت و ناچیز شمرده می‌شوند.

• همسرتان باور دارد دنیا حول محور او می‌چرخد

خودشیفته‌ها خودخواهند. خودشیفته نمی‌تواند همدلی کند و شانه‌ای برای گریستن دیگران باشد. هرگونه تلاشی برای وادار کردن او به صحبت درباره‌ی مشکلات شما به اینجا می‌انجامد که یا خودشیفته مشکلات خودش را جای مشکلات شما رو بیاورد و مسائل شما را بی‌ارزش جلوه دهد، یا این که ادعا کند که شما فقط به خودتان و مسائل خودتان اهمیت می‌دهید.

خودشیفته‌ها برای احساسات شما به‌عنوان احساساتی واقعی ارزش قائل نیستند. آنها تا اندازه‌ای می‌توانند احساسات همسرشان را در نظر بگیرند که این احساسات روی آنها اثر داشته باشد. گویا تمام دنیا یک فیلم است و خودشیفته، ستاره‌ی این فیلم.

• همسرتان خود را تافته‌ی جدا بافته می‌داند

خودشیفته‌ها باور دارند که باید هرآنچه می‌خواهند را داشته باشند، صرف نظر از اینکه لیاقت آن را دارند یا نه. آنها عشق، تحسین و احترام مطلق می‌خواهند و مهم نیست که نمی‌توانند این چیزها را به دیگران بدهند. خودشیفته‌ها همه‌ی اینها را برای خود می‌خواهند و گاهی هم صراحتاً می‌گویند و باور دارند که همه‌ی آرزوها، خواسته‌ها، امیال و هوس‌هایشان برآورده خواهد شد. خودشیفته باور دارد شما

هم باید هرچیزی را که او می‌خواهد فراهم کنید. اگر شما چنین نکنید یا برای برابری در رابطه تلاش کنید، خودشیفته شما را متهم به غفلت، سوءاستفاده‌گری و ناسپاسی می‌کند. او، نه تنها با دیگران منصفانه برخورد نمی‌کند، که گاهی می‌بینید در مورد خودش هم انصاف را رعایت نمی‌کند.

- **گاهی فکر می‌کنید همسرتان دوست دارد به شما صدمه بزند و حالتان را بگیرد**

یکی دیگر از ویژگی‌هایی که شخصیت خودشیفته را شاخص می‌کند، لذت بردن از رنجش دیگران و خراب کردن چیزهایی است که دیگران به آنها اهمیت می‌دهند. گاهی ممکن است وقتی با شما رفتاری می‌کند یا حرفی می‌زند که خیلی بی‌رحمانه است، بتوانید حال لذت بردن را در چهره‌اش ببینید. او بدترین چیزی را که به ذهنش برسد به شما می‌گوید یا در حق شما روا می‌دارد و سپس راست‌راست می‌ایستد و واکنش شما را مثل آب خوردن تماشا می‌کند، انگار نه انگار که اتفاقی افتاده است.

روش برخورد با خودشیفته

حالا که فهمیدید آدمی خودشیفته در زندگی‌تان وجود دارد، چه باید بکنید؟

- **وضعیت را تجزیه و تحلیل کنید**

میزان وخامت اوضاع را تعیین کنید. سعی کنید از پیشینه‌ی خودشیفته و میزان خودشیفتگی‌اش اطلاعاتی به دست آورید و با چند روان-شناس مشورت کنید. توجه داشته باشید که چه چیزی همسرتان را به آن روی خودشیفته‌اش می‌کشاند. به یاد بیاورید که او چگونه سعی می‌کند شما را تنبیه کند. به تاکتیک‌هایی که از آنها بهره می‌برد هوشیار باشید. به‌خاطر داشته باشید با احساساتی شدن، فریاد زدن یا گریه کردن فقط خودشیفته را تغذیه می‌کنید. شما نیاز دارید هیجان خود را مدیریت و عاقلانه رفتار کنید.

- **بپذیرید که خودشیفته عوض نخواهد شد**

مفید نخواهد بود اگر امیدوار باشید مخ خودشیفته تکان بخورد یا بتوانید با توضیحات‌تان روشنش کنید. تا آنجایی که به خودشیفته مربوط می‌شود، او هیچ اشتباهی نکرده است.

- **کمک بگیرید**

افرادی چون دوستان، والدین یا مشاورانی پیدا کنید که بتوانید به آنها اعتماد کنید و از آن‌ها حمایت عاطفی بگیرید. آن‌ها همچنین می‌توانند از منظری بی‌طرف به شما بازخورد بدهند. از چند مشاور آگاه در مورد موقعیتی که در آن هستید کمک بگیرید.

- **حد و مرز بگذارید**

لازم است یک بار برای خود بنویسید که کدام خط قرمزهاست که همسر خودشیفته نمی‌تواند از آنها بگذرد و اگر این کار را انجام دهد عواقب آن چه خواهد بود. یادداشت کردن حرف‌هایتان قبل از صحبت با فرد خودشیفته به شما کمک می‌کند تا بتوانید با تنظیم هیجان بیشتری صحبت کنید.

- **واقع‌بین باشید**

محدودیت‌ها (خط قرمزها)ی همسر خودشیفته را بشناسید و روی این محدودیت‌ها کار کنید. اگر از همسر خودشیفته بیش از حدِ توانایی‌اش توقع داشته باشید، تنها نتیجه‌اش تحلیل رفتن انرژی و فرسودگی خودتان است. وقت‌تان را تلف نکنید. از او انتظار نداشته باشید که همدلی و مراقبت بیاموزد چون نمی‌تواند.

- **تکرار کنید: ارزش مرا همسر خودشیفته‌ام تعیین نمی‌کند**

خودتان را بابت وارد شدن به رابطه با فرد خ ودشیفته تنبیه نکنید. در عوض، بر بازسازی عزت نفس، پاسخ به نیازهای خود و پیگیری علایق‌تان تمرکز کنید. خود را با تاکتیک‌های او تنظیم کنید و مراقب باشید در تله‌اش نیفتید. چه بسا خودشیفته تلاش کند از روش‌های مظلوم‌نمایی، فرافکنی یا تعلیق استفاده کند. عاقل باشید. البته به تمرین نیاز دارید، چون احتمالاً عادت کرده‌اید «پژواک» خودشیفته شوید یا به او هم‌وابسته شده باشید. در فصل‌های آینده در مورد پژواک و هم‌وابستگی و سایر راهبردهای خودشیفته صحبت خواهیم کرد.

- **با خودشیفته طوری تعامل کنید که بفهمد سود او در چیست**

به جای ابراز نیاز، التماس کردن، گریه کردن، یا فریاد زدن یاد بگیرید که حرفهایتان با تأکید بر این باشد که خودشیفته چه چیزی به دست خواهد آورد. شما باید یاد بگیرید که به خودخواهی فرد خودشیفته متوسل شوید. این راهی خوب برای بقا در شرایطی است که نمی‌توانید آن شرایط را ترک کنید.

• دنبال جمع آوری سند و مدرک باشید

در صورت وجود شاهدان عینی، پای آنها را در برابر خودشیفته‌ای که با شما بدرفتاری می‌کند وسط بکشید. بگذارید بفهمد نمی‌تواند هر کاری با شما بکند و هیچ هزینه‌ای برایش نداشته باشد. آدمهایی جور کنید که حرف‌های شما را بشنوند و حمایتتان کنند؛ آن‌وقت پایین‌کشیدن شما برای فرد خودشیفته هزینه‌بر خواهد شد. حتی اگر لازم است از دوربین مداربسته یا ضبط صدا یا ویدیو برای مستندسازی زمان‌هایی که با شما بدرفتاری می‌کند استفاده کنید.

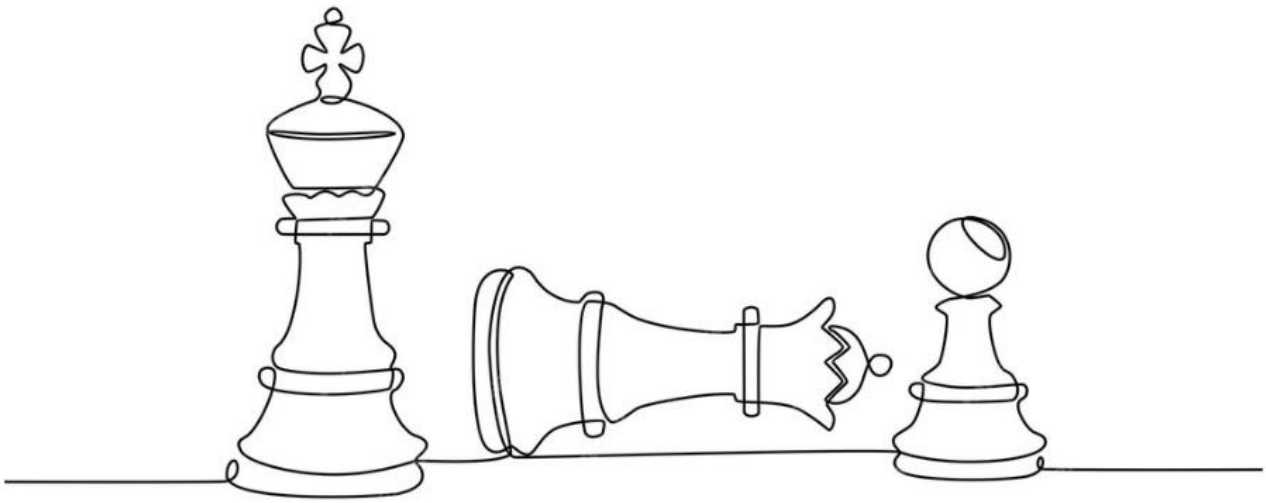
و سرانجام، اگر هیچ‌یک از این راهبردها کارساز نبود، ترکش کنید.

بهترین راه برای سروکله زدن با فرد خودشیفته این است که این کار را نکنید. نه فقط برای سلامت عقل، که برای حفظ سلامت عاطفی و جسمی‌تان، بهترین کار این است که ترکش کنید. البته اگر ترکش کردید هم انتظار تاکتیک‌های گوناگونی را از خودشیفته داشته باشید که تلاش می‌کند یا زندگی‌تان را جهنم کند یا شما را برگرداند. شما پس از جدایی، دوره‌ی سوگواری را سپری خواهید کرد، اما بعد از آن، این فرصت را خواهید داشت که به زندگی لبخند بزنید.

برای گذار از این مرحله به دنبال کمک و حمایت باشید. خودتان را هم سرزنش نکنید که چطور اجازه داده‌اید یک آدم خودشیفته این همه وقت فریبتان دهد. تجربه، شما را قوی‌تر و خردمندتر کرده است و به مرور برای رابطه‌ای سالم آماده خواهید شد.

فصل دوم

خودشیفته با شما چه می‌کند؟



خودشیفته‌ها تمایل شدیدی دارند که به هر قیمت از آنها قدردانی شود. مهم‌ترین آدم زندگی آنها خودشانند.

آنها جوری رفتار می‌کنند که انگار همه باید کاری کنند که رضایت آنها جلب شود، وگرنه شاکی می‌شوند.

غالب آدمها فکر می‌کنند تا حدی روی زندگی‌شان کنترل دارند؛ اما اگر شما درگیر سروکله زدن با فردی خودشیفته باشید احساس می‌کنید کنترلتان روی زندگی روز به روز کم و کمتر می‌شود.

خودشیفته‌ها افرادی استثمارگرند و به‌سختی با کسی همدلی نشان می‌دهند. آنها از شما استفاده می‌کنند تا به نیازهای خود پاسخ دهند بی‌اینکه وظیفه‌ی پاسخگویی به نیازهای شما را بر دوش خود ببینند. البته که این مطلق نیست و آنها هم خیلی کارها برای شما می‌کنند؛ اما کارهایی که «خودشان» دوست دارند یا صلاح می‌دانند.

شما با آگاهی از فنونی که آنها استفاده می‌کنند، می‌توانید اولین گام‌ها را برای رهایی از چنگال دستکاری‌هایشان بردارید و زندگی خود را در مسیر طبیعی قرار دهید.

بیایید برخی از تکنیک‌هایی که خودشیفته‌ها از آنها بهره می‌برند تا بر شما مسلط شوند را مرور می‌کنیم:

۱- گسلایتینگ[۲۳]

همان‌طور که گفتیم، گسلایتنگ نوعی دستکاری روانی است که در آن با قربانی طوری رفتار می‌شود که به سلامت عقل، احساسات یا غریزه‌ی خود شک کند (استارک، ۲۰۱۹). قربانیان به این فکر واداشته می‌شوند که آیا روایتشان از واقعیت حقیقت دارد یا تحریف شده است. گسلایتینگ باعث ایجاد و پرورش شک و تردید در قربانی می‌شود تا جایی که نمی‌تواند به خودش اعتماد کند که درست قضاوت می‌کند یا نه. نمونه‌های متداول گسلایتینگ جملاتی شبیه اینهاست:

«همه می‌دانند که تو فلان‌جور هستی.»

«این که چیزی نیست. تو داری بزرگش می‌کنی.»

«هرگز چنین اتفاق نیفتاده. تو توهم زده‌ای.»

گسلایتینگ عملکرد شناختی شما را مختل می‌کند. اکثر قربانیان گسلایتینگ دچار ناهماهنگی شناختی می‌شوند. در نهایت، شما خودتان را گرفتار در موقعیتی می‌بینید که در آن به اندازه کافی به خودتان اعتماد ندارید، یعنی نمی‌توانید به آنچه درست می‌دانید اعتماد کنید، در عین حال باید چیزی را باور کنید که آزارگر، شما را به آن وادار می‌کند.

---

[۲۳] Gaslighting

۲- فرافکنی[۲۴]

خودشیفته‌ها هرگز عیب‌هایشان را نخواهند دید؛ نقص‌هایی که نشان می‌دهد آنها که هستند. در عوض، به دنبال کسی می‌گردند که او را مسئول نقایص خود بدانند. فرافکنی یک راهبرد دفاعی است که به آنها کمک می‌کند تا شخص دیگری را مسئول ویژگی‌های منفی خودشان معرفی کنند. آنها به جای اینکه مسئولیت اعمال خود را بر عهده بگیرند، دیگری را تحقیر می‌کنند.

فرافکنی خصیصه‌ای نیست که فقط خودشیفته‌ها به کار ببرند. هرکسی ممکن است آن را در موقعیت‌هایی استفاده کند. با این حال، فرافکنی در افراد عادی آنقدر به چشم نمی‌آید و گه‌گاه اتفاق می‌افتد؛ اما فرافکنی خودشیفته زیادتر از حد معمول است و می‌تواند از نظر روانی و گاهی اوقات از نظر فیزیکی بسیار آزارنده و عجیب باشد.

زهر شرم در خودشیفته‌ها عمیقاً ریشه دوانده است طوری که نمی‌توانند از پسش بربیایند. پس، آنها این احساسات را روی فرد دیگری فرافکنی می‌کنند تا او گناهکار و شرمنده از کار درآید (متزل، ۲۰۰۹). مثلاً وقتی محتاج همسرشانند، به‌جای اقرار کردن به نیازهایشان، این موضوع را روی او فرافکنی می‌کنند و به او القا

[۲۴] Projection

می‌کنند که همسری چسبنده است. به این ترتیب، آنها مجبور نیستند با مشکلات خود روبرو شوند.

فرافکنی در مورد تغییر مسیر سرزنش است. خودشیفته‌ها باید همیشه بالادستی باشند نه اینکه سرزنش شوند. پس در رویدادهایی که اوضاع بر وفق مرادشان پیش نرود، می‌توانند اتفاقات را گردن شما یا دیگران بیندازند. به این ترتیب، شما به‌جای داشتن یک زندگی شاد و مستقل، در بند موجودی شکننده گرفتارید و باید در این بند، با احتیاط گام بردارید تا آسیب نبینید.[۲۵]

۳- القای شرم[۲۶]

اگر با فردی خودشیفته اختلاف نظر پیدا کنید، راحت‌ترین و سریع‌ترین پاسخش به انتقاد شما، القای شرم در شماست. القای شرم چیزی است

---

[۲۵] اینجا پای یک مکانیسم دفاعی دیگر هم به میان می‌آید با نام همانندسازی فرافکن (Projective Identification) که شبیه فرافکنی است، با این تفاوت که فرد افکار، احساسات، یا رفتارهای خود را روی یک فرد دیگر طوری فرافکنی می‌کند که طرف مقابل، عملاً در همان جایگاه باشد. درواقع فرافکنی ساده، برچسب زدن به فرد دیگر یا نسبت دادن چیزی به اوست که واقعیت ندارد، اما در همانندسازی فرافکنانه، فرد کاری می‌کند که در طرف دیگر، همان افکار، احساسات، یا رفتارها واقعاً به وجود می‌آیند. برای مثال، شوهری که تمایل شدیدی به کنترلگری دارد، این احساس را روی همسرش فرافکنی می‌کند، و او را زنی سلطه جو و کنترلگر می‌بیند. این مرد، بدون آنکه خودش بداند، سعی می‌کند کاری کند که زنش عملاً سلطه جو شود و کنترل بسیاری امور را در دست بگیرد. درواقع، شوهر ناخودآگاه در تلاش برای وادار کردن همسرش به نشان دادن رفتارهایی که او دوست دارد ببیند تا اتهامش را اثبات کند. به همین دلیل، رفتارهایی مطیعانه نشان می‌دهد. این هم مکانیسمی است که خودشیفته‌های پنهان از آن بسیار استفاده می‌کنند. م.

[۲۶] Shaming

که آدمها از آن استفاده می‌کنند حتی اگر خودشیفته نباشند. ولی تفاوتش در این است که افراد دیگر احتمالاً از این استراتژی استفاده می‌کنند تا در مورد مسئله‌ای به شما تذکر دهند، در حالی که خودشیفته‌ها شما را شرمسار می‌کنند تا شما را بی‌ارزش جلوه دهند. اگر فرد خودشیفته احساس کند شما دارید قوی‌تر می‌شوید و از چنگالش می‌رهید با شرمنده کردنتان کاری می‌کند که خودتان را تحقیر کنید و به سطحی برگردید که فکر می‌کند شما سزاوارش هستید.

خودشیفته‌ها روی قدرتمندی خود وسواس دارند. چه بسا آنها تلاش کنند هرکسی را که غرق در شکوه موفقیت‌هایش باشد شرمنده کنند و عزت نفس این افراد را از بین ببرند. آنها غرور دیگران را به بازی می‌گیرند. در هر ماجرایی که نشان دهد شما دارید گامهای قدرتمندی برمی‌دارید با اظهارات شرم‌برانگیز خودشیفته مواجه می‌شوید. هدف این است که خودباوری شما کاهش یابد و به چیزی جز نظر آنها درباره‌ی خودتان باور نداشته باشید.

اینکه در چه موقعیتی هستید، یا اینکه چه کسانی کنار شما حضور دارند هم فرد خودشیفته را از شرمسار کردن شما باز نمی‌دارد. چه در جمع باشید و چه با هم تنها، اگر احساس کند لحظه‌ی مناسبی است، با حرف‌های توهین‌آمیزش شما را شرمسار خواهد کرد و بعد هم ممکن است به راحتی بگوید با شما شوخی کرده.

۴-ارزش‌زدایی[۲۷]

خودشیفته‌ها، عاشق این‌اند که پرستش شوند. آنها می‌توانند بدون این که حواستان باشد فرهنگ پرستش را در شما پرورش دهند. شاید، در ابتدای رابطه‌تان، فرد خودشیفته شما را بالا ببرد. در این مرحله شما از او در ذهنتان بت می‌سازید و چیزی به‌جز خوبی در او نمی‌بینید. در هر رابطه‌ی جدید، آنها طوری روی فرد سرمایه‌گذاری می‌کنند که هرچیز و هرکس دیگری را در اطرافش بی‌اهمیت تصور کند. شاید در این مسیر حتی با برخی از دوستانتان هم قطع رابطه کنید چون احساس می‌کنید آنها شما را آن‌طوری نمی‌بینند که خودشیفته می‌بیند و تحسین می‌کند. حتی ممکن است تصور کنید آنها مزاحمانی هستند که آشکارا به گوهری که شما دارید حسودی می‌کنند: کسی که شما را می‌پرستد!

مثال معمول این حالت، شروع رابطه با خودشیفته‌ای است که به‌تازگی از رابطه‌ای عاطفی بیرون آمده. در ابتدا، شما بهترین اتفاقی هستید که در زندگی‌اش رخ داده است. او شریک قبلی را به لجن می‌کشد و به شما می‌گوید که چقدر شگفت‌انگیزید و چقدر با بقیه فرق دارید. وقتی که خودشیفته حسابی با شما سرحال آمد، آن‌وقت، شما را هم به همان روشی که از شرکای قبلی ارزش‌زدایی کرده بود بی‌ارزش می‌کند. چه

---

[۲۷] Devaluation

بسا، بعدها بفهمید که بر سر شرکای قبلی هم همانی بلایی آمده بوده که بر سر شما آمد.

۵-طعمه‌گذاری[۲۸]

خودشیفته به بستری نیاز دارد که از طریق آن بتواند رویکرد ظالمانه‌ی خود را اعمال کند بدون اینکه توبیخ شود. برای انجام این کار، او ابتدا تظاهر می‌کند تا حس امنیت در شما پدید آورد. اما وقتی وارد بستر رابطه‌ی عاطفی یا ازدواج شدید، دیگر به دام افتاده‌اید. حالا هرکاری می‌خواهد با شما می‌کند. پس از آن است که گفتگویی ساده سریع به دعوا و طوفانی مهیب تبدیل می‌شود. بعد می‌فهمید که خودشیفته احترام گذاشتن سرش نمی‌شود. حتی وقتی اولش مؤدبانه به شما پاسخ می‌دهد، در نهایت هدف اصلی‌اش له کردن شماست.

خودشیفته‌ها برای شناخت بیشتر و بهتر شما زمان می‌گذارند. آنها ناخوداگاه مسائلی که به شما حس ناامنی می‌دهد و کلماتی که احساسات شما را تحریک می‌کند را شناسایی می‌کنند و در ابتدای رابطه از آن پرهیز می‌کنند. برعکس، آنها موضوعاتی که برای شما مهم‌اند، چیزهایی در گذشته که به‌شدت در موردشان حساس بوده‌اید و شاید تحریک‌تان کنند را هم می‌شناسند و برای اینکه شما را عاشق

---

[۲۸] Baiting

خود کنند، طوری رفتار می‌کنند که فکر کنید واقعاً به آنها اهمیت می‌دهند.

اما به محض اینکه در دام عشقشان افتادید یا مثلاً ازدواج کردید، شروع می‌کنند قدم به قدم، بازگشتن. در ابتدا ممکن است بعد از هر بدرفتاری با شما بپرسند که آیا حالت خوب است یا نه و اصرار کنند که قصد اذیتتان را نداشته‌اند. شما هم عذرخواهی می‌کنید و حرفهایشان را باور می‌کنید. اما کم‌کم همین هم کمرنگ می‌شود. این ماجرا مدام تکرار می‌شود تا زمانی که شما متوجه می‌شوید دیگر هیچ صمیمیتی بین شما نمانده است.

۶- کنترلگری

خودشیفته‌ها و آزارگران سمی همیشه تشنه‌ی اعمال کنترل‌اند. وقتی همه‌چیز طبق برنامه پیش می‌رود احساس خوبی دارند. آنها باید همه‌چیز و همه‌کس را در اطراف خودشان کنترل کنند.

در یک رابطه‌ی عاطفی، فرد خودشیفته سعی می‌کند شما را از محافل اجتماعی‌تان دور کند. آنها در مورد تأثیرات بد خانواده و دوستانتان بر رابطه، هم با شما صحبت می‌کنند، هم به دوستان یا خانواده‌تان اعتراض می‌کنند. هدف، منزوی کردن شماست. وقتی منزوی شدید و در مشتشان افتادید، می‌توانند هر طور که می‌خواهند با شما رفتار کنند.

آنها تلاش می‌کنند همه‌ی جنبه‌های زندگی‌تان، از شبکه‌های اجتماعی (آنلاین و آفلاین) گرفته تا امور مالی‌تان را تحت کنترل قرار دهند. باید از هرکاری که انجام می‌دهید مطلع باشند، در غیر این صورت، حتی ممکن است از تعامل با اشخاص دیگر منعتان کنند. برخی از قربانیان، به‌عنوان نوعی مجازات از ارتباط با همه‌ی دنیا منع می‌شوند.

درگیری و دعوا درست کردن برای افراد خودشیفته خیلی آسان است و هر وقت احساس کنند قربانی‌شان بیش‌ازحد آزادی دارد چنین می‌کنند. هدفشان از این کار، برهم زدن تعادل شماست تا احساس کنید آسیب‌پذیرید و دستورالعمل‌های آنها را دنبال کنید. به همین دلیل است که آنها در مورد مسائل جزئی بحث‌های بیهوده‌ای راه می‌اندازند.

۷- تعمیم افراطی[۲۹]

خودشیفته‌ها ذهن تنبلی دارند. آنها به جای بررسی دقیق یک موقعیت و تعیین چگونگی پاسخ دوستانه در آن، با تعمیم‌های بی‌اساس، همه چیز را نادیده می‌گیرند و بدرفتاری می‌کنند. مثلاً اگر کسی نظر متفاوتی داشته باشد برای آنها راحت است که ایده‌ی او را با زدن برچسبی کلی بی‌ارزش کنند.

[۲۹] Over-generalization

چرا خودشیفته‌ها مدام در حال تعمیم افراطی‌اند؟ تفکر تعمیمی آنها نتیجه‌ی کلیشه و طرحواره‌ی نامعقول و ناسازگار آنان در مورد دیگران است. آنها فرضیات غالبی دارند که باید با انتظاراتشان همسو باشد و طوری رفتار می‌کنند که آن پیش‌فرض‌ها درست از آب دربیاید. بحث منطقی با فردی که تسلیم طرحواره‌ی بی‌اعتمادی است، تقریباً ممکن نیست چرا که او همه‌چیز را تعرض به شخصیت خودش می‌پندارد.

۸- نادیده گرفتن مرزهای دیگران

خودشیفته‌ها همیشه مرزهای شما را زیر پا می‌گذارند تا ببینند چه کاری از شما برای پاسداری از این مرزها برمی‌آید. از این طریق، آنها خطوط قرمز شما را شناسایی می‌کنند. خودشیفته‌ها سعی می‌کنند تا حد امکان از مرزهای شما بگذرند بدون اینکه برایشان عواقبی داشته باشد. هربار که آنها چنین می‌کنند عزمشان جزم‌تر می‌شود.

فکر می‌کنید چرا کسانی که از آزارهای عاطفی و جسمی جان سالم به در برده‌اند دوباره با آزارگران خود آشتی می‌کنند و به سمت آنها برمی‌گردند و در ارتباط دوباره، معمولاً نسبت به گذشته آزار بیشتری متحمل می‌شوند؟

خودشیفته‌ها و سایر شخصیت‌های ناامن، تظاهر به پشیمانی می‌کنند. آنها شما را با وعده‌هایی توخالی فریب می‌دهند که قرار نیست به عمل درآید. شاید حتی برخی در برنامه‌های مشاوره و خودیاری شرکت

کنند ظاهراً برای اینکه تغییر کنند. با این حال، وقتی آنها دوباره به هدفشان برسند و گیرتان بیندازند، همه‌چیز دوباره تغییر می‌کند و رنج شما چندبرابر می‌شود. در ذهن آنها، افزایش محدودیت‌های شما مجازات تمام عیاری است که شما را سزاوار آن می‌دانند چون در برابر آزار آنها ایستادگی کرده و ترکشان کرده بودید و البته حالا بازگشته‌اید. خودشیفته‌ها باور دارند شما بازگشته‌اید چون ماجراهای گذشته برای کنترل شما کافی نبوده است. آنها مجبورند همه بازی‌هایشان را یک پله بالاتر ببرند تا شما درد واقعی را احساس کنید؛ دردی که آنقدرها کافی باشد که دیگر برنگردید.

۹- رفتار دفاعی[۳۰]

یکی از تاکتیک‌هایی محبوب خودشیفته‌ها تغییر موضوع و منحرف کردن بحث است طوری که خودشان مرکز توجه بشوند و نه کاری که کرده‌اند. آنها برای فرار از مسئولیت این کار را انجام می‌دهند. یک خودشیفته نباید در قبال چیزی پاسخگو باشد. اگر چنین بحثی در جریان باشد، آنها بلافاصله توجه را به چیز دیگری جلب می‌کنند، موضوعی که آنجا بتوانند خودشان را برحق بدانند و منافعشان آنجا تأمین شود.

---

[۳۰] Defensiveness

مثلاً در جلسات روان‌درمانی، اگر قربانی آزار خودشیفته به دوره‌ای از غفلتی اشاره کند که به رابطه‌ی آنها از نظر عاطفی آسیب زده است، خودشیفته به جای گوش دادن، با ذکر اشتباه هفته‌ی پیش قربانی می‌خواهد توجه را معطوف به خطاهای طرف دیگر کند. هربار که سعی کنید خودشیفته را وادار به پذیرش مسئولیت خود کنید، او به دنبال چیزی می‌گردد که شما را بابتش سرزنش کند. او بهانه‌ای برای منحرف کردن توجه پیدا می‌کند تا ثابت کند آنچه سرتان آمده حقتان است.

۱۰- تهدید

خودشیفته‌ها انتظاراتی ناممکن مطرح می‌کنند و موانعی چالش‌برانگیز در زندگی‌تان درست می‌کنند تا بتوانند شما را بابت ناتوانی در برآورده کردن انتظاراتشان تنبیه کنند. بیشتر مشاجره‌ها با افراد خودشیفته بیهوده و بی‌نتیجه است. از همان ابتدا معلوم است که سرانجام کار شما شکست خواهد بود. حتی از این واقعیت که شما تلاش خودتان را کرده‌اید هم علیه شما استفاده خواهد شد.

خودشیفته‌ها بجای مواجهه‌ی بالغانه با اختلاف‌نظر یا تعارض، سعی خواهند کرد عواقب شکست در این قضیه را برای شما برجسته کنند: «وای اگر حرف تو اشتباه باشد...». به این ترتیب شما با اینکه پس ذهنتان فکر می‌کنید در گفت‌وگویی صادقانه و بالغانه شرکت کرده‌اید

باز نمی‌توانید تهدیدی دامنه‌دار را نادیده بگیرید و این گام‌های شما را سست می‌کند.

۱۱- مثلث‌سازی[۳۱]

مثلث‌سازی ویژگی رایجی در خودشیفته‌های بدخیم است. آنها اعضای خانواده، دوستان، شرکای سابق، همکاران یا حتی غریبه‌ها را وارد صحنه می‌کنند تا شما را گوشه‌ی رینگ بگذارند و فضایی ناامن در اطراف شما ایجاد کنند. خودشیفته‌ها هر بار که نیاز به تأیید دیدگاه خودشان دارند از شخص دیگری بهره می‌برند. یک‌طرفه به قاضی می‌روند و ذهن آن فرد را نسبت به شما منفی می‌کنند.[۳۲]

این یکی از بهترین تاکتیک‌های انحرافی است که خودشیفته‌ها از آن استفاده می‌کنند، زیرا شما آخرش گمان می‌کنید وقتی دیگری، مثلاً یک آدم غریبه که از بیرون رابطه مسائل را متفاوت از شما می‌بیند، به خودشیفته حق می‌دهد، پس احتمالاً این دیدگاه یا رفتار شماست که مشکل دارد. به این ترتیب، توجه شما از آزار خودشیفته منحرف می-

---

[۳۱] Triangulation

[۳۲] اصطلاح «میمون‌های پرنده» Flying Monkeys برای کسانی به کار می‌رود که تحت تأثیر القائات خودشیفته، از قربانی فاصله می‌گیرند، او را سرزنش می‌کنند و عملاً در جبهه‌ی خودشیفته قرار می‌گیرند. این افراد، غالباً کسانی هستند که خودشان دستکم سبک شخصیت خودشیفته دارند، یا آدم‌هایی هستند که عزت نفس کمی دارند و ناخودآگاه جذب خودشیفته‌ها می‌شوند. این اصطلاح از داستان «جادوگر شهر اوز» اقتباس شده است که در آن، میمون‌های پرنده، سربازان جادوگر بودند. م.

شود و این باور دروغین در شما شکل می‌گیرد که حق با خودشیفته است، چرا که او کلی طرفدار دارد و و برای دیگران جذاب و خوشاینداست. از این رو، به جای پرداختن به سوءاستفاده‌ای که از شما شده است، شما خودتان را زیر سوال می‌برید.

در این فصل شما با با تاکتیک‌های خودشیفته‌ها آشنا شدید. در فصل بعد خواهیم دید که این تاکتیک‌ها در طول زندگی مشترک، چه اثری روی شما خواهند گذاشت.

فصل سوم

آثار درازمدت آزارگری خودشیفته



آزارگری خودشیفته می‌تواند عزت نفس کسی که با او در رابطه است را بفرساید و بر باد دهد، حتی اگر آن فرد فکر کند خیلی سرش می‌شود. اگر از آزارگری خودشیفته رنج برده‌اید، شاید روزی در آینه نگاه کنید و دیگر کسی را که از قبل می‌شناختید، به یاد نیاورید. شاید کسی را ببینید که با چشمانی بی‌فروغ و ناامید به شما نگاه می‌کند؛ هم او که زمانی چشمانش مملو از امید و شادی بود.

آزاری که خودشیفته بر دیگری تحمیل می‌کند می‌تواند آسیب‌های ماندگاری برجا بگذارد. خبر بد این است که اگر قربانی برای فرار و خروج از رابطه تلاش کند، در کوتاه مدت، اوضاع بدتر می‌شود و شاید حتی آزارها تشدید شود. خودشیفته‌ها در کنار دستکاری عاطفی، با ذهن قربانی بازی می‌کنند. کاری که اکثر مردم هرگز به آن فکر هم نمی‌کنند. خروجی این بازی، فردی است با آسیب‌های گسترده‌ی عاطفی و عزت نفس صدمه‌دیده. این آسیب‌ها آثاری طولانی‌مدت دارند و درمانشان بدون کمک حرفه‌ای گرفتن، دشوار است.

هر یک از این اثرات به‌خودی‌خود ناتوان‌کننده‌اند اما وقتی دست‌به‌دست هم می‌دهند، قربانی آزار خودشیفته را مسخ می‌کنند. قربانی مدام تلاش می‌کند تا معنای بازی‌های روانی خودشیفته را بیابد در حالی که حس تعادل خود را از دست داده است. آزار عاطفی فرد

خودشیفته چنان شناخته شده است که اغلب از آن به‌عنوان سندرم آزار خودشیفته[۳۳] یاد می‌شود که درباره‌اش صحبت خواهیم کرد.

اثرات منفی تجربه‌ی آزار فرد خودشیفته می‌تواند مخرب و طولانی‌مدت باشد. بروز همزمان اختلالاتی مثل افسردگی و اضطراب در امتداد زندگی مشترک با خودشیفته که به دلیل دستکاری‌های عاطفی و روانی اوست، امری شایع است. چه بسا خودشیفته‌ها قربانی خود را با مشکلاتی مربوط به اعتماد کردن و اضطراب‌هایی مواجه کنند که تا مدتها در زندگی قربانیان باقی بماند.

زندگی مشترک درازمدت با فرد خودشیفته ممکن است باعث شود شما شروع کنید به درونی کردن واقعیت‌های کاملاً نادرست در مورد خود، و باور کنید که خود شمایید که از بیخ و بن ایراد دارید. باور کنید که سزاوار عشق نیستید یا آدمی خودخواهید.

همسر خودشیفته می‌داند که هرچه بیشتر این احساس را به قربانی بدهد، بیشتر می‌تواند او را کنترل کند. این یک بازی هیجان‌انگیز برای اوست چون خودشیفته می‌داند که قربانی اشتباهی مرتکب نشده است. او این‌چنین در بازی دادن دیگران موفق است. این توانایی برای خودشیفته، دستاورد و موفقیتی چشمگیر است و تأثیرات آن بر قربانی، هیچ احساس گناه یا شرمی را در او برنمی‌انگیزد.

---

۳۳. Narcissistic Abuse Syndrome.

افسردگی قربانی در طولانی‌مدت، به‌صورت ناامیدی یا درماندگی ظاهر می‌شود. خیلی از مبتلایان صداهایی را در سر خود می‌شنوند که همیشه دارد به آنها می‌گوید بی ارزش یا احمق یا ناکافی‌اند. شاید این صدا همان صدای خود فرد خودشیفته باشد که قربانی آن را در ذهنش می‌شنود و شاید هم صدای والدی خودشیفته باشد که از کودکی در ذهن قربانی باقی مانده است و حالا با صدای همسر خودشیفته تقویت شده است. ممکن است شنیدن این صدا سال‌های متوالی باقی بماند، به‌ویژه شب‌ها که وقت هجوم افکار منفی در ذهن قربانی است.

اضطراب یکی دیگر از عواقب احتمالی آزار خودشیفته است، به‌ویژه در مواردی که سابقه‌ی آزار جسمی هم در کار باشد. اضطراب اغلب از ایجاد تردید و تخریب عزت نفس ناشی می‌شود که در آزارگری فرد خودشیفته وجود دارد.

مکانیسم‌های آسیب روانی

اکثر افرادی که از آزار فرد خودشیفته برای مدتی طولانی رنج برده‌اند با مشکلات متعدد سلامت روان روبرو می‌شوند که خوب است با برخی از آنها آشنا شوید.

پژواک[۳۴]

داستان نارسیسوس و اکو را شنیده‌اید؟ مطابق این افسانه‌ی یونانی، نارسیسوس مردی خوش‌سیما بود که با گروهی برای شکار به جنگل رفته بود. حوری یا همان اکو، نارسیسوس را در مسیر جنگل دید و بلافاصله عاشق او شد. اکو به‌تازگی نفرین شده بود طوری که فقط می‌توانست آنچه را که به او می‌گفتند تکرار کند، بنابراین با وجود اینکه کاملاً شیفته‌ی نارسیسوس بود نتوانست صدایش بزند. هنگامی که سرانجام نارسیسوس اکو را دید و صدا کرد و اکو پاسخ داد، نارسیسوس اکو را طرد کرد. اکو آنقدر دل‌شکسته شد که بر باد رفت و فقط صدایش را پشت سر خود به یادگارگذاشت؛ صدایی که پژواک صدای دیگران است.

قربانی آزارگری فرد خودشیفته مانند اکو می‌شود و از بین می‌رود. گرچه بدن و جسم قربانی همچنان وجود دارد ولی شخصیت و هرآنچه که باعث منحصربه‌فرد بودن اوست از بین می‌رود. عزت نفسش از بین می‌رود. خواسته‌هایش نادیده گرفته می‌شوند و خودش را کاملاً با یک هدف از پا در می‌آورد: خدمت به خودشیفته به هر قیمتی.

در بدترین حالت، وقتی پژواک رخ می‌دهد، دیگر خودتان را احساس نمی‌کنید. احساس می‌کنید از خود دور شده‌اید و به جای زندگی

---

[۳۴] echoism

کردن، فقط نفس می‌کشید. همانطور که اکو عاشق نارسیسوس بود و به آن سرنوشت مبتلا شد، شما هم فقط سایه یا صدایی در باد خواهید شد. چون مدام این پیام به شما مخابره شده است که «تو به‌قدر کافی خوب نیستی و هرگز هم به اندازه کافی خوب نخواهی بود» و شما هم کم‌کم این را باور خواهید کرد.

استرس مداوم

گذشته از پژواک، آسیب خودشیفته بر سلامت روان شما احساس ناامنی بی‌پایان است. سلامت روان افراد در چنین موقعیتی از هم می‌پاشد چون همیشه در تقلا برای جان سالم به در بردند. انگار که در میدان مین زندگی می‌کنند. آنها مدام کورتیزول، آدرنالین و نوراپی‌نفرین ترشح می‌کنند چون مدام در استرس زندگی می‌کنند. نمی‌توانند آرامش واقعی را درک کنند چون همیشه باید تلاش کنند که زندگی خود را روی لایه‌ی نازکی از یخ نگه دارند و این پوسته‌ی نازک هر لحظه ممکن است خرد شود. قربانی تصور می‌کند تنها راه نجات این است که رفتارهای دمدمی و تغییرات ناگهانی خودشیفته را بپذیرد و واکنشی نشان ندهد، مبادا خودشیفته از کوره در برود. او می‌خواهد اوضاع رابطه را آرام نگه دارد، اما بهای آن، اختلالات اضطرابی، افسردگی و حتی اختلال استرس پس از تروما[۳۵] است.

[۳۵] Post Traumatic Stress Disorder

افرادی که مدتها با آزارگری فرد خودشیفته زندگی کرده‌اند مدام از خود می‌پرسند: آیا واقعیت زندگی همین است؟ آنها عمیقاً باور دارند نیازها و خواسته‌هایشان بی‌معنی است و باید فدای خودشیفته‌ها شوند و غالباً به‌شدت احساس حقارت می‌کنند. آنها ارزش‌های خود را نادیده می‌گیرند و در عوض در حالتی از افسردگی باقی می‌مانند چون همواره از ترس آزارهای بعدی خودشیفته، کج‌دارومریز به پیش می‌روند.

افکار خودکشی یا خودآزاری

بسیاری از مشکلات سلامت روان با افزایش خطر خودآزاری و افکار خودکشی همراه است. برخی از قربانیانی که تحت فشار و آزار فرد خودشیفته قرار می‌گیرند، حتی می‌ترسند بی‌اجازه‌ی او نفس بکشند. نتیجه چیست؟ برخی از قربانیان برای مقابله با این فشارها، به خودکشی یا آسیب رساندن به خود روی می‌آورند. چه بسا احساس کنند که مرگ تنها راه رهایی از آزار فرد خودشیفته است. مخصوصاً اگر احساس کنند طوری به دام افتاده‌اند که راه گریزی برایشان نمانده است؛ مثلاً آنها که شبکه‌ی پشتیبانی دوستان و خانواده را ندارند یا به ابزار و امکاناتی دسترسی ندارند که فرار را برایشان ممکن کند.

اینطور نیست که خودآزاری همیشه به صدمات فیزیکی مثل بریدن دست یا زخم زدن به خود محدود شود. گاهی خودآزاری می‌تواند در

قالب مثلاً مصرف داروهای سرخود یا پرخوری عصبی بروز کند. شاید قربانی برای مقابله با استرسی که از طرف خودشیفته متحمل می‌شود به مواد مخدر یا الکل روی بیاورد. خودآزاری می‌تواند منجر به اعتیاد، بیماری یا صدمات جسمی یا حتی مرگ شود. با این حال حس رهایی‌ای که قربانی در آن لحظه احساس می‌کند برایش تسکین‌دهنده است و برای رهایی از درد آزار خودشیفته و احساس آرامشی هرچند کوتاه، ممکن است به خود آسیب بزند.

نشانگان آزار خودشیفته

قربانیان آزار خودشیفته معمولاً مجموعه‌ای از صفاتی را دارا هستند که یا به خود فرد خودشیفته شباهت دارد یا نتیجه‌ی وابستگی به آنان است. افرادی که اختلال شخصیت وابسته[۳۶] دارند و قربانیان آزار در رابطه با یک فرد خودشیفته، گاهی شبیه هم‌اند ولی همیشه هم این‌طور نیست. یعنی خیلی از شخصیت‌های وابسته، همسری خودشیفته ندارند و خیلی از همسران افراد خودشیفته هم، شخصیت وابسته ندارند. اما به تدریج در همه‌ی افرادی که با خودشیفته‌ها زندگی می‌کنند صفاتی

[۳۶] Dependent Personality Disorder

مشترک شکل می‌گیرد که از آنها با «سندرم» یا «نشانگان آزار خودشیفته»[۳۷] یاد می‌کنیم. بیایید مجموعه‌ی این ویژگی‌ها را مرور کنیم.

۱-از هم گسیختگی[۳۸]

از هم گسیختگی زمانی اتفاق می‌افتد که قربانی شروع می‌کند به فاصله گرفتن از عواطف خودش. پنهان شدن پشت پرده‌ای از کرختی و بی‌تفاوتی، آسان‌تر از مواجهه با آزار خودشیفته است، پس قربانی به تدریج حتی از خودش هم کناره می‌گیرد. هرچند ازهم‌گسیختگی نشانه‌ای شایع در اختلال استرس پس از تروما[۳۹]ست، اما ممکن است در افرادی که با تروماهای مزمن مواجه شده‌اند هم رخ دهد. ازهم‌گسیختگی نوعی مکانیسم دفاعی برای عبور از برخی آسیب‌های کوتاه‌مدت یا تروماهای حاد است، اما واکنشی سالم در درازمدت

---

[۳۷] Narcissistic abuse syndrome

[۳۸] Dissociation

[۳۹] PTSD یا Post Traumatic Stress Disorder نشانگانی است که پس از تجربه‌ی مستقیم یک استرس حاد و شدید رخ می‌دهد. مثلاً به دنبال باخبر شدن ناگهانی از مرگ یکی از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک، یا مواجه شدن با صحنه‌ی خیانت همسر، یا اعمال خشونت شدید یا تجاوز جنسی، یا آوار زلزله و مانند آن. بیمار مبتلا به PTSD تجربه‌ی هیجانی منفی این وقایع را در بیداری یا خواب تکرار می‌کند، احساس ترس و درماندگی می‌کند و رفتارهای آشفته و حاکی از بی‌قراری بروز می‌دهد. همچنین تلاش می‌کند از هرچیزی که یادآور آن رویداد و سانحه حاد هستند، اجتناب کند. م.

نیست. هیچ کس قرار نیست برای شاد یا سالم زیستن، بی‌حس و کرخت و منزوی باشد.

۲-حملات پنیک[۴۰]

در کنار بی‌اعتماد بودن ناشی از آزار مزمن خودشیفته، ترس در شما رشد می‌کند. واکنش‌های انفجاری فرد خودشیفته و تمایل او به بروز واکنش‌های حاد به شما آموخته است که همیشه مترصد خطر باشید. بعد از مدتی، شما حتی از اینکه دیگران چگونه درباره‌ی واکنش‌های فرد خودشیفته قضاوت کنند و واکنش نشان دهند هم می‌ترسید و از اتفاقاتی که در پی آن ممکن است برایتان پیش آید نگرانید. این هراس دایمی منجر به ترشح مداوم هورمون‌های استرس می‌شود که زمینه‌ساز ابتلای شما به حملات پنیک می‌شود.

۳-افکار پارانوئید[۴۱]

وقتی مدتها در محاصره‌ی آزار و دستکاری باشید، بی‌اعتمادی در شما رشد می‌کند. شاید همچنان به فرد خودشیفته اعتماد داشته باشید اما نسبت به توانایی خود در درک دنیای اطراف شک می‌کنید. این

---

[۴۰] Panic attacks نوعی اختلال اضطرابی است که با هجوم ناگهانیِ وحشت و ترس از وقوع مجدد آن مشخص می‌شود. این حملات که معمولاً بیش از چند دقیقه طول نمی‌کشند، با علایمی چون تعریق، تپش قلب، احساس تنگی نفس و فشردگی در سینه، احساس ازدست‌دادن تعادل یا سرگیجه همراه است. م.

[۴۱] Paranoid thoughts

محصول گسلایتینگ خودشیفته با شماست. شما به همه چیز خودتان شک می‌کنید و در اعتماد کردن به دیگران هم. همین باعث می‌شود چشم‌انداز زندگی خود را پس از خروج از این رابطه‌ی سمی، تیره و تار ببینید. اگر از چنگال خودشیفته رهایی یابید احتمالاً در زندگی آینده نیز در باور کردن دیگران یا آماده کردن خود برای داشتن روابطی صمیمانه دچار مشکل خواهید شد. شاید به هرکسی که جرأت کرده باشد در مورد وضعیت شما ابراز نگرانی کند بی‌اعتماد شوید. شاید حتی زندگی در «انکار» را راحت‌تر از مقابله و رودررویی با آزار بیابید. چون در وجود شما ترکیبی از بی‌اعتمادی و ترس وجود دارد، چه بسا دچار افکار و احساسات پارانوئید شوید. فکر می‌کنید دیگران غیرقابل‌اعتماد نیستند و یا نمی‌توانند موقعیت شما را درک کنند. شما کم‌کم ممکن است دوستانتان را دشمن ببینید. به مرور، این طرز تفکر پارانوئیدی دامن خیلی از افراد زندگی‌تان را می‌گیرد، به‌جز خود فرد خودشیفته. خودشیفته در گوش شما می‌خواند که دیگران به ما و آنچه بین ماست حسادت می‌کنند و هرکسی جرأت کند چیزی بر علیه خودشیفته بگوید، شما را برای خودش می‌خواهد.

۴-پذیرش نقش قربانی

خودشیفته از قربانیانش می‌خواهد که خود را کاملاً تسلیم هوا و هوس و خواسته‌های او کنند و تا هر زمان که لازم باشد نیازهایش را

برآورده و نیازهای خود را رها کنند. قربانی اغلب این کار را به عنوان مکانیسم بقای خود در رابطه و در راستای ارضای فرد خودشیفته انجام می‌دهد و به مرور زمان باور خواهد کرد که چیزی در کنترل او نیست. او یادگرفته اگر خودشیفته را راضی نگه دارد آزار و تعرض کمتر می‌شود، هرچند رضایتمندی خودشیفته هم کوتاه‌مدت است. کم-کم این الگوی قربانی‌سازی اتوماتیک می‌شود و فرد در همه‌ی روابط عادت می‌کند مسئولیت خود را نپذیرد و اجازه دهد هرکس با او هر رفتاری داشته باشد، اما در نهایت آن فرد را مقصر قلمداد کند و خودش را بی‌گناه و قربانی جلوه دهد.

۵-خودسرزنشگری و خودتخریبی

ممکن است کسی که کنار یک خودشیفته زندگی می‌کند مدام خود را سرزنش کند و احساس کند در همه‌چیز او مقصر است. شاید فکر کند که می‌توانست پیش از اینکه کار به اینجا بکشد باهوش‌تر یا قوی‌تر باشد و از آزار خودشیفته رها شود. شاید فکر کند خودش عامل و مسبب آزار است و بابت بی‌کفایتی یا نارسایی خودش، خود را مستحق تنبیه بداند. شاید احساس کند که ذاتاً ارزش دوست داشته شدن ندارد. محتوای این افکار خودسرزنش‌کننده هرجه باشد، واقعیت چیز دیگری است. اینکه آزارگری هرگز تقصیر قربانی آن نیست و مسئولیتش با خود فرد آزارنده است.

شاید، در امتداد خودسرزنشگری، به حد خودتخریبی برسید. ممکن است عزت نفس شما به‌قدری آسیب دیده و تخریب شده باشد که هر کلمه‌ی خودشیفته در مورد ارزش‌های خودتان را باور کنید. به این ترتیب شما شروع می‌کنید به رفتار کردن بر اساس همان گفته‌ها. برای مثال همسر خودشیفته ممکن است آن‌قدر به شما بگوید آشپزی‌تان خوب نیست که واقعاً آشپزی برایتان بی‌اهمیت شود. پس دیگر دقت نمی‌کنید، و درنتیجه واقعاً دیگر خوب آشپزی نمی‌کنید. همین مسأله در مورد هر هنر یا تخصص یا شغلی که سراغش بروید هم ممکن است مصداق پیدا کند. نتیجه این می‌شود که شما هرگز سراغ کاری نمی‌روید که به شما مجال ایستادن روی پای خودتان را بدهد. به این ترتیب است که به همسر خودشیفته وابسته می‌مانید.

۶-تلاش برای محافظت از خودشیفته

یکی از صفات قربانیان آزار خودشیفته که تقریباً اپیدمی است، اصرار برای محافظت شدید از فرد خودشیفته است. قربانی اغلب به فرد خودشیفته احساس وفاداری دارد یا احساس می‌کند عاشق اوست چون او هم عاشقش است. از همین‌رو، وقتی کسی به شما بگوید که آزارگرتان آدم درستی نیست منکر می‌شوید یا اصلاً قبول نمی‌کنید که او عملاً و واضحاً شما را آزار داده است. شاید مرتب خاطراتی به ذهنتان بیاید که آزارگر را آدم خوبی نشان می‌دهد، مثلاً اینکه چگونه

او با او یک تعطیلات خوب را گذرانده‌اید یا وقتی در مرحله‌ی ایده‌آل‌سازی رابطه بودید شما را سرشار از عشق کرده است. این نشانه‌ها قربانی را راضی می‌کند در رابطه بماند درحالی‌که برای اطرافیان مثل روز روشن است که این یک رابطه‌ی عادی و سالم نیست.

بهای نجات خود را بپردازید

سرانجام روزی ممکن است در دل قربانی آزار خودشیفته، فروغ امید ظاهر شود و تلاشی را آغاز کند برای شکستن چرخه‌ی معیوب درماندگی. ممکن است این گریز خیلی آسان‌تر از آنچه فکر می‌کرد اتفاق بیفتد اما گاهی هم ممکن است با مقاومت عجیب خودشیفته روبرو شود. بستگی دارد که در آن مقطع زمانی، در ذهن فرد خودشیفته چه می‌گذرد. شاید خودشیفته زودتر شخص دیگری را پیدا کرده باشد تا این بار روی او تمرکز کند. در این حالت، دست‌کم تا زمانی که فرد جدید حوصله‌اش را سر نبرد فرصتی برای گریز پیدا کنید. در این حالت، ممکن است بی‌توجهی خودشیفته در ابتدا برای شما غم‌انگیز جلوه کند چون هنوز دارید با وابستگی عاطفی کلنجار

می‌روید، اما به زودی درخواهید یافت که از چنگال فردی آزارگر جان سالم به‌دربرده‌اید و این خوش‌شانسی شماست که آزاد شده‌اید.

یکی از راهبردهایی که بسیاری از قربانیان آزار، پس از تجربه‌هایی این چنین از آن بهره می‌برند، جلسات درمانی گروهی است. وقتی می‌بینید برای دیگران هم همین ماجراها اتفاق افتاده و می‌توانید در گروه با آنها صحبت کنید، بخشی از درمان اتفاق افتاده است. لازم است بتوانید این حقیقت را در ذهن خود بپرورانید که شما فردی احمق، بدخلق، شرور یا بی‌کفایت نبوده‌اید. شما هم مثل سایر افرادی که گرفتار یک خودشیفته شده‌اند، بازی خورده‌اید. پس از تجربه‌ی طولانی و وحشتناک آزار خودشیفته، گفتگو با کسانی که درد مشترکی با ما داشته‌اند، به بازیابی دوباره بسیار کمک می‌کند.

شکستن چرخه‌های معیوب شناختی که قربانیان آزار خودشیفته، پس از ترک رابطه آنها را تجربه می‌کنند، بخشی دیگر از درمان است. شما تا مدتها با افکاری کلنجار خواهید رفت که تصمیم شما برای ترک رابطه را به چالش می‌کشند. بخشی از ذهن شما می‌خواهد شما را وادار کند به رابطه برگردید. در این دوران معمولاً خسته و فرسوده می‌شوید و ای بسا این حال، هفته‌ها یا حتی ماه‌ها طول بکشد. تقلای عاطفی درست مثل فعالیت عضلانی می‌تواند شما را خسته کند. کاری که باید بکنید این است که صحبت کنید و مشاوره بگیرید و ذهن خود

را حول این واقعیت بگردانید که شما مقصر آنچه رخ داده نیستید. خودشیفته‌ای که در دستکاری عاطفی شما بدون داشتن هیچ حس پشیمانی و گناه مهارت پیدا می‌کند و از درک شما و درد شما ناتوان بوده، مسبب پایان این رابطه بوده است. مهم است که خود را در محیطی قرار دهید که حامی این واقعیت است: شما از یک مصیبت جان سالم به در برده‌اید، نه اینکه مرتکب جنایتی هولناک شده باشید.

شاید حملات پنیک و اضطراب تا مدتی پس از جدایی دست‌به‌دست هم دهند و شما را گرفتار کنند. خیلی‌ها بدون اینکه علائمی این‌چنینی را تجربه کنند از این مرحله می‌گذرند، اما برخی دیگر باید از طریق روان‌درمانی یا دارودرمانی این حالات اضطرابی شدید را برطرف کنند.

اگر روزی تصمیم گرفتید از رابطه با خودشیفته خارج شوید، مسئولیت هزینه‌های آن را هم پذیرفته اید. باید به خاطر بسپارید که غالباً بعد از ترک رابطه، بلافاصله حال شما خوب نمی‌شود. شما احساس می‌کنید صدمه‌ی بزرگی به عزت نفس‌تان وارد آمده و چه بسا مدتی طول بکشد تا دوباره خود را بازسازی کنید. سعی کنید دوروبرتان را با افرادی پر کنید که شما را دوست دارند و به شما اهمیت می‌دهند. به احتمال زیاد شما با سیلی از احساسات منفی روبرو خواهید شد. خوب است این احساسات را رها بگذارید تا هروقت لازم است بیرون بریزند. شاید بخواهید گریه کنید یا فریاد بزنید یا هیجانات خود را به

روش دیگری آزاد کنید. شاید مفید باشد که به باشگاه ورزشی بروید و یک ساعت به کیسه بوکس بکوبید. هرکاری که لازم است انجام دهید تا به جای پنهان کردن احساساتتان در درون خود، آنها را ابراز و رها کنید. سرکوب هیجانات، باعث می‌شود در نهایت، آنها با شدت بیشتری رها شوند و شاید در آینده باعث آشفتگی عاطفی و روانی مضاعف شما هم بشوند.

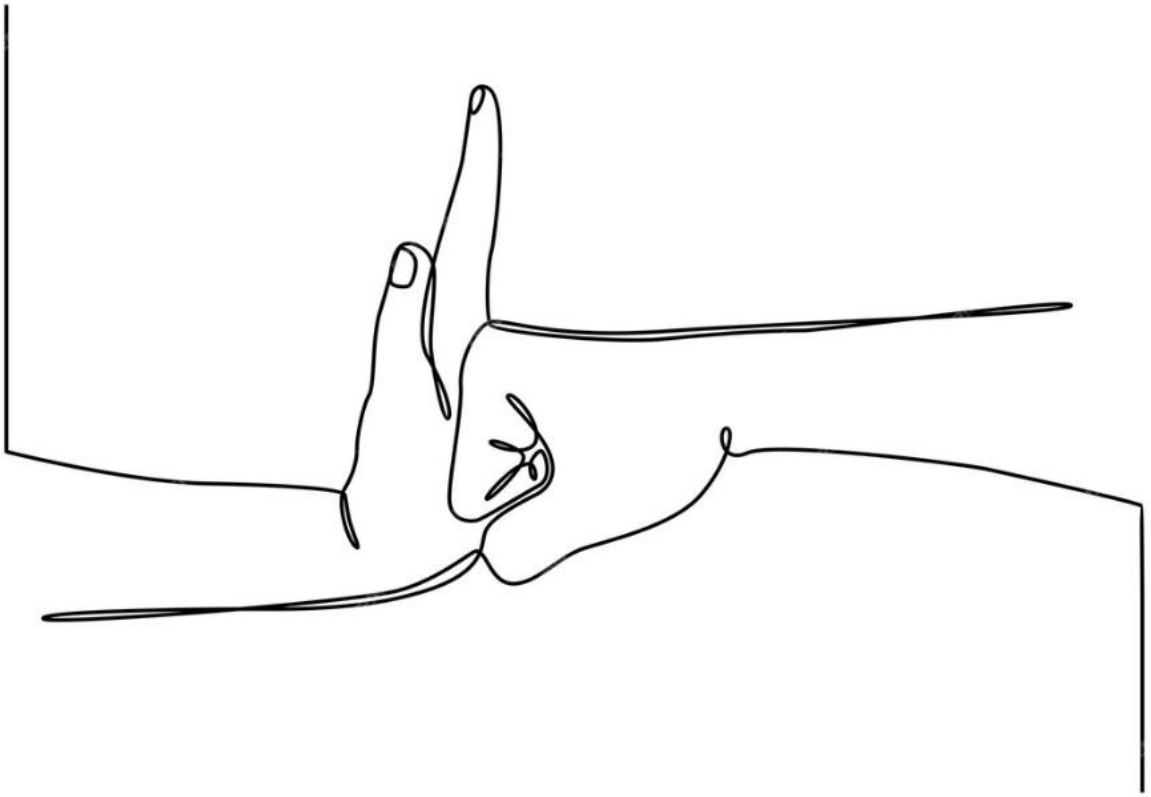
این طبیعی است که تا مدتها ناخواسته در مورد رخدادهایی که از سر گذرانده‌اید نشخوار فکری داشته باشید. اما مهم است مدام به خود یادآوری کنید نباید درباره‌ی کشف علت رفتارهای خودشیفته بیش از حد تلاش کنید، چون اقدامات او غالباً متناقض، بی‌منطق و آشفته است. مثلاً خودشیفته اگر لازم باشد فردا ۱۸۰ درجه تغییر می‌کند و کاری می‌کند که شما گیج می‌شوید. برایش مهم نیست آیا آن کار در نظر شما یا دیگران منطقی است یا نه. پس سعی نکنید خودشیفته را کشف کنید. ارزشش را ندارد. مهم است که خودتان را با ایده‌ای مصیب‌بار سرگرم نکنید: اینکه می‌توانید آنقدر اثرگذار باشید که همسرتان را تغییر دهید تا دیگر خودشیفته نباشد. این تلف کردن وقت است و احتمالاً او از این شرایط هم باز فرصتی دیگر می‌یابد تا شما را بازی دهد.

با همه‌ی اینها جلوی ضرر را هروقت بگیرید منفعت است. وقتی جدا شدید، ممکن است هرازگاهی وسوسه شوید که دوباره پی این آدم بگردید و او را پیدا کنید. شاید به سرتان بزند به او بگویید چه برسرتان آورده یا سعی کنید به رویش بیاورید که شما برای او چه کرده‌اید. اما فراموش نکنید او ناخودآگاه همه‌ی آن کارها را برای فریب و ایجاد وهم در شما انجام داده تا شما را کنترل کند. او تنها در این‌صورت می‌توانسته حال خودش را بهتر کند. اما چه چیز حال شما را خوب می‌کند؟ برای شما بهتر است که این داستان‌ها را رها کنید و پیش بروید و به خودتان نگویید همه مردها یا زنها همین‌اند و زندگی چیزی بیش از این نیست.

حالا اگر انتخاب کردید هزینه‌های جدایی را بپردازید و تصمیم بگیرید جدا شوید، فصل بعد را بخوانید.

فصل چهارم

اگر تصمیم بگیرید جدا شوید...



طلاق در هیچ جای دنیا آسان نیست. با این حال فرایند طلاق گرفتن از همسری خودشیفته می‌تواند دوره‌ای وحشتناک باشد. چه بسا تصمیم گرفته‌اید از همسر خودشیفته طلاق بگیرید چون نه‌تنها نگران امنیت و سلامت خود هستید، که نگران امنیت و بهروزی فرزندانتان هم. اما حالا چه باید بکنید؟

در این فصل ما به فرایند طلاق و آنچه که بایستی منتظرش باشید نگاهی خواهیم انداخت. شما برای طی کردن این فرایند نیاز به کمک دارید. نیاز دارید که دفاعی خوب بسازید. همچنین به شما آموزش خواهیم که در دادگاه چطور با فردی خودشیفته برخورد کنید؛ چراکه این نوع طلاق به‌اندازه‌ی سایر موارد طلاق، شسته‌ورفته نیست.

عوامل استرس‌زای زیادی طلاق «عادی» را در محاصره قرار می‌دهند. آدمها نگران جنبه‌های اقتصادی و دشواری و استرسی هستند که مسائل مالی برای همه‌ی افراد درگیر طلاق ایجاد می‌کند. بسیاری زوج‌ها ممکن است نیازی به دادگاه نداشته باشند و از طریق میانجی‌گری و توافق مسائل را حل کنند؛ اما وقتی درگیر طلاق از فردی خودشیفته هستید، نه تنها همه‌چیز پیچیده‌تر است بلکه شما تقریباً می‌توانید مطمئن باشید که آخرش یک قاضی باید در مورد طلاق شما تصمیم بگیرد. طلاق گرفتن از فردی خودشیفته می‌تواند بدل به یک مخمصه شود. آدم‌های عاقل و منطقی معمولاً با هم کنار

می‌آیند تا بدون درگیر شدن با دادگاه، برای فرایند پراسترس طلاق جایگزین‌هایی کم‌استرس‌تر بیابند، ولی وقتی با فردی خودشیفته سروکار دارید، او تمام تلاشش را خواهد کرد تا اوضاع را تا حد امکان به‌هم بریزد.

در حالی که هیچ کس در ماجرای طلاق برنده نیست، فرد خودشیفته تلاش خواهد کرد حس کند برنده شده است. اغلب اوقات در فرایند طلاق، آدم‌ها امیدوارند همه‌چیز به‌طور مساوی تقسیم شود که شامل دارایی‌ها و مسئولیت‌ها می‌شود. اما همسر خودشیفته به‌هیچ‌وجه قرار نیست موضوع را این‌گونه ببیند. او در ایفای نقش قربانی عالی است و قصد نخواهد داشت با شما یربه‌یر شود. او مسیر میانجی‌گری یا مذاکره را در پیش نخواهد گرفت یا اگر هم در پیش بگیرد، در میانه‌ی راه قضایا را به هم می‌ریزد. هدف او این است که ثابت کند محق است. حقیقت فرد خودشیفته، هرچیزی جز راستگویی است.

افراد خودشیفته استاد بازی کردن هستند. آنها در تمام زندگی خود این کار را کرده‌اند. اگر فکر می‌کنید جلسات دادگاه قرار است جلوی این رفتارشان را بگیرد، متأسفانه در اشتباهید. آنها احتمالاً بازی خود را ارتقا خواهند داد زیرا به‌هرقیمتی دنبال بُردند. آنها عاشق حفظ قدرت‌اند و این کار را با قرار دادن دیگران در بی‌تعادلی انجام می‌دهند. متأسفانه افراد خودشیفته به نظر کاریزماتیک و جذاب

می‌رسند و گاهی این امر می‌تواند حمایت قاضی یا سایر افرادی که در طلاق شما نقش دارند را جلب کند. آنها هرکاری لازم باشد انجام می‌دهند تا شما را از پا درآورند یا حمایت کسانی که تصمیم‌گیرنده‌اند را جلب کنند. این موضوع برخورد با آنها را خطرناک می‌کند، به‌ویژه زمانی که بچه‌ها هم درگیر طلاق باشند.

برای بدترین اتفاقات آماده شوید

افراد خودشیفته به همدلی گرایشی ندارند. این بدان معناست که آنها به‌هیچ‌وجه به آسیبی اهمیت نمی‌دهند که در حین طلاق به همسر یا فرزندان خود وارد می‌کنند. آنها فقط می‌توانند روی خودشان تمرکز کنند، بنابراین، این واقعیت که به اطرافیانشان صدمه می‌زنند حتی از فکرشان هم نمی‌گذرد. برای خودشیفته‌ها اهمیت ندارد اگر برای رسیدن به اهداف نهایی‌شان همه‌چیز را بسوزانند. در حالی که اکثر افراد سعی می‌کنند در موقعیت‌های سخت مثل طلاق آداب‌دان باشند، خودشیفته‌ها مراعاتی نخواهد داشت. آنها، بدون توجه به تأثیر احتمالی، از هرچیزی علیه همسر سابقشان استفاده خواهند کرد. حتی از کودکان درگیر در طلاق به‌عنوان گروگان یا استراتژی برای پیروزی استفاده خواهند کرد.

اکثر افراد دادگاه را جایی پراسترس می‌دانند که ترجیح می‌دهند از آن اجتناب کنند. این حالت برای آدم‌های خودشیفته مصداق ندارد. آنها عاشق قدرت و کنترل‌اند و می‌توانند به این حس قدرت و کنترل دست یابند اگر شما را به روند دشوار و طولانی دادگاه بکشانند. آنها در کل از این فرایند لذت می‌برند. فرد خودشیفته اهمیتی نمی‌دهد که روند رسیدگی دادگاه چقدر طول خواهد کشید. چه بسا تمام تلاش خود را برای طولانی کردن این فرایند انجام دهد تا بتواند قدرت و کنترلش را بر روی شما حفظ کند. این موضوع می‌تواند استرس طلاق را حتی بدتر کند و شما را خسته کند، اما باید قوی بمانید و استقامت کنید. آنها هرکاری که می‌توانند انجام خواهند داد تا شما را تحت کنترل خود داشته باشند و شما را دچار فروپاشی کنند. به دوستان، خانواده و وکیل‌تان تکیه کنید تا شما را قوی نگه دارند، چرا که شما درگیر روند طلاق با فرد خودشیفته‌اید که طولانی‌تر و دشوارتر از روند معمولی طلاق خواهد بود. یادتان باشد که آنها از بدگویی از شما پیش دوستان و هرکس دیگر دریغ نمی‌کنند تا سعی کنند با بد جلوه دادن شما، خودشان را قربانی جلوه دهند.

هدف خودشیفته این است که دستان خود را بالا ببرید و بگویید: «من تسلیم می‌شوم». این نه‌تنها به آنها احساس پیروزی می‌دهد، بلکه باعث بازیابی احساس قدرت در آنان می‌شود.

یکی از دلایلی که خودشیفته‌ها دادگاه را ترجیح می‌دهند این است که کمکشان می‌کند که از پاسخگویی اجتناب کنند. وقتی قاضی درباره‌ی زندگی مشترک شما تصمیم می‌گیرد، خودشیفته راحت‌تر است زیرا مسئولیتی در قبال چگونگی پیش رفتن اوضاع ندارد. خودشیفته‌ها نمی‌خواهند پاسخگو باشند بنابراین اگر ببازند هم، به جای آنها، نظام قضایی مقصر خواهد بود.

برخورد با خودشیفته در دادگاه

برخی از خودشیفته‌ها همدلی‌ای در حد صفر دارند و از تحمیل استرس شدید و رنج عمدی به دیگران لذت می‌برند. اگر نیاز می‌بینید که همسر سابق خود را به دادگاه بکشانید، عاقلانه است که در مورد نحوه‌ی انجام این کار آگاهی داشته باشید.

شما نیاز دارید تا در دادگاه، مکرراً، فرد خودشیفته را بکوبانید یا درباره‌اش افشاگری کنید. هرکدام از موارد زیر وجود دارد، در دادگاه، بدوم ملاحظه و بی‌پرده به آنها اشاره کنید:

- مشکلات مالی، دزدی، یا ضررهای مالی در نتیجه‌ی خودشیفتگی او
- اختلافات خانوادگی و داخلی مرتبط با فرزندان

• بحث در مورد دارایی‌ها، کسب‌وکار یا سرمایه‌گذاری‌های مشترک

• آزار جسمی و روانی در نتیجه‌ی رفتار او

به یاد داشته باشید که خودشیفته‌های بدخیم می‌توانند حقیقتاً بی‌عاطفه باشند. آنها زخم‌های شما را یافته و این زخم‌ها را عفونی کرده‌اند. زخم‌های شما چیزی است که از آنها تغذیه می‌کنند، پس سعی کنید شفا یابید و حد و مرزها را تعیین کنید. به جای تمرکز روی فرد خودشیفته، روی خودتان تمرکز کنید. تمرکز بر روی خودتان به شما این امکان را می‌دهد که به داستان زندگی خود متصل بمانید و به بازی آن‌ها کشیده نشوید.

چطور مراقب مرزهای خود باشید

شما لازم دارید از نیات شیطانی (و گاهی به‌طرزی باورنکردنی سادیستی) خودشیفته عبور کنید و در عمل به او اجازه ندهید وارد مرزهای شما شود.

گاهی لازم است برای محافظت از خود اقدامات پیشگیرانه انجام دهید. مثلاً شرکت در برخی از فعالیت‌های مراقبه‌ای یا ذهن‌آگاهی می‌تواند پیش از دادگاه به شما کمک کند. نکات زیر را هم در نظر بگیرید:

- **انتظار نداشته باشید منصفانه بازی کند**

بدترین سناریوها را تصور کنید. خود را جای خودشیفته بگذارید و همه‌ی نقشه‌های ممکن را بررسی کنید. بدترین فرد دنیا اینجا چطور رفتار می‌کند؟ چطور تلاش می‌کند تا بازی را ببرد؟ چه تضادهایی با شما دارد؟ شاید شما انسانی مهربان، نجیب و دوست‌داشتنی باشید، اما فرد خودشیفته ریزترین نکات منفی‌تان را انتخاب می‌کند و در آنها به نفع خود و تخریب شما بزرگنمایی می‌کند.

- **تکبر و اعتماد به نفس نابجایش را در نظر بگیرید**

به یاد داشته باشید که فرد خودشیفته در حال تغذیه از ضعف شماست. پردازشگر ذهن او با شما متفاوت است. او بازی‌های ذهنی‌ای دارد که شما درک نمی‌کنید. ذهنیت او از این تحریف‌ها و عناصری ساخته شده است که بالقوه می‌تواند به دیگران آسیب بزند.

درنظر داشتن اینکه بسیاری از چیزهایی که او می‌گوید و بسیاری از اهدافی که او برایشان تلاش می‌کند نشأت‌گرفته از نوعی توهم، خیال واهی یا باور نادرست است، می‌تواند به شما کمک کند تا به‌طور مؤثرتر و کارآمدتر بر تأثیرات آنها غلبه کنید. وقتی کسی را بشناسید می‌توانید رفتار او را پیش‌بینی و بر اساس آن، نقشه بریزید.

- **آزارگری خودشیفته را در کانون توجه قرار دهید، نه خودشیفتگی‌اش را**

این نکته برای موفقیت شما امری حیاتی است. تلاش برای افشای اختلال شخصیت خودشیفته یا برچسب زدن به او فقط به‌نوعی گرفتن انگشت اتهام به سمت اوست و نتیجه‌اش خصومت بیشتر است.

در عوض، فعالانه فروتنی را تمرین و اصالت و صداقت خود را حفظ کنید. تلاش برای رسوا کردن خودشیفته در ضدِ نور ذاتاً باعث جذب انرژی منفی به سمت شما می‌شود. درباره‌ی رفتارهای آزارنده‌ی او صحبت کنید اما هرگز سعی نکنید به او بگویید تو خودشیفته هستی!

- **فراموش نکنید آدم‌های سالم به نکات مثبت حساس‌اند**

عموماً به کسانی احترام گذاشته می‌شود که به دیگران احترام می‌گذارند و ترجیح می‌دهند با مهربانی رفتار کنند. هیچ‌کس آدمی را که درگیر حرف‌های منفی می‌شود، ترجیح نمی‌دهد. اصیل و مؤدب بودن و کاملاً صادق بودن در گفتار و رفتار، در نهایت، باعث می‌شود که شما در دادگاه بهترین نسخه‌ی خود را ارائه کنید و این امر خودبخود خودشیفته را افشا خواهد کرد.

• پاسخ بدهید اما واکنش نشان ندهید

به خودشیفته اجازه دهید در دادگاه دروغ بگوید. شما آرام بمانید. حفظ آرامش حتی زمانی که فرد خودشیفته آشکارا دروغ می‌گوید یا از شما بدگویی می‌کند ــ یعنی تلاش می‌کند چهره‌ای کاذب از شما نشان دهد ــ بهترین و قدرتمندترین راه برای رساندن پیام شماست. سخنان و اعمال فرد خودشیفته هرگز یکدست نیستند. پس اجازه دهید تا بازی کند. اجازه دهید خلاف واقع صحبت کند. شما روی واقعیت‌ها و کارهایش تمرکز کنید، نه رد کردن و زیر سؤال بردن شخصیت او. صدای واقعیت همیشه بلندتر از دروغ است. به عبارت دیگر، در برابر داستان‌سرایی همسر خودشیفته‌تان مقاومت یا واکنش نشان ندهید، زیرا سرانجام حقیقت از پرده برون خواهد افتاد.

• قدرت عظیمی در سکوت نهفته است

سکوت فضایی را برای آشکار شدن حقیقت و آنچه پنهان است را فراهم می‌کند. صرف نظر از آنچه علیه شما گفته می‌شود، مفیدترین کاری که می‌توانید برای خودتان انجام دهید این است که هنگام صحبت همسرتان به‌سادگی سکوت کنید. آن وقت می‌بینید تمام تاریکی‌ها، سایه‌ها، دروغ‌ها و خشم‌های مدفون‌شده‌ی همسر شما با قدرت ظهور خواهند یافت. خواهید دید که خودشیفته نمی‌تواند به‌سادگی در میانه‌ی حقیقت ساکت بماند. وقتی شما صحبت می‌کنید

احتمالاً او از ترس رسوایی خشم و پرخاشگری نشان خواهد داد. هر چقدر شما آرام‌تر باشید او بیشتر از هم خواهد پاشید.

در فصل‌های بعد به این خواهیم پرداخت که چطور می‌توانید تنش-هایی که درگیری با همسر سابق خودشیفته برای فرزندان ایجاد می‌کند را مدیریت کنید.

آیا تا اینجا کتاب به شما کمک کرده است؟ آیا متوجه موقعیتی که در آن قرار دارید شده‌اید؟ اگر بخواهید از نرم‌افزارهای مسیریاب استفاده کنید، اولین قدم این است که مبدأ را مشخص کنید. آنچه تا اینجا خواندید، برای واضح‌تر شدن موقعیت مبدأ شماست. حالا این تصمیم با شماست که مقصد را انتخاب کنید، و البته که تصمیم آسانی نیست. اگر باوجود هرآنچه که درباره‌ی ویژگی‌های شخصیتی همسرتان و موقعیتی که در آن هستید می‌دانید، وقتی سود و زیان می‌کنید، به این نتیجه می‌رسید که ماندن بهتر از رفتن است، این تصمیم شماست. ایمان داشته باشید هیچ‌کس بجز شما شایستگی تصمیم‌گیری در این مورد را ندارد. شما می‌توانید با کمک حرفه‌ای گرفتن، به خودتان کمک کنید تا آسیب‌های ماندن در این رابطه را کاهش دهید. با مشاور یا روان‌درمانگرتان در این باره صحبت کنید.

اما پیشنهاد دیگر من (محمدرضا رجبی شکیب) این است که با دیگر افرادی که مثل شما در این موقعیت هستند ارتباط برقرار کنید. به اشتراک گذاشتن تجربه‌ها و دریافت همدلی از دیگران به ما کمک می‌کند هم اضطراب کمتری را تجربه کنیم، هم با ذهنی بازتر، راه‌حل‌های بهتری برای مسایلمان بیابیم.

اگر می‌خواهید با خوانندگان دیگری که در موقعیتی مثل شما هستند در یک گروه تلگرام همراه شوید و با آنها همفکری کنید، به آی دی من در تلگرام پیام بدهید: **@drmrshakib**

عضویت در این گروه برای شما هزینه‌ای نخواهد داشت، اما اجازه بدهید یک بار دیگر این را یادآوری کنم: هزینه‌ی این کتاب، مبلغ ۲۰۰ هزار تومان (برای خوانندگان داخل کشور) یا ۱۰ دلار (برای خوانندگان خارج کشور) است.

شماره‌ی کارت برای پرداخت ریالی:

۵۸۵۹-۸۳۱۱-۹۰۴۱-۳۰۷۹ به نام محمدرضا رجبی شکیب

حساب پی‌پال برای پرداخت دلاری:

ahmad_behesht34@yahoo.com

بخش دوم

فرزندپروری اشتراکی

فصل پنجم

سازگاری فرزند با جدایی



راه و رسم فرزندپروری برای همه یکسان نیست. همین قضیه برای گفتگو با فرزندانتان در مورد طلاق هم صادق است. هر کودکی در مراحل رشدی متفاوتی است و این شما را ملزم می‌کند آنچه را که باید به او بگویید با سطح بلوغ و ادراک فردی‌اش سازگار کنید. اما در هر مرحله‌ی رشدی که کودک‌تان در آن باشد، باید به این قواعد پایبند بمانید:

۱- فرزندان را در خصومت و کشمکش والدین درگیر نکنید.

۲- مکرراً به فرزندانتان درباره‌ی عشق‌تان به آنها اطمینان خاطر بدهید.

۳- یک برنامه‌ی فرزندپروری اشتراکی قابل‌پیش‌بینی طراحی و تا حد ممکن دنبال کنید.

کودکان ۱۸ ماهه تا ۳ ساله

اگر کودکی در بازه‌ی سنی ۱۸ ماه تا ۳ سال داشته باشید، حتماً با نیاز شدیدش به استقلال کاملاً آشنایید. کودکان در این سن مدام محدودیت‌ها را محک می‌زنند و شروع به ابراز وجود می‌کنند. وظیفه‌ی اصلی والدین در قبال رشد کودکان در این بازه سنی این است

که به آنها بیاموزند موجوداتی منحصربه‌فرد و مستقل‌اند. عصبانیت شدید کودکان و بلند «نه» گفتن در این سن، بخشی از مراحل رشد کودک است که برخی افراد آن را به‌اصطلاح «دوتای وحشتناک[۴۲]» می‌خوانند. از منظر رشدی، در این مرحله خیلی اتفاقات در حال وقوع است.

گاهی اوقات برای والدین دشوار است که تشخیص دهند جوش‌وخروش کودک در این سن، مربوط به طلاق است یا مرحله‌ای طبیعی از رشد اوست. غمگین بودن یا تنهایی بازی کردن، تغییر در عادات غذایی یا خوابیدن، ترس از فعالیت‌ها یا چیزهایی که قبلاً با آنها آشنا بوده و بازگشت به رفتارهای مراحل اولیه‌ی رشدی مانند مکیدن انگشت، ادای بچه‌های کوچک‌تر را درآوردن، ترس از تنهایی خوابیدن، خواستن شیشه شیر یا درخواست برای پوشیدن مجدد پوشک، نشانه‌های استرس کودک‌اند.

آنچه به کودکان نوپا در این موقعیت کمک می‌کند این است که روالی ثابت و قابل‌پیش‌بینی و متناسب با نیازهایشان به آنها ارائه شود تا با تغییرات ناشی از طلاق سازگار شوند. کودکان نوپا نیازمند اطمینان مکرر از عشق والدین، هم در رفتار و هم گفتار والدین هستند. برنامه‌ی زمانی فرزندپروری‌ای مناسب است که در آن کودکان به‌طور

---

[۴۲] the terrible twos «دوتای وحشتناک» به مرحله‌ای طبیعی در رشد کودک برمی‌گردد که در آن کودکی نوپا می‌تواند، به‌طور منظم، بین اتکا به بزرگسالان و میل تازه در حال رشد برای استقلال حرکت کند. م.

منظم با هردو والد وقت بگذرانند. بهتر است کودکان نوپا بیش از سه تا پنج روز را بدون دیدن یکی از والدینشان نگذرانند.

• چه باید کرد؟

کودکان نوپا درک خوبی از زمان ندارند، بنابراین کمکشان کنید تا بدانند چه زمانی در خانه‌ی کدام والد خواهند بود. این آگاهی، از پریشانی کودکان در زمان‌های جابجایی می‌کاهد.

تقویمی درست کنید که بتوانند آن را ببینند و از برچسب یا خودکارهای رنگی برای تعیین «زمان مادر» و «زمان پدر» استفاده کنید.

به آنها کمک کنید تا تعداد شب‌های به خواب رفتن‌شان در کنار هرکدام از والدین را بشمارند. مثلاً «سه شب با مامان می‌خوابی و بعد می‌روی خانه‌ی بابا، بیا با هم بشماریم، یک، دو، سه». هرچه لحن شما آرام‌تر و واقعی‌تر باشد، برای کودکان بهتر خواهد بود.

بچه‌ها عاشق کتاب‌هایی در مورد خودشانند. کتابچه‌ی کوچکی درست کنید که عکس‌هایی از وسایل آشنا و کارهای روزمره‌ی در خانه هر یک از والدین داشته باشد و پیش از جابجایی خانه آن را با هم مرور کنید. من بچه‌هایی را می‌شناسم که این کتاب‌ها را تا سالها همیشه با خود داشتند.

- **چه باید گفت؟**

کودکان نوپا نیاز به توضیحی بسیار کوتاه و ساده در مورد جدایی پدر و مادر دارند. شرح ماجرا برای آنها لازم نیست. اما احتمالاً از شما بخواهند همان توضیح کوتاه در مورد اینکه پدر و مادر از این به بعد جدا از هم زندگی می‌کنند را بارها و بارها تکرار کنید، چرا که دارند تلاش می‌کنند تا معنی آن را بفهمند.

پیش‌دبستانی‌ها: ۳ تا ۵ سال

کودکان در مرحله‌ی پیش‌دبستانی پیشرفت عظیمی را در توانایی‌های شناختی و جسمانی‌شان تجربه می‌کنند. آنها نسبت به قبل خودکفاترند و می‌توانند کارهای اولیه‌ی مراقبت از خود مانند لباس پوشیدن، مسواک زدن و رفتن به دستشویی را بدون کمک گرفتن انجام دهند. همچنین بر دایره‌ی لغاتشان افزوده شده است که به آنها اجازه می‌دهد تا مسائل را بهتر درک کنند و احساسات و ایده‌هایشان را بهتر بیان کنند. کودکان ۳ تا ۵ ساله می‌توانند سخنوران بزرگی باشند! اما، باوجود رشد در توانایی‌های شناختی‌شان، هنوز موقعیت‌های گیج‌کننده‌ای برای آنها وجود دارد. برای مثال، اگر آنها صحبت یا

مشاجره‌ی والدین خود را بشنوند، به احتمال زیاد به نتیجه‌ی نادرستی می‌رسند: آنها مسئول طلاق والدین‌شانند.

یک برنامه‌ی زمانی قابل‌پیش‌بینی و روزمره برای کودکان ۳ تا ۵ ساله هم مورد نیاز است. چه بسا آنها در اثر تغییرات متعددی که طلاق در زندگی آنها ایجاد می‌کند احساس درماندگی کنند. آنها گاهی می‌ترسند که یکی از والدین رهایشان کند.

ممکن است کودکان ۳ تا ۵ ساله نشانه‌هایی از اضطراب داشته باشند، مانند: جم نخوردن از کنار دیگران یا ترس از جستجوی اطراف، پسرفت رفتارها به مراحل اولیه‌ی رشدی، نشان دادن احساس مسئولیت در قبال طلاق یا احساسات والدین، غمگین بودن، بروز طغیان‌های خشم که به شخصیت پایه‌شان ربطی ندارد و نیز تلاش برای کنترل محیط.

- **چه باید کرد؟**

در گفتگو با کودک ۳ تا ۵ ساله در مورد طلاق، او را از عشق و حضور دائمی خودتان در زندگی‌اش مطمئن کنید. آشفتگی نشان ندهید، لبخند بزنید و در هنگام توصیف آنچه قرار است اتفاق بیفتد، آرام باشید. در حین صحبت کردن به‌آرامی دستش را لمس کنید یا پشتش را نوازش دهید.

- **چه باید گفت؟**

«اطمینان خاطر» مسأله‌ی اصلی آنهاست. به آنها بگویید قرار است چه اتفاقی بیفتد بدون اینکه قضیه را به یک بحران تبدیل کنید.

سنین اولیه‌ی مدرسه: ۶ تا ۸ سال

کودکان در بازه‌ی سنی ۶ تا ۸ سال نسبت به محیط کاملاً ادراک دارند. توانایی‌های شناختی‌شان به‌طور جهشی در حال رشد است و به آنها درک بسیار گسترده‌تری از هیجان‌ها و توانایی تنظیم بهتر آنها را می‌دهد. ارتباطات خانوادگی برایشان مهم است و پایگاهی قوی برای کودکان در جهت ورود به دنیای مدرسه و دوستانشان فراهم می‌کنند. طلاق می‌تواند با مختل کردن این پایگاه امن بر نقطه‌ی عطف رشد طبیعی کودکان اثر بگذارد، یعنی آن را از خانواده، به‌عنوان منبع اولیه، به سمت تعاملات اجتماعی بکشاند.

کودکان در این سن به خوبی از قوانین آگاهند و زمانی که احساس کنند والدین قوانین را رعایت نمی‌کنند بسیار ناامید می‌شوند. آنها عمیقاً

دلتنگ والدی می‌شوند که کنارشان نیست و گاهی، در مقابل یکی از والدین، طرف والد دیگر را می‌گیرند.

علائم اضطراب در این گروه سنی شامل تغییرات عمده در نمره‌ها یا نگرش‌شان به مدرسه، افزایش علائم جسمی مانند سردرد و معده‌درد، نشان دادن هیجانات اغراق‌آمیزی مانند اخم کردن، گریه کردن، غمگین بودن یا گرایش به تنهایی و فقدان کلی شوروشوق است.

• چه باید کرد؟

محیطی دوست‌داشتنی برای فرزندتان فراهم و روالی قابل‌پیش‌بینی را حفظ کنید که تاجای ممکن با انتظارات آنها متناسب باشد. شنونده‌ی خوبی باشید و همه احساسات آنها را بپذیرید و در عین حال به فرزندان‌تان کمک کنید تا برای در میان گذاشتن احساسات‌شان از کلمات مرتبط استفاده کنند. فرزندانتان را از هرگونه درگیری احتمالی با والد دیگر دور نگه دارید. زمانی که بیرون می‌روند و کنجکاوی می‌کنند، برایشان پایگاه امنی باشید که به آن نیازمندند.

• چه باید گفت؟

در این سن، فرزندانتان می‌خواند جزئیات را دریابند. آنها، احتمالاً، متوجه درگیری‌های شما شده‌اند و چه بسا پیش‌بینی کرده بودند که

شما جدا می‌شوید. با این حال آنها نیازمند توضیحی مختصر و اطمینان خاطر از عشق شما نسبت به خودشانند.

پیش‌نوجوانی: ۹ تا ۱۲ سال

در این مرحله‌ی رشدی، کودکان مستقل‌تر می‌شوند و دوستانشان نقش مهمی در زندگی‌شان می‌یابند. پیش‌نوجوانان، خیلی بیش از انتظار، نسبت به نظر دیگران به‌ویژه همسالان‌شان هوشیارند. شاید آنها بابت طلاق احساس شرم یا خجالت کنند و بنابراین گاهی تصمیم می‌گیرند موضوع را از دوستانشان پنهانش کنند. آنها به‌طرزی خودخواهانه روی زندگی خودشان متمرکزند و از این که می‌بینند طلاق اوضاع را برایشان به‌هم ریخته است اصلاً خوششان نمی‌آید.

پیش‌نوجوانان جهش‌های بزرگی در توانایی شناختی به دست می‌آورند و بهتر می‌توانند جزئیات ظریف مشکلات والدین را درک کنند. آنها، به احتمال زیاد، انفصال بین والدین‌شان را احساس کرده، نگران شده باشند که حال والدینشان خوب نیست. با این حال، تا وقتی اوضاع بر وفق مرادشان باشد، چیزی نمی‌گویند. اما اگر همه‌چیز باب

میلشان پیش نرود به‌خوبی می‌توانند روی احساس گناه والدین دست بگذارند، آنها را را سرزنش کنند و از طلاق، اهرم فشار بسازند.

علائم اضطراب مربوط به طلاق در این سن چنین بروز می‌کند: افزایش علائم جسمی مانند سردرد، معده‌درد، یا به‌طور کلی «ناخوش‌احوالی»؛ تغییر محسوس در نمرات یا نگرش‌شان نسبت به مدرسه؛ دعوا با همسالان یا خواهران و برادران‌شان؛ رفتارهایی که ظاهراً نشان‌دهنده‌ی بی‌اهمیتی طلاق است و حتی بروز فعالیت‌های جنسی زودرس.

• چه باید کرد؟

فرزند پیش‌نوجوان شما با هوشیاری مراقب نحوه‌ی برخورد شما با مسائل خواهد بود و در مورد رفتار شما نسبتاً سریع قضاوت می‌کند. والدین نیاز دارند که روش‌های خودمراقبتی مناسب و سالمی برای ابراز احساسات طراحی کنند. پیش‌نوجوان‌ها نیاز دارند والدینشان را در مسائل پیچیده‌ی روبه‌رشدی درگیر کنند که در دنیا با آنها مواجه می‌شوند. آنها باید بتوانند این‌گونه مسائل را با والدینشان درمیان بگذارند. آنها می‌خواهند بدانند چه خبر است و برای فهمیدن جزئیات بیشتر تلاش می‌کنند. اما والدین باید مراقب باشند که چه میزان از مسائلشان را با فرزندان در میان می‌گذارند. پیش‌نوجوان‌ها می‌توانند

نسبت به کوچک‌ترها اطلاعات بیشتری را هضم کنند اما باید از آنها نسبت به درگیر شدن در مشکلات خاص بزرگسالان محافظت کرد.

- **چه باید گفت؟**

پیش‌نوجوان‌ها، شما را مسئول دردسرهایشان می‌دانند و این انتظار گاهی بی‌رحمانه است. لازم است که وقتی که با آنها در مورد طلاق صحبت می‌کنید قاطعیت داشته باشید. صادق باشید اما بیش از آنچه باید با آنها در میان نگذارید.

نوجوانان: ۱۳ تا ۱۹ سال

تکلیف مهم این مرحله‌ی رشدی برای نوجوانان آماده شدن برای زندگی در دنیای بزرگسالان است. با این حال، یک نوجوان آنقدرها هم که فکر می‌کند آمادگی ندارد. آنان هنوز دید واقع‌بینانه‌ای نسبت به آینده و تجربه‌ی دنیای واقعی ندارند و گاهی برعکس، «تفکری جادویی» دارند. مثلاً آنها باور دارند که هرگز برایشان اتفاقات بد رخ نخواهد داد. بخشی از وظایف والدین این خواهد بود که مشفقانه به

آنها کمک کنند تا همانطور که برای زندگی مستقل تجربه می‌اندوزند، مسئولیت اعمال خود را نیز به عهده بگیرند.

نوجوانان همانند پیش‌نوجوانان بر روی خود متمرکزند. وقتی طلاق زندگی‌شان را مختل می‌کند شاکی می‌شوند. آنها نگرانند چون ممکن است بعد از طلاق مسئولیت‌های بیشتری در خانه و پول کمتری داشته باشند و با والدینی طرف باشند که بیش از حد کار می‌کنند و در دسترس نیستند. افزایش توانایی‌های شناختی نوجوانان باعث می‌شود تا آنها مانند بزرگسالان فکر کنند، اگرچه هنوز کاملاً به آن حد نرسیده‌اند. آنها به‌خوبی درک می‌کنند که چه اتفاقی بین والدینشان در حال رخ دادن است و بی‌وقفه برای فهمیدن جزئیات تلاش می‌کنند. والدین هم باید اطلاعات را محتاطانه با آنها در میان بگذارند چون به نفعشان نیست بیش از حد بدانند.

نوجوانانی که در حال آماده شدن برای ترک خانه‌اند[۴۳]، در مورد این گام بزرگ زندگی اضطراب دارند و در این مسیر پر از ترس و هیجان، به والدینی دلسوز نیازمندند که از نظر ذهنی و جسمی در دسترس باشند. چه بسا نوجوانان در قبال جدایی والدینشان احساس مسئولیت کنند و فکر کنند که چه باید می‌کردند و چه نباید می‌کردند. این مسئله

[۴۳] در فرهنگ ما فرزندان پس از دوره نوجوانی خانه را ترک نمی‌کنند، هرچند قبولی در دانشگاه شهری دیگر یا ازدواج زودهنگام ممکن است آنها را از خانه دور کند. با این‌حال، نویسنده از نیازی صحبت می‌کند که در همه‌ی نوجوانان وجود دارد: نیاز به استقلال. م.

مهم است که به نوجوانان اطمینان دهید که طلاق به‌هیچ‌وجه تقصیر آنها نیست.

به علائم اضطراب در نوجوان توجه کنید. ممکن است رفتارهایی مثل فعالیت جنسی زودرس، مصرف افراطی مواد مخدر یا الکل، مشکلات مدرسه از جمله فرار از مدرسه یا اخراج از مدرسه، داشتن نگرش منفی به همه‌چیز، انتقاد از والدین، ترک پیش از موعد خانه یا در تقطه‌ی مقابل، نشان دادن بی‌میلی به ترک خانه، لغو برنامه‌های دانشگاه و حتی عدم تمایل به بیرون رفتن از خانه و فعالیت‌های خارج از خانه، علایمی از اضطراب نوجوان باشد.

• چه باید کرد؟

ثبات را در روال زندگی نوجوان خود با کمترین تغییر ممکن حفظ کنید. نوجوانان به محدودیت‌های معقول و بیان انتظارات و پیامدهای واضحاً تشریح‌شده نیاز دارند. والدین باید مراقب باشند و بر فعالیت‌های روزانه‌شان نظارت کنند. بسیار لازم است که در مورد مسائلی مانند قوانین، مقررات رفت‌وآمد در ساعات خاص، تکالیف، استفاده از تلفن همراه و اینترنت و خودرو، بین دو والد ارتباطی خوب برقرار باشد. البته که وقتی همسر سابق خودشیفته همکاری نمی‌کند و حتی از این موارد در راستای اهداف خودش استفاده می‌کند، کار سخت می‌شود.

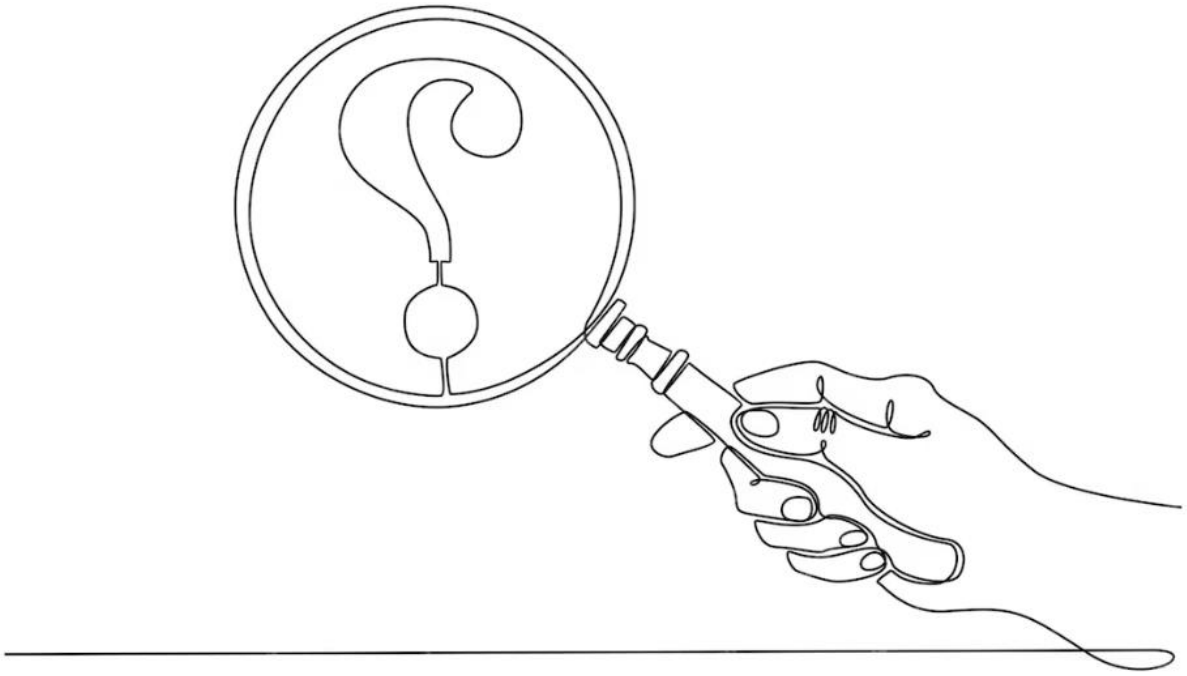
• چه باید گفت؟

نوجوانان به تدارکات معطوف به طلاق والدین توجه زیادی خواهند داشت و زمانی بهترین عملکرد را نشان خواهند داد که بتوانند در برنامه‌های شما نظر بدهند. آنها می‌خواهند بدانند آیا شما نیازهاشان را در نظر می‌گیرید یا نه. در صورت امکان به آنها اطمینان دهید که فعالیت‌ها و تعاملات آنها با دوستانشان تغییری نخواهد کرد. باید به آنها گفته شود که مسئول طلاق والدین نیستند. از آنجایی که زندگی اجتماعی نوجوان شلوغ است، باید پیش از اینکه تغییراتی در برنامه خانواده ایجاد شود با آگاهی و هشدار فراوان به نوجوان کمک کرد که بهترین عملکرد اجتماعی خود را داشته باشد. مکرراً پیشنهاد گفت‌گو در مورد آنچه اتفاق خواهد افتاد را ارائه کنید و سپس دلسوزانه به سؤالاتشان پاسخ دهید. الگوی طراحی‌شده برخورد با پیش نوجوانان در مورد نوجوانان نیز موثر خواهد بود.

فصل بعد درباره‌ی نحوه‌ی پاسخ به سوالات فرزندان درباره‌ی طلاق و روابط جدید شما با همسر سابقتان صحبت می‌کنیم.

فصل ششم

چطور به پرسش بچه‌ها پاسخ دهیم؟



پرسش‌هایی که در این فصل به آنها می‌پردازیم، از سخت‌ترین پرسش‌هایی‌اند که بچه‌ها در فرایند طلاق یا متارکه‌ی والدین خواهند پرسید. در برخی موارد پاسخی سرراست وجود دارد، در حالی که برای برخی دیگر ارائه‌ی توضیحی کافی یا کامل به بچه‌ها ممکن است آسان نباشد؛ اغلب به این علت که نمی‌دانیم چه چیزی در آینده در پیش روست و چه بسا راه‌حل‌های متعددی برای مسایل مختلف به ذهن بیاید اما نمی‌دانیم در عمل کدام راه حل به نتیجه خواهد رسید. به‌طور کلی بهتر است به پرسش‌های فرزندان درباره‌ی طلاق، پاسخی مختصر اما دقیق بدهید در عین حال اجازه دهید فرزندانتان سوالات بیشتری بپرسند. مطمئن باشید که آنها درک می‌کنند که شما برای کسب بهترین نتیجه‌ی ممکن تلاش می‌کنید.

• آیا این تقصیر من است؟ چه غلطی کردم که باعث جدایی مامان و بابا شد؟

به آنها اطمینان دهید که در طلاق مقصر نیستند و هیچ کار نادرست و اشتباهی انجام نداده‌اند که باعث جدایی یا طلاق شود. به‌علاوه، ضروری است که برایشان توضیح دهید که در ماجرای جدایی والدین هیچ‌کاری از آنها برنمی‌آمده است و این که آنها تنها دلیلی‌اند که والدینشان هنوز با هم در ارتباطند و مطمئنشان کنید که همه‌چیز تا حد امکان عادی خواهد ماند.

• چرا تو دیگر او را دوست نداری؟

این سوال سختی است که می‌تواند بسته به شرایط خاص پاسخ‌های مختلفی داشته باشد. بسیاری از والدینی که به‌شکلی دوستانه و متمدنانه از هم جدا می‌شوند به مراقبت از هم یا احترام به یکدیگر ادامه می‌دهند. اما موقع جدایی از والدی خودشیفته، ممکن است همه‌چیز کاملاً برعکس باشد و فرد خودشیفته دردسر زیادی برای والد دیگر درست کند. چه بسا همه‌ی آنچه کودکان به‌عنوان محبت بین والدینشان می‌شناخته‌اند از دست برود و آنها را ناراحت و غمگین کند. آنها می‌پرسند چرا شما (یا همسر سابقتان) دیگر این احساسات را ندارید و شاید بترسند به همین ترتیب، عشق شما به آنها نیز از بین برود.

وقتی که همسر سابق شما خودشیفته یا آزاررسان است از راستگو بودن نترسید. با توجه به آنچه در فصل قبل گفتیم، اگر فرزند شما به سنی رسیده که توانایی درک توضیحات شما را دارد، درباره‌ی شرایط سختی که در زندگی مشترک با همسر خودشیفته داشتید به او توضیح بدهید. دقت کنید که لازم نیست درباره‌ی همسرتان صحبت کنید. شما درباره‌ی خودتان و رنجی که برده‌اید صحبت می‌کنید. هرچند نمی‌خواهید بچه‌ها را خیلی نگران کنید، اما بهتر است راستش را بگویید. شاید این تنها راه برای برقراری ارتباط با بچه‌ها باشد.

باوجوداین، هنگام پاسخ دادن به این پرسش باید مطمئن شوید که آنها دریافته‌اند که نیازهایشان برای شما در اولویت قرار دارد:

• دلیل اینکه ما مامان/بابا را ترک کردیم این است که به ما صدمه می‌زد. ما هنوز او را دوست داریم، اما باید در خانه‌های جدا زندگی کنیم تا زمانی که اوضاع تغییر کند و دیگر به ما آسیب نرساند.

• می‌دانم که دوری از مامان/بابا کار آسانی نیست، اما او می‌تواند به شما یا من صدمه بزند. علتش این است که او بیمار است و به کمک نیاز دارد. امیدوارم بتواند کمک بگیرد و تغییر کند تا بتوانیم دوباره به‌عنوان یک خانواده زندگی کنیم.

• ما، هر دو، شما را خیلی دوست داریم، مهم نیست که چه اتفاقی بین ما بیفتد. ما با هم همکاری خواهیم کرد تا شما بزرگ شوید و زندگی شما را به بهترین شکل ممکن بسازیم.

• گاهی اوقات، والدین دیگر نمی‌توانند با هم زندگی کنند، اما هر دو آنها از بچه‌ها مراقبت می‌کنند. عشق ما به شما هرگز پایان نخواهد یافت زیرا شما فرزندان مایید و ما شما را بیشتر از هرکسی دوست داریم.[۴۴]

[۴۴] اگر فرزندان این واقعیت را از شما بشنوند که پدر و مادرشان حتی همچنان همدیگر را دوست دارند اما دیگر نمی‌توانند با هم زن و شوهر باقی بمانند، نه فقط فاجعه نیست که درس مهمی را برای زندگی آینده‌شان به آنها می‌دهید: دوست داشتن دلیل کافی برای ازدواج نیست. م.

• من باید طرف کی باشم؟

بچه‌ها همیشه باید این اطمینان خاطر را داشته باشند که مجبور نیستند طرف کسی را بگیرند. اگر والد دیگر سعی می‌کند آنها را سمت خود بکشاند یا برای انجام این کار فشاری وارد می‌کند، به کودک بفهمانید که او را باوجود همه‌ی احساساتش در این دوران سخت، دوست دارید. کودکان باید بدانند که لازم نیست با والدین خود موافق یا مخالف باشند، بلکه می‌شود به‌سادگی از موضوع رد شوند و موقعیت بهتری بسازند:

- «تو مجبور نیستی طرف کسی را بگیری. ما هر دو دوستت داریم و جدایی ما تقصیر تو نیست.»
- «نگران این نباش که طرف کسی را بگیری. تو مجبور نیستی با مادر یا پدر موافق باشی. ما، هر دو، دوستت داریم.»

وقتی همسر سابق خودشیفته باشد این وضعیت پیچیده‌تر می‌شود، چراکه والد خودشیفته بچه‌ها را بازی می‌دهد تا علیه شما طرف خودش را بگیرند و متقاعدشان می‌کند که مقصر جدایی شمایید. متأسفانه، حتی در مواردی که همسر سابق آزارگر بچه‌ها هم باشد، این امکان وجود دارد که بچه‌ها از تلافی او بترسند و طرف او را بگیرند تا بخواهند از هرگونه درگیری بین خودشان و والد بدسرپرستشان جلوگیری کنند.

خودشیفته دستکاری‌کننده‌ی خوبی است و از این تاکتیک ظالمانه در مورد فرزندان خود هم استفاده می‌کند.

منتظر باشید که اگر این اتفاق بیفتد، شاید فرزندانتان، با طرفداری‌شان از همسر سابقتان، شما را ناراحت یا طرد کنند. چه بسا بچه‌ها بابت همین رویه هم احساس گناه کنند، که در این موقعیت سرزنش کردن آنها فقط وضعیت را بدتر می‌کند. در عوض، موقعیت را با عبارات شبیه اینها مدیریت کنید:

- «من می‌دانم که تو حالا از من عصبانی‌ای و فکر می‌کنی مادر/پدرت درست می‌گوید. فقط یادت نرود که من هنوز هم دوستت دارم، و اینکه الان چه احساسی داری در علاقه‌ی من تأثیری ندارد.»
- «اینکه چه احساسی داشته باشی به خودت بستگی دارد. من هنوز هم تو را بدون توجه به این موضوع دوست دارم.»
- «من نمی‌گویم که طرف چه کسی را بگیری چون منصفانه نیست. مهم این است که من دوستت دارم.»

همچنین مهم است که احساسات خودتان را بیان کنید و حس همدلی فرزندانتان را نسبت به خود بسنجید. خوب است بدانید که آنها هرچه باشد عشق شما به خودشان را درک می‌کنند و می‌فهمند که از آنها مراقبت خواهید کرد، حتی اگر تصمیم بگیرند با همسر سابقتان زندگی

کنند (البته زمانی که به اندازه کافی برای تصمیم‌گیری بزرگ شده باشند).

- «وقتی طرف یکی از ما را می‌گیری، من خیلی ناراحت می‌شوم چون برای احساست نسبت به خودم ارزش قائلم.»
- «تو مجبور نیستی با من موافق باشی، اما دوست دارم با تو در ارتباط باشم چون برایم مهمی.»

ابراز احساسات برای حفظ ارتباط سالم و قوی بین شما و فرزندانتان ضروری است. بگذارید فرزندانتان بدانند که آنها همیشه، سوای از نظرات همسر سابق‌تان یا تلاشش برای دور کردن فرزندانتان از شما، مورد محبت و احترام شما خواهند بود، و یادتان بماند که اینطور نیست که همیشه وقتی با والد دیگر وقت می‌گذرانند این عشق بلاشرط را از او دریافت کنند.

متأسفانه یا خوشبختانه، فرزندان به مرور والد خودشیفته را خواهند شناخت. آنها به تدریج احساسات متغیری نسبت به والد خودشیفته خواهند داشت. احساسات منفی ممکن است در ابتدا در دوز کم شروع شود. والد خودشیفته ابتدا در کلام، فرزندتان را همانقدر دوست دارد که شما دوستش دارید؛ با این حال خودشیفته‌ها به‌طور مرتب جنبه‌های مختلف شخصیتی فرزندانشان را می‌کوبند و باعث می‌شوند

تا فرزندان احساس ناکافی‌بودن کنند. خودشیفته‌ها از این راه می‌توانند نسبت به آنها احساس برتری داشته باشند.

آموزش درباره‌ی این قضایا می‌تواند به فرزندانتان بینشی در مورد نحوه‌ی برخورد و مدیریت این موقعیتهای دشوار بدهد. می‌توانید هرچه زودتر با آنها در این باره گفتگو کنید. با فرزند نوجوانتان حتی می‌توانید برخی از تجربیات گذشته‌ی خود را بدون شیطانی جلوه دادن شخصیت همسر سابقتان در میان بگذارید و فرزندتان را هوشیار کنید. با فرزندان خود به گونه‌ای پیشگیرانه و منطقی صحبت کنید و به آنها نشان دهید که باید از والد دیگر چه توقعی داشته باشند.

چه بسا که والد خودشیفته کمال‌گرا هم باشد و انتظارات زیادی داشته باشد که به این راحتی تمام نمی‌شود. به بچه‌ها اطمینان دهید که این مسأله‌ی آنها نیست و اگر کامل نباشند یا به اندازه‌ی کافی نقش خود را مطابق با ذهنیت والد خودشیفته ایفا نکنند جای نگرانی نیست.

به فرزندانتان امکان فهم استعدادها و توانایی‌های‌شان در زندگی را بدهید. این استعدادها را افراد زیادی اندازه‌گیری، قضاوت و ارزیابی می‌کنند و والد خودشیفته تنها معیار این تشخیص نیست. قضاوت‌ها ممکن است شامل توصیه‌های خوب، گاهی بد، و همچنین ترکیبی از نظرات خوب و بد باشد. همسر سابقتان را اینطور معرفی کنید که نظر می‌دهد، همان‌طور که آدمهای مختلف نظرات مختلفی دارند.

راهنمایی‌شان کنید که هیچ راه مطلقی برای راضی کردن برخی افراد وجود ندارد: «چیزی که مهم است دنبال کردن رویاهای خودت است، اجازه نده دیگران مانع تو شوند.»

- **چرا مامان/بابا عصبانی می‌شود؟ من چه کار کنم که اینطور نشود؟**

دیدن تقلای بچه‌ها سخت است؛ مخصوصاً تقلا برای تسکین ناراحتی یک والد و آرام کردن اوضاع. بچه‌ها شنوندگان خوبی‌اند و از سنین پایین چیزهای زیادی را درک می‌کنند. به همین دلیل، برای آنها ضروری است که یاد بگیرند وقت عصبانیت یکی از والدین یا حتی وقتی آن والد بچه‌ها را سرزنش می‌کند، آنها عصبانیت را به خودشان نگیرند و فاصله‌ی ایمنی خود را حفظ کنند.

- **مامان/بابا می‌خواهد که با او زندگی کنم. باید این کار را بکنم؟**

این سوالی دشوار است که همسر سابق شما در ذهن فرزندتان می‌کارد. والد خودشیفته ممکن است سعی کند بچه‌ها را ترغیب کند پیش او بمانند، حتی اگر دادگاه تشخیص داده باشد بهتر است فرزندان با شما زندگی کنند. از فرزندان بپرسید آنها می‌خواهند با چه کسی زندگی کنند، به‌ویژه اگر آنها نظر خاصی داشته باشند و به اندازه‌ی کافی بزرگ

باشند که بتوانند تصمیم بگیرند. چه بسا مردد باشند، چون نمی‌خواهند شما را ناامید کنند که بفهمید تصمیم گرفته‌اند با همسر سابقتان زندگی کنند؛ یا می‌خواهند با شما بمانند که در این صورت ممکن است احساس کنند که دارند والد دیگر را فریب می‌دهند چون با او زندگی نمی‌کنند.

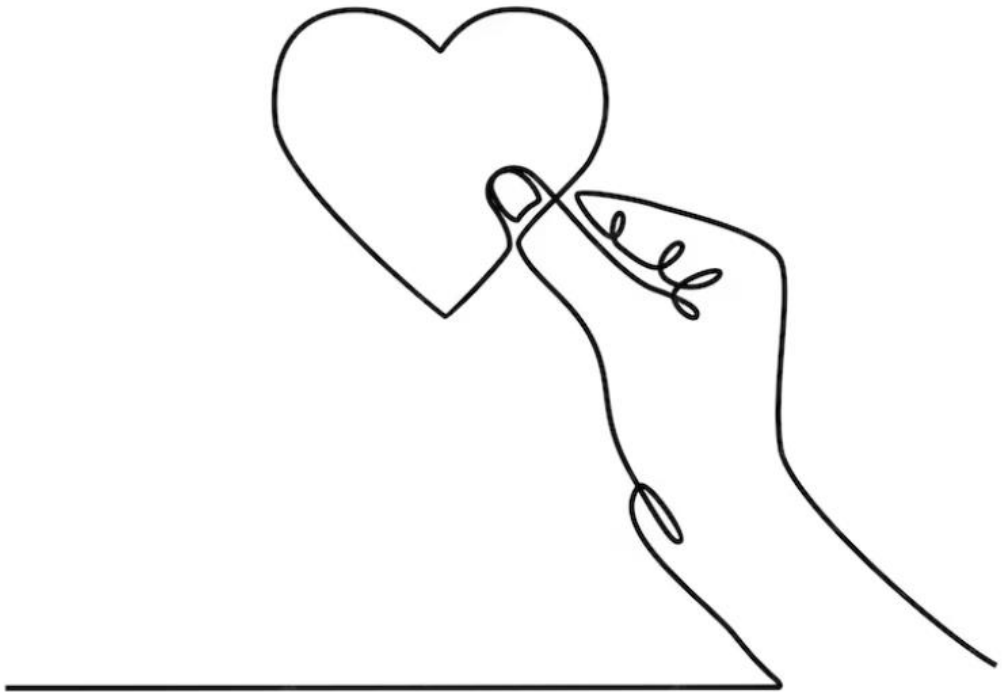
این تصمیمی دشوار است که بر عهده‌ی آنها گذاشته می‌شود در حالی که هیچ راه دور زدنی هم ندارد. می‌توانید به آنها اطمینان دهید که از تصمیمشان در هر صورت حمایت می‌کنید، مشروط بر اینکه از آنها به‌خوبی مراقبت شود و ایمن باشند. اگر فکر می‌کنید زندگی فرزندتان در خانه‌ی همسر سابقتان باعث کشمکش بین او و بچه می‌شود، به او اطمینان دهید که اگر زندگی با والد دیگر سخت بود و دیگر نتوانستند تحمل بیاورند، همیشه می‌توانند به نزد شما بازگردند.

سوالات چالش‌برانگیز زیادی وجود دارد که اگر والدین از هم جدا شوند، کودکان در هر سنی مطرح خواهند کرد. هرگز راه آسانی برای رویارویی با همه‌ی این چالش‌ها وجود نخواهد داشت. اما فراموش نکنید برقراری ارتباط و ابراز عشق به فرزندن اهمیت زیادی دارد. حتی در جایی که بچه‌ها ممکن است شما را سرزنش کنند یا به خاطر طلاق از شما عصبانی شوند، مهم است که به آنها یادآوری کنید که

بدون توجه به همه‌ی این مسائل، دوستشان دارید. این عشقی بی‌قید و شرط است که آنها هرگز از والد خودشیفته‌شان دریافت نخواهند کرد.

فصل هفتم

در فرایند جدایی با فرزندتان چطور برخورد کنید؟



نحوه‌ی ارتباط شما با فرزندتان در فرایند جدایی، می‌تواند رابطه‌ی شما با او را از آنچه که هست بهتر کند، یا خراب کند. همه‌ی بچه‌ها، از کودکی که قادر به تکلم نیست تا یک نوجوان بالغ، دوست دارند احساس کنند والدینشان به آنها توجه می‌کنند، درکشان می‌کنند و آنها را می‌پذیرند. این امر، به‌ویژه، هنگام احساس ناامنی یا تهدید کودک اهمیت بیشتری می‌یابد، و طلاق دقیقاً همین هنگام است.

فرزند شما، به احتمال زیاد، با ماجرای طلاق با مهمترین عامل استرس‌زایی که تا آن زمان تجربه کرده مواجه می‌شود؛ موقعیتی که در آن ممکن است احساس کند دیگر برای شما در اولویت نیست. روش‌های سالم ارتباط شما با فرزندتان، بستری را برای او فراهم می‌کند که طلاق شما را صرفاً به‌عنوان رویدادی غم‌انگیز در نظر بگیرد، نه به‌عنوان فاجعه‌ای که زندگی‌اش را ویران کرده است.

رابطه‌ی سالم والد–کودک، پایه و اساس اولیه‌ای را برای کودک فراهم می‌کند تا بیاموزد چگونه با دیگران تعامل کند و حتی بعدها این آموزه‌ها را در روابط صمیمانه‌ی بزرگسالی به‌کار بندد. خوشبختانه مهارت‌های ساده‌ای وجود دارد که می‌توانید یاد بگیرید تا به شما در برقراری ارتباط سالم‌تر با فرزندتان یاری رساند. با این روش‌ها می‌تواند به فرزندتان کمک کنید تا درباره‌ی احساساتش چیزهای بیشتری یاد بگیرد، آنها را پردازش کند و بپذیردشان؛ و در عین حال،

خود را آنقدر قوی احساس کند که بتواند در شیوه‌ی واکنش به احساساتش تغییر ایجاد کند.

شما می‌توانید این مهارت‌ها را با کودکانتان، در هر سنی، حتی در طی شدیدترین رویدادهای زندگی تمرین کنید. این تکنیک‌ها کمک می‌کنند تا به فرزندتان نشان دهید او را دوست دارید. این تکنیک‌ها تنش و عصبانیت خودتان را مدیریت می‌کند تا بتوانید آنچه را که فرزندتان می‌خواهد به شما بگوید به‌درستی بشنوید.

تکنیک‌های ارتباطی پایه که در این فصل به آنها خواهیم پرداخت عبارتند از: انعکاس، کنجکاوی، همدلی و اعتبارسنجی. کنار اینها، یادتان باشد که مسئولیت گفتار و رفتار خود را بپذیرید و در صورت لزوم از فرزندتان عذرخواهی کنید.

به خاطر داشته باشید که اگر این فنون را در گفتگو با فرزندتان به‌کار بگیرید، کم‌کم در نحوه‌ی تعامل شما با فرزندتان تغییر ایجاد خواهد شد. کودکان، معمولاً وقتی والدینشان روش جدیدی را امتحان می‌کنند، احساس عدم تعادل دارند چون از «قوانین» جدید اطلاعی ندارند. برای اینکه بچه‌هایتان را در جریان امور قرار دهید و برای جلوگیری از اینکه کودکان احساس کنند دارید آنها را بازی می‌دهید، خیلی بهتر است که اول با آنها در این مورد گفتگو کنید که می‌خواهید روشی را آغاز کنید که در آن تا حد امکان خوشایندتر و مثبت‌نگرتر باشید.

فرزندان شما پس از این توضیح، احتمالاً شگفت‌زده و خوشحال می‌شوند چون می‌بینند که به قدر کافی به آنها و رابطه‌ی خودتان با آنها فکر می‌کنید و سعی می‌کنید رفتار خود را در این مسیر تغییر دهید. هر چه کودک کم‌سن‌تر باشد سریع‌تر و مشتاقانه‌تر به سبک ارتباطی جدید شما پاسخ خواهد داد. چه بسا کودکان نوپا و پیش‌دبستانی بعدها، ایامی را که پیش از این روش با آنها ارتباط برقرار می‌کردید را به یاد نیاورند و این روش به‌سرعت به قاعده‌ی خانواده‌ی شما تبدیل شود. پیش‌نوجوانان و نوجوانان، شاید ابتدا شما را بابت استفاده از این مهارت‌ها دست بیندازند، اما در نهایت قدر این روش را خواهند دانست و کم‌کم به استفاده از آنها رو خواهند آورد.

• انعکاس[۴۵]: پذیرش بدون قضاوت احساسات

اولین و اساسی‌ترین مهارت ارتباطی که به شما در برقراری رابطه‌ی بهتر با فرزندتان کمک خواهد کرد انعکاس است. انعکاس یعنی آنچه فرزندتان گفته است را تکرار کنید. در مورد کودکی که هنوز توانایی

[۴۵] واژه‌ای که نویسنده اینجا به کار برده Mirroring است که ترجمه‌ی تحت‌اللفظی آن می‌شود آینگی. اما آینگی فقط شکل اولیه‌ی تکنیکی است که در کل آن را Reflection یا در فارسی «انعکاس» می‌نامند. انعکاس یعنی بازگرداندن پیامی که فرد به ما مخابره کرده است، با شیوه‌های مختلف. در انعکاس ساده یا همان آینگی، ما زبان بدن، گفتار، حالت چهره و... را عیناً تکرار می‌کنیم. آینگی زبان بدن روشی غیرکلامی برای نشان دادن همدلی است و آینگی کلام، یعنی تکرار جمله‌ی فرد مقابل، هم برای نشان دادن این که پیام او را گرفته‌ایم و هم برای ایجاد فضایی که طرف دیگر گفتگو بتواند پیام خود را کامل یا تصحیح کند. م.

تکلم ندارد؛ شما آنچه فکر می‌کنید منظورش است را به زبان می‌آورید.

این نمونه‌ای از انعکاس است:

کودک هشت‌ساله‌ی شما می‌گوید: «تو هیچ‌وقت اجازه نمیدهی کاری که دوست دارم بکنم! بابا اجازه می‌دهد هرشب دو ساعت تلویزیون نگاه کنم!». شما به‌سادگی پاسخ می‌دهید: «تو احساس می‌کنی من نمی‌گذارم هر کاری که دوست داری انجام بدهی ولی بابا به تو اجازه می‌دهد هرشب تلویزیون تماشا کنی». این باعث می‌شود کودکتان احساس کند شما درکش کرده‌اید و حتی مهمتر از آن، این تکنیک شما را از پاسخ دادن به یکی از این روش‌های رایج زیر که نتیجه‌اش تنش بیشتر است، باز می‌دارد:

- حالت تدافعی: «خب، بابا که مجبور نیست به مشق‌های تو رسیدگی کند!»
- ضدحمله: «حتماً با پدرت بهتر رفتار می‌کنی!»
- رد کردن: «نخیر اینطور نیست! بابا هم به من گفته به تو اجازه نمی‌دهد بیشتر از یک ساعت تلویزیون تماشا کنی!»

هدف از انعکاس این است که به کودکتان نشان دهید منظور او را درک کرده‌اید. این پایه‌ی اولیه‌ی گفتگویی آرام است. اگر به کودکتان نشان

دهید که دستکم حرفهای او را می‌شنوید، احتمالاً کودکتان شلوغش نمی‌کند. خیلی از کودکان بلافاصله آرام می‌شوند و منظورشان را توضیح می‌دهند.

وقتی انعکاس را تمرین کنید، کم‌کم این روش راست کارتان می‌شود و انجامش برایتان آسان خواهد بود. پس از آن، خواهید دید که احساس آرامش فرزندتان بیشتر می‌شود چون فقط دارید حرفهای او را بدون قضاوت تکرار می‌کنید، بدون اینکه بخواهید گفته‌هایش را اصلاح یا از خودتان دفاع کنید.

• همدلی

همدلی اساس و پایه‌ی تمام روابط بین‌فردی صمیمانه است. وقتی با کسی همدلی می‌کنید در واقع سعی می‌کنید از منظر او مسائل را درک کنید. همدلی کاری به این ندارد که با افکار یا نظرات او موافق هستید یا نه و اگر به‌خوبی ابراز شود، بلافاصله حتی افسارگسیخته‌ترین و متعارض‌ترین موقعیتها را خنثی می‌کند.

همدلی با اینکه می‌تواند رابطه را دگرگون کند اما گاهی هم می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، به‌ویژه وقتی استرس دارید یا سعی می‌کنید با کسی همدلی کنید که اصلاً درکش نمی‌کنید؛ یا در مواقعی که احساس ناامیدی، اضطراب و عصبانیت می‌کنید. وقتی فرزندتان کارهایی را انجام می‌دهد که به نظر شما درک‌شدنی نیست، همدلی سخت است، اما

اگر بر مهارت همدلی مسلط شوید می‌توانید در هر موقعیتی از آن استفاده کنید.

همدلی اولین گام در برخورد با مشکلات فرزندتان از جمله واکنش‌های هیجانی شدید یا رفتارهای دشوار و مخرب یا به‌عبارتی رفتارهای خُردکننده‌ی آنهاست. این واکنش، به‌ویژه در مواجهه با رفتار آشفته‌ی کودکان، با واکنش متعارف اکثر والدین فرق دارد. عموماً وقتی والدین می‌بینند فرزندانشان، آشفته یا بدرفتارند، احساس ناراحتی، خشم و ناتوانی می‌کنند. آنها سعی می‌کنند وسط ماجرا بپرند و اوضاع را بلافاصله آرام کنند؛ اینطور که اغلب شروع می‌کنند به گفتن این نکته به بچه‌ها که نباید چنین احساسی داشته باشند یا چنین رفتار کنند. والدین در این مسیر روش حل مسئله و روش‌های جایگزینی که فرزندان می‌توانند پیش بگیرند را برایشان روشن می‌کنند و عواقب یا پیامدهای چنین احساس و عملکردی را به فرزندان گوشزد می‌کنند تا کودکانشان به کمک این هشداردها زودتر خودشان را جمع‌وجور کنند.

اگرچه کودکانی که کمتر حساسند و آسان‌تر می‌گیرند، ممکن است از دستوراتی از این دست تبعیت کنند، اما این مدل چاره‌جویی‌ها، اغلب ضعیف پیش می‌روند و مؤثر نیستند. در این روش برخورد، هیچ جایگاهی برای همدلی وجود ندارد و فرزند شما احساس نمی‌کند شما تجربه‌ی او را درک می‌کنید. اگر کودکتان احساس نکند که درکش

می‌کنید، به راه‌حل‌های شما کمتر گوش می‌دهد و احتمال کمتری وجود دارد که حتی یکی از رفتارهای جایگزین شما را امتحان کند یا از آن چیزی یاد بگیرد. در عوض، با این فرض که شما نمی‌دانید او چه احساسی دارد یا به چه فکر می‌کند از شما دورتر خواهد شد. شاید او، تازه بیشتر هم احساس تنهایی، غم، عصبانیت و تنفر کند.

• کنجکاوی

اگر نمی‌دانید فرزندتان چه احساسی دارد، از او مستقیماً، با کنجکاوی صمیمانه‌ای سؤال کنید. کنجکاوی روشی شگفت‌انگیز و دلجویانه است تا کودک یا هرکس دیگری احساس کند افکار و احساسات او برای شما جذاب و مهم است. کنجکاوی خود را آشکارا بیان کنید، مثلاً بگویید:

- «دوست دارم بدانم چه فکری می‌کنی، هرچند ممکن است نتوانم بفهمم.»
- «کنجکاوم بدانم چه احساسی داری.»
- «من هیچ‌وقت در این موقعیت قرار نگرفته بودم. الان چه احساسی داری؟»

در تمام این مثال‌ها نکته‌ی کلیدی این است که شما فرزندتان را قضاوت نمی‌کنید که چرا در برقراری ارتباط کارآمد نیست یا احساساتی دارد که منطقی نیستند.

• اعتباربخشی[۴۶]

برای درک کامل اعتباربخشی ابتدا باید از همدلی استفاده کنیم. همانطور که قبل‌تر خواندید، همدلی به‌معنای درک افکار و احساسات دیگری است. اعتباربخشی این درک را یک قدم جلوتر می‌برد، چون در اعتباربخشی می‌گویید که برای شما منطقی است وآن شخص حق دارد که چنین احساسی داشته باشد. وقتی شما برای این آماده می‌شوید که افکار و احساس فرزندتان را معتبر بدانید، می‌توانید به دلایلی فکر کنید که باعث ایجاد این افکار و احساسات برای فرزندتان در این موقعیت شده است.

به خاطر داشته باشید برای تأیید اعتبار فرزندتان، مجبور نیستید بگویید خودتان هم در موقعیت او به همان روش واکنش نشان می‌دادید؛ بلکه فقط بگویید این مسئله برایتان کاملاً قابل درک است که در موقعیتی منحصربه‌فرد، چنین احساسی داشته باشد.

• پرهیز از مقایسه

اکثر والدینی که خودشان طلاق را در کودکی تجربه کرده‌اند خود را متعهد می‌کنند طلاق خودشان را به تجربه‌ای آسان‌تر برای فرزندانشان تبدیل کنند. آنها سعی می‌کنند طلاق را تا حد امکان بدون تعارض و

---

[۴۶] Validation

تغییر روال‌های زندگی فرزندشان پیش ببرند. شاید فرزندانشان حالاتی را از خود بروز دهند که مثل خودشان در کودکی باشد، زمانی که نسبت به والدینشان احساس عصبانیت داشتند، غمگین بودند و والدینشان را متهم می‌کردند؛ حتی شاید خودشان در کودکی شدیدتر از فرزندشان واکنش نشان داده بودند. در چنین مواقعی، اکثر چنین والدینی احساس سردرگمی و ناراحتی می‌کنند.

اگر شما فرزند طلاق‌اید، در دام این فرض نیفتید که شما و فرزندتان تجربیات یکسانی خواهید داشت. مقایسه‌ی تجربیات، احساسات و واکنش‌های خود با فرزندتان، اغلب، می‌تواند نتیجه‌ی عکس داشته باشد، به‌ویژه اگر احساس کنید که شمای پدر یا مادر در کودکی خودتان خیلی کارآمد با آن تجربه کنار آمده‌اید یا اگر باور داشته باشید که شرایط شما دشوارتر بوده است.

یکی دیگر از پدیده‌های رایج که از مقایسه‌ی گذشته‌ی خودتان با اکنون فرزندانتان ناشی می‌شود این است که از سطح توقع شما درباره‌ی والدگری و مسئولیت‌های آن و عواقب طلاق و واکنش‌های کودک کاسته می‌شود و در اثر این تجربه‌ی شخصی، مسائلی برای شما عادی و تحمل‌پذیر و مسائلی غیرعادی و تحمل‌ناپذیر جلوه می‌کند. اگر والدی الکلی شما را آزار جنسی داده باشد یا والدی داشته‌اید که وقتی شما خیلی کوچک بودید از دنیا رفته است، به‌راحتی می‌توانید

خودان را با فرزندتان مقایسه کنید و در مقایسه با تجارب فاجعه‌آمیز کودکی خودتان، طلاق را یک عامل استرس‌زای جزئی در زندگی فرزندتان در نظر بگیرید. اگر مادرتان از افسردگی فلج‌کننده‌ای رنج می‌برده است و شما در نوجوانی از خواهر و برادر کوچکتر خود مراقبت کرده‌اید، احتمالاً عصبانی می‌شوید اگر فرزند نوجوانتان شکایت دارد که چرا باید یک سال دیگر صبر کند تا برایش ماشین بخرید.

فرزندتان چه شانسی برای آموختن مهارتهای مقابله‌ای جدید دارد اگر از شما بشنود که شما در کودکی توانسته بودید به‌خوبی با این مسئله کنار بیایید؟ یا برعکس، شاید شاهد خاموشی و عقب‌نشینی عاطفی کودکتان باشید، اگر به او بگویید که در مقایسه با شما چقدر زندگی راحت‌تری دارد!

باوجود همه‌ی این مضرات، باز بسیاری از والدین گذشته‌های خودشان را بازگو می‌کنند، به این امید واهی که روزی فرزندشان سعی خواهد کرد رفتارش را طوری تغییر دهد که بیشتر شبیه رفتار خودشان در کودکی باشد. اگر فرزند شما بتواند روزی با طلاق بهتر کنار بیاید، همین حالا هم می‌تواند. شنیدن اینکه شما در دوران کودکی خود چقدر مسئولیت‌پذیر، خوش‌رفتار و قدردان بوده‌اید، یا به نظر فرزندتان دروغ می‌آید یا باعث می‌شود که او در نظر شما و خودش فردی

شکست‌خورده شود. اگر فرزندتان احساس کند که همیشه با شما مقایسه خواهد شد، آخرش کوتاه خواهد آمد. او خود را کنار خواهد کشید و ترجیح خواهد داد که به‌هیچ‌وجه در این ماجراها درگیر نشود. به این ترتیب، او می‌تواند از مقایسه شدن ناخوشایند با شما و از مواجهه با ناامیدی شما از خودش اجتناب کند.

اکثر بچه‌های خانواده‌های طلاق مطمئن نیستند که شما چقدر می‌خواهید از آنها در مورد والد دیگرشان بشنوید. حتی اگر بدجور از دست والد دیگر عصبانی باشید باید فرزندتان را مطمئن کنید که می‌تواند در مورد والد دیگرش واضح با شما صحبت کند و قرار نیست که شما با حالتی منفی واکنش نشان دهید.

به یاد داشته باشید که اگر فرزند شما مجبور به طرد یکی از والدین خود شود، در واقع، نیمی از خودش را طرد کرده است و عزت نفس او نیز به همین سبب خدشه‌دار می‌شود. او می‌تواند با بالا رفتن سنش، درباره ویژگی‌هایی قضاوت کند که دوست دارد و می‌خواهد از هرکدام از دو والد یا از یکی از والدینش در ویژگی‌ها الگو بگیرد، اما در سنین کم، برای فرزندتان سالم‌تر است که هر دو والد را به‌طور کلی مثبت ببیند.

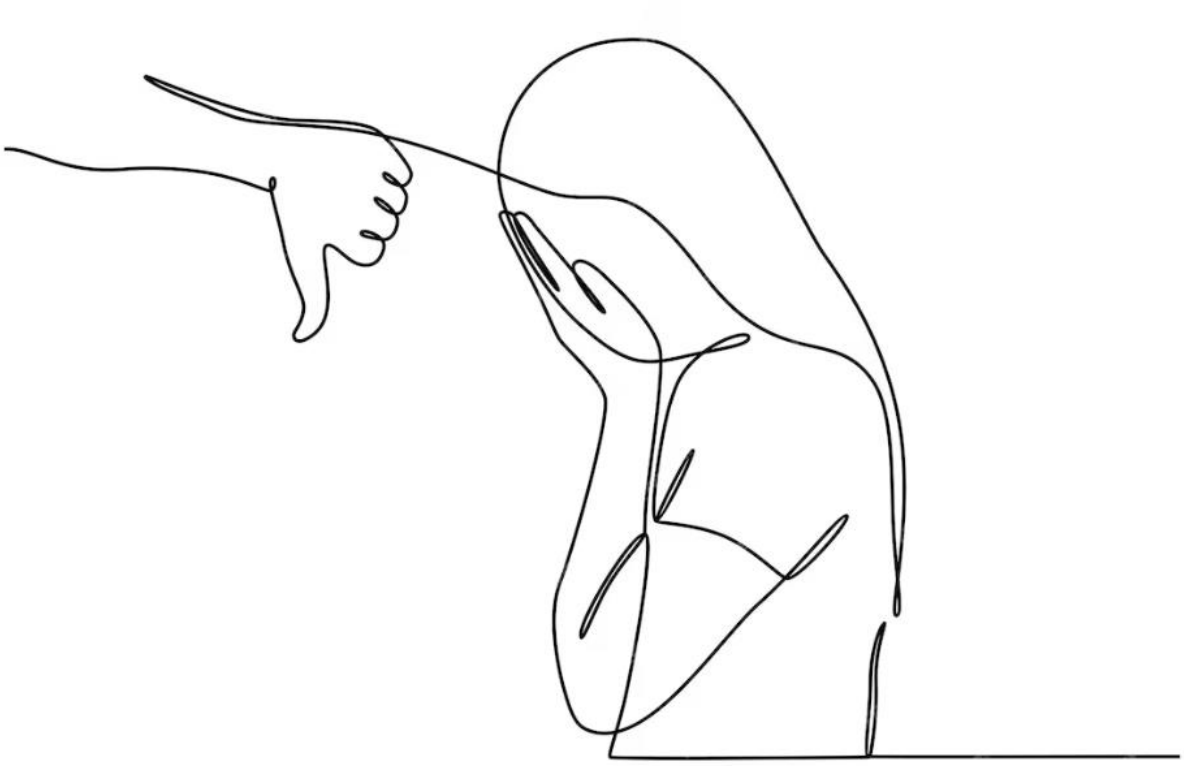
طبیعی است که بخواهید والد محبوب فرزندتان باشید. اما شاید غمبارتر است اگر بشنوید که فرزندتان والد دیگر را دوست ندارد یا

والد دیگر او را آزار می‌دهد. پس بهتر است هنگام صحبت با فرزندتان، نگرشی خنثی نسبت به والد دیگر داشته باشید.

در فصل بعد، یکی از دشوارترین چالش‌های فرزندپروری اشتراکی بعد از جدایی را مرور خواهیم کرد.

فصل هشتم

نشانگان بیگانه‌سازی والد[۴۷]



[۴۷] Parental alienation

این اصطلاح برای توصیف رفتاری است که در آن، یکی از والدین عمداً حالات منفی توجیه‌ناشدنی‌ای را به کودک ارائه می‌کند و در آن والد دیگر را مقصر قلمداد می‌کند. هدف آن، آسیب رساندن به رابطه‌ی کودک با والد دیگر و برانگیختن احساسات کودک علیه آن والد دیگر است که خودشیفته‌ها مکرراً از آن استفاده می‌کنند. م.

فرزندپروری اشتراکی هیچ‌وقت آسان نیست، اما فرزندپروری اشتراکی با آدم خودشیفته داستان خودش را دارد. وقتی بچه‌ای در کار نیست و ازدواج به نقطه‌ی پایان می‌رسد، معمولاً رابطه نسبتاً سریع و برای همیشه تمام می‌شود؛ اما وقتی پای بچه‌ها وسط باشد، این رابطه هیچ‌وقت نمی‌تواند به‌طور کامل تمام شود. اگر شما از همسر سابقتان صاحب فرزندی هستید، هرگز نمی‌توانید خودتان را به‌طور کامل خود را از او رها کنید و به همین علت، حتی اگر طلاق بگیرید یا متارکه کنید، باز مجبورید تا حدی به ارتباط با او ادامه دهید.

اینجاست که شما باید خودتان را برای مقابله با خودشیفته‌ای آماده کنید که هم شما و هم فرزندانش را از نظر روانی بازی می‌دهد. چه بسا، در این درگیری، از هرگونه توجه یا محبتی به فرزندانتان دست بکشد و تقصیر را هم گردن شما بیندازد تا در نظر فرزندانتان «آدم‌بده» به نظر برسید. مثلاً او اینطور خواهد گفت که شما اجازه ندادید کاری انجام دهد و یا شما او را اینقدر کفری کرده‌اید که نتوانسته است طبق قولش بچه‌ها را به شهربازی ببرد.

این تاکتیک با عنوان «بیگانه‌سازی والد» شناخته می‌شود. هدف این تاکتیک ایجاد شکاف بین شما و فرزندانتان است تا در نهایت شما صدمه ببینید.

در بیگانه‌سازی والد، یکی از والدین عمداً یا ناخودآگاه فرزندان را علیه والد دیگر برمی‌انگیزد. این فرایند، معمولاً در فرایند طلاق اتفاق می‌افتد. والد بیگانه‌ساز چگونه عمل می‌کند؟

برخی از تاکتیک‌های رایج عبارتند از:

۱- بددهنی با والد دیگر و تهمت زدن به او در موقعیت‌هایی که کودک آن را می‌شنود.
۲- عمل نکردن به توافق در مورد زمان‌های دیدار بچه‌ها، طوری که باعث شود کودک کمتر والد غیرخودشیفته را ببیند و کم‌کم تمایلی به دیدار او یا ارتباط با او نداشته باشد.
۳- کناره‌گیری عاطفی از کودک، هروقت که کودک نسبت به والد غیرخودشیفته محبت نشان دهد.
۴- کودک را در موقعیتی قرار دادن که باید بین دو والد یکی را انتخاب کند.
۵- متقاعد کردن کودک با تحریک کلامی و گاهی با رفتارهای نامعقول، در این مورد که والد دیگر خطر و تهدید به حساب می‌آید. مانند جعل کبودی برای ادعای کتک خوردن، جلب همکاری بزرگسالان دیگر برای بدگویی پشت سر والد غیرخودشیفته در برابر کودک و حتی استفاده از مواد مخدر یا الکل برای متقاعد کردن بیشتر فرزند.

۶- مسخره کردن خانواده و دوستان والد غیرخودشیفته و به حداقل رساندن ارتباط یا ممانعت از ارتباط کودک با آنها.

چنین اقداماتی می‌تواند حتی کودکی با محبت و همدل را علیه والد دیگر برانگیزد؛ مخصوصاً اگر کودک پس از جدایی با والد خودشیفته زندگی کند.

عوارض روانی بیگانه‌سازی

کودکان به روش‌های مختلف به این تلاش‌ها واکنش نشان می‌دهند. شاید کودکی که با والد خودشیفته زندگی می‌کند در برابر این باورسازی‌ها مقاومت کند؛ اما خیلی وقت‌ها هم برای اینکه محبت والد مراقب را از دست ندهد، علیه والدی که هدف قرار گرفته موضع می‌گیرد. او گاهی بدذات بودن والد هدف را باور می‌کند و دلایلی برای خودش ابداع می‌کند که به این تصورات اعتبار می‌بخشند.

آشفتگی روانی ایجادشده از سوی والد بیگانه‌ساز می‌تواند به‌طور شگفت‌انگیزی به روابط والد و فرزند و همین‌طور به خود فرزند آسیب برساند. رفع آسیب وارده اغلب ساده نیست. مطالعات نشان می‌دهد که

هرچه اجازه داده شود که روند بیگانه‌سازی مدتی طولانی‌تر ادامه یابد، بازسازی آسیب دشوارتر خواهد بود.

فرد خودشیفته می‌داند که وجهه و شهرتش به این بستگی دارد که فرزندانش به او احترام بگذارند و به او وابسته باشند. او باید در مقایسه با دیگران خوب به نظر برسد، به‌ویژه در چشم فرزندانش؛ و باید دائماً با آنها شرط کند که به او احترام بگذارند و فقط از او کمک بخواهند.

خودشیفته باید به فرزندانش نشان دهد که از همه بهتر است تا احترامش را نزد آنها حفظ کند. او به وفاداری همیشگی آنها نیاز دارد، چراکه اگرچنین نشود، فرزندانش دلایل و برهان‌ها و باورهایش را قبول نخواهند کرد. پس برای رسیدن به این هدف، او باید پیش بچه‌ها از اطرافیانش بدگویی کند که بدگویی از والد دیگر را هم شامل می‌شود.

در ابتدا وقتی فرد خودشیفته از والد دیگر بدگویی می‌کند، کودک گیج می‌شود. سپس، کم‌کم از خودش متنفر می‌شود چرا که وجوهی از شخصیت و رفتار خود کودک، شبیه والدی است که مورد اتهام قرار گرفته. تلاش کودک این است که هرچیزی که او را به یاد والد دیگرش می‌اندازد در درونش سرکوب کند. او سعی می‌کند هم از خودش و هم از والد «بیگانه» اجتناب کند.

کم‌کم والد خودشیفته و کودک یاد می‌گیرند با هم پشت سر والد دیگر بدگویی و بددهنی کنند. خودشیفته دائماً به کودک اجازه می‌دهد تا برای خودش «راز» داشته باشد. او کودک را تشویق می‌کند مسائلی را از والد دیگر پنهان کند و آنها را برای خودش نگه دارد. خودشیفته کودک را تشویق می‌کند که در روابطش با والد دیگر ناصادق و فریبکار باشد: «اگر مامانت / بابات خبر نداشته باشد دردسری هم درست نمی‌شود.»

این بازی موردعلاقه‌ی خودشیفته است در حالی که فرزندش فکر می‌کند واقعاً پشت این حرفها حکمتی وجود دارد! کودک فکر می‌کند این پنهان‌کاری‌ها و دزدکی رفتار کردن‌ها بابت این است که درگیر چیزی «خاص» شده است. در عین حال، خودشیفته در برابر هرگونه راهنمایی و نظر والدی که خودشیفته نیست مقاومت می‌کند؛ راهنمای‌هایی که به کودک امکان می‌دهد سالم‌تر بزرگ شود.

کودکانی که از والد غیرخودشیفته بیگانه می‌شوند، با غافلگیری بی‌رحمانه و غیرمنتظره‌ای مواجه می‌شوند. کودک مغروری که در دوران کودکی خود والد دیگر را طرد کرده، در بزرگسالی درخواهد یافت که دیگران از نگرش مغرورانه و متکبرانه‌اش لذت نمی‌برند. او با دیگران جور نمی‌شود و شرکای عاطفی‌اش هم وقتی به خلق‌وخوی بد و نگرش مغرورانه‌اش پی می‌برند او را ترک می‌کنند.

کودک مغرور و متکبر به بزرگسالی ناراضی تبدیل می‌شود که فکر می‌کند دنیا با او خوب نیست. او همیشه بدخلق و عبوس است چراکه هرگز نمی‌تواند اوضاع را آن‌طور پیش ببرد که می‌خواهد. او ممکن است ناهنجاری‌های رفتاری‌ای نشان دهد که چه بسا راهی حبس یا زندانش کند. [۴۸]

این فرزندان، روابط خود را با ناپختگی و کج‌خلقی خراب می‌کنند. مثلاً وقتی مشغول کار شوند برای رئیس خود خط‌ونشان می‌کشند و اخراج می‌شوند. خودشیفته هم خوشش می‌آید که فرزند خودشیفته‌اش دوباره سر از خانه دربیاورد و منزوی شود و آویزان او باشد. والد خودشیفته به این ترتیب احساس می‌کند مفید و مطلوب است و فرزندش را به خود وابسته می‌کند. او نمی‌خواهد کودکش رشد کند و بالغ شود و آشیانه را ترک کند. او می‌خواهد کودک تا مدت‌ها حتی در بزرگسالی آلت دست و هم‌بازی او باشد.

نگرش خودشیفته‌ها به دیگران به اینجا می‌انجامد که فقط می‌توانند با فردی آسیب‌دیده مثل خودشان یار شوند. بنابراین، کار فرد خودشیفته در نهایت به فردی دیگر ختم می‌شود که همان‌قدر منفعل باشد. از این

[۴۸] در چنین موقعیت‌هایی نقش زمینه‌ای زن‌ها را نمی‌توان ندیده گرفت. نویسنده در این بخش تنها به آثار منفی بیگانه‌سازی والد در بدترین سناریوی ممکن اشاره می‌کند، درحالیکه بسیاری از کودکان که ژن‌های والد خودشیفته را به ارث نبرده‌اند و پیوندی عمیق با والد غیرخودشیفته دارند، مغلوب این سناریو نمی‌شوند. م.

رو، مبارزه و جنگ قدرت برای تضمین روابط عاشقانه‌ی آنها منجر به طلاق‌هایی دراماتیک می‌شود.

از آنجاکه والد غیرخودشیفته نمی‌تواند خودش را در حد فرد خودشیفته پایین بیاورد و مثل او حرف بزند و مثل او رفتار کند، حتی وقتی که خودشیفته از او بدگویی کرده باشد، کودک مغلوب بازی والد خودشیفته می‌شود و باورش می‌کند و به او وفادار می‌ماند.

در این بافتار، کودک مرتباً به والد خودشیفته رجوع و برایش سخن‌چینی می‌کند، مثلاً می‌گوید که والد غیرخودشیفته در موردش چه گفته است. به کودک گرفتار در سندرم بیگانه‌سازی والد آموخته می‌شود که از والد غیرخودشیفته متنفر باشد. فرد خودشیفته کودک را شست‌وشوی مغزی می‌دهد تا به او بقبولاند که والد غیرخودشیفته دارد در حق والد خودشیفته جفا می‌کند.

گاهی کودک خودشیفته هر دو والد را به رقابت علیه یکدیگر وامی‌دارد، به‌طوری که هر دو والد سعی خواهند کرد دائماً و تا پایان عمر طبیعی‌شان روی دست یکدیگر بلند شوند. کودک خودشیفته‌ای که این بازی را یاد می‌گیرد، در نهایت، کاری می‌کند هر دو والد با پول و سفر و امکاناتی که در اختیار او می‌گذارند، او را لوس کنند.

چه می‌توان کرد؟

به هرترتیب، رشد بچه‌ها از گرفتاری مداوم در ماجراهای زندگی والدین دچار مسأله خواهد شد. اما والد غیرخودشیفته می تواند به کودک بیاموزد که بیش از هر چیزی نگران رشد شخصی خودش باشد.

والد غیرخودشیفته می‌تواند به کودک بگوید که در بدگویی‌ها و خاله–زنک‌بازی‌ها شرکت نمی‌کند یا شوقی برایش ندارد. اگر مرتباً این نکته را تکرار کند، کودک یاد خواهد گرفت که حق دارد مرزهای خود را خودش تعیین کند؛ مثلاً یاد بگیرد وقتی والد خودشیفته سعی می‌کند حس گناه او را برانگیزد، یا مشکلات و خراب‌کاری‌های بزرگسالانه‌اش را گردن بچه بیندازد، کودک از او فاصله بگیرد و متوجه باشد که موضوع به او ربطی ندارد.

استراتژی دیگر شما می‌تواند این باشد که ریشه‌یابی کنید؛ یعنی سعی کنید انگیزه‌های والد خودشیفته از این رفتار را بهتر بفهمید و به نیاز او طوری پاسخ دهید که دست از این کار بردارد.

شواهد معتبر زیادی وجود ندارد که چرا یک والد گرایش پیدا می‌کند فرزندان خود را با بیگانه‌سازی از والد دیگر دور کند؛ اما می‌توانیم برخی عوامل زمینه‌ساز را شناسایی کنیم. *درک افکار همسر سابق*

می‌تواند به شما کمک کند تا بفهمید چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چگونه می‌توانید با تخفیف این عوامل، موقعیت را بهتر اداره کنید.

• احساس بی عدالتی

گاهی اوقات والدین نمی‌توانند در مورد تقسیم روزهای دیدار با فرزندان به توافق برسند. در این مواقع معمولاً دادگاه تنها راه‌حل پیش‌روست، اما دعواهای حقوقی به‌خودی‌خود می‌توانند بافتار خصمانه‌ای برای فرزندپروری ایجاد کنند. شاید والد مقیم (والدی که فرزند با او زندگی می‌کند) احساس کند به او حمله شده است، یا اینکه شما و دادگاه در حال زیر سوال بردن شایستگی او هستید. همچنین می‌تواند احساس کند که دادگاه به او توجه نمی‌کند یا در طول این روند با او منصفانه رفتار نمی‌شود. اینجاست که دست به بیگانه‌سازی می‌زند.

• سنگینی مسئولیت نگهداری از کودک

شاید والد مقیم احساس کند برای نگهداری از کودک پول کافی پرداخت نمی‌شود. اغلب مهم نیست که چقدر پول پرداخت می‌شود چراکه آخرش اینطور احساس می‌شود که کافی نیست. اما گاهی ممکن است والد مقیم، شرایط نگهداری از فرزند را با شرایط قبل

مقایسه کند و احساس کند بار بیشتری را برداشته. اینجاست که باز به بیگانه‌سازی رو می‌آورد.

- **احساس ناامنی**

چه بسا والد خودشیفته احساس کند شما او را طرد کرده‌اید یا از نظر عاطفی او را آزار داده‌اید. ممکن است احساس کند شما مسئول رنج اویید و به‌عنوان تنبیه شما را از خود براند. همچنین تصور می‌کند بچه‌ها هم همان احساس خودش را دارند، حتی اگر این مسئله صادق نباشد.

گاهی ممکن است والد بیگانه‌ساز در مورد رابطه با فرزندش احساس ناامنی کند. اگر بر این باور باشد که شما با فرزند مشترکتان پیوندی محکم دارید، او پیوندتان را زیر سوال می‌برد چرا که گمان می‌کند این پیوند بر رابطه والد–فرزندی او تأثیر منفی خواهد گذاشت.

- **بی‌ثباتی خانواده‌ی خودش**

اگر والد خودشیفته با خانواده‌ی خود روابط کم‌مایه‌ای داشته باشد گاهی احساس می‌کند که باید فرزندانش را نزدیک به خود نگه دارد. او نمی‌خواهد که فرزندانش رابطه‌ی مشابهی که او با خانواده‌اش دارد را با او داشته باشند، اما با انجام این کار، بچه‌ها را از شما و خانواده‌ی شما هم جدا می‌کند.

- **پیوند با شریک جدید**

چه بسا والد خودشیفته تلاش کند یار جدیدش را جای شما بنشاند. او همسر جدید را به بچه‌ها طوری معرفی می‌کند انگار انسانی شگفت‌انگیز است و شاید کودکان تشویق شوند که همسر جدید را «بابا» یا «مامان» بخوانند.

- **بی‌ثباتی عاطفی**

گاهی والد بیگانه‌ساز نوعی بی‌ثباتی عاطفی دارد. این افراد نیازهای عاطفی خودشان را در اولویت می‌گذارند و هر زمانی که احساس خطر کنند، می‌توانند هر نوع تماس بین شما و فرزندانتان را قطع کنند. آنها می‌خواهند تماس و دسترسی شما را کنترل کنند و حتی ممکن است بخواهند آنچه در طول ارتباط شما اتفاق می‌افتد را نیز کنترل کنند. بی‌ثباتی عاطفی شاخص اختلال شخصیت مرزی است اما در شخصیت خودشیفته هم ممکن است دیده شود.

- **حق به جانب بودن همیشگی**

والد خودشیفته خوش ندارد کسی روی حرفش حرف بزند. او همیشه سعی کند شما و بچه‌ها را متقاعد کند که حق با اوست. اگر در طول رابطه‌ی خود این توقعات را تجربه کرده‌اید، بعید است که بعد از جدایی شما این رفتار تغییر کند.

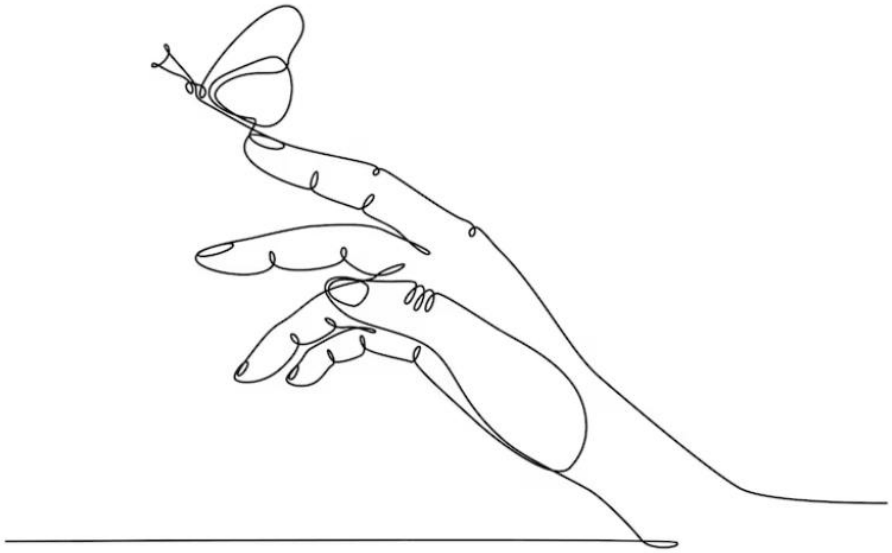
• سن کم کودک و سلطه‌پذیری بیشتر او

سن کودکان می‌تواند عاملی سهیم باشد. بچه‌های کوچک‌تر خیلی راحت آنچه را که یکی از والدین می‌گوید وحی منزل می‌دانند. بچه‌های خردسال به‌سادگی از والدینشان انتظار دارند که به آنها دروغ نگویند، حقایق را نصفه‌ونیمه تحویلشان ندهند یا حتی دیدگاهی متفاوت نسبت به دیدگاه آنها نداشته باشند. علاوه بر این، شاید بچه‌های کوچک‌تر اینقدر خاطره در ذهن جمع‌آوری نکرده‌اند که وقت یادآوری پدر و مادرشان، خاطرات خوب را به یاد آورند. نظرات والد خودشیفته ممکن است تمام خاطرات آنها از شما و رویدادها را مخدوش کند. بچه‌های بزرگتر اما می‌توانند از والد بیگانه‌ساز سؤال بپرسند و نظرات او را نپذیرند. آنها همچنین خاطرات مستقل‌تری از شما و رابطه‌تان با خودشان دارند که تحت‌تأثیر والد بیگانه‌ساز قرار نگرفته است.

اگر علت و انگیزه‌ی رفتارهای همسر سابق خودشیفته خود را در فهرست بالا بیابید، آن‌وقت می‌توانید اوضاع را بهتر مدیریت کنید. قرار نیست همیشه بجنگید. گاهی پاسخ دادن به نیازهای او (که در این موارد تصویر تمام‌عیاری از یک کودک درون بیمار را به نمایش می‌گذارد) بدون اینکه به خودتان آسیب بزنید، می‌تواند باعث کاهش تنش شود و درنتیجه، فرزندتان را در فضای امن تری نگه دارد.

فصل نهم

مقابله با آسیب‌هایی که خودشیفته به فرزندان می‌زند



شاید تا اینجای کتاب متوجه شده باشید همسر یک خودشیفته بودن چه عوارضی دارد، اما در مقام فرزند چطور؟ مهم است بدانید وقتی والد دیگر فرزندتان ـــ همسر سابقتان ـــ خودشیفته باشد، فرزندتان چه چیزی را تجربه خواهد کرد؟ البته بسته به اینکه چه مدت همراه با فرزند یا فرزندانتان در کنار همسر سابقتان گذرانده باشید شاید متوجه جنبه‌های ناسالم سبک فرزندپروری خودشیفته‌ها شده‌باشید.

غالباً همان روشی که خودشیفته با شریک زندگی‌اش در پیش می‌گیرد، با فرزندش هم در پیش خواهد گرفت: به نیازهای او هم توجهی نمی‌کند. نیازهای فرد خودشیفته همیشه در اولویت است؛ پس کودک از سنین پایین یاد می‌گیرد که آنچه می‌خواهد، اهمیتی ندارد.

فرزندان والد خودشیفته هرگز طوری تربیت نمی‌شوند که احساس امنیت کنند. آنها احساس خواری و بی‌اهمیتی می‌کنند. چه بسا این کودکان حتی ندانند که چگونه خواسته‌ها و نیازهایشان را بیان کنند زیرا هرگز به این نوع از تفکر تشویق نشده‌اند. احساس آنها نسبت به خودشان می‌تواند بسیار حقیرانه باشد.

شما باید فرزندانتان را برای مقابله با پیامهایی که از والد خودشیفته دریافت می‌کنند آماده کنید تا آنها بتوانند رویاهای خودشان را دنبال کنند. مرتب از آنها سؤال کنید چه احساسی دارند و در مورد مسائل مختلفی مثل داستان‌های زن و شوهرهایی که در فیلمها می‌بینند، روابط

دوستانه‌ای که با دیگران دارند یا در مورد جدایی از همسر قبلی‌تان چه فکر می‌کنند. اگر میزان ابراز ناامنی و شک و تردید فرزندان نسبت به خودشان زیاد است، با آرامش او را راهنمایی کنید تا احساس کند در عین داشتن آزادی، از حمایت شما نیز برخوردار است.

افراد خودشیفته اغلب توقعات زیادی از فرزندان خود دارند. آنها بر این باورند که فرزندانشان بازتاب وجود خودشانند و به همین دلیل فرزندانشان را برای موفقیت بیشتر و بیشتر تشویق می‌کنند. به این ترتیب کودک احساس نمی‌کند که دوستش دارند مگر اینکه کاری را به‌خوبی انجام دهد، یا با قطعیت چیزی را دنبال یا به مسائلی جدی فکر کند. چه بسا وقتی فرزند والد خودشیفته شکست خورده باشد، خودشیفته چهره‌ای بسیار منتقد، قضاوت‌گر و بازدارنده نشان دهد. کودک احساس خواهد کرد هرکاری بکند باز قدر کافی خوب نخواهد بود. بسیار متداول است که این کودکان عزت نفس کم و احساس ارزشمندی بسیار ضعیفی داشته باشند چون باور کرده‌اند که عشق و محبت امری مشروط است.

اگر بپرسید برای کاهش آسیبی که والد خودشیفته به فرزند می‌زند چه می‌توان کرد، باید بگویم مخالفت با این که «دوست داشتن امری مشروط است» بدون شک مهمترین کاری است که می‌توانید به‌عنوان یک والد انجام دهید. والدین همیشه باید افرادی باشند که کودکان

بتوانند روی عشق آنها حساب کنند، هرچه که باشند و هر کاری که بکنند. اگر همسر سابق شما توانایی این را ندارد، مهم‌ترین مأموریت شما این است که با تمام وجود این نقش را بر عهده بگیرید.

همیشه از فرزندتان تجلیل کنید، به‌ویژه زمانی که شکست می‌خورد یا انتظاراتی را برآورده نمی‌کند که همسر سابق شما از او دارد. بگذارید فرزندتان بداند که عشق شما به موفقیت‌های او بستگی ندارد. شما او را دوست دارید برای همانی که هست؛ نه بابت آنچه می‌کند. حتی در مواجهه با شکست، شما هنوز هم می‌توانید او را تشویق کنید که بهتر شود و اهدافی جدید برای خود تعیین کند، اما هرگز توجه و محبت خود را به نتیجه معطوف نمی‌کنید. حتما به او بگویید که هر اتفاقی بیفتد دوستش دارید. این کلمات، قدرتمندند.

در حضور فرزندان، مراقب باشید آشفتگی و اضطراب باعث نشود کنترل خود را از دست بدهید. این شامل همه‌ی احساسات قوی مثل غم و اندوه یا خشم می‌شود. برعکس، شما باید کودک خود را تشویق کنید که در صورت نیاز، احساسات خودش را ابراز کند. شانه‌ای برای گریه کردن و آغوشی امن برای کودکتان باشید. وقتی کودک عصبانی می‌شود به جای تنبیه کودک، کمکش کنید تا روش‌های بیان سالم احساساتش را پیدا کند. فرزندتان خواهد دید که حتی وقتی والد دیگرش نتواند چنین باشد، شما از نظر عاطفی پایدار و حمایتگرید.

اگر همسر سابق شما می‌خواهد در زندگی فرزندانتان مشارکت سالمی داشته باشد، قواعدی هست که با رعایت آنها این روند آسان‌تر و ایمن‌تر پیش خواهد رفت.

- **تعیین مرزها در ارتباط**

به‌عنوان یک والد مشترک، شما نیاز دارید با همسر سابق خود صحبت کنید. با این حال، شمایید که تصمیم می‌گیرید چه زمانی و در مورد چه چیزی صحبت کنید. همسر سابق شما همواره سعی خواهد کرد مرزها را پس بزند و از هر فرصتی برای نفوذ به حریم شما استفاده کند.

چه بسا او حتی تلاش کند شما را به قدری عصبانی کند که کنترل خود را از دست بدهید. این کار به او ابزاری برای تسلط و فشار روی شما خواهد داد. اگر همسر سابقتان سعی می‌کند با فحاشی، آزار و اذیت عاطفی یا از طریق فرد دیگری روی شما کار کند، از صحبت تلفنی یا حضوری با او خودداری کنید. در این مواقع از ایمیل استفاده کنید که به شما اختیار بیشتری می‌دهد تا بر صحبتهایتان کنترل داشته باشید و از طرف دیگر همه‌چیز به‌صورت مکتوب نگه داشته می‌شود.

زمانی که فرزندتان با او وقت می‌گذراند، امکان ندارد بتوانید که آنچه که همسر سابقتان می‌گوید را کنترل کنید. با این حال، می‌توانید زمانی که کودک با شماست، مرزهای بیشتری را تعیین کنید. بعید نیست که

همسر سابق شما همیشه بخواهد با کودکی که با شما زندگی می‌کند، بیش از حد و خارج از توافق وقت بگذراند یا صحبت کند. شما باید برنامه‌ای تنظیم کنید و به آن پایبند باشید. به‌عنوان مثال، همسر سابقتان، در شب‌های مدرسه، فقط باید بعد از انجام تکالیف تماس تلفنی داشته باشد و آن هم دیرتر از ساعت ۸ شب نباشد. احتمالاً همسر سابقتان سعی خواهد کرد این قوانین را زیر پا بگذارد، پس موضع خود را حفظ کنید.

اگر فکر می‌کنید همسر سابقتان از تماس‌های تلفنی برای آزار عاطفی فرزندتان استفاده می‌کند یا هر توافق دیگری را نادیده می‌گیرد که در دادگاه رسمی شده است، اعمال او را ثبت و ضبط کنید. باید به همسر سابق خود بگویید که تماس او در حال ضبط است. قبل از هر حرکتی با وکیل مشورت کنید.

اگر اوضاع خیلی پیچیده و چالش‌برانگیز باشد، از یک هماهنگ‌کننده‌ی والدین[۴۹] کمک بگیرید. قضات این افراد را منصوب می‌کنند و آنها به‌عنوان میانجی بین شما و همسر سابقتان عمل می‌کنند؛ بنابراین نیازی نیست مستقیم با همسر سابق خود صحبت کنید مگر در موارد ضروری. هماهنگ‌کننده‌ی والدین، برنامه‌ریزی بازدیدها و هرگونه ارتباط دیگر را مدیریت خواهد کرد.

---

[۴۹] Parent Coordinator

• محافظت از کودک

اگر والد خودشیفته حق حضانت یا ملاقات داشته باشد، کنترل آنچه که می‌گوید یا انجام می‌دهد دشوار خواهد بود. با این حال، هرگز نباید کودک خود را کبوتر نامه‌رسان کنید. از کودکان نخواهید که از طرف شما با همسر سابقتان ارتباط بگیرند یا از آنها نخواهید که درباره‌ی همسر سابقتان برای شما جاسوسی کنند. این کار کودک را در موقعیتی بسیار ناخوشایند و شاید ترسناک قرار می‌دهد. تنها راهی که شما می‌توانید بفهمید که چگونه با آنها رفتار می‌شود و چه کاری انجام می‌دهند این است که مکالمه‌ای طبیعی به کودک داشته باشید. اگر از چیزی که آنها می‌گویند نگرانید، از آنها سؤالی مانند این بپرسید: «این چه احساسی در تو ایجاد می‌کند؟» گاهی فهمیدن اینکه دقیقاً چه بگویید سخت است و شاید هم فرزندتان مایل نباشد برخی مسائل را با شما در میان بگذارد، بنابراین فکر خوبی است که فرزندتان را پیش مشاور ببرید.

مخصوصاً حواستان باشد که نقاط عطف زندگی فرزندتان چگونه بر رویکرد همسر سابقتان تأثیر می‌گذارد. کودکان هرچه بزرگتر می‌شوند مستقل‌تر می‌شوند. خودشیفته‌ها معمولاً در برابر استقلال دادن به فرزند مقاومت می‌کنند زیرا می‌خواهند کنترل خود را بر فرزندانشان حفظ کنند.

در طول ماجرای فرزندپروری مشترک با فردی خودشیفته، احساسات منفی زیادی را تجربه خواهید کرد؛ اما مراقب باشید هرگز فرزندتان را کیسه بوکس عقده‌های خود از همسر سابقتان نکنید. این نه‌تنها باعث می‌شود کودک احساس کند مسئولیت آرامش دادن به شما را به عهده دارد و تلاش کند احساسات شما را مدیریت کند، بلکه به احساس دوست داشتن والد دیگر هم آسیب وارد می‌کند. شاید کودکان به‌طور غریزی در برابر انتقادات شما مقاومت و از همسر سابق شما دفاع کنند، یا عصبانی شوند، یا حتی از والد دیگرشان بترسند. رویارویی شما با این قضیه، فرزندتان را روبروی همسر سابقتان قرار می‌دهد و طبعاً باعث عصبانیت همسر سابق‌تان نسبت به شما می‌شود که چرا فرزندش را در مقابل او قرار داده‌اید. در این صورت، وضعیت فرزندپروری اشتراکی که از پیش هم شکننده بود، برای فرزند شما خیلی ناپایدارتر و استرس‌زاتر می‌شود.

• ثبت و ضبط جزییات

فرزندپروری مشترک با خودشیفته پیچیده است و هر موقعیتی با دیگری تفاوت دارد. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید نگهداری دقیق و با جزییات سوابق و مدارک است. درست از ابتدا، وقتی که شروع به ملاقات با وکیل می‌کنید به او بگویید که بین شما و همسر سابقتان چه خبر است. به وکیل بگویید که همسر سابق‌تان فردی

خودشیفته و «پرتعارض»[۵۰] است؛ که اصطلاحی است که از نظر قانونی در دعوی حضانت به‌کار می‌رود. در توافق حضانت، همه‌ی جزئیات را ثبت کنید، مثلاً اینکه چه کسی باید برای چه چیزی مبلغی را پرداخت کند، روزها و زمان‌های ملاقات و بازدید در تعطیلات و موارد دیگر را تعیین نمایید.

داشتن سوابق دقیق در ادامه‌ی زندگی هم مهم است زیرا بعید به نظر می‌رسد همسر سابق‌تان بندهای توافق را با مسالمت اجرا کند. او سعی خواهد کرد شما را وادار به عقب‌نشینی کند؛ از این رو، نگهداری از سوابق رفتاری منفی فرد خودشیفته، از شما و فرزندانتان محافظت می‌کند. اگر او ملاقات را لغو کند یا سعی کند زمانش را جابجا کند آن را یادداشت کنید.

اگر از پرداخت چیزی امتناع کرد یا پول را دیر واریز کرد آن را هم یادداشت کنید. آیا از تماس‌های تلفنی برای دستکاری روانی فرزندتان استفاده می‌کند؟ به او اطلاع دهید که قرار است تماس را ضبط کنید. در صورت امکان، هرگونه ارتباطی بین شما دو نفر باید ثبت و ذخیره شود. این شواهد به شما امکان می‌دهد خودشیفته‌ها را پاسخگو نگه دارید و در صورت لزوم مدارک را به دادگاه یا هر شورای حل اختلافی ارائه کنید.

---

۵۰ high-conflict

• مراقبت از خودتان

خودمراقبتی خودخواهی نیست. به‌عنوان یک والد، چیزی بیشتر از این اهمیت ندارد که شما اول باید مراقب خودتان باشید، بعد مراقب فرزند. اگر خودتان را رها کنید که فرسوده و تهی شوید، دیگر چیزی برای ارائه کردن به فرزندتان نخواهید داشت. اگر مواظب خودتان نباشید شکیبایی کمتر، ثبات کمتر و تحریک‌پذیری بیشتری پیدا خواهید کرد. فرزندتان دیگر به سراغ شما نمی‌آید زیرا می‌بیند که چقدر خسته‌اید و نمی‌خواهد که بار شما را سنگین‌تر کند. به این ترتیب، نه‌تنها انرژی جسمی یا عاطفی لازم برای مراقبت از آنها را از دست می‌دهید، بلکه با این روش از عادات ناسالم‌تان برایش الگو می‌سازید و او عاقبت از این الگو تقلید خواهد کرد. کودکان نمی‌دانند که چگونه از خود مراقبت کنند و چگونه شما را دوست داشته باشند و در این میانه خواهند سوخت. باید، هم به خاطر خودتان و هم به خاطر فرزندانتان، اول مراقب خودتان باشید.

• ساختن یک شبکه‌ی اجتماعی حمایتی

حتی اگر فرزند شما اساساً والد دوم نداشت، معنایش این نبود که شما تنهایید. مسئولیت‌تان را با این باور سنگین‌تر نکنید که شما تنها الگوی بزرگسالی برای فرزندتان‌اید. جماعتی از آدمها را پیدا کنید که از شما و فرزندتان حمایت کند و افرادی سالم و دوست‌داشتنی در آن باشد که

بتواند مشوق رشد عاطفی فرزندتان باشد. چنین گروه‌ها و دورهمی‌هایی همچنین می‌تواند دوستانی را به شما معرفی کند که از کمک‌هایی چون بچه‌داری و موارد دیگر خوشحال می‌شوند. آدمها به شبکه اجتماعی نیاز دارند، به‌ویژه زمانی که زندگی آنها سخت‌تر می شود.

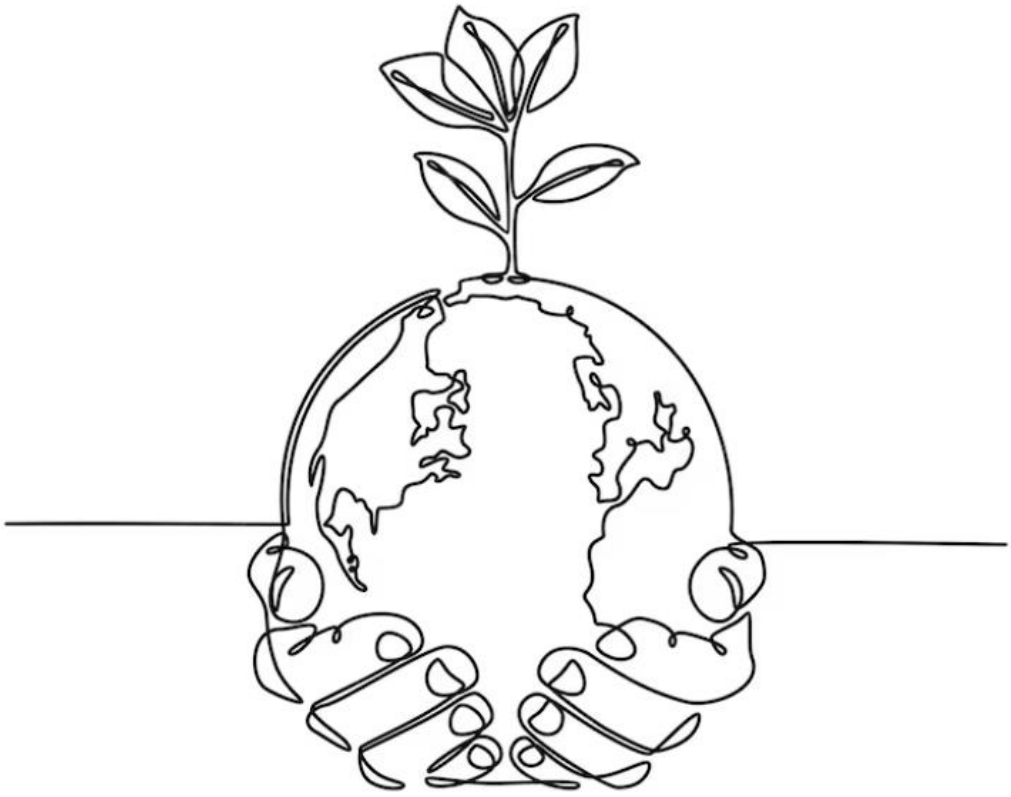
و در نهایت، یکی از بهترین کارهایی که می توانید به‌عنوان والد خوب انجام دهید این است که اجازه ندهید همسر سابقتان شما را با افکار و باورهای سمی، آلوده و دستکاری کند. همانطور که می‌دانید، خودشیفته‌ها از کودک شما به‌عنوان یک سلاح استفاده خواهند کرد. انتظار شنیدن چیزهایی مانند «چگونه توانستی این کار را با خانواده‌مان بکنی؟» را داشته باشید چون آنها سعی خواهند کرد شما را بابت رفتن از زندگی مشترک گناهکار جلوه دهند و بگویند که جدایی برای فرزندانتان بد است.

وقتی ببینند که شما تغییر نمی‌کنید سمت تمرکزشان بر توافق‌نامه حضانت می‌چرخد و مدام می‌گویند: «این بد است». آنها را باور نکنید. آنها در رابطه با فرزندشان به‌همان اندازه منتقد و خودخواه خواهند بود که با شما بودند، بنابراین ترک کردن آن فرد و پایبندی به مجموعه‌ای از مقدمات خاص تنها کار سالمی است که می‌توانید انجام

دهید. احتمالاً همسر سابق‌تان در مورد ناامیدی‌هایش ساکت نخواهد ماند و شما را ضایع خواهد کرد؛ در رسانه‌های اجتماعی و پیش هرکسی که پایه‌ی حرفهایش باشد. سخت است که مردم و حتی دوستانتان باور کنند که شما والد بدی هستید. اما محکم بایستید و به یاد داشته باشید که این بهترین تصمیم برای فرزند شماست. افرادی که شما را می‌شناسند از شما حمایت خواهند کرد.

فصل دهم

برقراری نظم نوین



بچه‌ها عاشق شادی و جشن‌اند. این عشق پس از طلاق تغییر نمی‌کند، اما شاید فرزندان طلاق در مورد آن ملاحظه‌کارتر شوند. در مرحله‌ای که فرزندان شما به زندگی کردن در دو خانه عادت کرده‌اند، اگر حتی جشنی در راه باشد، می‌توانید مطمئن باشید که آنها در مورد این جشن نگران‌اند. چه کسی شرکت خواهد کرد؟ جشن در خانه چه کسی برگزار خواهد شد؟ آیا والدینشان با یکدیگر بحث خواهند کرد یا همدیگر را نادیده خواهند گرفت؟ یک جشن برگزار خواهد شد یا دو جشن؟ شما می‌خواهید آنها را خوشحال کنید اما بچه‌ها نگرانی‌های خودشان را خواهند داشت. درباره‌ی تعطیلات هم همین است. در حالت ایده‌آل، شما برای اینکه فرزندتان را از اضطراب بعد از جدایی دور کنید، ممکن است برای تعطیلات برنامه‌ای بچینید. اما باز هم معلوم نیست این برنامه چقدر می‌تواند اضطراب را از بچه‌ها دور کند، یا اصلاً خودش عامل اضطراب باشد. این‌ها مثال‌هایی است برای اینکه نشان بدهیم پس از جدایی شما باید مراقب چیزهایی باشید که تا قبل از این، شاید لازم نبوده حواستان به آنها باشد.

تغییر برای بچه‌ها اضطراب‌زاست و از آن نمی‌شود اجتناب کرد؛ اما مهم است که با همان ابزارهایی که در فصل‌های قبل گفته شد، آن را مدیریت کنیم و تا جایی که می‌شود، روتین‌های جدید را جایگزین روتین‌های قبلی کنیم.

مثلاً، می‌توانید برنامه‌ریزی کنید که برای تعطیلات، یکی درمیان، شما و همسر سابقتان با بچه‌ها باشید. مثلاً اگر برای عید شکرگزاری، فرزندانتان همراه والد دیگر است، شما در آن سال برای تعطیلات دیگری همراه فرزندانتان باشید و سپس برنامه را برای سال بعد تغییر دهید.

وقتی صحبت از رویدادهایی می‌شود که فقط یک بار رخ می‌دهند، مثل جشن فارغ‌التحصیلی و...، مهمترین مسئله این است: فرزندانتان احساس کنند که آن روز، روز خاص آنهاست. این مهم نیست که پس از رویداد، با کدام والد به خانه بروند. این را تبدیل به موضوع تعارض با همسرتان نکنید. اگر هم پیش همسر سابقتان برود، شما می‌توانید دستاوردهای فرزندتان در روز دیگری را جشن بگیرید. مهمترین مسئله این است که شما (ترجیحاً هردو والد) در آن رویداد ویژه حضور دارید تا از فرزند خود حمایت کنید.

ملاحظاتی در مسیر رشد

بیایید در مورد ملاحظاتی که در هر سن در مورد روزهای خاص زندگی فرزندتان وجود دارد کمی بیشتر صحبت کنیم.

• کودکان نوپا

کودکان نوپا، وقتی تغییرات در برنامه‌ی زندگی را به‌بهترین شکل ممکن مدیریت می‌کنند که بدانند چه چیزی در انتظارشان است. هرچند جشن‌ها هیجان‌انگیزند، اما آنها هنوز نیاز دارند بدانند قرار است چه اتفاقی بیفتد تا از آن اتفاق کاملاً لذت ببرند. به فرزندتان بگویید که احتمالاً چه کسی در جشن حضور خواهد داشت و چه اتفاقی خواهد افتاد. اگر شما و والد دیگر رابطه‌ی پرتعارضی دارید بهتر است جشن‌ها را جداگانه برگزار کنید. اگر باور دارید که هم شما و هم والد دیگر و دوستان و خانواده‌تان می‌توانید به خاطر کودک نوپایتان با هم کنار بیایید، در این صورت، احتمالاً گرفتن جشنی مشترک می‌تواند برای فرزندتان کارآمد و تأثیرگذار باشد.

• پیش‌دبستانی‌ها

وقتی جشنی قرار است برگزار شود کودکان پیش‌دبستانی از روزها قبل در انتظارش غرق می‌شوند! درست مانند همتایان نوپایشان، اطلاعات لازم را با کودک خود در میان بگذارید تا از هرگونه اضطرابی که ممکن است در مورد رویداد داشته باشند کم کنید. می توانید اگر در حال برگزاری جشنی برای کودک پیش‌دبستانی هستید و از شرکت‌کنندگان کاملاً مطمئنید، به کودک بگویید که چه کسانی قرار است بیایند. قبل از اینکه به کودک پیش‌دبستانی‌تان بگویید که والد

دیگر در جشن حضور خواهد داشت، از حضور قطعی او اطمینان حاصل کنید. اگر کودک، انتظار حضور والد دیگر را داشته باشد و او در جشن حاضر نشود، درک موقعیت برای کودک پیش‌دبستانی دشوار خواهد بود و اضطراب او را بیشتر خواهد کرد.

- **کودکان سال‌های اول دبستان**

نحوه‌ی نگرش به جشن‌ها در کودکان دبستانی نسبت به کودکان خردسال به‌تدریج تغییر می‌کند. به عنوان مثال، کودکان این گروه سنی، اغلب جشن تولد بزرگی می‌گیرند و کل کلاس را دعوت می‌کنند. اگر اینطور باشد و شما احساس می‌کنید که می‌توانید با والد دیگر کنار بیایید این جشن فرصت مناسبی برای هردوی شما خواهد بود تا لحظات شادی را ثبت و ضبط کنید که فرزندانتان با دوستانشان می‌گذرانند. اگر نمی‌توانید با هم شرکت کنید والدی که حاضر است، باید عکس‌ها را به والد دیگر بدهد. والدین می‌توانند این نوع مراسم‌ها را سال به سال، به‌نوبت، میزبانی کنند و به این ترتیب هیچ‌کدام احساس نخواهد کرد که نادیده گرفته شده است.

- **پیش‌نوجوانان**

به یاد داشته باشید که پیش‌نوجوانان بسیار اجتماعی‌اند. این یعنی آنها ترجیح می‌دهند تولدشان را با دوستانشان جشن بگیرند. هرچند

مشارکت خانواده در جشن ضروری است، اما تمرکز پیش‌نوجوانان شما بر این خواهد بود که کی می‌توانند با همسالان خود دور هم باشند. سعی کنید در صورت لزوم با والد دیگر به توافق برسید تا این امکان را برای فرزندانتان فراهم کنید. وقتی نوبت به جشن گرفتن با خانواده می‌رسد، مهم است تصمیم بگیرید یک جشن تولد برگزار خواهید کرد یا هر خانواده تولد آنها را جداگانه جشن خواهد گرفت. تصمیمی را بگیرید که کمترین احتمال تنش‌های بعدی را خواهد داشت.

اگرچه تعطیلات معمولاً برای اوقات فراغت خانواده است، پیش‌نوجوانان، احتمالاً، در روزهای تعطیلات با دوستان خود تلفنی یا با تبلت در ارتباط خواهند بود. وقتی زمان جشن گرفتن با خانواده فرا برسد از آنها بخواهید وسایل الکترونیکی را کنار بگذارند تا بتوانید در کنار یکدیگر باشید.

- **نوجوانان**

مراسمات نوجوانان، مثلاً جشن تولد، بیشتر از اینکه مربوط به شما باشد مربوط به دوستانشان است. بسیاری از والدینی که طلاق گرفته‌اند درمی‌یابند که می‌توانند به‌سادگی، به‌طور جداگانه، با نوجوانانشان جشن تولد بگیرند؛ چون تمرکز زندگی نوجوانان بیشتر بر روابط دوستانه‌شان متمرکز است نه روی مهمانی‌های خانوادگی.

• جوانان

در مورد رویدادهایی مثل تولد فرزند جوان، شما و والد دیگر می‌توانید هرکدام جداگانه، با فرزندان خود جشن بگیرید، مگر اینکه سنت خاصی وجود داشته باشد که شما سالها آن را حفظ کرده‌اید و اکنون نیز موافق ادامه دادن آنید.

در مورد تعطیلات هم موضوع را به خود او واگذار کنید. شاید آنها گذراندن تعطیلات را بین والدین خود تقسیم کنند. مثلاً می‌شود ناهار عید شکرگزاری را با یک خانواده و شام روز شکرگزاری را با خانواده دیگر بخورند. یا شاید آنها تعطیلات را، یک در میان، بین والدینشان سپری کنند.

یک جوان بالغ احتمالاً در مورد اینکه چه‌طور تعطیلات را بگذراند ایده‌های خودش را دارد. پس باید قبل از برنامه‌ریزی با آنها در تماس باشید و گفتگو کنید.

جدای از فارغ‌التحصیلی، مهم‌ترین رویدادهایی که شما در ارتباط با جوان بالغ خود خواهید داشت جشن‌های نامزدی و عروسی‌شان خواهند بود. اینها رویدادهایی‌اند که هیچ‌یک از والدین نباید از دست بدهند. با فرزندان خود در مورد این صحبت کنید که شما و والد دیگر چگونه می‌توانید طوری عمل کنید که اسباب آرامش خیالشان شوید.

بایدها و نبایدها را به‌قاعده کنید

یکی از راه‌های کمک به احساس امنیت کودکتان این است که آنها را در قبال اعمالشان پاسخگو نگه دارید. اگرچه هیچ کودکی به میل خود برای پاسخگویی به‌صف نمی‌شود، اما اگر زندگی کودکان قاعده نداشته باشد احساس ناامنی خواهند کرد. وقتی قاعده‌ای نباشد که شما پیگیری کنید، شاید در نگاه اول اینطور بیاید که استرسی به او وارد نمی‌کنید، اما در نهایت او را با احساس ناامنی تنها خواهید گذاشت.

صرف نظر از سن فرزندان، بسیاری از والدین احساس می‌کنند که باید مسئله‌ی طلاق را برای کودکان خود به‌طوری افراطی جبران کنند. آنها قوانین را ساده می‌کنند و از توقعاتشان می‌کاهند و احساس نیاز نمی‌کنند که درباره‌ی پیامدهای تخلف فرزندان از قواعد هم بیندیشند. لطفاً درک کنید که هیچ‌چیز جای امنیتی را نمی‌گیرد که با مجموعه‌ای ثابت از قوانین و پیامدها همراه باشد.

مانند این است که فرزندان شما پس از تعطیلات زمستانی به مدرسه برگردند و متوجه شوند که قوانینی که از آنها پیروی می‌کردند تغییر کرده است. فکر می‌کنید چه می‌شود جز آشوب و بی‌نظمی کاملی که توانایی آنها را برای یادگیری آسیب خواهد زد؟ همین امر در مورد خانه نیز صدق می‌کند.

قوانینی که برای خودتان می‌گذارید

برای اینکه دیگران را قانونمند کنید اول باید خودتان قانونمند باشید. چند قانون برای فرزندپروری مشترک وجود دارد که والدین باید بدون توجه به سن فرزندانشان از آنها پیروی کنند:

۱- تا حد امکان باتوافق همسر سابقتان تصمیم بگیرید که قوانین و انتظارات باید چگونه باشند

اگر نمی‌توانید با هم تصمیم بگیرید، با یک متخصص فرزندپروری کار کنید تا به شما در بسط این بخش از برنامه‌ی فرزندپروری کمک کند. در جلسات مشاوره حتما در مورد پیامدهای سرپیچی از قوانین تصمیم بگیرید؛ قوانینی که قرار است هردوی شما دنبال کنید. بخش مهم ماجرا این است که هردو والد باید با هم هماهنگ باشند و این کار را پیگیری کنند. در مورد هماهنگی با والد خودشیفته، این موضوع سختی و پیچیدگی خودش را دارد که در فصل‌های قبل در موردش صحبت کردیم.

۲- آنچه برای فرزندانتان رخ می‌دهد را با والد دیگر در میان بگذارید

اگر والد دیگر نداند که دارد چه اتفاقی می‌افتد نمی‌تواند از شما پشتیبانی کند و با شما جبهه‌ی متحدی تشکیل دهد. او را در جریات اتفاقات مهم قرار دهید.

۳- تا حد امکان هیجان خود را تنظیم کنید

گاهی اوقات والدین نیاز دارند که برای بازیابی توانتان به مرخصی بروند. در فرزندپروری مشارکتی، این فرصتی است که در دسترس است. برنامه‌ریزی کنید که گاهی فرزند را به والد دیگر بسپارید و خودتان مثلاً سفر بروید. اگر با خستگی و بدتنظیمی هیجانی ناشی از آن بخواهید نظم و انضباط را پیاده کنید، ناخودآگاه کاری می‌کنید که تعادل به هم بخورد. احتمالاً والد دیگر مثل شما عمل نخواهد کرد. ممکن است قضیه برعکس هم باشد. پس بهتر است هر دو خود را مقید کنید که هروقت کم آوردید، به خودتان استراحت ذهنی بدهید. در این صورت همراهی در جبهه‌ی متحد آسانتر خواهد بود.

۴- ثابت‌قدم باشید

اگر انتظار دارید که والد دیگر از شما پیروی کند شما نیز باید از او پیروی کنید. اگر یکی از شما مسائل را تا آخر پیگیری نکند و مسئولیت را از دوش خودش بردارد، فرزندانتان در خواهند یافت که منشأ این شکاف کجاست. این شکاف زندگی والد دیگر را سخت

می‌کند و تضمینی می‌شود برای اینکه فرزندانتان دیگر هرگز خود را ملزم به رعایت قوانین ندانند. خب، دردسر فرزندپروری مشترک با والد خودشیفته در همینجاست، چون او پذیر نیست.

هنگامی که رابطه‌ای پرتعارض دارید یا نمی‌توانید در مورد انضباط توافق کنید، به فرزندتان بگویید: «می‌دانم که مادرت/پدرت این کار را نمی‌کند، اما من آن را انجام می‌دهم.» به این ترتیب می‌توانید به حتی اگر با والد دیگر هم‌سو نباشید در نظر فرزندانتان با شخصیتی معتبر باقی بمانید.

یادتان باشد که عدم تبعیت همسر سابق خودشیفته‌تان از قواعد، دلیل نمی‌شود که شما بی‌خیال قواعد شوید. شما در کار خودتان ثابت‌قدم باشید. قوانین و قواعدی که گذاشته‌اید باید اجرا شود؛ حتی اگر فرزندانتان برای مدتی شما را ترک و با والد دیگر زندگی کنند. شفاف باشید و به فرزندانتان بگویید: «در این پنج روز آینده که با من هستی مجبوری برای جریمه یک ساعت زودتر تبلت را کنار بگذاری.»

به یاد داشته باشید که شما در این مرحله از طلاق خود، در حال ساختن روتین‌های جدید به همراه روش‌های جدید برای برقراری نظم و انضباطید. این قواعد باید انعطاف‌پذیر باشد، یعنی با توجه به شرایط، قابلیت تجدید نظر داشته باشد، اما وقتی قانون شد باید اجرا شود.

برخی از این روتین‌ها به سنت‌هایی تبدیل می‌شوند که فرزندان شما برای سال‌ها آن را گرامی خواهند داشت. هرچند چیزهای زیادی در زندگی‌شان تغییر کرده باشد، اما جایگاه شما قرار نیست تغییر کند. شما در دل موقعیت‌های مهم در کنارشان خواهید بود و به جشن گرفتن دستاوردها و رویدادهای خاص آنها ادامه خواهید داد. از مشارکت والد دیگر به هر طریقی که برای خانواده شما مفید است حمایت کنید. فرزندان شما فقط می‌خواهند بدانند که از نظر هردو والدشان خاص و استثنایی‌اند.

بخش سوم کتاب پیش روی شماست. در فصول این بخش شما نقشه‌راهی را ترسیم می‌کنید تا از سرزمین درماندگی آموخته شده، جایی که سالهاست در آن خانه دارید، کوچ کنید و به سوی شادکامی حرکت کنید. معلوم است که همه چیز یک شبه درست نمی‌شود. زخم‌های سالیان دراز، شاید حتی چند سال طول بکشد تا ترمیم شود. عجله نکنید. اما مهم است باور داشته باشید که می‌توانید و قدم در راه بهبود بگذارید. اینجا هم اگر یک مربی (لایف کوچ)، مشاور یا درمانگر خوب داشته باشید، یا حتی یک دوست خوب و دانا، راهتان بسیار هموارتر خواهد شد.

اگر هنوز عضو باشگاه خوانندگان این کتاب نشده‌اید، به آی دی تلگرام مترجم (محمدرضا رجبی شکیب) پیام بدهید تا شما را عضو کنم: **@drmrshakib**

لطفاً کتاب را برای هرکس که فکر می‌کنید ممکن است به کارش بیاید ارسال کنید. در هرگروه یا کانال تلگرامی که دسترسی دارید کتاب را منتشر کنید.

و... ناراحت نمی‌شوید اگر یک بار دیگر یادآوری کنم؟

اگر تا این لحظه مبلغی پرداخت نکرده‌اید، مبلغ ۲۰۰ هزار تومان (برای خوانندگان داخل کشور) یا ۱۰ دلار (برای خوانندگان خارج کشور) را به عنوان بهای این کتاب به این حساب‌ها واریز کنید:

شماره‌ی کارت برای پرداخت ریالی:

۵۸۵۹-۸۳۱۱-۹۰۴۱-۳۰۷۹ به نام محمدرضا رجبی شکیب

حساب پی‌پال برای پرداخت دلاری:

ahmad_behesht34@yahoo.com

و نکته‌ی دیگر: برای تغییر مسیر زندگی‌تان باید خودتان را آماده کنید که هزینه کنید. خیلی بیشتر از پول، وقت و انرژی‌تان را باید صرف کنید. هیچ چیز باارزشی آسان به دست نمی‌آید. شادکامی‌ای که تا امروز از آن دور مانده‌اید هم، ارزان و آسان به دست نخواهد آمد.

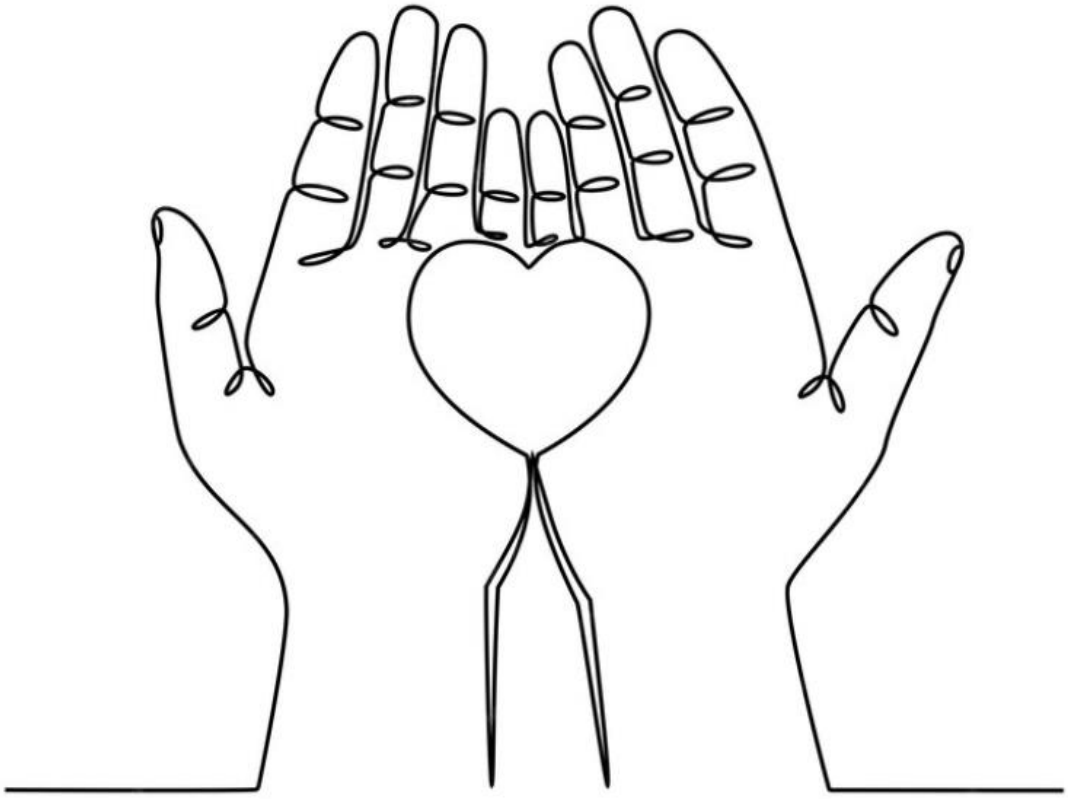
اگر هنوز فکر کردن به دوران پس از جدایی برایتان سخت است، فصل چهاردهم را اول بخوانید.

بخش سوم

بازگشت سلامت

فصل یازدهم

ترمیم زخم‌های فرزندان



آثار منفی خودشیفتگی والد در زندگی آینده‌ی فرزندان غیر قابل انکار است. چارچوبی کلی از شک و تردید، آشکارا در فرزندان والدین خودشیفته ظاهر می‌شود.

در زندگی خانوادگی، ما نسبت به کسانی که با آنها زندگی می کنیم اعم از فرزندان یا همسر و یا هرکسی که تحت مراقبت ما قرار می‌گیرد، احساس همدلی داریم. فرزندپروری بدون نشان دادن همدلی، چیز مهمی را کم دارد. همدلی باعث می‌شود فرزندان شما احساس کنند جزئی از شما هستند و از این تعلق احساس رضایتمندی می‌کنند. اما، والد خودشیفته همدلی ندارد.

وقتی این نکته را در نظر بگیریم، می‌توانیم بفهمیم که چه انتظاری می‌توان از ماهیت کودکی داشت که والدی خودشیفته دارد. در شخصیت کودکانی که والدین خودشیفته بزرگش کرده‌اند چند ویژگی دیده می‌شود:

- **کودک احساس می‌کند دیده یا شنیده نمی‌شود**

کودک در هر سنی و در هر شرایطی نیازمند است والدینش او را بفهمند و بشنوند. بر خلاف این اما، ماهیت والد خودشیفته این است که خودش محور قرار گیرد و به او گوش داده شود و شنیده شود. همین است که هست! اینجاست که همه‌چیز برهم می‌خورد. از خود بپرسید چه کسی باید مورد توجه قرار گیرد؟ فرزند یا پدر و مادر؟

وقتی دغدغه‌های کودک به رسمیت شناخته نشود، شخصیت کودک، متزلزل یا بصورت جبرانی، بیش‌ازحد انعطاف‌ناپذیر شکل می‌گیرد.

اگر فرزندی دارید که پس از رد شدن در امتحان، احساس ضعف و شکست می‌کند، به‌عنوان والد لازم است با بیانی نرم او را تشویق کنید و به او انگیزه دهید، مثلاً: «تو باهوشی، می‌دونم که می‌توانی موفق بشوی!» اما والد خودشیفته، جای این حرفها، ماجرا را به آزار کودک ختم می‌کند: «می دانستم! این تازه بهترین نمره‌ای است که می‌توانستی بگیری. خیلی احمقی، درست مثل مادرت. به خانواده‌ی آنها رفته‌ای. اگر به خانواده‌ی ما می‌رفتی اوضاعت این نبود.» این باعث می‌شود فرزند از لحاظ روانی تضعیف شود و نفهمد واقعیت ماجرا چیست. ممکن است اصلاً به دلیل اینکه والد به اندازه کافی از او حمایت نکرده عملکرد ضعیفی داشته، اما او نمی‌تواند جای علت و معلول را درست درک کند و خود را مقصر می‌داند و درکی که از خود شکل می‌دهد، موجودی ناشایسته است.

• رابطه‌ی والد خودشیفته و فرزند، بدتر از رابطه با یک غریبه می‌شود

برای یک والد خودشیفته‌ی تمام عیار، کودک بیشتر شبیه لوازم جانبی به نظر می‌رسد. شاید کودک هیچ‌گاه عشق واقعی والد را احساس نکند، زیرا والد احساس می کند کودک یک دارایی اضافی است

درست مانند هر دارایی دیگری که دارد. گاهی انگار هیچ حسی در مورد رابطه‌ی خونی وجود ندارد.

تمرکز والد خودشیفته، بیشتر بر آورده‌های کودک است به جای خود کودک به‌عنوان یک شخص. فرزند ذاتاً باید به‌عنوان یک فرد مستقل شناخته و فهمیده شود، اما برای والد خودشیفته، کاری که کودک انجام می‌دهد ارزش بیشتری دارد. گاهی او کودک را همچون کارگر روزمزدی می‌داند که در ازای مبلغی خاص کار می‌کند.

کودکان دارایی خانواده نیستند. اگر از آنها به‌عنوان دارایی استفاده شود، آنان نسبت به پدر یا مادری که به این شیوه‌ی نامهربان و خام رفتار می‌کند، دافعه بروز خواهند داد.

- **کودک نمی‌تواند به توانایی‌ها و احساسات خود اعتماد کند و حس بی‌کفایتی را در خود می‌پرورد**

وقتی به کودک فرصت داده نمی‌شود تا توانایی‌هایش را به‌کار ببندد، کودک با این ادراک از موضوع بزرگ می‌شود که باید شخص دیگری بیاید کاری انجام دهد تا در نهایت اتفاقی بیفتد. حتی اگر کودک استعداد داشته باشد به خودش اعتماد نخواهند کرد. استعدادها و سایر توانایی‌های منحصربه‌فرد کودک، به‌دلیل عزت نفس کم و نداشتن اعتماد به نفس از بین می‌روند.

محیط خانه اولین جایی است که والدین به کودکان فضای لازم را می‌دهند تا استعدادها و سایر توانایی‌های خود را به‌کار گیرند. وظیفه‌ی والدین، ایجاد انگیزه در کودک و برانگیختن استعدادهای اوست. اگر این کار انجام نشود بچه‌ها هرگز اشتیاق و تمایل لازم برای انجام کاری را به‌کمال نخواهند یافت.

در چنین محیطی است که کودک با این انگاره بزرگ می‌شود که ظواهر بر احساسات ارجحند. از آنجایی که والد خودشیفته از ظاهرسازی لذت می‌برد، این تصور گمراه‌کننده را در فرزندان خود القا می‌کند که فرزند هم باید همانند آنها رفتار کنند. این کم‌وبیش می‌تواند در هر خانواده‌ای صدق کند چون فرزندان همیشه اولین رفتارهای خود را از والدینشان یاد می‌گیرند. اگر والدی به فرزند خود بیاموزد که ظاهر مهمتر از هرچیزی است، انتظار می‌رود نسلی از کودکان کج‌رفتار پرورش یابند.

- **در زندگی کودک خلأ عاطفی وجود خواهد داشت**

کودکی که با والد خودشیفته بزرگ شود، احساسات معتبری ندارد که به او در نیک زیستن با مردم کمک کند. او از نظر عاطفی رشد نخواهد کرد.

ممکن است کودک احساس تلف شدن و استثمار شدن کند. این احساس در مواردی است که کودک خودش را با دیگران مقایسه می‌کند. او احساس می‌کند استعدادهایش کشته شده‌اند و در عوض، وقت گرانبهایش را برای ستایش والدین و هرچه خوشایند آنهاست، تلف کرده است. کودک، هم در مهارتهایش و هم در توانایی‌هایش احساس پوچی آزارنده‌ای را تجربه خواهد کرد.

همچنین والد خودشیفته موجب القای شرم زیاد در فرزندانشان می‌شود. والد خودشیفته این کارها را می‌کند تا فرزندانش هرگز خارج از چارچوبها فکر نکنند. اگرخارج از چارچوبها فکر و عمل کنند می‌توانند در آینده به‌تنهایی روی پای خود بایستند. اما فرزندان والدین خودشیفته «باید» به والدین خود تکیه کنند. خودشیفته، در هرکاری که فرزندان انجام می‌دهند، این احساس را دارد که فرزندانش «باید» رضایت او را جلب کنند.

چه بسا خودشیفته برای شرمنده کردن فرزندش او را با دیگران مقایسه کند و اینطور نشان دهد که عملکرد فرزندش در قیاس با سایر کودکان، اصلاً خوب نبوده است. این می‌تواند در هر حوزه‌ای، از کار دانشگاهی و امور اجتماعی گرفته تا حتی امور حرفه‌ای، صدق کند. خودشیفته باعث می‌شود که فرزندان نسبت به دوستانشان، نوع لباس پوشیدنشان، سبک زندگی عمومی‌شان، انتخاب‌های شخصیشان و

تمایلاتشان احساس بدی داشته باشند. یک والد خودشیفته همیشه فرزندش را شرمسار خواهد کرد تا در تصمیم‌گیری‌هایش و نفوذ کلی‌اش بر آنها دست بالا را داشته باشد.

- **خودشیفته با فرزند خود رقابت می‌کند**

هیچ معنایی ندارد که با فرزند خودتان رقابت کنید، اما خودشیفته‌ها حتی نسبت به فرزندانشان حس حسادت و رقابت دارند. چه کسی بر دیگری برتری دارد؟ چه کسی باید دیگری را رهبری کند؟ الگو کیست؟ اگر به همه‌ی این سوالات پاسخ داده شود درخواهید یافت که والد خودشیفته ناخواسته کودک خود را قربانی می‌کند و کودک چاره‌ای جز تسلیم شدن در این میدان رقابت نابرابر را ندارد.

چگونه راهنمای بهتری برای فرزندتان باشید

شما در مسیر زندگی با همسر خودشیفته آموخته‌اید که اگر حرفهایش را به خودتان بگیرید و کنترلتان را از دست بدهید، خودش باعث تغذیه‌ی همسر خودشیفته‌تان می‌شود. خودشیفته‌ها بعد از جدایی هم به

کارهایشان ادامه خواهند داد. آنها به کینه‌توزی و لجاجت با شما و بازی دادن شما یا فرزندانتان ادامه خواهند داد و در واقع، همواره به فکر خود و منافعشانند نه به فکر منافع فرزندانشان. شما می‌توانید با محدود کردن تماسها، تعیین دستورالعمل‌های والدانه، مشخص کردن چهارچوبها برای خودتان و فرزندان، پیاده کردن الگوهای سالم ارتباطی و نادیده گرفتن تلاش‌های خودشیفته برای آزار شما، بیشتر روی فرزندپروری تمرکز کنید و از حاشیه به دور باشید. در فرزندپروری مشترک، رشد فرزندتان بیش از هرچیز اهمیت دارد.

این راهبردها به شما کمک می‌کند:

- **تشویق فردیت فرزند**

هرکس و هرچیزی در دنیای کودکان می‌تواند بر آنها اثر داشته باشد. شاید فرد خودشیفته کاری کند که کودک باور کند باید همه را راضی نگه دارد یا در برابر همسالان سر فرود بیاورد تا دوست‌داشتنی باشد یا درک شود. فرزند آدم خودشیفته در نگاه او، برای خودش آدم مستقلی حساب نمی‌شود، بلکه سایه‌ای از خودش است. شما به‌عنوان والد غیرخودشیفته می‌توانید این الگوها را خنثی کنید. باید به فرزندتان کمک کنید تا درک کند شخصیت مستقل خودش را دارد. از آنجایی که همه‌ی کودکان دوست دارند از راهنمایی والد خود پیروی کنند، شما دچار چالش می‌شوید و باید مطمئن شوید تا آنها رفتارها و

خلق‌وخوی مثبت را الگوبرداری می‌کنند. اگر کودکان در سنی باشند که بتوانند الگوهای مثبت و منفی را تشخیص دهند، یعنی تفاوت رفتار بی‌ادبانه با رفتار مهربانانه را تشخیص دهند، نگرانی شما کمتر خواهد بود.

اما در هر حالت، به دنبال فرصت‌هایی باشید که در آنها استقلال فرزندتان رشد یابد، مثلاً:

• فعالیت‌های خلاقانه‌ای برای کودک مهیا کنید.

• از کودکتان بپرسید که دوست دارد به کدام ورزش یا اردوی تابستانی برود.

• درباره‌ی افکار و احساسات کودکتان با او صحبت کنید و یادداشت بردارید.

• به کودک اجازه دهید خودش لباسها و اسباب‌بازی‌هایش را انتخاب کند.

• ارتقای عزت نفس فرزند

عزت نفس در کودک از طریق عشق و قبول بی‌قیدوشرط والدین حاصل می‌شود. فرزندتان را با یادآوری نقاط عطف دستاوردهای زندگی‌اش تقویت کنید و برایش حس مثبت بسازید. در مواقع لزوم

تمجیدش کنید اما نه زمانی که کاری را صرفاً برای جلب محبت شما انجام می‌دهد.

خودشیفته‌ها از خودشان تصویری متعالی و خودبسنده دارند و بنابراین، عشق‌شان فقط مشروط به زمانی خواهد بود که فرزندشان برای آنان و در راستای تأمین نیازهایشان خدمتی انجام دهد. شما این‌طور نباشید:

• به فرزندتان بگویید که باهوش یا خوب است (البته وقتی رفتار خوبی دارد) تا ویژگی‌های خوبی که دارد به او یادآوری شود.

• او را در مسایل پیش‌پاافتاده‌ای که به‌تنهایی از پسش برمی‌آید، حتی در کسب مقام چندم در مسابقه یا برای رفتار خوب با دوستانش تحسین کنید.

• مراقب گفته‌هایتان به او باشید که او را بیش از حد باد نکنید؛ مثلا بهتر است بگویید «تو از نظر من خیلی عالی هستی»، نه اینکه بگویید «تو عالی‌ترین آدم روی زمینی».

فرزند شما همواره در حال دریافت اطلاعات و کسب مهارت‌های جدید است و شما می‌توانید با بازخورد مثبت او را تقویت کنید. برای تقویت اعتماد به نفسش با گفتن جملاتی مثل این به او پاداش دهید:

- وقتی کاری را درست انجام می‌دهد:«وای، کارت درسته، دوباره نشانم بده ببینم چه کار کردی»
- وقتی کاری را خوب انجام نمی‌دهد: «بعضی چیزها نیاز به تمرین دارند، چرا دوباره امتحانش نکنیم؟»

با گفتن این جملات به فرزندتان امکان می‌دهید نقاط قوت و ضعف خودش را کشف کند و این کشف و شناخت به‌نوبه‌ی خود حس استقلال را در او برمی‌انگیزد. این مسیر به او می‌آموزد که در کارهایی که به آنها وارد است اعتماد به نفس پیدا کند و در عین حال مورد کارهایی که از پسش برنمی‌آید کمال‌گرایی را کنار بگذارد. موارد زیر را هم امتحان کنید:

• فرزندتان را در یک تیم ورزشی ثبت‌نام کنید.

• او را تشویق کنید تا چیزهای جدیدی را امتحان کند.

• به او توضیح دهید که ترسیدن در واقع، روشی است که ذهن و بدن آنها نسبت به تغییر نشان می‌دهد؛ اما تغییر چیز خوبی است.

• تهدید را به فرصت تبدیل کردن

والد خودشیفته گاهی می‌خواهد مطمئن شود که فرزندش خودش را می‌کشد که بهترین باشد و فقط زمانی به او پاداش می‌دهد که او بالاترین نمره را بگیرد. این به کمال‌گرایی کودک دامن می‌زند و وقتی

او نتواند شما را تحت تأثیر قرار دهد عصبانی و کج‌خلق می‌شود. به فرزند خود بیاموزید: شتباهات پیش می‌آیند و ما به آنها نیاز داریم تا یاد بگیریم.

می‌توانید حتی عمداً در مقابل فرزندتان اشتباه کنید و آن را کار بزرگی تلقی نکنید. مثلا زمانی که با همدیگر نقاشی می‌کشید «تصادفی» خارج از خطوط رنگ کنید، بعد بگویید «ای بابا» و به کارتان بخندید.

کودک را با کارهایی به چالش بکشید که لذتی برایش ندارد یا در انجامش خوب نیست؛ سپس تلاش‌های او را تحسین کنید و بگویید «آفرین به تلاش کردنت».

در عین حال، دستاوردهای او را بزرگنمایی نکنید، چون تمرکز بیش‌ازحد روی این موضوع می‌تواند از جهتی دیگر به او فشار بیاورد و خصال کمال‌گرایانه را در او تقویت کند.

فراهم کردن محیطی باثبات برای فرزندتان از اولین وظایف شماست؛ محیطی که فرزندتان در آن احساس امنیت، اطمینان و دلگرمی داشته باشد و ذهن او را در حین رفت‌وآمد بین والدین آسوده نگه دارد.[۵۱]

[۵۱] این نکته‌ای مهم است که در فرهنگ ما طور دیگری در ذهن‌ها جا افتاده. فرزندان در درجه‌ی اول به محیطی امن و باثبات احتیاج دارند و این نیاز را پس از جدایی باید در اولویت قرار داد. این مهم است، نه صرفاً حضور پدر و مادر بالای سر فرزند. آسیب‌های روانی بچه‌های طلاق در فضای پرتنش یا سرد و در هرحال ناامنی اتفاق می‌افتد که در زمان زندگی مشترک ازدواج یا پس از آن بین پدر و مادر وجود دارد؛ نه اینکه خود طلاق مستقیماً عامل آن باشد. م.

فرزندپروری اشتراکی برای شما و همسر سابقتان سخت است اما برای فرزندانتان حتی سخت‌تر است که با چنین تغییراتی سازگار شوند. هم شما و هم فرزندانتان به اطرافیانی حمایتگر نیازمندید که بتوانند به شما در این انتقال دشوار کمک کنند. جدایی هم مثل فرزندآوری، فرایندی نیست که شما به تنهایی بتوانید به بهترین شکل مدیریتش کنید. اینجا هم، هم شما و هم فرزندتان نیازمند یاری دیگران هستید تا تغییر از زندگی مشترک به زندگی انفرادی هردو والد، با کمترین آشفتگی و ناامنی صورت گیرد.

• آموزش همدلی به فرزند

همه‌ی کودکان و نوجوانان موجودات خودخواهی‌اند. این خودخواهی بخشی از روند رشد استقلال و فردیت آنهاست و مشکلی ایجاد نمی‌کند، مگر اینکه ببینید فرزندتان هیچوقت بابت رفتارش در قبال دیگران پشیمان نیست یا کلاً احساسات را وارد ماجرا نمی‌کند. فراموش نکنید همسر خودشیفته‌ی شما همین همدلی را کم داشت و ممکن است فرزند شما هم بصورت ژنتیکی یا الگوبرداری رفتاری نسبت به دیگران همدلی کمی نشان دهد.

شما می‌توانید همدلی با دیگران را با این موارد به او آموزش دهید:

• همیشه به فرزندتان یادآوری کنید که دیگران هم احساسات یا نیازهایی دارند.

• هنگام خواندن یک داستان یا تماشای تلویزیون، از کودک خود بپرسید چه احساسی دارد؛ یا شخصیت‌های آن داستان یا کارتون چه احساسی داشتند.

• وقتی فرزندتان کار خوب یا بدی را در حق دیگری انجام می‌دهد، از او بپرسید که اگر با او چنین کاری می‌شد او چه احساسی می‌داشت. این پرسش به او کمک می‌کند تا احساسات طرف مقابل را درک کند.

خودشیفته‌ها معمولاً تنها هستند چون نوعی دافعه دارند. آنها به‌ندرت دوستانی دارند که به آنها سر بزنند و گاهی حتی به فرزندانشان اجازه نمی‌دهند برای بازی کردن با دوستانشان قرار بگذارند. کودکان می‌توانند از این الگوهای خودشیفتگی کپی‌برداری کنند و دوستانشان را بازی دهند یا از آنها بهره‌کشی کنند. برای مقابله با این مسأله:

• جوری رفتار کنید که فرزندتان ببیند شما شوق دارید روابط محکم و سالم با دیگران داشته باشید.

• تعاملات سالم خود با دیگران را نشان دهید تا از شما الگو بگیرد. مثلاً دورهمی بگیرید و دوستانی را دعوت کنید تا تعاملاتتان در میان خنده و خوشی برای فرزندتان الگو شود.

• وفاداری، درددل کردن و احساسات خود را با دیگران در میان گذاشتن و دیگر مهارت‌های ارتباط موثر را خودتان بیاموزید و برای فرزندتان هم تشریح کنید.

• قانون‌گذاری و مواجهه

کودکان برای اینکه ببینند آیا می‌توانند از پس کارها بربیایند یا نه، بر محدودیتها و مرزها فشار خواهند آورد. این ذات کودک است. اینجاست که تقویت مثبت و انضباط وارد عمل می‌شود. شما به عنوان والد باید نسبت به نحوه‌ی تعامل منفی آنها با دیگران واکنش نشان دهید. در صورت مشاهده‌ی قلدری یا هر تعامل منفی کودک با دیگران، او را به کناری بکشید و با ارتباط چشمی در سطح برابر، توضیح دهید که این اتفاق چقدر بد است. در عین حال به فرزندانتان راه‌های مناسب‌تر مدیریت این موقعیت را توضیح بدهید. خلق منفی و بدقلقی کودک را نادیده بگیرید. وقتی فرزندانتان را با آموزه‌های مثبت تغذیه کنید، نگرش مثبت را در آنها توسعه می‌دهید، اما وقتی به عصبانیت و نکات منفی توجه کنید، به آنها یاد می‌دهید کارشان را ادامه دهند. وقتی کودکان در برابر عصبانیت و پرخاشگری‌شان از شما توجه دریافت کنند، می‌فهمند که به این ترتیب می‌توانند روی محیط اعمال کنترل و قدرت داشته‌باشند و برای ادامه دادن تغذیه می‌شوند.

• اگر فرزندتان سعی می‌کند دوستش را با گفتن «اگر چنین نکنی من هم چنان نمی‌کنم» تهدید کند، او را به‌کناری بکشید و به او بگویید که به‌زور قبولاندن چیزی به کسی کار درستی نیست و نمی‌شود با این رفتار کنار آمد. تأکید کنید که او نمی‌تواند شخص دیگری را کنترل کند

و اگر دوستش خوب بازی نمی‌کند، فرزندتان می‌تواند برای خودش بازی کند.

• به او بگویید و در عمل چنین کنید که هرچه مهربان‌تر رفتار کند، پاداش‌های بهتری دریافت خواهید کرد.

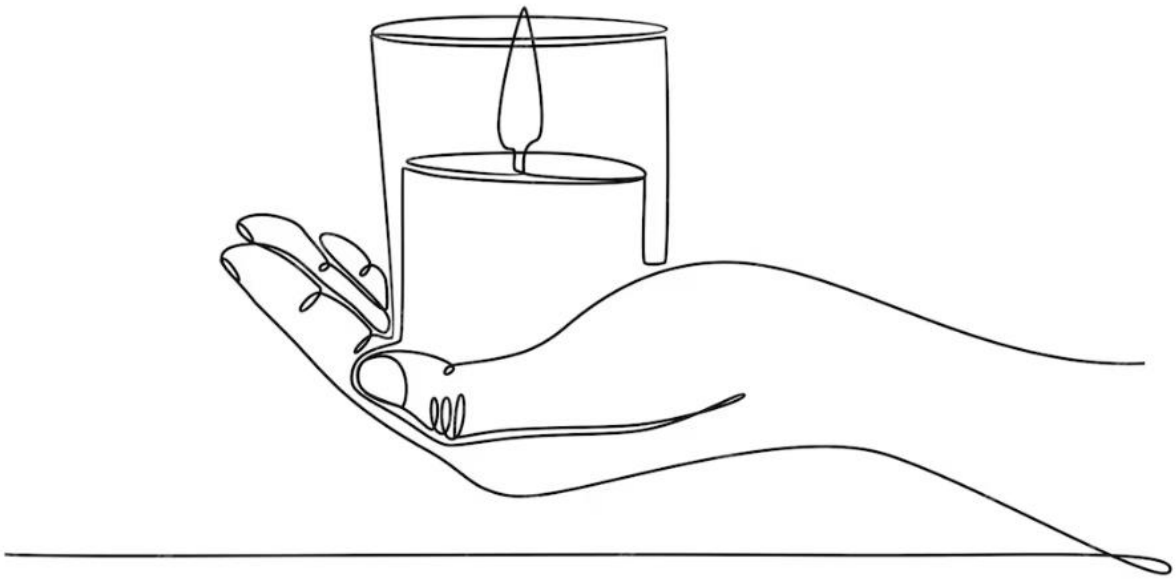
• به او توضیح دهید که نتیجه‌ی ارتباط مؤثر داشتن و مؤدب بودن با دیگران این است که مردم به‌جای اینکه از شما بترسند، به احتمال زیاد، دوست دارند به شما کمک کنند.

• بعد از هر تعامل مثبتی که فرزندتان به روش خودش انجام می‌دهد، او را کنار بکشید و بگویید که افتخار می‌کنید که موقعیت را به روش خودش مدیریت کرده‌است.

بعد از اینکه درباره‌ی ترمیم زخم‌های فرزندتان صحبت کردیم، نوبت صحبت درباره‌ی ترمیم زخم‌های خودتان است.

فصل دوازدهم

بهبودی از آزار عاطفی



آزار یا سوءاستفاده‌ی عاطفی[۵۲] عمیقاً مخرب است و شما، اگر از رابطه‌ای که در آن آزار دیده‌اید خارج شوید، بدون گذراندن روند بهبودی، برای وارد شدن به هر شکلی از رابطه آسیب‌پذیر خواهید بود.

به معنایی، آزار عاطفی یعنی خشونت روانشناختی و فردی که بصورت مکرر در معرض آن باشد. این آزارها می‌تواند آسیب‌هایی همچون اضطراب، افسردگی، تجزیه[۵۳]، احساس عزت نفس و خودارزش‌گذاری کم، کابوس شبانه و فلاش‌بک (یادآوری‌های مداوم تصاویر دردناک گذشته) را ایجاد کند.

معمولاً باید از روان‌درمانگر کمک بگیرید تا به شما در روند التیام کمک کند، با این حال راهبردهایی وجود دارد که می‌توانید در زندگی روزمره اجرا کنید. این‌ها کمک می‌کند دوره‌ی بهبود را بهتر پشت سر بگذارید و با سرعت بیشتری «ریکاوری» کنید.

---

[۵۲] Emotional Abuse را علی‌القاعده باید «سوءاستفاده‌ی‌عاطفی» ترجمه کرد. اما از آنجاکه واژه‌ی abuse یا «سوء استفاده» متضمن پذیرش این معناست که فردی در جایگاهی قرار گرفته که دیگری را همانند ابزاری مورد استفاده قرار دهد، که حالا این می‌تواند حسن استفاده باشد یا سوء استفاده، از به‌کاربردن این واژه در روابط انسانی اکراه دارم و ترجیح می‌دهم این اصطلاح را آزار عاطفی بنامم. بر این باورم که استفاده از عبارت «از من سوء استفاده کرد» پیام حقارت و انفعال و ناتوانی می‌دهد و گاهی هم مصداق قربانی‌سازی است؛ یعنی فرد از زیر بار مسئولیت انتخاب خود می‌گریزد. م.

[۵۳] Dissociation به معنای قطع ارتباط و عدم تداوم میان افکار، خاطرات، محیط اطراف، عملکردها و هویت است و نشانه‌های بالینی آن از فراموشی تا آنچه میان مردم به اختلال چندشخصیتی مشهور است، متفاوت است. م.

ورزش، یوگا و مراقبه

گنجاندن ورزش در برنامه‌ی روزانه‌تان، مثل پیاده‌روی‌های فشرده‌ی طولانی، دویدن، شرکت در کلاس رقص یا حضور منظم در باشگاه ورزشی به روند بهبودی‌تان کمک خواهد کرد. اگر احساس می‌کنید هیچ انگیزه‌ای برای ورزش کردن ندارید، به‌یکباره تلاشی افراطی نکنید و خودتان را تحت فشار قرار ندهید. می‌توانید با ده دقیقه پیاده‌روی شروع و سپس به‌مرور مدت زمانش را زیاد کنید. ورزش باعث می‌شود سطح کورتیزول خون شما کم شود و درعوض، ترشح اندورفین‌ها افزایش یابد و به این ترتیب، نوعی اعتیاد بیوشیمیایی که رفتارهای آزارگرتان در شما ایجاد کرده است خنثی شود. این اعتیاد که به‌واسطه‌ی مواد بیوشیمیایی‌ای مانند کورتیزول، دوپامین، سروتونین و آدرنالین شکل می‌گیرد، باعث تقویت پیوند شما با فرد آزارگر می‌شود و چرخه‌های اوج و فرود در رابطه‌ی ناپایدار را شکل می‌دهد. ورزش به شما این امکان را می‌دهد که پس از آنکه فرد سوءاستفاده‌گر را ترک کردید، حصاری از توانایی و انعطاف‌پذیری در اطراف خود بسازید. همچنین به درمان بسیاری از مشکلات جسمی مرتبط با آزار از جمله افزایش وزن، مشکلات خواب، پیری زودرس و ضعیف شدن سیستم ایمنی کمک می‌کند.

یوگا هم ترکیبی از فعالیت بدنی و ذهن‌آگاهی است که به برقراری و بازیابی تعادل کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است یوگا اضطراب و افسردگی را می‌کاهد، علائم اختلال استرس پس از تروما را در قربانیان خشونت خانگی بهبود می‌بخشد، عزت نفس را زیاد می‌کند و تصویر بدنی[۵۴] را ارتقا می‌دهد. یوگا شامل مجموعه‌ای از حرکات قدرتی است که احساس ناتوانی برجای‌مانده در قربانیان سوءاستفاده را با قدرت‌بخشی‌اش جبران می‌کند.

تروما[۵۵] (ضربه)ی روانی باعث اختلال در بخشی از مغز می‌شود که مسئول حافظه، یادگیری، تنظیم هیجان و برنامه‌ریزی است. تحقیقات نشان داده است که مراقبه (مدیتیشن) دقیقاً برای همان نواحی از مغز مفید است که تروما بر آنها اثر می‌گذارد؛ مناطقی مانند هیپوکامپ، آمیگدال و قشر جلویی مغز. مراقبه، انسجام روانی را به قربانیان سوءاستفاده بازمی‌گرداند، مغز را التیام می‌بخشد و به قربانیان این امکان را می‌دهد که از جایگاه قدرت و توانمندی به چالش‌های زندگی پاسخ دهند و نه از مسیری که تروما برای آنها ساخته است.

تمرین روزانه‌ی مراقبه، مسیرهای عصبی در مغز را تقویت می‌کند و تراکم ماده‌ی خاکستری در مناطقی از مغز که مربوط به واکنش جنگ یا گریز و تنظیم هیجان است را افزایش می‌دهد. همچنین مراقبه

---

۵۴ Body Image

۵۵ Trauma

خودآگاهی شما را بالا می‌برد تا در مواقع احساس نیاز برای تماس با فرد آزارگر، این تکانه را مدیریت کنید. وقتی قربانیان این خودآگاهی را نداشته باشند، تصمیماتی تکانه‌ای می‌گیرند که معمولاً منجر به بازگشت آنها به رابطه می‌شود. همچنین مراقبه باعث می‌شود شما به‌طور کلی سطح آگاهی هیجانی خود را بالا ببرید.

خود را به لنگر واقعیت بیاویزید

غالب بازماندگان آزار عاطفی، متأثر از گسلایتینگ فرد آزارگر، باور ندارند که آزار خاصی رخ داده است. خیلی‌ها حتی وقتی درمانگر تلاش می‌کند آنها راآگاه کند، مقاومت می‌کنند و فکر می‌کنند خودشان پیازداغ را زیاد کرده‌اند که باعث این قضاوت در درمانگر شده است. شما باید خود را به لنگر واقعیت بیاویزید. واقعیت این است که شما مورد آزار قرار گرفته بودید و تنها وقتی از رابطه بیرون بیایید دیگر در موقعیت آزار قرار ندارید.

برای قربانیان آزار عاطفی معمول است که رابطه‌ی خود را ایده‌آل‌سازی کنند و مدام به این فکر می‌کنند که ای کاش می‌توانستند همسرشان را راضی نگه دارند. اتصال به واقعیت، وقتی غرق در احساسات درهم‌برهم‌تان نسبت به همسر آزارگر هستید، به شما کمک

می‌کند. همانطور که گفته شد یکی از راهبردهای فرد خودشیفته، غرق کردن شما در عشق و سپس، دریغ کردن آن از شماست. این اتفاق متناوباً رخ می‌دهد و فرد خودشیفته با آن، به دنبال فرسودن واقعیت–گرایی در روان قربانی خویش است. وقتی شما بتوانید دوباره با واقعیت خودتان ارتباط برقرار کنید، آنوقت می‌توانید خود واقعی همسر آزارگرتان را هم ببینید.

برای شروع فرایند لنگر انداختن به واقعیت، ده مورد از آزاررسان‌ترین وقایعی را که در طول رابطه‌تان رخ داده است، فهرست کنید. وقتی وسوسه می‌شوید که دوباره با آزارگرتان ارتباط برقرار کنید، این فهرست را بخوانید و به خودتان یادآوری کنید که او چقدر نسبت به شما شرورانه رفتار کرده و چگونه شما را تحقیر کرده است. به خودتان یادآوری کنید که او باعث شده بود شما احساس کنید آدم حساب نمی‌شوید.

همچنین می‌توانید جملاتی را یادداشت کنید درباره‌ی احساسی است که او در شما پرورده بود؛ جملاتی مثل اینها:

«همسر آزارگر من باعث شد احساس کنم موجود بی‌ارزشی هستم.»
یا

«همسر آزارگر من باعث شد من افسرده شوم.» یا

«همسر آزارگر من باعث شد احساس کنم احمقم.» یا

«همسر آزارگر من باعث شد احساس کنم لیاقتم بیشتر از این نیست و هیچ‌کس نمی‌تواند، آنطور که او دوستم داشت مرا دوست داشته باشد.»

هر زمان که وسوسه شدید تلفن را بردارید و با او تماس بگیرید یا به خانه‌اش بروید و او را ببینید، این احساسات را به خود یادآوری کنید. از خود بپرسید که آیا این خوب است که کسی شما را به این باورها در مورد خودتان وادار کند؟ هرچه بیشتر احساسات منفی مرتبط با رابطه را به خاطر بسپارید، دوری از آن فرد و آن رابطه برای شما راحت‌تر خواهد بود.

تمرین کنید خود را دوست داشته باشید

شاید این جمله که «خودتان را دوست داشته باشید» کلیشه‌ای به نظر برسد اما واقعیت این است که تا وقتی شما خودتان را دوست نداشته باشید نمی‌توانید وارد رابطه‌ای سالم شوید. خودتان را دوست داشته باشید یعنی اینکه بدانید چه کسی هستید و چه می‌خواهید. یعنی هیچ‌کس نمی‌تواند جلو شما بایستد و سعی کند شما را متقاعد کند که از او پایین تر هستید. وقتی سطح معینی از اعتماد به نفس و عزت نفس را به دست بیاورید، دیگرچیزی نمی‌تواند شما را متزلزل کند. اگر

از رابطه با آزارگر بیرون آمده‌اید و می‌خواهید خودتان را دوست داشته باشید:

• تناسب اندامتان را حفظ کنید

وقتی ظاهر خوبی داشته باشید، احساس خوبی هم خواهید داشت. تصمیم بگیرید نه‌تنها سلامت‌تان را بهبود ببخشید بلکه بدن خودتان را هم متحول کنید. وزن و اندام ایده‌آلی را برای خودتان در نظر بگیرید و هدف‌گذاری‌اش کنید.

• کمد لباستان را تغییر دهید

وقتی به فرم بدن ایده‌آل خود دست یافتید، شروع کنید به خریدن لباس‌های نو. قرار نیست خانه‌خراب شوید اما چند دست لباس نو بخرید که وقت تن کردنشان احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید.

• از تنهایی خود لذت ببرید

کاری را انجام دهید که از آن لذت می برید. بسیاری از قربانیان آزار از تنها ماندن می‌ترسند و به همین دلیل است که طعمه‌ی آسانی برای آزارگران جدیدند. وقت‌گذراندن به‌تنهایی، به شما یاد می‌دهد چگونه از همنشینی با خودتان لذت ببرید. می‌توانید تنهایی به سینما بروید،

برای شام بیرون بروید یا یک سرگرمی فردی جدید برای خودتان دست و پا کنید.

• چیزهای جدید را امتحان کنید

کارهایی را انجام دهید که معمولاً انجام نمی‌دهید. چیزهای جدید و احمقانه مثل پاراگلایدر یا بانجی جامپینگ را امتحان کنید. شاید کمی افراطی به نظر برسد اما شما خودتان را بهتر از هرکس دیگری می‌شناسید؛ پس خودتان چیزی را انتخاب کنید که می‌دانید عنصری شگفت‌انگیز به زندگی‌تان اضافه خواهد کرد.

• سفر بروید

حتی اگر نمی‌توانید سفر رفتن در تعطیلات را روال معمولی زندگی‌تان کنید، برای آن در زندگی‌تان جا باز کنید. جایی بروید که کاملاً خارج از منطقه‌ی امن شما است. اگر می‌ترسید که تنها بروید، دوستی را دعوت کنید. فرهنگ متفاوت، غذای جدید، فعالیت‌های مختلف را تجربه کنید و لذت ببرید.

• خاطرات روزانه بنویسید

خاطره‌نویسی راهی عالی برای رهاسازی هرگونه احساسات منفی است. همچنین راهی خوب برای ردیابی پیشرفتتان است. وقتی از رابطه‌ی آزاردهنده بیرون می‌آیید، در ابتدا روزهای بدتان بیشتر از

روزهای خوب شماست، اما پس از مدتی درخواهید یافت که احساساتتان دارند آرام و قرار می‌یابند و زندگی‌تان کم‌کم شیرین می‌شود. برایش عجله نکنید.

• نه گفتن را بیاموزید[۵۶]

مطیع بودن یک مکانیسم بقا برای زنان در رابطه با خوشیفته‌هاست. شما از ترس اتفاقی که شاید بیفتد و از ترس اینکه بی‌همسر بمانید، دیگر جرات نمی‌کنید به شریک خود نه بگویید. گاهی خود فرد خودشیفته شما را بارها و بارها تهدید کرده است که اگر مطیع نباشید شما را رها خواهد کرد و به این ترتیب عادت کرده‌اید به هر خواسته‌ی او تن دهید. اما حالا که در رابطه با او نیستید، نباید این ماهیت مطیع را در دیگر روابط دوستانه‌ی خود تکرار کنید یا احساس کنید برای راضی کردن همه باید به آنها بله بگویید. این کار باعث می‌شود توان و زمانتان را از خود دریغ کنید و به دیگران بدهید.

• دستاوردهای خود را جشن بگیرید.

هر موفقیتی که به دست آورده‌اید، هرقدر هم در نظرتان کوچک باشد، باز هم آن را جشن بگیرید. مثلاً گذراندن روزی کامل بدون فکر کردن به همسر سابقتان خودش یک موفقیت است و تعهد به برنامه‌ی

---

[۵۶] برای شرکت در دوره‌های جرأت‌ورزی من (مترجم)، می‌توانید به این شماره پیام بدهید تا راهنمایی‌تان کنند: ۰۹۱۹۱۸۶۵۶۴۸

ورزشی روزانه‌تان دستاوردی دیگر. به این موارد توجه کنید و حال خودتان را با آنها خوب کنید.

- **خودتان را به چالش بکشید.**

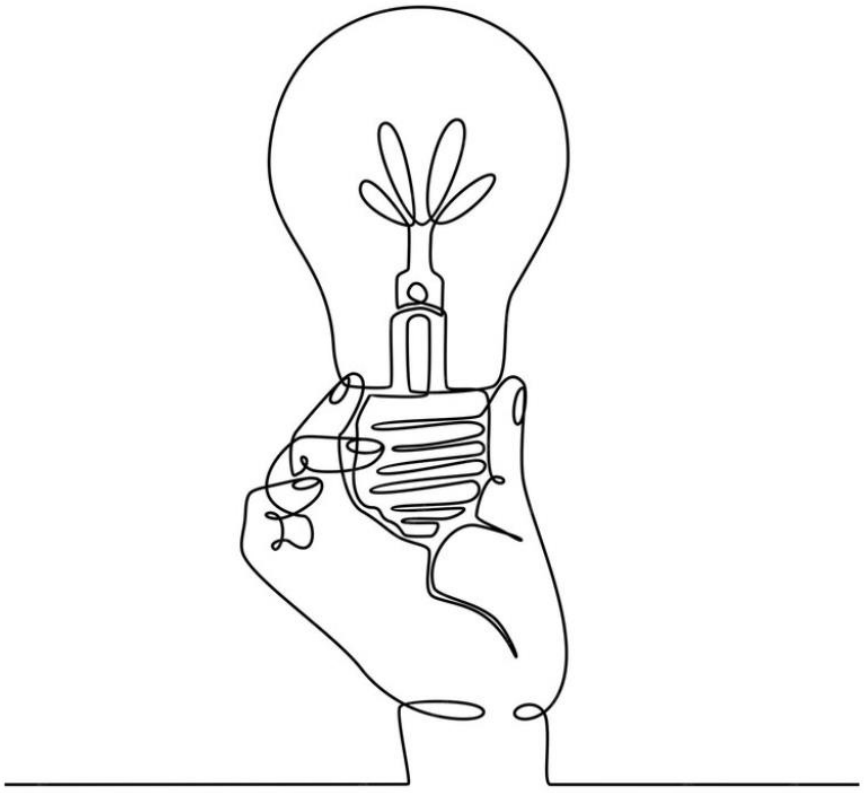
کارهایی هست که همیشه دلتان می‌خواسته انجام دهید اما هرگز به سراغش نرفته‌اید؟ فهرستی از این کارها تهیه و شروع به انجامشان کنید. شاید همیشه می‌خواسته‌اید یک ساز بزنید، یا تحصیلات تکمیلی را پیگیری کنید، یا در دوره‌های آموزشی شرکت کنید و صلاحیت‌های حرفه‌ای بیشتری کسب کنید. به خودتان بقبولانید که به هرچیزی که در ذهنتان جای می‌دهید خواهید رسید.

- **به خودتان اعتماد کنید.**

به خاطراتتان رجوع کنید. قبل از اینکه وارد رابطه‌ی آزاردهنده شوید یا در همان اوایل، غرایزتان به شما هشدار نداده بودند که چیزی در این رابطه درست نیست؟ اما شاید شما تصمیم گرفتید آنها را نادیده بگیرید، به این امید که اوضاع بهتر خواهد شد. با این احساسات و نشانه‌ها آشتی کنید، زیرا از این به بعد هم هروقت قرار است یک‌جای کار بلنگد، شما همین احساسات را تجربه خواهید کرد. این فقط در مورد روابط نیست و در تمام زمینه‌های زندگی‌تان صدق می‌کند.

فصل سیزدهم

راهنمای گذران دوران نقاهت



اگرچه اثرات سوء آزار فرد خودشیفته، تا مدت‌ها ممکن است شما را درگیر کند، اما به این معنا نیست که شما هیچ‌وقت قادر نخواهید بود بر آنها غلبه کنید. زخم‌های روان‌شناختی و عاطفی ناشی از آزار خودشیفته، اگر به آنها فرصت بدهید، با گذر زمان التیام خواهد یافت. حتی اثراتی که آزار بر روی مغزتان گذاشته است هم با گذر زمان بهبود می‌یابد. از آنجا که هر آنچه آدمی را نکشد، قوی‌ترش می‌کند؛ چه بسا خود جدیدتان را سالم‌تر و مقاوم‌تر از فردی بیاید که پیش از آن بوده‌اید.

هشیار شوید!

اولین مرحله‌ی التیام این است که بفهمیم اختلال شخصیت خودشیفته چگونه ایجاد می‌شود و خودشیفتگی به چه معناست. بسیاری از مسائلی که در نظرتان پیچیده و گیج‌کننده بوده‌اند، با فهمیدن چیستی خودشیفتگی و پذیرش آن، معنادار تر خواهند شد. برای مثال، احتمالاً، تعجب کرده باشید که خودشیفته چگونه می‌توانست در برخی موقعیت‌ها آنچنان مهربان، خاطرخواه و باملاحظه و در موقعیت‌های

دیگری این همه غیرقابل پیش‌بینی، بی‌رحم و خودخواه باشد. تناوب این دو رفتار صرفاً بیانگر خودشیفتگی پنهان همسرتان بوده است.

اختلال خودشیفتگی، افراد را به تعامل با دیگران سوق می‌دهد ولی این تعامل الگویی دارد بسیار پیش‌بینی‌شدنی‌تر از آن چیزی که شاید شما دریافته باشید:

۱- ایده‌آل‌سازی[۵۷]: در این مرحله، خودشیفته تمام فانتزی‌های خود در باب عشق و حمایت ایده‌آل (همان‌چیزی که شاید در کودکی از آن برخوردار نبوده) را بر روی فرد جدید زندگی‌اش فرافکنی می‌کند و از خودش به یارش تصویری فوق‌العاده اما نه اصیل نشان می‌دهد. شریک جدید گمان می‌برد که خودشیفته می‌تواند زخم‌هایش را التیام بخشد و به این ترتیب فرد خودشیفته سوژه‌ای جدید برای عرضه‌ی خودشیفتگی می‌یابد.

۲- ارزش‌زدایی[۵۸]: در این مرحله، خودشیفته تمام ترس‌های درونی‌اش، نفرت از خودش (و احتمالاً نفرت از کسانی که در کودکی آنچه او نیاز داشته را به او نداده‌اند) و ناامنی‌هایش را بر روی مخاطبش فرافکنی و شخصیتش را ویران می‌کند. چه بسا اگر لازم باشد موقتاً به مرحله‌ی ایده‌آل‌سازی بازگردد تا

---

۵۷ Idealization

۵۸ Devaluation

قربانی‌اش را درگیر نگه دارد اما همواره، خیلی زود، دوباره به مرحله‌ی ارزش‌زدایی باز خواهد گشت.

۳- طرد کردن[۵۹]: در این مرحله، فرد خودشیفته شخص دیگری را پیدا می‌کند که برایش عرصه‌ی خودشیفتگی را فراهم می‌آورد و اغلب قربانی قبلی را بدون هیچ هشداری رها می‌کند.[۶۰]

بیشتر آدم‌ها فرد خودشیفته را در فاز ایده‌آل‌سازی رها نمی‌کنند. این مرحله، به‌ویژه، برای کسانی که از دوران کودکی جراحات درمان‌نشده‌ای را با خود دارند حس فوق‌العاده‌ای دارد. درواقع، فقط متخصصان شناسایی افراد خودشیفته می‌توانند در مرحله‌ی ایده‌آل‌سازی، خودشیفته را تشخیص دهند و به‌موقع فرار کنند.

خیلی‌ها، وقتی فرد خودشیفته را ترک می‌کنند که در فاز ارزش‌زدایی است و البته تا آن زمان، صدمات زیادی را متحمل شده‌اند. اما برخی دیگر کور می‌شوند و فرد خودشیفته را حتی زمانی که آنها را به خاطر شخص دیگری ترک می‌کند هم رها نمی‌کنند. در هر صورت، اولین مرحله‌ی التیام، بیداری و هوشیاری است: شناخت فرد خودشیفته همانطور که هست.

---

[۵۹] Discarding

[۶۰] منظور از رها کردن، طلاق نیست. بویژه در فرهنگ ما اتفاقاً یک فرد خوشیفته بخاطر حفظ ویترین زندگی مشترک و وجهه‌ی اجتماعی یا منافع اقتصادی اصرار بر ادامه‌ی زندگی مشترک داشته باشد، اما در عمل همسرش را رها کرده است، به این معنا که دیگر پیوندی عاطفی با او حس نمی‌کند و چه بسا سراغ فرد دیگری رفته باشد. م.

آدم‌هایی که توانایی همدلی زیادی دارند، به دلایل گوناگون، به‌طور بالقوه، در برابر افراد خودشیفته آسیب‌پذیرند. یک دلیلش تجارب دوران کودکی است. این تجارب که وابستگی‌ها را ایجاد می‌کند، می‌تواند باعث توجه و ملاحظه‌ی بسیار زیاد کودکان نسبت به احساسات افراد دوروبرشان شود. دلیل دیگرش ماهیت خود همدلی است. اگر شما همیشه کسی هستید که می‌توانید داستان را از دید طرف مقابلتان هم ببینید، اگر اهل توافق کردن هستید و اگر همیشه می‌خواهید دیگران را درک کنید و ببخشیدشان، پس برایتان دشوارتر است که با حقایق ناگوار درباره‌ی فرد خودشیفته روبرو شوید.

ارتباطتان را کامل قطع کنید

پایان دادن به رابطه با فرد خودشیفته گام مهمی است، اما حفظ آن دشوار است مگر اینکه تا ته خط بروید. قطع کامل ارتباط برای التیام ضروری است زیرا در غیر این صورت، فرد خودشیفته برای حفظ کنترل شرایط هرکاری که در توانش باشد را انجام خواهد داد.

برای مثال، اگر شما خانه‌ی خودشیفته‌ی آزارگرتان را ترک کنید اما ارتباط خودتان را تلفنی حفظ کنید؛ او همچنان توانایی دارد که تقریباً

از هر تاکتیکی استفاده کند؛ تاکتیک‌هایی که بخشی از مجموعه‌ی هنر دستکاری روانی اوست. حتی اگر شما مصمم باشید که به او بازنگردید، او می‌تواند با گفتن چیزهایی که می‌داند روی شما جواب می‌دهد قدرتی تکان‌دهنده به‌دست آورد. اگر از طریق ایمیل با او در تماس باشید، اگر او با از طریق دوستان یا اعضای خانواده‌تان برای شما پیام بفرستد و ارتباط را ادامه دهد، باز هم ماجرای دستکاری روانی و قدرت گرفتن خودشیفته پابرجاست. چه بسا سعی کند شما را با وعده‌های توخالی بازگرداند، یا فقط شما را اذیت کند یا عصبانی‌تان کند.

اگر می‌خواهید در اولین فرصت ممکن درمان برای آزار دیدن از فرد خودشیفته را شروع کنید، اول ارتباطتان را با فرد خودشیفته کاملاً قطع و از دیدنش امتناع کنید. به تماس‌های تلفنی‌اش پاسخ ندهید. ایمیل‌هایش را بدون خواندن پاک کنید. پیامک‌هایش را مسدود کنید. به دوستان و اعضای خانواده‌تان که هنوز با او در ارتباطند بگویید که علاقه‌ای به دریافت هیچ پیامی از طرف او ندارید.

همراه با قطع همه‌ی راه‌های ارتباط، در برابر وسوسه‌ی سر زدن به او یا پرسیدن احوالش مقاومت کنید. حتی نگاه انداختن به صفحات شبکه‌های اجتماعی‌اش ولو خیلی کم و کوتاه هم اشتباه است. به احتمال زیاد او تصاویری از خودش به اشتراک می‌گذارد که

خوشگذرانی با شخصی دیگر است. این کار را می‌کند تا حسادت شما را برانگیزد. شاید در مورد اینکه چقدر با او بدرفتاری کرده‌اید یاوه‌گویی کند یا هرکار دیگری که فکر می‌کند احتمالاً باعث واکنش عاطفی شما شود.

انقطاع کامل آسان نیست اما هدف شما نه تنها باید این باشد که تمام ارتباطات خود را با فرد خودشیفته‌ی آزارگر قطع کنید، بلکه باید هر ریسمان آخری که زندگی او را به زندگی شما متصل می‌کند را حذف کنید.

برای دفاع از خود در برابر آزارگری مداوم او در این شرایط، ارتباط خود را به حداقل موردنیاز در توافقنامه حضانت صادرشده از دادگاه محدود کنید. غالباً این توافقنامه‌ها به شما این امکان را می‌دهد که نوع و دفعات ارتباط گرفتن‌ها را مشخص کنید. برای مثال، شاید بتوانید از والد دیگر درخواست کنید که فقط در زمان‌های برنامه‌ریزی‌شده با فرزندانتان تماس بگیرد یا از تماس با شما به‌جز از طریق ایمیل خودداری کند.

دادگاه‌های خانواده می‌توانند برای محافظت از منافع قانونی فرزندانتان، یک قیّم یا یک هماهنگ‌کننده‌ی والدین تعیین کنند که زمان‌بندی و هرگونه ارتباط ضروری را مدیریت کند. تنظیم توافقنامه‌ها به هرشکلی که باشد، باید اطمینان حاصل کنید که قرارداد

حضانت‌تان همه‌چیز را حتی‌الامکان با جزئیات بیان کند و جایی برای ابهام باقی نگذارد.

در برابر وسوسه‌ی سوال پرسیدن از فرزندانتان در مورد شریک سابقتان مقاومت کنید و هرگز از فرزندانتان نخواهید که پیامی به آنها برسانند. اگر قطع همه‌ی تماس‌ها کار آسانی نیست، باز هم نیاز دارید که برای التیام یافتن‌تان تا حد امکان هیچ تماسی دریافت نکنید.

به خاطر داشته باشید که خودشیفته آدمهایی دم‌دستش دارد و آنها را می‌فرستد تا بتواند با شما ارتباط بگیرد. جواب ندهید.

بدون هرگونه ارتباط با همسر سابق به پیش بروید. خودتان را از شر مسمومیت رابطه خلاص کنید. این کار ذهن شما را آزاد خواهد کرد. می‌توانید سوگواری کنید، وضعیت خودتان را ارزیابی کنید، در زندگیتان تغییراتی بدهید، التیام یابید و به‌عنوان یک فرد مستقل رشد کنید. رسیدن به مسیری روشن دشوار است چون هنوز آثار آزار فرد خودشیفته در شما باقی است.

بپذیرید که **تقصیر شما نیست**. تاکتیک کلیدی فرد خودشیفته این است که مسئولیت همه‌چیز را به گردن شما می‌اندازد و خودش از زیر بار مسئولیت درمی‌رود و به جاده‌ی خاکی می‌زند. نفس راحتی بکشید و از این خیال فارغ شوید. شما مسبب رخ دادن این ماجراها نبوده‌اید.

شما شایسته‌ی این اتفاق نبوده‌اید و سزاوار این نیستید که فرد خودشیفته آزارتان دهد.

مسئولیت‌پذیر باشید

به عقب برگردید و نگاهی کلی به رابطه‌تان بیاندازید: آیا زنگ خطری به صدا درآمده بود یا جایی کوتاه آمده بودید؟ در موردش فکر کنید و آن را ارزیابی کنید.

با مشاور یا درمانگری حرفه‌ای متخصص آزار خودشیفته جلساتی را تنظیم کنید. مطمئن شوید که مشاور به‌درستی موقعیت را درک کرده باشد. اگر احساس می‌کنید مشاور سعی دارد شما را بابت آزاری که دیده‌اید سرزنش کند، یا احساس می‌کنید مدام باید از آنچه که رخ داده است دفاع کنید و احساس نمی‌کنید که مشاورتان امن است، مشاور یا درمانگر دیگری پیدا کنید.

درک کنید که ممکن است دوستان و خانواده‌تان حامی شما نباشند. ای بسا دوستان و خانواده‌تان کسانی نباشند که بتوانید به آنها اعتماد و درباره‌ی بهبود یافتن با آن‌ها صحبت کنید. شاید اصلاً درک نکنند.

حواستان باشد که اگر در پی اعتبار گرفتن از دیگران باشید، شاید هیچ‌چیزی دستتان را نگیرد.

درک کنید که سوگواری مراحلی دارد و هر مرحله هم زمان‌بر است. شاید بهترین چیز برای شما در مسیر بهبودی، یک دوست جدید پشمالو باشد، یک حیوان خانگی!

شبکه‌های اجتماعی را موقتاً کنار بگذارید

شاید زندگی دوستان و خانواده‌تان خیلی خوب پیش می‌رود و آنها عکس‌هایشان را از ساحل، تعطیلات خانوادگی و آخر هفته‌ها منتشر می‌کنند، ولی برای شما بهتر است از زندگی‌هایی که مردم در شبکه‌های اجتماعی نمایش می‌دهند فاصله بگیرید و استراحت کنید. مراقب سلامت عاطفی‌تان باشید و فعالیت‌های دیگری بیابید؛ فعالیتهایی که ذهن‌تان را از تجربه‌ی گردباد عاطفی التیام بخشد.

توصیه می‌کنم از انواع شبکه‌های اجتماعی فاصله طولانی‌مدت بگیرید. بسیاری از کاربران روزمره‌ی شبکه‌های اجتماعی گزارش داده‌اند که پس از سر زدن به شبکه‌های اجتماعی افسرده می‌شوند. همانطور که در حال گذراندن دوره‌ی درمانی مخصوص خودتان‌اید، از این زمان

برای استراحت کردن، وقفه و برای پاکسازی روح استفاده کنید. شخصیت خود را بازیابید، شور و شوق جدیدی را در خود بپرورید و بنا بگذارید. چشم‌اندازتان را برای آینده تقویت کنید، گریه کنید، سوگواری کنید و اوقاتی را به خودتان و نیازهایی اختصاص دهید که دیرزمانی است نادیده گرفتیدشان.

شاید وسوسه انگیز باشد که در پیام‌رسان‌های شبکه‌های اجتماعی با همسر سابق خودشیفته‌تان یا دوستان مشترکتان گفتگو کنید. در برابر این هوس مقاومت کنید، از قیدها رها شوید و استراحت ذهنی کنید.

متوجه باشید که خودشیفته‌ی آزارگر آدم‌های دم‌دستی‌اش را پیش شما خواهد فرستاد تا از قضایا سردرآورند. او مرزهای جدید شما را می‌آزماید. چه بسا بسیار ناگوار باشد که برخی از آن آدم‌های دم‌دستی دوستان شما نیز باشند. آنها را خوب ارزیابی کنید تا نیت واقعی‌شان مشخص شود.

حتی اگر خوشحال و سرحال‌اید؛ نیازی نیست که این احوال را در شبکه‌های اجتماعی جار بزنید تا همگان از حال شما باخبر شوند. روند بهبود را طی کنید تا با خودتان و شرایطتان به آرامش درونی برسید. هویتی جدید بسازید، انگار که پوست انداخته‌اید. شما واقعاً هم رشد کرده‌اید هرچند که شاید اثر زخم‌هایتان برجا ماند. اکنون زمان تولد قدرتی نرم در شماست که گوهر وجود شما را در خود دارد.

اشتباهات را تکرار نکنید!

آسان نیست که به رابطه با کسی که مدتها بخشی از زندگی‌تان بوده است پایان دهید. با این حال، باید پس از پایان رابطه نکاتی را رعایت کنید و کارهایی کنید که برایتان سرنوشت‌ساز است.

قرار است بهبودی بیابید و به زندگی خود ادامه دهید، یا درگیری وسواس‌گونه‌ای با شکارچیان عاطفی پیدا کنید و افسردگی و اندوهتان تداوم یابد؟ شما باید تصمیم بگیرید: آیا می‌خواهید در زندگی‌تان به پیش بروید یا نه؟

اگر اراده این را دارید که خودتان را از کوله‌بار گذشته‌تان رها کنید، اگر قصد دارید که کنترل زندگی‌تان را دوباره به‌دست بگیرید و پیش بروید، در مسیر بهبودیتان، باید از اشتباهات مشخصی اجتناب کنید. پیش از آموختن اشتباهاتی که باید از آنها دوری کنید، ضروریاتی وجود دارد که باید آنها را ذهن داشته باشید تا در بهبودی از آزار خودشیفته به‌کار ببندید.

لطفاً مطمئن شوید که خودتان را در مطالعه‌ی زیاد در مورد خودشیفته‌ها و بهبودی از خودشیفتگی غرق نکرده باشید. به جای اینکه خودتان را در اطلاعات بیش‌ازحد غرق کنید، خوب است روی برخی نکات تمرکز کنید.

لطفاً ایده‌ی «دوست ماندن» با فرد خودشیفته را از سر دور کنید. اگر شما آدم همدلی هستید، شاید در نظر شما قطع همه‌ی روابطتان با فرد خودشیفته غیر انسانی جلوه کند. با این حال وقت بگذارید و در مورد آن منطقی فکر کنید. چگونه می‌توانید با کسی که شما را با خودشیفتگی‌اش آزار داده است دوست بمانید؟ فکر می‌کنید اگر کسی دوست شما باشد با شما همانطوری رفتار می‌کند که فرد خودشیفته با شما رفتار می‌کرد؟ راضی هستید کسی را که دوستش دارید و به فکرش هستید تجربه‌ی شما را داشته باشد و با فردی خودشیفته در ارتباط باشد؟ اگر صادقانه به این سوالات پاسخ دهید، خواهید دید که «دوست ماندن» با فرد خودشیفته به‌هیچ‌وجه فایده‌ای برایتان نخواهد داشت. حفظ ارتباطتان با فرد خودشیفته فقط به روند بهبودی شما آسیب خواهد رساند.

اگر این فکر را در سر می‌پرورانید که می‌توانید با ترفندهایی فرد خودشیفته را در زندگی خود نگه دارید، لازم است در مورد همه‌چیز تجدیدنظر کنید. نباید به کسی اجازه دهید شانس بهبودی شما را از بین ببرد. قطع تمام روابطتان با فرد خودشیفته و ایجاد برخی فواصل فیزیکی بین شما و خودشیفته قطعاً ایده‌ی بهتری است. نیت شما هرچه باشد، هرچه خالصانه و ناب هم باشد، فقط در خودشیفته این تصور را ایجاد می‌کند که هنوز هم می‌تواند شما را بازی دهد و شما مخالفتی با آن ندارید.

لطفاً فکر نکنید با پایان دادن به رابطه با فرد خودشیفته، کلاً بهبود خواهید یافت. شما به زمان نیاز دارید و باید آگاهانه تلاش کنید تا آسیب‌هایی که دیده‌اید را ترمیم کنید.

اشتباهی که خیلی‌ها هنگام بهبودی از آزار خودشیفته مرتکب می‌شوند، ناتوانی‌شان در کنار آمدن با بازی‌هایی است که خورده‌اند. گاهی اوقات، قربانیان آزار خودشیفته برای پذیرش این واقعیت مقاومت می‌کنند که حضور فرد خودشیفته در زندگیشان نه‌تنها برای سلامت روانی آنها خطرناک است بلکه تهدیدی برای سلامت عاطفی و جسمی فرزندان آنهاست.

بدیهی است هیچ‌کس به بالاوپایین‌ها یا تعلیق و اضطرابی که در زندگی با فرد خودشیفته تجربه می‌کند علاقه‌ای ندارد، اما در زندگی قربانیان آزار خودشیفته‌ها، زمانی فرا می‌رسد که همه‌ی آزارها برای آنها به یک عادت تبدیل می‌شود. آنها فکر می‌کنند که قرار است زندگی‌شان همین باشد و زندگی همه همین است و این خود آنها هستند که باید طوری رفتار کنند که در این کیفیت باقی بمانند.

فکر کنید وقتی به چیزی عادت کرده‌اید چه می‌شود؟ وقتی به چیزی عادت می‌کنید، برای خارج شدن از عادت، ذهن شما تحت فشار قرار می‌گیرد. وقتی به این فکر می‌کنید که چرا نمی‌توانید فرد خودشیفته را ترک کنید، ذهنتان با نسخه‌های متفاوتی از رویدادها و همه‌جور

دلایلی شما را از تغییر دور می‌کند. مهم است در نظر بگیرید که واکنش‌های شما باید بر اساس واقعیت باشند و نه بر اساس برداشت شما از واقعیت. شما باید به واقعیت پایبند باشید، به زنگ خطرها توجه کنید و اجازه ندهید چیزی در عزمتان برای بریدن تمام روابطتان با فرد خودشیفته خلل ایجاد کند.

ذهن ما اینطور کار می‌کند که اگر برداشت ما از موقعیتی آسیب‌زا باشد، بر اساس درک از موقعیت به مشکل پاسخ خواهیم داد؛ اما برداشت ذهنی ما لزوماً منطبق بر واقعیت نیست. گاهی شرایط را خطرناک‌تر و گاهی بی‌خطرتر از آنچه واقعاً هست تصور می‌کنیم. گاهی برداشت ذهن ما این است که ما قربانی شرایط هستیم و کاری نمی‌توانیم بکنیم. از همین تلقی خودمان است که آسیب می‌بینیم. طرز تفکر ما بر تمام انتخاب‌هایی که می‌کنیم و بر نحوه‌ی واکنش ما به موقعیت‌ها اثر می‌گذارد.

لحظه‌ای که احساس می‌کنید باید جور دیگری باشید تا خودتان را به یار خودشیفته‌تان اثبات کنید، باید زنگ خطری به صدا درآید. اگر یار شما را بی‌قیدوشرط دوست داشته باشد، که باید هم همینطور دوستتان داشته باشد، ارزش شما را هم می‌داند و شما مجبور نیستید چیزی را اثبات کنید. اگر شما مرددید که آیا با پایان دادن به رابطه انتخاب

درستی کرده‌اید یا نه، وقتش رسیده که به تمام بدبختی‌ها و رنج‌هایی بیندیشید که فرد خودشیفته به شما تحمیل کرده است.

آدم‌ها در دوران بهبودی، غیرواقع‌بینانه انتظار دارند که زود خوب شوند. پایان دادن به رابطه با فرد خودشیفته با پایان دادن به رابطه با هر فرد دیگری در زندگی‌تان کاملاً فرق دارد. لطفاً با تعیین اهداف یا انتظارات واهی در مورد سرعت بهبودی به خطا نروید. چه کسی قرصی جادویی نمی‌خواهد که بتواند به همه‌ی بدبختی‌ها و رنج‌هایش پایان دهد؟ چه کسی دوست ندارد وقتی صبح از خواب بیدار می‌شود خودش را دوباره مثل قبل سالم و سرحال حس کند؟ همه این معجزات را دوست دارند، اما افسوس که چیزی به‌نام درمان معجزه‌آسا وجود ندارد. روند بهبودی از آزار خودشیفته زمان‌بر است و به تلاش نیاز دارد. خودتان را با این تفکر گول نزنید که روند بهبودی سریع و ساده خواهد بود. این کار مستلزم زمان و تلاش است، اما زمانی که بهبود یافتید احساس بی‌نهایت بهتری خواهید داشت. اگر انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای برای خودتان متصور شده باشید، صرفاً خودتان را برای شکست آماده کرده‌اید.

آدم آرزو می‌کند که فرشته‌ای بیاید و اوضاعش را درست کند، اما بهبودی از آزار فرد خودشیفته روندی تدریجی است. مانند هر تحول دیگری، روند بهبودی شما هم سفری است برای رسیدن تدریجی به

موفقیت و این سفر مستلزم صرف زمان است. مدت زمان بهبودی هم از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بهبودی فوری به‌ندرت امکان‌پذیر است. لطفاً با خودتان مهربان و صبور باشید. با صبوری به خودتان انگیزه دهید تا در روند بهبود پیش بروید و در گذشته‌تان درجا نزنید.

قربانیان آزار خودشیفته دوست دارند از زیر این کارهای سخت و این دوران دشوار تغییر شانه خالی کنند، چون احساس می‌کنند گذار از این سبک زندگی هویتشان را دچار مخاطره می‌کند. گاهی احساس می‌کنند اگر به این رابطه‌ی سمی پایان دهند از دست خواهند رفت. برای بسیاری از قربانیان، فرایند اجباری گذر از زندگی با فرد خودشیفته منجر به بحران هویت می‌شود چون رابطه‌ی سمی همه‌ی زندگی‌شان را شکل داده و تمام چیزی بوده است که آنها از رابطه تصور می‌کرده‌اند. آنها آدم‌های بینوایی بوده‌اند اما به‌هرحال این شیوه‌ی زندگیشان بوده است. از لحظه‌ای که تصمیم به گذار بگیرند دیگر هیچ‌چیز مثل قبل نخواهد بود.

حقیقت این است که بهبودی امکان‌پذیر نیست مگر اینکه شما بخواهید این اتفاق بیفتد. بسیاری از افراد در راه درمی‌مانند چون اطرافیان برایشان دلسوزی می‌کنند یا در آنها این حس را ایجاد می‌کنند که قربانی‌اند و نمی‌توانند کار بهتری برای خودشان بکنند. این دلسوزی‌ها از یک‌سو باعث می‌شود قربانیان حس مهم بودن پیدا کنند و خود را

لایق محبت بدانند، اما نتیجه این می‌شود که قربانیان برای دریافت این محبت و توجه در رابطه‌ی سمی باقی می‌مانند. به‌ندرت پیش می‌آید که این نگرش‌ها مزیتی داشته باشند و فقط باعث توقف بهبودی شما می‌شوند.

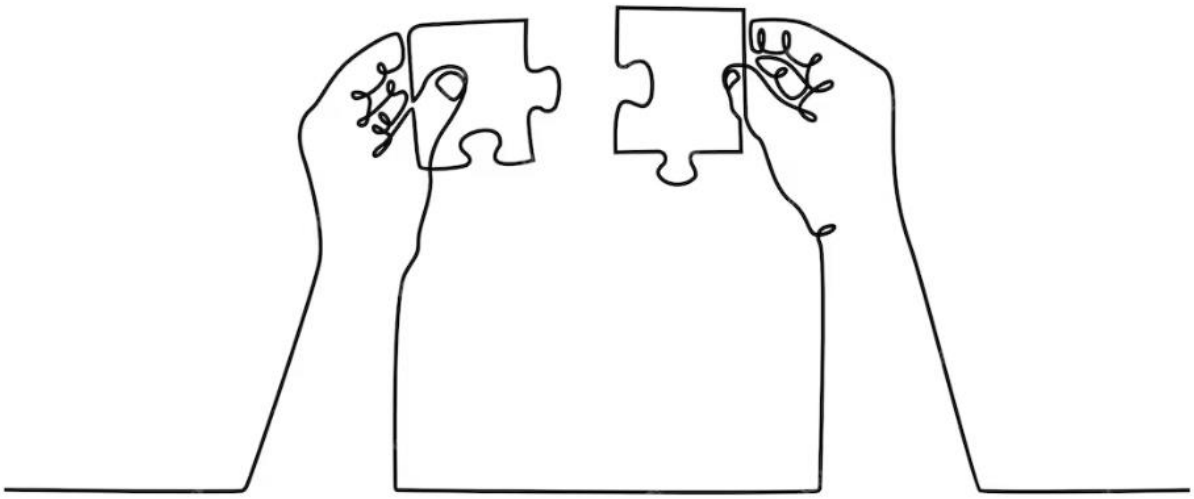
باید به این سوال پاسخ دهید: «آیا من آماده‌ام که به خودم فرصت بهبودی بدهم؟»

آیا حاضرید تمام مراحل را سپری کنید تا حال خودتان را خوب کنید و از آن زندگی سمی بگذرید؟ آیا می‌خواهید برای رهایی از چنگال فرد خودشیفته خودتان را تغییر دهید و برای هرآنچه لازم است تلاش کنید؟ بالاتر از سیاهی رنگی نیست! پس نترسید. وقتی می‌توانید بهبودی را آغاز کنید که به آسیب دیدنتان معترف باشید.

این حق شماست که زندگی‌تان را با قواعد خودتان بسازید. زندگی شاد حق شماست. شما حق دارید از هرچیزی یا هرکسی دوری کنید که به هرطریقی به شما آسیب می‌رساند. شما لیاقت شاد بودن را دارید. شما سزاوار زندگی عاری از هرگونه آزار یا سوءاستفاده، سزاوار فرصتی برای رشد و دوست داشتن و دوست داشته شدن‌اید.

فصل چهاردهم

توقف هم‌وابستگی



وقتی با فردی خودشیفته در رابطه‌اید خیلی راحت به او هم‌وابسته[۶۱] می‌شوید، حتی اگر قبلش آدم بااعتماد به نفس و مستقلی بوده باشید. بسیار طاقت‌فرساست که همواره خود را مجبور به برآوردن خواسته‌های همسری خودشیفته ببینیم بلکه به ما التفاتی بنماید! شاید تعجب کنید که چرا چنین است؟ چرا کسی اجازه می‌دهد که دیگری مثل عروسک خیمه‌شب بازی کنترلش کند؟

خب، مطمئناً این آگاهانه و انتخابی نیست. فرد خودشیفته ابتدا شریک خود را سرشار از عشق و توجه می‌کند تا ببیند که آیا او این میزان از توجه را خواهد پذیرفت یا نه. آدمیزاد سالم هم که نمی‌تواند در برابر خوشایندی عطوفت و مهربانی آدم دیگری مقاومت کند. نتیجه این می‌شود که شما به نوعی به آن توجهی که خودشیفته به شما نشان می‌دهد معتاد می‌شوید و حاضرید هر کاری بکنید تا آن را نگه دارید. البته که نمی‌توانید اما برای حتی دوز خیلی کمتری از آن مهربانی و

---

[۶۱] Co-dependency که اگر بخواهیم آن را دقیق ترجمه کنیم باید از معادل «هم‌وابستگی» استفاده کنیم، در معنای تخصصی از واژه‌ی Dependency یا وابستگی متمایز است. اصطلاح وابسته به کسی اطلاق می‌شود که تعاملاتش در رابطه از جایگاه کودک نسبت به والد است یعنی اجازه می‌دهد و نیازمند است که طرف دیگر مسئولیت زندگی او را بپذیرد و در عین حال آزادی‌هایش را محدود کند. درواقع، فرد وابسته از خود استقلالی عمل ندارد. اما اصطلاح هم‌وابستگی زمانی به کار می‌رود که فرد نسبت به طرف دیگر از جایگاه والد تعامل می‌کند، یعنی احساس مسئولیت و فداکاری می‌کند، خود را موظف به انجام هرکاری برای رضایت طرف دیگر می‌بیند و در عین حال، از او مطالبه‌ی عشق می‌کند و اگر پاسخ مناسب نگیرد، ممکن است پرخاشگری و سلطه‌جویی هم نشان دهد. م.

توجه، حاضر می‌شوید هر کاری بکنید. و به این ترتیب، خودشیفته کنترل شما را به دست می‌گیرد.

گاهی برای حفظ سلامت روانتان لازم است از کارهایی که به آن عادت کرده‌اید پرهیز کنید. شما باید دست از راضی نگه داشتن همه، به‌ویژه، خودشیفته‌ها بردارید و به مراقبت از خودتان رو بیاورید. شاید حتی تصورش برایتان آسان نباشد، اما شما در نهایت خواهید توانست از خود قبلی‌تان فاصله بگیرید؛ خودی که کارش راضی کردن دیگران و برآوردن آرزوهایشان بود.

خودشیفته بازی را با این قاعده آغاز می‌کند: اگر محبت و توجه مرا می‌خواهی باید مرا خوشحال کنی و هرجور شده مرا راضی نگه داری. از شما انتظار دارد در کنارش باشید تا از او حمایت کنید و در هرکاری که نیاز به کمک دارد یاری‌رسانش باشید. خودشیفته از شما توقع دارد که شبانه‌روز با او همراه باشید چون این شمایید که به او روحیه می‌دهید. او همه‌ی توجه شما را می‌خواهد، نه بخشی از آن را.

اما با این اوصاف به نظرتان درست است که برای نیازهای خودمان دیگری را تحت فشار بگذاریم؟ آیا درست است که چنین وظایف سنگینی به یک نفر تحمیل شود؟ بخصوص که این ماجرا برای آن کسی که به خودشیفته وابسته می‌شود نفعی در پی ندارد، جز آنکه مهر

و محبت خودشیفته را می‌خرد و البته پس از مدتی تنها نفعش این است: از شر عصبانیت و تحقیر او در امان می‌ماند.

این نوع از رابطه می‌تواند ویرانگر باشد. در یک رابطه، هر دو فرد نیاز دارند مسئولیت‌پذیر باشند، با هم روی رابطه کار کنند و با هم رابطه را به جلو ببرند. ما نیاز به رابطه‌ای سالم داریم که مشخصه‌ی آن پیوندی قوی سرشار از احترام متقابل، شادی و وابستگی دوطرفه است. لازم است هر دو فرد روی رفتارهای خود کار کنند طوری که یک نفر آنقدر به دیگری تکیه نکند و آن یکی هم اجباری برای خوشحال کردن کسی احساس نکند. وقتی رابطه از این تعادل خارج شود، احتمالاً هردو نفر برای غلبه بر مسائل آزارنده‌ای که باعث شده اینگونه رفتار کنند به کمک یک درمانگر نیاز خواهند داشت.

با این حال کارهایی وجود دارد که می توانید خودتان انجام دهید که به شما کمک کند هم‌وابستگی را کاهش دهید و حتی خودتان را آزاد کنید.

یکی از کارها این است که دوباره با دوستان و خانواده خود ارتباط برقرار کنید. اگر با فرد خودشیفته‌ای در رابطه‌اید، احتمالاً بانوعی فشار، پای دوستان و خانواده‌تان را از زندگی‌تان بریده است. شاید فکر کرده‌اید آنها با شما روراست نبوده‌اند و شما خودتان را از افرادی که به شما اهمیت می‌دادند دور کرده‌اید. بنابراین، لازم است شروع

کنید به پیوند و برقراری ارتباط مجدد با آنها. به این ترتیب، شما یک سیستم پشتیبانی خواهید داشت که به شما کمک می‌کند از این میزان وابستگی به همسرتان رهایی یابید. این سیستم پشتیبان باید بتواند بدون توجه به اینکه چه اتفاقاتی بین شما و همسرتان می‌افتد در کنارتان باشد. البته که خودشیفته تلاش می‌کند با بدگویی از شما این سیستم پشتیبان را تخریب کند، اما شما هم می‌توانید تلاش خود را برای احیا و حفظ آن داشته باشید.

قدم دیگری که می‌توانید بردارید این است که خودتان شروع به تصمیم‌گیری کنید و آن هم به‌تنهایی. خیلی چیزها بوده و هست که هم برای شما و هم برای همسرتان اهمیت دارد و باید قاعدتاً با هم در مورد آنها گفتگو کنید تصمیم بگیرید. با این حال، اگر شما فردی هم‌وابسته به همسرتان بوده‌اید، چه بسا عادت کرده‌باشید منتظر بمانید تا همسرتان به جای شما در مورد هرچیزی تصمیم‌گیری کند. برای بیرون آمدن از این بازی، اگر بتوانید دست‌کم کنترل کوچکترین مسائل را بدست بگیرید برایتان پیشرفت بزرگی به حساب می‌آید.

افراد هم‌وابسته معمولاً، همه جوره، به اراده و تصمیم دیگری وابسته‌اند. بنابراین شما نیاز دارید از تصمیمات کوچک شروع کنید و به تدریج به سمت تصمیمات بزرگتر بروید. اگر اشتباه کردید چه؟ هرکسی اشتباه می‌کند! از اشتباهاتتان درس بگیرید و ادامه بدهید. حتی اگر تصمیم

اشتباهی گرفتید معمولاً زمان کافی برای جبران آن وجود خواهد داشت.

البته که آنچه می‌گوییم به معنای خودرأیی نیست. همچنان تلاش خواهید کرد تصمیمات بزرگ را با گفتگو در مورد جوانب مثبت و منفی و توافق مشترک با یکدیگر بگیرید. یادتان باشد خودشیفته به احتمال زیاد هرگز اشتباه شما را فراموش نخواهد کرد. اما این نباید باعث ترس و محدودیت شما شما شود. آنچه شما ترجیح می‌دهید این است: با هم تصمیم بگیرید. با این حال یک چیز وجود دارد که نباید به آن تن دهید: نباید اجازه دهید فرد خودشیفته برای شما تصمیم بگیرد.

بیاموزید و تمرین کنید که چگونه بدون کمک دیگران ثابت‌قدم و استوار باشید. اگر شما فرد هم‌وابسته‌ای باشید، شاید تصورش هم سخت باشد که بتوانید در برابر بی‌تفاوتی و بی‌توجهی همسر خودشیفته، آرام و خونسرد بود. پس نیاز دارید تکنیک‌های مختلف برای حفظ آرامش خود را امتحان و بهترین روش را برای خودتان پیدا کنید. برای مثال، می‌توانید به موسیقی گوش دهید، ورزش کنید، نقاشی کنید، گیم بازی کنید، فیلم تماشا کنید، یا هر کاری که باعث شود شما به چیز دیگری غیر از این فکر کنید که «نکند همسرم مرا

رها کند». و اینکه بیاموزید احساسات خود را بدون آسیب‌زدن به رابطه‌ی خود با کسی که برایتان مهم است، ابراز کنید.[۶۲]

تاکتیکی دیگر که وقتی خودشیفته شما را عصبانی یا مضطرب می‌کند به حفظ آرامش شما کمک می‌کند این است: فقط رهایش کنید و کار خودتان را انجام دهید تا دوباره خودتان را آرام و خوشحال بیابید. اگر فردی خودشیفته تلاش کرد شما را درگیر کند، این تاکتیک خیلی بهتر از درگیر شدن در بحث و جدلی خواهد بود که ممکن است هیچ وقت تمام نشود.[۶۳]

نکته‌ی دیگری که شما باید در نظر داشته باشید این است: ممکن است شما و همسرتان در مورد همه‌ی موضوعات، نظر یکسانی نداشته باشید و این اشکالی ندارد. هیچ دونفری وجود ندارند که نظرات و دیدگاه‌های یکسانی در مورد همه‌چیز داشته باشند. تنوع خوب است. اکا اگر با فردی خودشیفته تعامل می‌کنید ای بسا تلاش کند شما را وادار کند مثل او فکر کنید. خودشیفته‌ها بر انجام کارها به روش خودشان اصرار دارند. شما نیاز دارید استوار باشید و مدام نظر خود را

---

[۶۲] این، همان مهارت جرأت‌ورزی است. توصیه می‌کنم به مطالعه‌ی کتاب «راهنمای جرأت‌ورزی برای زنان» نوشته‌ی جولی هنکس که از همین مترجم و از سوی انتشارات رسا به چاپ رسیده است. م.

[۶۳] به این روش می‌گویند Gray Rock که ترجمه‌ی تحت‌اللفظی آن می‌شود صخره‌ی خاکستری ولی من معادل «سنگ خاره» را پیشنهاد می‌کنم. در این روش، شما در برابر فرد سمی که گریزی از تعامل با او ندارید، مثل سنگ خاره‌اید، یعنی پاسخگو نیستید و تا جایی که می‌شود تلاش می‌کنید از کنار مسائلی که او مطرح می‌کند بی‌هیچ واکنشی عبور کنید. در فارسی می‌گوییم از این گوش بشنو و از آن گوش در کن. م.

تکرار کنید تا آنها بفهمند که شما حق نظر دادن دارید. درعین حال اصرار نکنید خودشیفته کارها را همان‌گونه انجام دهد که شما می‌خواهید. مثلاً اگر می‌خواهید سفری بروید که همسر خودشیفته اصرار دارد همان‌جایی باشد که خودش می‌خواهد، با او بحث نکنید تا قانعش کنید. شما می‌توانید خودتان بروید و یکی از دوستان خود را همراه خود ببرید. این برای نزدیک شدن به شبکه‌ی اجتماعی و ایجاد گروه پشتیبان هم مفید خواهد بود.

داشتن اهداف مشترک با همسرتان بسیار عالی است. شاید اهداف زندگی شما با آنچه که قبل از زندگی مشترک خود تعیین کرده‌بودید یکسان نباشد. شاید به مرور زمان نظر خود را در مورد برخی از اهدافتان تغییر دهید. این اشکالی ندارد. افراد تغییر می‌کنند و اهدافشان هم باید تغییر کند. اما این تغییری است که شما انتخاب می‌کنید نه اینکه زندگی مشترک به شما تحمیل کند. همیشه این‌طور است که اگر اهداف شما با اهداف همسر شما مطابقت نداشته باشد دچار تعارض می‌شوید. وقتی این اهداف برای هردوی شما اهمیت داشته باشد باید مصالحه کنید و به‌طور مساوی کارها را انجام دهید. اگر مایلید بخشی از رویای زندگی خود را رها کنید، او نیز باید این کار را انجام دهد. اما در تعامل با همسر خودشیفته، شما وادار می‌شوید رؤیاهای خود را کنار بگذارید تا او به رؤیاهایش بپردازد.

شما نباید اجازه دهید فرد خودشیفته آنقدر شما را کنترل کند که دیگر رؤیایی نداشته باشید. داشتن اهداف و رؤیاها ما را در زندگی به پیش می‌راند و وقتی ما احساس کنیم توانایی حرکت به سمت آنها را نداریم، افسردگی در انتظار ماست. پس ما برای حفظ سلامت روان خود نباید به کسی اجازه‌ی این را بدهیم. اینجاست که تعیین حد و مرز به‌کار می‌آید. شما به همسر خودشیفته می‌گویید برنامه‌های دیگری دارید که با برنامه‌های او مطابقت ندارد.

آخرین گام برای کسب استقلال بیشتر این است که از زندگی خود لذت ببرید. زندگی خیلی کوتاه‌تر از آن است که آن را برای راضی کردن دیگرانی تلف بشود که احتمالاً حتی متوجه نمی‌شوند که چه سختی‌ای کشیده‌اید تا راضی نگهشان دارید. بنابراین از هرروز زندگی خود لذت ببرید، خود را دوست داشته باشید و هرروز خود را تشویق کنید که در نبردهای جدید پیروز خواهید شد.

رهایی از هم‌وابستگی

هرچند زندگی با آدمی خودشیفته تجربه‌ای وحشتناک و اغلب آسیب‌زاست، از سوی دیگر، تلاش برای رهایی از چنگ او هم

دردسرهای خودش را دارد و می‌تواند در ابتدای امر باعث افزایش اضطراب و نوعی احساس تنهایی شود. شما به همنشینی و مصاحبت خودشیفته و درگیر شدن در داستان‌ها و بازی‌های او آن‌چنان عادت کرده‌اید که حتی اگر این همراهی از نظر ذهنی و عاطفی آزارنده باشد، باز هم، پس از ترک کردن خودشیفته و رهایی از این شرایط احساس پوچی کنید.

اما اگر از این مشکلات و موانع بگذریم، خود این فرایند، زیبا و اساساً بخشی از سفر زندگی ماست. قرار است یاد بگیریم در تنهایی هم راضی و خوشحال باشیم و از استقلال خود لذت ببریم. هنگامی که وابستگی‌ها و داستان‌هایی را که دیگر برای ما خوب نیستند کنار می‌گذاریم، فضا و زمان را برای داستان‌های جدید، واقعیت‌های جدید و فرکانس‌های هستی فراهم می‌کنیم و خودمان را در معرض آنها قرار می‌دهیم. زندگی همیشه جریان دارد. بنابراین، می‌توان بر تنهایی غلبه کرد، اگر زندگی خود را با داستان‌های نو پر کنید؛ داستان‌هایی که با علایق و روحیات شما به‌بهترین نحو هماهنگ‌اند.

توجه داشته باشید که برای کنار آمدن با تنهایی، برنامه‌ای شامل خودبازیابی، فرایند التیام و نقشه‌ای برای روشن‌سازی مرزها با دیگران لازم است. بیایید چند روش مؤثر برای چیرگی بر احساس تنهایی پس از بیرون آمدن از یک رابطه‌ی سمی را مرور کنیم.

• هیجان بیشتری وارد زندگی خود کنید

خودتان را در پروژه‌ای که شور زندگی را در شما بر می‌انگیزد غرق کنید؛ سرگرمی‌های جدید، تفریحات محبوب، یا خلق چشم‌اندازی در ذهنتان که مطابق با رویاها و آرزوهایتان باشد. همه‌ی اینها می‌توانند دروازه‌های شگفت‌انگیزی باشند رو به بازگشت به خود واقعی‌تان.

لذت بزرگ شما در زندگی چیست؟ به دنبال آن بروید. شور و حرارت، بارقه‌های حیات آدمی‌است. انرژی می‌دهد و هسته‌ی درونی‌تان را زنده می‌کند و شما را توانمند می‌کند تا بر احساس انزوا یا دورافتادگی از دنیا فائق آیید. اینکه حالا عمیقاً احساس جداافتادگی می‌کنید، نتیجه‌ی آزار یا دستکاری روانی فرد خودشیفته است، نه چیزی که در ذات زندگی شماست.

• مسیر خودآگاهی را آغاز کنید

تا به حال این جمله را شنیده‌اید که «خودت را بشناس»؟ خودشناسی در هر سطحی ممکن است: نیت‌ها، اهداف، رؤیاها، انگیزه‌های پنهان و شخصیت خود. وقتی خودمان را نمی‌شناسیم معمولاً گم می‌شویم و به توهمات و قضاوت‌های دیگران مجال می‌دهیم در ما نفوذ کنند.

«خود»[۶۴] بخشی کل‌نگرانه از وجود، شخصیت، ویژگی‌ها و باورهایی است که ما را یکتا می‌کند. این خود، کلیتی از افکار، احساسات، خیال‌های ظریف، عواطف، تجربیات ما و سازوکارهای درونی عمیق‌تر ماست که می‌شود گفت با روح ما در ارتباط است. بهبودی از آزار فرد خودشیفته و بازیابی خویشتن، با شناخت خود ارتباط نزدیکی دارد.

ارتقای خودآگاهی با مطالعه، کمک گرفتن از روان‌درمانگر یا شرکت در دوره‌های خودشناسی، به شما کمک می‌کند با تنهایی کنار بیایید، همچنانکه به افزایش عزت نفس، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس شما هم کمک خواهد کرد.

• خودگویه‌ی[۶۵] مثبت را آغاز کنید

خودگویه مکالماتی است که ما با خودمان داریم. وقتی خودگویه‌ی مثبت را آغاز می‌کنیم، مسیرهای عصبی جدیدی را باز می‌کنیم و بر نورون‌های مغزمان فعالانه تأثیر می‌گذاریم. این نورون‌ها مسئول طرز تفکر و احساس ما و پاسخ ما به افراد، موقعیت‌ها و تجربه‌ها هستند. آنها همچنین مسئول ارتباطات ما نیز هستند، چه ارتباط درونی ما با خودمان و چه ارتباط خارجی ما از طریق تعامل با دیگران.

---

[۶۴] The self

[۶۵] Self-Talk

از طریق خودگویه‌ی مثبت و آگاهانه است که مرزی طبیعی با دیگران ایجاد می‌شود و این از اثری است که موج افکار بر واقعیت درونی و بیرونی دارند. انگار که یک میدان انرژی نامرئی از طریق قدرت ذهن، افکار و نیات ظریف در اطراف ما خلق می‌شود. این میدان انرژی پنهان، همان مرزهای شماست.

خودتأییدی‌ها هم عمدتاً تصدیقاتی‌اند که برای اثرگذاری بیشتر می‌توان در حین مراقبه (مدیتیشن) یا هرگونه فعالیت فکری به‌کار برد. وقتی آنها را بصورت عادت‌های روزانه به کار ببرید، بهترین اثر را دارند. روزانه چند دقیقه به این جملات خودتأییدی اختصاص دهید تا میدان انرژی شما تقویت و گسترش یابد و ذهن شما تقویت شود. از آنجا که سیستمی ذهن و بدن ما یکپارچه است، این کار تأثیری عمیق بر ذهن شما می‌گذارد و سلامت جسم را هم در همین راستا ارتقا می‌دهد.

مرزهای ذهنی، مرزهای عاطفی، مرزهای فیزیکی و مرزهای معنوی واقعی‌اند. هنگامی که شروع به شکل دادن مرزهای خود کنید، درخواهید یافت که همه‌ی اینها «مثل هم» کار می‌کنند. مثلاً وقتی عضلات را تقویت کردید تا از مرزهای فیزیکی خود محافظت کنید، از خود در برابر انرژی‌های مضر یا مخرب نیز محافظت کرده‌اید.

انرژی‌های مخرب، شامل همان اقدامات و فرافکنی‌های همسر سابق خودشیفته‌تان هم می‌شود.

• عضلات هیجانی را تقویت کنید

تقویت و توسعه عضلات هیجانی، باید بخشی از برنامه‌ی مرزبندی‌تان باشد. تاب‌آوری[۶۶]، هوش هیجانی[۶۷] و پیوندهای عاطفی کلیدهای موفقیت شما هستند. همدلی، شهود و یک ارتباط عاطفی پیشرفته‌ی بالغانه، هم با خود و هم با دیگران (جهان اطراف) به شما این امکان را می‌دهد که در درون خود متمرکز بمانید و با حقیقت خود و اصالت وجودی خود هماهنگ شوید تا از بازی‌های آزارنده‌ی همسر سابق خودشیفته‌تان دور بمانید.

احساسات را می‌توان حتی، به‌صورت تمثیلی، شبیه ماهیچه‌ها در نظر گرفت. همان‌طور که می‌دانید ماهیچه‌ها ماهیت جسمانی‌مان را کنترل می‌کنند و شکل می‌دهند. جسم ما با عضلاتمان حرکت می‌کند. به همین ترتیب، می‌توانیم در نظر بگیریم که روان ما نیز با هیجانات ما حرکت می‌کند.

ما اساساً موجوداتی هیجانی هستیم و و کسانی که با همدلی درونی خود (همدلی پیشرفته) یا هیجانات عملکردی با فرکانس بالاتر

---

[۶۶] Resilience

[۶۷] Emotional Intelligence

هماهنگ‌اند، می‌توانند اثراتی نیرومند و مثبت بر دیگران و واقعیت‌ها داشته باشند.

«تاب‌آوری»[۶۸] را در خود تقویت کنید. تاب‌آوری به شما این امکان را می‌دهد که با آرامش و متانت با موقعیت‌های استرس‌زا یا آشفته سازگار شوید و به آنها پاسخ دهید. با تاب‌آوری بالا، شما از نظر سلامت هیجانی به‌قدری قوی خواهید بود و آنقدر خوب خودتان را می‌شناسید که موقعیت‌های استرس‌زا، نظام روانی شما را آشفته نمی‌کند. به این ترتیب می‌توانید بر دشواری‌ها و چالش‌های زندگی غلبه کنید هرچند به معنی این نیست که برایتان مثل آب خوردن باشد. منابع زیادی وجود دارد که شما می‌توانید با مطالعه‌ی آنها روش‌های ارتقای تاب‌آوری را بیاموزید.

هوش هیجانی را تقویت کنید

هوش هیجانی، ظرفیت آگاهی شما از عواطف و توانایی مدیریت و بهره‌گیری از این عواطف است. شما به‌راحتی می توانید خود را ابراز کنید و به‌قدری معرفت و همدلی در تعاملات و ارتباطات‌تان نشان دهید که روابط بین‌فردی شما عاقلانه، منصفانه و بالغانه شکل گیرد. به این ترتیب خواهید توانست در ارتباط با دیگران، موقعیت‌ها را به بهترین شکل اداره کنید.

---

۶۸ Resilience

هوش هیجانی یک ویژگی کلیدی است که باید هنگام رویارویی با فرد خودشیفته، به‌ویژه در دوران جدایی و رهایی از آن برخوردار شوید و مانند تاب‌آوری، می‌توان آن را به تدریج در خود توسعه داد.

بخشی از تقویت هوش هیجانی، تقویت همدلی است. همدلی یعنی احساس اینکه دیگری به‌معنای دقیق کلمه در چه حالی است. همدلی یعنی گذاشتن خود به جای دیگری و از چشم او نگریستن. همدلی به شما این مجال را می‌دهد که با مشکلات یا تعاملات شدیدی که با همسر سابق خودشیفته‌ی خود داشته‌اید به روشی دلسوزانه، محترمانه و عاقلانه کنار بیایید. ایجاد همدلی و جستجوی راه‌هایی برای رشد و گسترش آن به شما این امکان را می‌دهد که مرزهای خود را بسط دهید و آنها را از طریق توانایی ارتباط با فرکانس‌های بالاتر (مانند شفقت و شکیبایی) قوی‌تر کنید. این فرایند با کمک روان‌درمانگر امکان‌پذیر خواهد بود.

• به منابع معنوی متصل شوید

در نهایت، اتصال به منبعی معنوی باید بخشی از هر برنامه‌ی مرزبندی باشد. وسعت این امر برای هر فردی منحصربه‌فرد و متفاوت است، زیرا هرکس محدودیت‌های خود را دارد و در سفر مخصوص به خودش است. منبع معنوی برای هر فرد می‌تواند معانی خود را داشته باشد. برای برخی می‌تواند گذراندن روزها و هفته‌ها در کوه و مراقبه

در حالت روشنگری عمیق معنوی باشد. برای دیگری ممکن است منابع مذهبی مهم‌ترین منابع معنوی باشد.

نکته‌ی اساسی این است که اتصال به معنویت یا «روح درونی» خود، هرجور که باشد، می‌تواند تأثیری عمیق بر قدرت شما بگذارد. مرزبندی از قدرت نشأت می‌گیرد و بسط دادن معنوی خود می‌تواند شما را از نظر ذهنی، عاطفی یا جسمی قوی‌تر کند.

برخی از الگوهای اتصال به منابع معنوی برای تکامل مرزها، می‌تواند شامل مطالعه‌ی منابع ادبی یا اشعار معنوی، مراقبه، شرکت در مراسمات معنوی، خلوت‌گزینی معنوی، یادگیری در مورد حکمت‌های باطنی یا ارتباط با طبیعت و روح درونی خود از طریق فعالیت‌های فکری است.

احیای عزت نفس

افراد خودشیفته قربانیان خود را به دلایل خاصی انتخاب می‌کنند. آنها اغلب یک ویژگی شخصیتی خاصی دارند: عزت نفس کمی دارند. پس ارتقای عزت نفس، بخش مهمی از روند بهبودی است، به‌ویژه برای

افراد هم‌وابسته‌ای که پس از ترک رابطه با خودشیفته‌ی قبلی، در معرض خطر طعمه شدن برای خودشیفته‌ی بعدی‌اند.

آدم خودشیفته عموماً کسانی را انتخاب می‌کند که از نظر عاطفی ناامن، شکننده و حساس‌اند. همچنین، همدلی بالا دارند اما فاقد تاب‌آوری‌اند. این ویژگی‌ها را هم زنان و هم مردان می‌توانند دارا باشند. مهم اینم است که خودشیفته دقیقاً می‌داند که باید به دنبال چه نشانه‌هایی باشد تا به افراد خاصی سرنخ بدهد.

وقتی تصمیم گرفته‌اید خود را از کنترل خودشیفته رها کنید، یعنی شما نیاز دارید در جهت کمتر ناامن و شکننده بودن و تاب‌آوری بیشتر داشتن حرکت کنید. ارتقای عزت نفس بهترین راهی است که می‌توان در آن، همه‌ی این زمینه‌ها را بهبود بخشید.

عزت نفس، احساس و درک درونی شما از ارزشمندی خود است. مشکل بسیاری از افراد هم‌وابسته یا افرادی که از لحاظ عاطفی ناامن‌اند این است که به دیگران اجازه می‌دهند ارزش آنها را تعیین کنند. این به‌طور کلی حالتی نیست که کسی خودش را بابت آن مقصر بداند. خیلی طبیعی است که آدم‌ها برای تأیید خودشان به دیگران و نظرات آنها توجه کنند. معلوم است اگر دیگران ما را دوست نداشته باشند یا برایمان ارزشی قائل نباشند، احساس ناراحتی می‌کنیم. پس تا حدی، تمایل به پذیرش اجتماعی طبیعی است، اما مرز سالم و ناسالم بودن

این تمایل کجاست؟ افرادی که نمی‌توانند بدون پذیرش اجتماعی عمل کنند، یعنی غالباً در جستجوی تأیید دیگران‌اند و نیازهای خود را همیشه پای حفظ روابطشان نادیده می‌گیرند، بیشتر در معرض خطر اضطراب و افسردگی‌اند.

اگرچه می‌توان گام‌های بسیاری را برای ارتقای عزت نفس برداشت ولی کار روی موارد زیر عموماً مفید و یاری‌رسان است:

• پذیرش

• خود آگاهی

• رهایی از عشق بیمارگونه

• تنظیم هیجان

• جرأت‌ورزی

بسیاری از کسانی که درگیر خودشیفته‌ها می‌شوند، قادر نیستند نمودهایی از خودشان را بپذیرند که تماماً برایشان گوارا نیست. آنها چشم به دیگران می‌دوزند تا به آنها تأییدی بدهند که آنها نمی‌توانند به خودشان بدهند. مشکل اینجاست که فرد خودشیفته هرگز چنین تأییدی به شما نخواهد داد. شما مجبور خواهید شد تا خودتان را همانطور که هستید بپذیرید که چه بسا نوعی پذیرش رادیکال باشد. نگاهی طولانی و دقیق به آینه (آینه‌ی فیزیکی، بیرونی و درونی)

بیندازید و یاد بگیرید که خودتان را بابت آنچه که هستید بپذیرید و دوست داشته باشید.

شفقت با خود مستلزم شناخت بهتر از خود است. وقتی به این مهم دست یافتید، برای شما راحت‌تر خواهد بود که خود را به روشی طبیعی‌تر از دیگران متمایز کنید چراکه دیگر نیازی ندارید که آنها نیازهای شما را برآورده کنند. واکنش‌های شما به رویدادهای اطرافتان نیز تغییر خواهد کرد زیرا شما دیگر عزت نفس کمی ندارید که باعث شود رویدادها را شخصی‌سازی، بزرگ‌نمایی و فاجعه‌سازی کنید.

هنگامی که بتوانید به تعامل با دیگران با عزت نفس و اصالت نزدیک شوید، قادر خواهید بود بیشتر از قبل خودتان را اثبات کنید. افراد با عزت نفس کم، کمتر هم از دیگران حس ارزشمندی می‌گیرند و بیشتر از جایگاه انفعال با دیگران برخورد می‌کنند و گاهی هم پرخاشگری.

با یادآوری چیزهایی که شما را «شما» می کند، نیازهای خودتان را تأمین کنید. شما به‌عنوان یک شخص باارزشید و نیازی به کس دیگری ندارید که شما را تأیید کند. وقتی به این نوع از خودکفایی رسیدید قادر خواهید بود به‌عنوان فردی سالم و مستقل عمل کنید و کنترل زندگی خود را در دست بگیرید.

عزت نفس خوب با رویدادهایی که در خارج از ما رخ می‌دهد تغییر نمی‌کند. وقتی برای شما اتفاق بدی می‌افتد نسبت به خودتان احساس

بدی نخواهید داشت زیرا آنها بازتابی از خود اصلی شما نیستند. افراد وابسته با عزت نفس کم از احساس ناامیدی و احساس از دست دادن رنج می‌برند. این افراد همچنین همواره احساس شکست می‌کنند.

پس عزت نفس دو جنبه‌ی مرتبط بهم دارد:

۱- احساس ارزشمندی شخصی (احترام به خود) به معنای اطمینان از ارزش خود. یعنی نگرشی مثبت نسبت به حقوق شخصی یک فرد برای زندگی کردن و شاد بودن، داشتن آرامش در بیان افکار، نیازها و خواسته‌ها که باعث می‌شود شما از حق طبیعی و مادرزادی خود به‌واسطه‌ی انسان بودنتان احساس خوبی داشته باشید.

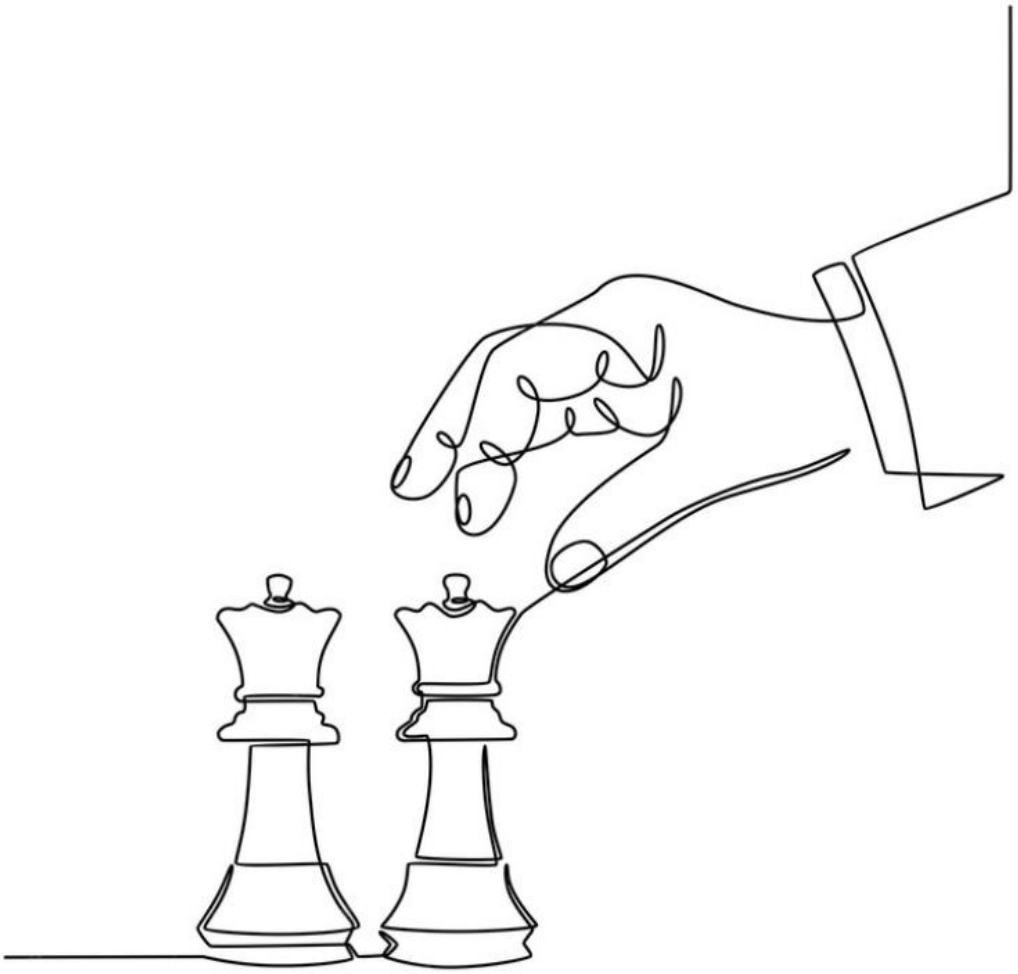
۲- احساس کارآمدی شخصی، به این معنی که به عملکرد ذهنتان و به توانایی فکر کردن، قضاوت کردن، تصمیم‌گیری و انتخاب کردن خود اعتماد داشته باشید. این همچنین همان اعتماد به نفسی است که شما برای درک حقایق هستی نیاز دارید.

هم خودارزشی و هم خودکارآمدی (باور یک فرد به توانایی‌های خود) ستون‌های دوگانه‌ی عزت نفس سالم برای هر فرد هم‌وابسته است که باید آنها را بنا کند. خودکارآمدی باعث ایجاد حس کنترل بر حوزه‌ای از زندگی شما می‌شود که با سلامت روانی یک فرد مرتبط

است. خودارزشی باعث ایجاد حس اجتماعی خیرخواهانه با افراد دیگر، حس دوستی با احترام متقابل و حس استقلال می‌شود.

فصل پانزدهم

آغاز دوباره‌ی زندگی عاطفی



زندگی عاطفی شما برای فرزندانتان هیجان‌انگیز نیست. فرزندانتان، پس از گذر از طلاق، نیاز دارند اوقات باکیفیتی را با شما بگذرانند، دست‌کم برای یک سال. پس برای قرار گذاشتن‌های دوباره، آرام و متین پیش بروید. شما حالا مسئولیت‌های جدیدی در اداره‌ی امور فرزندان دارید. اضافه شدن شخص دیگری به زندگی‌تان، دینامیک زندگی شما را تغییر می‌دهد و استرس‌های جدیدی به آنها وارد می‌کند. آنها، همینطوری هم، به‌قدر کافی با مسائل دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

وقتی شروع می‌کنید به قرار گذاشتن و آشنا شدن با دیگران، بچه‌هایتان باید بتوانند روی عقل و درایت شما حساب کنند. شما باید مطمئن شوید که فرد جدید برای شما مورد مناسبی است. بعد، اینکه آیا برای فرزندانتان هم خوب است یا نه را هم ارزیابی کنید. حقیقت این است که یار جدید می‌تواند برای شما خوب باشد اما نه لزوماً برای فرزندانتان (مثلاً بابت حسادت به بچه‌های شما، تفاوت در سبک‌های فرزندپروری، علاقه‌ی واقعی نداشتن به بچه‌ها و غیره). [۶۹]

[۶۹] در فرهنگ غربی یافتن شریک زندگی برای بعد از جدایی عرفی رایج است و اگر کسی آن را از فرزندان پنهان کند کاری عجیب کرده است. اما در فرهنگ ما اگر این اتفاق بیفتد هم غالباً (و البته خردمندانه‌تر) این است که تا وقتی تصمیم برای ازدواج مجدد نهایی نشده، فرزندان در جریان قرار نگیرند. پروژه‌ی ازدواج مجدد و سازگاری متقابل فرزندان و همسر جدید که پیچیدگی‌های خودش را دارد و موضوع این کتاب نیست؛ اما اینجا موضوع اصلی این است که حتی حضور پنهانی یک فرد در زندگی همسری که تازه از ازدواج قبلی بیرون آمده، چقدر ممکن است انرژی و وقت او را بگیرد و چقدر ممکن است در فرزندان احساس ناامنی ایجاد کند. م.

اگر شما فردی مجرد و بدون فرزند بودید داستان فرق می‌کرد. حالا شما والدی هستید که وظیفه اصلی‌اش محافظت از فرزندان و حفظ امنیت آنهاست. شما باید به رفتارهای فردی که با او قرار می‌گذارید به‌طور ویژه توجه کنید. اگر رفتاری را در آن فرد می‌بینید که احساس می‌کنید رفتار سالمی نیست، قبل از معرفی او به فرزندانتان وقت بیشتری برای ارزیابی‌اش بگذارید (یا به‌سادگی و به‌سرعت رابطه را پایان دهید). قرار نیست فرزندانتان درگیر رابطه‌ی ناسالم یا طلاق دیگری شود.

نکته مهم دیگر این است: حواستان باشد که چه بسا فرزندانتان به این شخص وابسته شوند. در این حالت اگر شما از این فرد جدا شوید، فقدان دیگری فرزندانتان را خواهد آزرد. ممکن است این جدایی برای فرزندانتان سخت باشد و شاید هم باز سبب شود آنها خودشان را مقصر بدانند. بنابراین، اگر پس از طلاق، مدتی وارد رابطه‌ی دیگری شدید که بچه‌ها هم با آن فرد انس گرفتند و بعد به آن رابطه پایان دادید، با فرزندانتان در مورد احساساتشان گفتگو کنید.

دو قانون برای آشنایی با فرد جدید، پیش از معرفی او به فرزندتان:

۱. از زمانی که رسماً طلاق گرفته‌اید یا جدا شده‌اید یک سال بگذرد (جداشدن به این معنی است که با همسر سابقتان در یک خانه زندگی نکرده باشید و بچه‌هایتان هم بدانند که شما قصد طلاق دارید).

این مسئله مهم است چون: فرزندانتان باید دوره‌ی سوگواری را طی کنند و این باید پیش از آماده شدنشان برای ملاقات با هر فرد جدیدی در زندگی شما باشد. دوره‌ی سوگواری، معمولاً، دوازده تا هجده ماه است. شما همچنین نیاز به زمانی دارید که با فرزندان خود خلوت کنید و رابطه‌ی خود را با آنها گسترش دهید.

مثلاً دیدگاه یک دختربچه ۸ ساله این است: «احساس می‌کنم پدرم دارد زن دیگری را جایگزین مادرم می‌کند و من این را دوست ندارم». فرزندان شما یک مادر و یک پدر دارند. آنها، در حال حاضر، به والد جدید دیگری نیاز ندارند.

۲. باید، دست‌کم، سه ماه با شریک جدید خود وقت گذرانده باشید و سپس او را به بچه‌ها معرفی کنید.

این مسئله مهم است چون: شما باید، پیش از معرفی یار جدید خود به فرزندانتان، برای ارزیابی‌اش زمان کافی داشته باشید. حتی تا سالها بعد، حضور یک شریک جدید برای فرزندان شما احتمالاً استرس‌زاست، پس بهتر است تعداد افرادی را که به فرزندانتان معرفی می‌کنید به حداقل برسانید و کمتر به آنها استرس وارد کنید. پیش

می‌آید که بچه‌ها به افراد جدید دلبسته شوند و شاید اگر رابطه را پایان دهید فرزندانتان احساس باخت دیگری را تجربه کنند.

دیدگاه کودک شاید این باشد: «من در زندگی‌ام مامانی نداشتم. برای همین، هر بار که پدرم کسی را به خانه می‌آورد، مطمئن می‌شدم که او قرار است مامان جدید من بشود، اما معمولاً بعد از سه تا شش ماه او می‌رفت و من دلم می‌شکست که دوباره مادر جدیدم ترکم کرده است.»

توصیه‌هایی برای شروع رابطه‌ی جدید

- **آهسته و استوار پیش بروید**

وقتی با شخص جدیدی قرار می‌گذارید، عجله نکنید و از آنچه نباید رخ دهد پیشگیری کنید.

یادتان نرود، اگر طرف همانی باشد که می‌خواهید، یک عمر وقت دارید که بابت پیدا کردنش خوشحالی کنید. اگر طرف، آن آدم رویاهایتان نیست، باید از رابطه به‌همان شکلی که هست، لذت ببرید و از خودتان محافظت کنید تا مجبور نباشید دوباره از ازدواجی فاجعه‌بار التیام یابید.

- **همدلی را تمرین کنید**

خودتان را جای طرف بگذارید. دوست دارید چطور با شما برخورد شود؟ پس لحنتان را در رابطه با کسی که دوستش دارید بر همین اساس تنظیم کنید. مهربان باشید. وقت‌شناس باشید و تا جایی که می‌توانید ارتباطی شفاف برقرار کنید.

یک رابطه‌ی جدید شروعی تازه است و شما می‌توانید آن را با احترام و حس مثبت در مسیر درست هدایت کنید. شما از رابطه‌ی قبلی زخم خورده‌اید و ناخودآگاه ممکن است همان الگوهای ناسالم را در این رابطه هم تکرار کنید.

حتی وقتی مشاجره‌ای در می‌گیرد، خودش گواه این است که چیز خاصی بین شما دو نفر وجود دارد و شما نیاز دارید از آن مراقبت کنید، حتی اگر با آن فرد توافق ندارید. می‌توانید با کسی دعوا هم داشته باشید، اما باید حواستان باشد که احترام همدیگر را حفظ کنید و کاری نکنید که پیوند بین شما آسیبی جدی ببیند. شما احتمالاً این موضعیت را در گذشته تجربه کرده‌اید.

اگر شما با شریک خود همانطوری رفتار کنید که دوست دارید با خودتان آنگونه رفتار شود، آنوقت، زمینه را برای رابطه‌ای غنی و مهربانانه فراهم کرده‌اید.

• روی مخاطبتان تمرکز کنید

ایجاد پیوندی قوی مستلزم صرف زمان و تلاش است. رابطه‌ی قوی، اغلب، نتیجه‌ی تعاملات روزمره در مدتی طولانی است و یادگیری تمرکز روی یک فرد و پاسخگویی به او، مهارتی مفید برای هر رابطه‌ای است، نه‌فقط رابطه‌ی عاشقانه.

برای رسیدن به این هدف، اول از همه، عوامل حواس‌پرتی را حذف کنید. گوشی‌تان را وقتی کنار یارتان هستید خاموش کنید، گوش دهید و تمرکز کنید. احتمالاً این الگو را مدتی در پایان ازدواجتان تجربه کرده‌اید که نه شما و نه همسر سابقتان به یکدیگر توجه نمی‌کردید. آن ازدواج به پایان رسیده و شما دارید با فردی جدید، رابطه‌ای جدید می‌سازید.

• خودتان را فراموش نکنید

اینکه با فرد جدیدی قرار می‌گذارید، تنها کاری نیست که باید برای التیام از تجربه‌ای که با فردخودشیفته داشته‌اید انجام بدهید. همه‌ی کارهایی که برای التیام زخم‌هایتان انجام می‌دادید را ادامه دهید، مثل گفتگو با درمانگر، مراقبت از سلامت جسمی و روانی‌تان، خاطره‌نویسی و اختصاص دادن زمان‌هایی مخصوص خودتان برای استراحت و تجدید قوا. قرار نیست وقتی رابطه‌ی جدیدی شروع شد

دیگر خودتان را فراموش کنید. هرچه پیش می‌روید، بیشتر تأمل کنید که این رابطه دارد به کجا می‌رود. گفتیم که اگر حواستان در روابط به احساس خطرتان باشد، از خودتان مراقبت کرده‌اید.

حتی در روزهای اول آشنایی سعی کنید که برای خودتان حریم شخصی قائل باشید، حتی اگر دوست داشته باشید که شریکتان تمام‌وقت در این حریم شخصی باشد. به او فرصت دلتنگی بدهید و بگذارید کنجکاو باشد که دارید چه می‌کنید. این مهم است که به خودتان زمان کافی برای لذت بردن از این همراهی را بدهید.

• در گذشته زندگی نکنید

هرچه در گذشته‌تان با فردی خودشیفته بر شما رفته است، باز هم نگذارید در گذشته بمانید و در آن خاطرات زندگی کنید؛ خاطراتی که به شما احساس بدی می‌دهد. حتماً که نیاز دارید زمانی را صرف گذشته کنید، چه به‌تنهایی و چه با یک درمانگر، اما در آن گذشته زندگی نکنید. مواقعی که خودتان را در حال نشخوار فکری می‌بینید یا در حیرتید چطور این همه سال مغلوب همسر خودشیفته بودید، خود را با قدرت به زمان حال برگردانید.

خلاصه اینکه تصور نکنید همه شرکای آینده‌تان ناامیدتان خواهند کرد. اگر روی خودتان کار کرده و دریافته باشید که چه چیزی شما را به

همسر خودشیفته‌تان سوق داده بود، این توانایی را دارید که از کشاندن کوله‌بار اشتباهات به رابطه‌ی جدیدتان خودداری کنید.

به یاد داشته باشید که شما خودتان را از شر فردی خودشیفته رها کرده‌اید و اکنون در امانید و چیزهای زیادی وجود دارد که مشتاقانه منتظرشان باشید. اگر پشیمانید که چرا عمرتان را کنار فردی خودشیفته تلف کرده‌اید به خودتان یادآوری کنید که آینده‌ای پیش‌رو دارید که آدم‌های خودشیفته دیگر قدرتی برای خراب کردنش ندارند. شما در امانید و شاد بودن حقتان است.

• در مورد رابطه‌تان زیاد صحبت نکنید

اگر رابطه‌ای را با کسی شروع کرده‌اید، خوب است اگر پیش از مطرح کردن موضوع با دیگران، به رابطه اجازه‌ی رشد در زمان خودش و در خلوت خودتان را بدهید. طبیعی است که بخواهید رابطه جدیدتان را با دوستانتان در میان بگذارید اما فقط حواستان باشد که چقدر از ماجراهای رابطه را با دیگران در میان می‌گذارید. بهتر است بعضی چیزها را خصوصی نگه دارید. چند دلیل دارد:

اول اینکه اگر به دیگران اجازه دهید سریع وارد عالم رابطه‌ی شما و شریکتان شوند، ممکن است به رابطه‌ی جدید شما آسیب برسانند؛ مخصوصاً اگر فکر کنند شما فعلاً باید مجرد بمانید. دوم اینکه بازگویی جزئیات رابطه با دیگران منجر به گرفته شدن توان رشدی رابطه

می‌شود. شما رابطه‌ی جدیدی را شروع کرده‌اید و اگر مدام در حال چک کردن اوضاع با دیگران باشید، رابطه‌تان را متأثر از دیگران قوام می‌بخشید و چه بسا دیگران در دلشان بهترینها را برای شما نخواهند.

اگر از چگونگی پیشرفت رابطه مطمئن نیستید اما در کل احساس خوبی نسبت به رابطه دارید، با خود او یا درمانگرتان صحبت کنید. اگر ناگهان احساس ناراحتی کردید، در بدگویی از شریک جدیدتان به دوستانتان عجله نکنید. یک رابطه‌ی جدید همانند یک نهال یا بچه‌ای کوچک، شکننده است و شما باید همانطور که قوی‌تر می‌شود به‌خوبی از آن مراقبت کنید.

- **با هم بخندید**

شوخ‌طبع بودن و شوخی کردن یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش استرس و ایجاد پیوند با شریکتان است و رابطه را هم بسیار سرگرم‌کننده می‌کند. بنابراین خندیدن، لذت بردن از همراهی یکدیگر و خل‌بازی با هم را فراموش نکنید.

همانطور که در حال بریدن از فرد خودشیفته‌اید، یادتان باشد که نسبت به آینده مثبت و امیدوار و در عین حال واقع‌بین باشید. متأسفانه در این دنیا افرادی هستند که باید برای سلامت و خوشبختی خودتان به‌روشنی از آنها دوری کنید؛ اما افراد بسیاری هم هستند که به زندگی‌تان غنا می‌بخشند. در نهایت، قضیه یافتن آن مرز شیرین بین

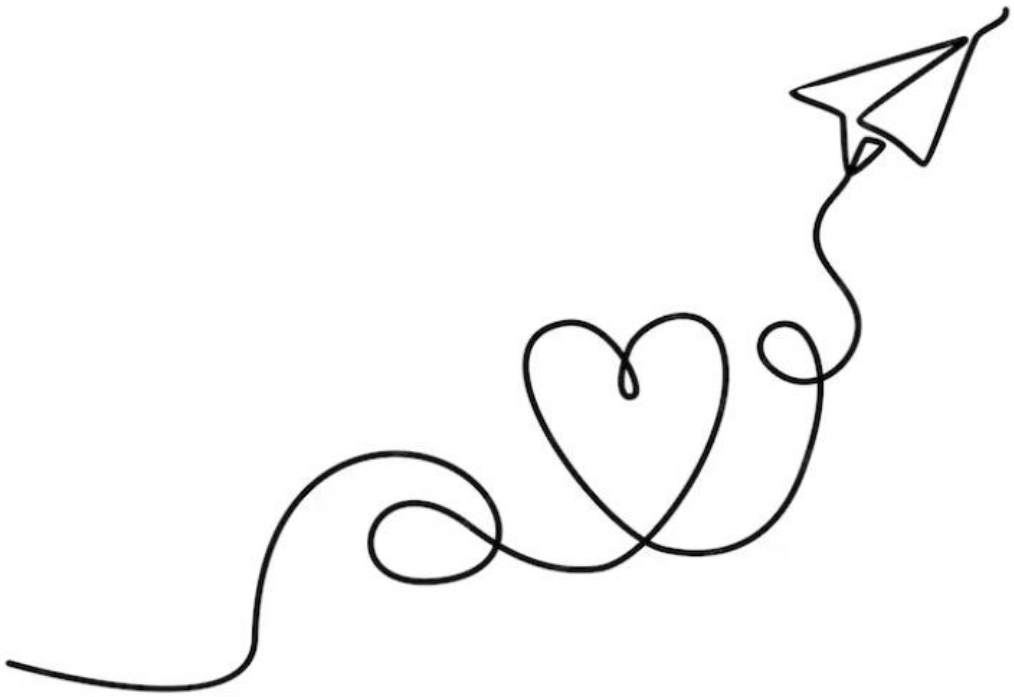
حفظ امنیت خودتان و اعتماد به کسانی است که با آنها مواجه می‌شوید تا کار درست را برای زندگی خودتان انجام داده باشید. اگر رابطه‌تان با فرد خودشیفته یک خوبی داشته باشد این است: شما حالا یاد گرفته‌اید چگونه از خودتان مراقبت کنید. پس به بینش جدیدتان باور داشته باشید، بیرون بزنید و خوش باشید.

حالا که آخر کتاب‌اید و از محتوای آن کاملاً با خبر، یک دقیقه تأمل کنید. چه کسی در اطراف شما هست، از خانواده یا دوستان و آشنایان، که این کتاب به دردش می‌خورد؟

حتماً حتماً کسی هست. به او پیام بدهید و این کتاب را برایش ارسال کنید. اگر خیلی به او لطف دارید می‌توانید به او بگویید که این، هدیه‌ی شما به اوست.

مترجمان این کتاب (محمدرضا رجبی شکیب و یلدا واصبی) بزرگترین آرزویشان این است: هیچ زن یا مردی در زندگی مشترک با یک فرد خودشیفته نباشد، مگر اینکه این کتاب را خوانده باشد.

و سرانجام... جمع بندی



هرچند می توانید کارهایی کنید که بر نحوه ی تفکر و رفتار والد دیگر تأثیر می‌گذارد، ولی در نهایت قدرتی برای تغییر یک فرد خودشیفته ندارید. تنها چیزی که واقعاً می توانید در موقعیت فرزندپروری اشتراکی کنترل کنید خودتان هستید. اینکه همسر سابق شما کار اشتباهی انجام می دهد یا آدمی کله شق یا آزارگر است و شما تقریباً هیچ کاری نمی توانید برای تغییر او انجام دهید، می‌تواند شرایط ناامیدکننده‌ای باشد. اما همیشه وقتی ما نمی‌توانیم چیزی را تغییر دهیم، منطقی است بر چیزهایی تمرکز کنیم که تغییر آن‌ها در اختیار ماست.

این منصفانه نیست که فقط چون والد دیگر نمی‌تواند یا نمی‌خواهد در فرایند فرزندپروری با شما همکاری کند، شما مجبور شوید در خودتان یا برنامه‌هایتان تغییر ایجاد کنید. حق دارید احساس بدی داشته باشید. اما واقعیت این است که اگر شما می خواهید مسئولیت فرزندپروری‌تان را به خوبی انجام دهید، مجبورید بر آنچه می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید و آنچه نمی‌توانید کنترل کنید را رها کنید. واقعیت را بپذیرید.

بدانید که شما اشتباه نمی‌کنید. در بسیاری از موقعیت‌ها، آنچه که انجام می‌دهید و اینکه چگونه به والد اشتراکی دیگر واکنش نشان می‌دهید نادرست نیست حتی اگر همسر سابق خودشیفته دست از سرزنش و اتهام شما برندارد. درعین حال همیشه فکر کنید ممکن است راه متفاوتی برای برقراری ارتباط، نشان دادن واکنش یا پاسخگویی وجود

داشته باشد که به نتایج بهتری برسد. کاری که انجام می‌دهید اشتباه نیست، اما ممکن است کار دیگری وجود داشته باشد که شما می‌توانید انجام دهید که در این موقعیت بیشتر کار کند.

به جای نگرانی و فکرهایی در مورد آینده، در زمان حال باشید و حل مسأله کنید. شما فقط همین الان می توانید با مشکلات امروز مواجه شوید؛ پس سعی نکنید به چیز دیگری فکر کنید.

اگر همسر قبلیتان با شما بی محلی می‌کند شما هم می توانید همین کار را با او انجام دهید. این انتخاب شماست. اما یادتان تنها راه شکستن چرخه‌ی مشکلات با والد دیگر، این است که مثل خود او رفتار نکنید. اگر او پرخاشگری می‌کند، مکث کنید. قبل از پاسخ دادن نفسی بکشید و فکر کنید. این به شما کمک خواهد کرد بدون داشتن عکس العمل تند و سریع و بی تفکر، آگاهانه واکنش نشان دهید.

گاهی لازم است از گفتگو خارج شوید. بعد تصور کنید کسی هستید که در حال تماشای گفتگو بوده‌است. این فاصله گذاری عاطفی می-تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید برای رفع مشکل چه بگویید یا چه کنید. اگر به آنچه که در حال رخ دادن است نظاره گر باشید خواهید توانست بهترین پاسخ را بیابید.

بادرایت فکر کنید. به جای اینکه بر اساس احساساتتان به همسر سابق خود پاسخ دهید، سعی کنید با روش های زیرکانه و سیاستمدارانه

پاسخ دهید. وقتی او و سازوکارهای ذهنی‌اش را بشناسید، می‌توانید از احساساتش علیه خودش استفاده کنید؛ یعنی احساساتش را تحت تاثیر قرار دهید تا او را وادار به انجام دادن کاری کنید که می خواهید.

برای دریافت پاسخ ها و عکس العمل هایی که از طرف شریک سابقتان مدنظر دارید، هرآنچه که نیاز دارید را به زبان بیاورید یا انجام دهید. لازم دارید جرأت‌ورزی را یاد بگیرید. هرچند گاهی هم لازم دارید عقب بکشید. لازم نیست به هر پیامک، ایمیل یا تماس تلفنی همسر قبلی خود پاسخ دهید. همچنین مجبور نیستید به هر اظهارنظر، پرسش یا نیش زبان او واکنش نشان دهید. فقط با مواردی که مجبور به برخورد هستید برخورد کنید و اراده کنید که درگیر هیچ موضوع حاشیه‌ای دیگری نشوید.

فاصله تان را حفظ کنید. اگر هر دوی شما بخاطر فرزندتان در مراسمی شرکت می کنید این راه فوق‌العاده ای است که به فرزندتان نشان دهید شما هردو به او توجه می کنید. با این حال مجبور نیستید هر بار یا همیشه کنار هم بنشینید. اگر تصمیم دارید جشن تولدها و تعطیلات را باهم سپری کنید راه هایی وجود دارد که هر دوی شما در مهمانی یا جشن شرکت کنید بدون اینکه نیازی به تعامل عمیق و مستقیم با یکدیگر داشته باشید. روی فرزندتان متمرکز بمانید. از

اظهارنظرهای جانبی نسبت به یکدیگر بپرهیزید. حتی اجتناب از تماس چشمی می تواند به شما در حفظ فاصله کمک کند.

عجله نکنید و آرام باشید. اگر یک روز دائماً با همسر سابق خود صحبت کنید یا ایمیل و پیامک بفرستید و روز بعد به طور ناگهانی پاسخ ندهید، احتمالاً مجموعه‌ی دیگری از مشکلات را ایجاد خواهید کرد. سعی کنید به تدریج و در طی مدت چند هفته تماس خود را کاهش دهید تا احساس نکند انگار شما می خواهید حال او را بگیرید. یادتان باشد آدم‌های خودشیفته از تنش و رقابت استقبال می‌کنند، چون این را موقعیتی برای اثبات خود می‌بینند.

در خیلی از موقعیت‌هایی که با همسر سابق خود تعامل دارید، ممکن است احساس کنید که این یک موقعیت «من در مقابل تو» است. یعنی حس می‌کنید هر تصمیم یا انتخابی به برنده شدن یک نفر و باخت دیگری منجر می‌شود. این می تواند منجر به تداوم احساس منفی در مورد تمام ارتباطاتی شود که با همسر سابقتان دارید و می تواند شما را دائماً در حالت تدافعی قرار دهد. امکان چهارچوب بندی مجدد این موقعیت‌ها وجود دارد. یعنی جور دیگری هم می‌توانید به آن نگاه کنید. به این ترتیب که فکر نکنید آیا شما سود می برید یا همسر سابقتان. به این فکر کنید که آیا فرزندتان سود خواهد برد یا نه.

هر چه تعارض کمتر باشد شرایط به نفع فرزند شماست. کودکانی که در معرض تعارضات زیادی هستند استرس، اضطراب و نگرانی بیشتری را تجربه می‌کنند. انتخاب‌هایی که تعارض را به حداقل می‌رساند به طور مستقیم به نفع فرزند شما خواهد بود.

وقتی به این فکر می کنید که چه کار باید بکنید یا چه بگویید، از خودتان بپرسید که چه چیزی به نفع فرزندتان خواهد بود. شیفت دادن سوال از «چه می‌خواهم» به «چه برای فرزندم بهتر است» می تواند بسیاری از مسائل را شفاف سازی کند. شاید دوست نداشته باشید فرزندتان روز تولد همسر سابقتان را با او بگذراند، اما اگر حس می‌کنید انجام این کار احتمالاً باعث خوشحالی فرزندتان خواهد شد، کنار بکشید.

هرچند شما هرگز نمی توانید مشکلات اساسی بین خود و همسر سابقتان را تغییر دهید ولی می‌توانید تأثیر آنها بر زندگی خودتان را کاهش دهید. هرچه بیشتر همسر قبلی خود را ببینید و با او صحبت کنید، احتمال اینکه مشاجره یا اختلاف نظر ایجاد شود یا دچار اصطکاک شوید بیشتر خواهد شد.

در زمان‌های رد و بدل کردن فرزندتان، فقط کاری که وظیفه شماست را انجام دهید. شما آنجا هستید نه برای گفتگو کردن با همسر سابقتان،

بلکه فقط برای مبادله فرزندتان. سریع جابجایی را انجام داده و از محیط خارج شوید.

اگر شما و همسر سابقتان یکدیگر را در مواردی مانند برنامه‌ی زندگی، وضعیت سلامت، نمرات، فعالیت‌ها و پیشرفت‌های فرزندتان به‌روز نگه می‌دارید، به این کار ادامه دهید اما تا آنجایی که ممکن است به موضوعات به صورت مختصر و مفید بپردازید. از گفتگوهای طولانی اجتناب کنید. اطلاعات مرتبط را به اشتراک بگذارید ولی سعی کنید تفسیرها را کاهش دهید. وقتتان را صرف صحبت کردن در مورد کاری که دوست مشترکتان می‌خواهد انجام دهد یا اینکه قصد خرید چه خودرویی دارید و غیره، هدر ندهید.

بخصوص چند سال اول پس از طلاق، فرزندپروری چالش‌های بیشتری دارد. چیزهای زیادی برای برنامه ریزی یا طراحی کردن وجود دارند و هیجانات خام بسیاری هستند که کنترل آنها دشوار است. همه چیز جدید است و هیچ چیز مثل قبل نیست. اما اگر با دوستانی که طلاق را پشت سر گذاشته اند صحبت کنید، به شما خواهند گفت که اوضاع به تدریج آرام و منظم خواهد شد. در نهایت با والد دیگر وارد یک برنامه روتین می‌شوید و هرچند که ممکن است دست‌اندازهایی در جاده وجود داشته باشد اما به طور کلی همه چیز در نهایت مرتب خواهد شد.

به موقعیتها یا مشکلات به روشی معقول فکر کنید. مسائل و نگرانی هایی که امروز با همسر سابق خود دارید با مسائل دو سال بعد یکسان نخواهند بود. مشکلات حل خواهند شد و چیزهایی که غیرقابل حل و غیرممکن به نظر می رسیدند را پست سر خواهید گذاشت. بدانید که همه چیز تغییر خواهد کرد. فرزند شما ایستا و ساکن نیست. او هم رشد می‌کند و بزرگ خواهد شد و نیازهای او در چند سال آینده به شدت متفاوت خواهند بود.

در هر صورت فرزندپروری مشترک یکی از شجاعانه ترین و سخت ترین کارهایی است که شما در زندگی خود انجام خواهید داد. بیش از هر چیزی خودتان را بخاطر سخت کوشی‌تان تشویق کنید و به یاد داشته باشید که فرزندتان عشقی که شما نثارش داشته اید هرگز فراموش نخواهد کرد.

راه‌های دیگر تماس:



rajabishakib@gmail.com



www.drshakib.ir



@drshakib.ir



@Dr. M. R. Shakib