

روانشناس محترم،

برای شناخت بهتر یکی از آشناهایمان احتیاج به راهنمایی دارم. البته بگویم که اصلاً دوست ندارم که در باره دیگران بدگویی کنم؛ اما عده زیادی از ما دلمان از دست این آدم سخت به تنگ در آمده است. در معاشرتهایمان، این شخص می خواهد که همیشه فقط خودش مورد توجه بقیه قرار گیرد. او مرتب دست به اعمالی می زند تا به آن وسیله خودش را در نظر دیگران مهم جلوه دهد و انتظار دارد که همه از کارهای او تعریف و تمجید کنند. اگر شخص دیگری راجع به موضوع یا مطلبی نظری مغایر با عقیده وی اظهار کند، او فوراً از کوره در رفته و سخت ناراحت می شود. بعداً اکثر این موارد را به شیوه دراماتیکی برای دیگران توضیح می دهد؛ که اشخاص دیگر او را به زشتی مورد شماتت و سرزنش قرار داده است. کسی جرأت ندارد که در حضور جمع از وی انتقاد کند، چون تجربه به همه نشان داده که واکنش وی محیط دوستانه آن جمع را خراب می کند. او هیچ توجهی به خواستها و علائق اطرافیانش ندارد و چنین به نظر می رسد که بقیه باید تماشاچیان صبور و با حوصله نمایشنامه های او باشند. وی اصلاً نمی تواند تحمل کند که شخص دیگری بتواند کاری را بهتر از او انجام دهد. در واقع، او حتی دوست ندارد که راجع به چنین احتمالی اصلاً فکر کند. تصور می کند که در تمام زمینه ها صاحب نظر مطلق است. اما در مورد اطرافیانش، نظرات وی مرتب در تغییر و تحول است؛ گاهی نسبت به شخصی اظهار تنفر می کند و زمان دیگری همان شخص به نظرش انسان دیگری جلوه می نماید. او در روابط دیگران با یکدیگر نیز دخالت کرده و سعی دارد که با اظهارات نادرست و ناشایست، آنها را به غلط به یکدیگر شناسائی نماید؛ و متأسفانه بعضی از نزدیکان او حرفهایش را کاملاً باور می کنند. بدبختی اینجا است که باید بقیه عمرمان را با چنین شخصی بگذرانیم. آیا امیدی به تغییر چنین آدمی هست؟

پرسش کننده محترم،

شما در سؤال خود آدمی با طبیعتی غیر قابل انعطاف را مطرح و تصویر کرده اید. چنین شخصی قدرت دید و درک احساسات و افکار دیگران را ندارد و برای هر موقعیت و موضوعی دفعتاً عقیده قاطعی برایش شکل پیدا می کند. او در واقع در دنیای زندگی می کند که به دور محور وجود خودش می گردد، و به همین دلیل برای او اهمیتی ندارد که به خواستها، توقعات و نحوه تفکر بقیه در زندگی توجه کند. تمام ذهن این فرد در احاطه این تفکر است که مورد تمجید و تحسین اطرافیانش قرار گیرد، تا به این وسیله به خودش ثابت نماید که او فرد شایسته و لایقی است، و دیگران او را برای شایستگی و لیاقتش ستایش می کنند. اما در واقع، علت اصلی این احتیاج شدید به تحسین و توجه آن است؛ که این شخص اطمینان ندارد که دیگران شخصیت واقعی او را قبول داشته و همانطور که هست او را می پذیرند. در عمل، رفتار این قبیل افراد در جمع موجب تحریکات عصبی و حتی برانگیختن خشم و نفرت بقیه می گردد، چون هیچ یک از ما دوست نداریم که فقط جزئی از صحنه یا سیاهی لشکر تأثر زندگانی کس دیگری باشیم. مخصوصاً، بدتر از همه این است که وی به طریق زشتی، به شرح فوق، در روابط دیگران با یکدیگر نیز دخالت می کند. فکر می کنم که دلیل این رفتار احساس حسادت و رشکی است که در درون او رخنه کرده و وی قادر به کنترل آن نمی باشد. او از مشاهده صفات خوب دیگران که خودش فاقد آنها است رنج می برد، و در عوض، سعی دارد که او هم باعث رنج و آزار آنها شود. نکته مهم اینجا است که این قبیل اشخاص به هیچ وجه از انگیزه و منشأ رفتارشان آگاهی ندارند؛ و بر عکس، اعمال خود را منصفانه و به حق می پندارند.

اگر با چنین شخصی در رابطه نزدیکی هستید، زندگانی شما باید سخت و طاقت فرسا باشد. در علم روانشناسی وقتی بحث از چنین افرادی می شود، اصطلاحاً آنها را دچار "اختلال طبع" می دانند؛ یا به این معنی که طبیعت و خوی آنها دچار آشفتگی و پریشانی شده است. "اختلال طبع" انواع مختلفی دارد؛ ولی مشکلی که در تمام آنها مشترک می باشد این است، که تا زمانی که خود شخصی که دچار چنین اختلالی هست نخواسته باشد، هیچ کس نمی تواند طبیعت یا خلق و خوی او را عوض کند. اما اگر زمانی خودش از این اختلال یا آشفتگی احساس رنج و عذاب کند، و برای خلاصی از این رنج به روانشناسی مراجعه نماید، احتمال دارد که با راهنمایی روانشناس مربوطه بتواند خودش را تغییر دهد. حتی در این صورت هم مسلم نیست که بتوان با روان درمانی طبیعت و خوی انسانها را عوض کرد. بنا بر این، بهتر است که به این فکر باشید که چگونه می توانید خود و نزدیکان خود را از آسیب چنین شخصی حفظ نمایید. آیا مجبورید که ارتباط خود را با چنین فردی ادامه دهید؟ اگر چنین اجباری وجود دارد، بهتر آن است که زیاده پاسخگوی خواسته های توجه و تحسین چنین آدم پر توقع و خود پرستی نباشید؛ بلکه برعکس، با اعمال محدودیتهای معقول و مناسب، توقعات زیادی او را کنترل نمایید. توصیه می کنم که در برخوردتان با چنین شخصی به طور طبیعی، محترمانه و انسانی عمل نمایید، تا او رفتار شما را حمل بر بی احترامی نکند. گاهی مایوس کردن چنین فردی در خواسته های نسبتاً کوچکش و مواجهه دادن او با تجربیات تلخ زندگی، ممکن است برایش مفید واقع شده و موجب بهبودی حالش شود. در برخورد با تجربیات و واقعتهای تلخ زندگی، احتمال دارد که رفته رفته به این موضوع پی ببرد که او بزرگترین، زیباترین و عاقل ترین انسان عالم نیست؛ بلکه دیگران هم تواناییها و محاسنی دارند که او می تواند از آنها برخوردار گردد.