

# خودشیفته‌ای که می‌شناسی

## دفاع از خود در برابر خودشیفته‌های حاد

جوزف بارگو

ترجمه  
کورش کامیاب



نشر کردن

## فهرست

- مقدمه ----- ۱
- ۱ «من چهره‌هایی بسیار گوناگون دارم» پیوستار خودشیفته‌گی ----- ۷
- ۲ «من آسان حراحت برمی‌دارم» عرت نفس و داع خودشیفته‌سور ----- ۲۳
- ۳ «من بریده‌ام و تو نازیده» خودشیفته قلدرمآب ----- ۴۷
- ۴ «تو همه آن چیزهایی هستی که همیشه می‌خواست‌ام/هرگز نمی‌خواست‌ام  
باشم» والد خودشیفته ----- ۶۹
- ۵ «می‌خواهم مرا بخواهی» خودشیفته اعواگر ----- ۹۵
- ۶ «من پادشاه جهان‌ام» خودشیفته خودبرگ‌بین ----- ۱۱۹
- ۷ «کلی حرف برایت دارم» خودشیفته همه‌چیردان ----- ۱۴۳
- ۸ «من برحق‌ام و تو برحطا» خودشیفته خودبرحق‌بین ----- ۱۶۳
- ۹ «نا من دریغی، بد می‌بینی» خودشیفته انتقام‌جو ----- ۱۸۵
- ۱۰ «مواد برابم ار تو مهم‌تر است» خودشیفته دچار اعتیاد ----- ۲۰۷
- ۱۱ «مهار کردن من سحت است، ولی ناممکن نیست» طرف شدن نا  
خودشیفته‌ای که می‌شاسید ----- ۲۲۹
- پیشهاد برای مطالعه ----- ۲۵۳
- یادداشت‌ها ----- ۲۵۵

## مقدمه

در سال‌های اخیر، استفادهٔ بیش از اندازهٔ واژهٔ «خودشیفتگی» این واژه را حسابی ار ورن و معاً تهی کرده است در فرهنگ امروز که مردمانش به وسواس سلفی گرفتارند و فشار رسانه‌های اجتماعی آن را به پیش می‌رانند، خودشیفتگی کم‌وبیش هم‌معاً با «تکرر و بخت» شده است

یاد کردن از کسی به‌عنوان «خودشیفته» تبدیل شده به تشخیص غیرحرفه‌ای ناب‌رور و محبوب‌کارشاسان و گزارشگران رسانه‌ها که مشتاقانه آن را دربارهٔ فلان آدم مشهوری که به‌تازگی درگیر ماحرای رسوایی شده یا بهمان سیاستمداری که هنگام عملی ناپسند در تله افتاده به‌کار می‌برند بیشتر آدم‌ها از این واژه به‌عنوان توهین استفاده می‌کنند، با آن می‌خواهند کسانی را که به‌نظرشان ریادی خودبرگ‌بین می‌رسد حیط و کف کند این واژه را برای اشاره به مردان و زنان ار هر گروه اجتماعی به‌کار می‌بریم، از هر پیشگان معروفی که حلو چشم مردم رفتار ناپسندی از آنان سر رده تا دوستانی که مدام عکس‌های خوش‌نمای خود را در ایستاگرام می‌گذارند

این رورها گویی تقریباً همه خودشیفته‌اند

وقتی این برچسب را به این همه آدم می‌ریزد، معنی‌اش گنگ می‌شود و بیش از اندازه تعمیم می‌یابد اشاره کردن به کسی تحت عنوان «خودشیفته» تبدیل شده به کلیشه، و آن‌چنان رایج شده است که دیگر فکر نمی‌کنیم واقعاً معنی‌اش چیست هدف این کتاب رها بیدن مفهوم خودشیفتگی از این معنای کلیشه‌ای و روش

کردن ماهیت پیچیده آن است. خودشیفتگی طبیعی از حالت‌های ممکن را شامل می‌شود، از عرت‌بمس سالم و طبیعی بگیرد تا خودشیفتگی بیمارگونه در فصل ۱، ویژگی‌های احتلال شخصیت خودشیفته سانه تعریف انجمن روان‌پریشی آمریکا را بررسی خواهیم کرد (تشخیص نالیبی که فقط ۱ درصد از جمعیت کل کشور را شامل می‌شود)

اما بیشتر کتاب اختصاص دارد به آدم‌هایی که ترجیح می‌دهم از آنان با عنوان «خودشیفته‌های حاد» یاد کنم

آنان عدد حیرت‌انگیز ۵ درصد از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند. آنان به آستانه تشخیص ابتلا به احتلال شخصیت خودشیفته نمی‌رسند، ولی از حسه‌های مهمی با خودشیفته‌های معمولی که کمی بیش از اندازه خود را حوب و بی‌عیب تصور می‌کند فرق دارند

خودشیفته‌های حاد به‌تنها آدم‌هایی خودپسند و اعصاب‌خردکن، بلکه خطرناک‌اند

### معای روان‌شناختی در برابر تشخیص بیماری

این کتاب درباره تشخیص بیماری نیست از نظر من برجست بیمار ردن به آدم‌ها ارزش چندانی ندارد، زیرا فردیت پیچیده آنان را به تصویری قالبی و کلیشه‌ای فرومی‌کاهد، و درباره اینکه چرا خودشیفته‌های حاد فلان یا بهمان طور رفتار می‌کند، یا درباره درد و رنج روانی‌ای که پشت رفتارهای محرب‌تر و اغلب عمداً آسیب‌رسان آنان هست چیر به‌دردبحوری نه ما نمی‌گوید

در صفحات پیش رو، خواهید آموخت که چگونه خودشیفته‌های حاد را میان دوستان خود، اعضای خانواده و همکارانتان شناسایی کنید، و پی خواهید برد که محرک آنان چیست. نا خواندن این کتاب، برخی روش‌های سودمند را بی‌برای طرف شدن با خودشیفته‌های حادی که می‌شناسید یاد خواهید گرفت. وقتی رفتارهای خودشیفته‌وار را در دیگران و چگونگی تأثیر آنها بر دهن و روان خودتان تشخیص دهید، می‌توانید از برانگیختن ناخوشایندترین و محرب‌ترین

آن رفتارها دوری کنید می‌توانید شیوه‌هایی کارآمد برای واکنش نشان دادن در برابر خودشیفته‌های حاد در زندگی خود پدید آورید بدون حریحه‌دار کردن احساس شکسته‌آنان از خودشان یا نشان دادن واکنش‌هایی که حاصلش فقط تحریک کردن بیشتر شخص خودشیفته است

امیدوارم در این روند چیری هم درباره خودتان بیامورید - درک کنید که چگونه واکنش‌های تدافعی‌تان شما را هر از گاهی به آدمی خودشیفته تبدیل می‌کند. یاد خواهید گرفت که چطور آن گرایش‌های خودشیفته‌وار را که تمامی ما آدم‌ها گاه و بی‌گاه برور می‌دهیم تشخیص دهید و لگامشان بریدید، به‌خصوص گرایش‌هایی که زندگی خصوصی ما را محتل می‌کند و در روابطمان مایه مشکل و دردسر می‌شوند

### خودشیفته‌هایی که نمی‌شناسم

در سراسر این کتاب، نمونه‌هایی از زندگی واقعی آدم‌هایی را به بحث گذاشته‌ام که مصداق خودشیفتگی حادند، و برخی از آنان در شمار چهره‌های سرشناس هستند. هروقت درباره قهرمانی صاحب نام مثل لاس آرستراک\*<sup>۱</sup> یا سیاستمداری چون الیوت اسپیتزر<sup>۲</sup> می‌بویسم، و از داستان‌های زندگی آنان به‌مثابه راهی برای درک آسان‌تر روان‌شناسی خودشیفتگی استفاده می‌کنم، معمولاً یکی دو خواننده ناراضی پیدا می‌شوند و می‌پرسند چگونه «نه خود احاره می‌دهم» درباره کبسی که هرگز از نزدیک ندیده‌ام تشخیص بیماری بدهم

برای این پرسش پاسخی ساده دارم. من به خودم احاره نمی‌دهم درباره کسی تشخیص بیماری بدهم، به‌خصوص درباره آدم‌هایی که از نزدیک نمی‌شناسم. هرگز ارزش چندانی برای انگ‌های آسیب‌شناسانه قائل بوده‌ام

از سوی دیگر، هرچند هرگز نه خود احاره تشخیص بیماری کسی را که تا به حال از نزدیک ندیده‌ام نمی‌دهم، خودشیفتگی را وقتی بسیم حتماً می‌شناسم، حتی

\* نام بانویس‌ها و عبارتهای داخل فلات از مرجم است

۱ Lance Armstrong، دوچرخه‌سوار مسهور آمریکایی که هفت دوره نایب‌فهرمان مسابقات نوردو فرانس شد، اما نا برملا سدن برنامه دوسنگ درازمدت در سال ۱۲ از شرکت در مسابقات محروم و عنوان‌های فهرمان‌اس سن گرفته شد (۱۹۷۱-)

۲ Eliot Spitzer، سناستمدار آمریکایی و فرماندار سابق انال نیویورک که در سال ۸ در پی فاس سدن رسوایی حسنی‌اش از کار اسعفا داد (۱۹۵۹-)

## «من چهره‌هایی بسیار گوناگون دارم»

### پیوستار خودشیفتگی

دعواهای حانانۀ پدر و مادر از بحستین خاطرات کودکی سام<sup>۱</sup> است - صدایشان بالا می‌رفت، بشقاب‌ها نه هوا پرتاب می‌شدند، اشک و راری و تهمت ردن به همدیگر هم در کار بود که گاهی به کتک‌کاری حتم می‌شد پدر مادر را متهم می‌کرد به خیانت و مادر پدر را به خاطر بی‌توجهی عاطفی‌اش سرریش می‌کرد سام تاره شش سالش شده بود که والدیش از هم جدا شدند در سال‌های بعد، پدرش را خیلی کم می‌دید، پدری که دوباره رن گرفته بود و رندگی با حاصوادۀ دومش را شروع کرده بود در همین دوران، صفی طولانی از مردان که دوست‌پسرهای مادرش بودند به رندگی سام می‌آمدند و می‌رفتند بیشترشان دوران سحتی را برای طرف شدن با برحوردهای ستیره‌جویانه و حصمانۀ این پسر می‌گذراندند و چندتایی از آنان را هم آن‌قدر عصبانی کرده بود که کتکش رده بودند مادرش دیگر هرگر اردواح نکرد

در دورۀ راهمایی، سام دانش‌آمور نسبتاً محبوبی بود با نمره‌هایی عالی، هرچند اصلاً تحمل انتقاد را نداشت نه خاطر بیش از حد دعوی‌بی بودش نارها و نارها کارش به دفتر مدرسه کشید حتی آن‌وقت‌ها، پیش از اوح‌گیری پیکار علیه

قلدرمانی<sup>۱</sup> [در مدرسه‌ها]، او به خاطر ادیت و آزار بچه‌های حالتی یا صعیف و نحیف مدام توبیح می‌شد در دبیرستان، او بیروی سهمگینش برای رقابت را به‌سوی ورزش هدایت کرد و کاپیتان تیم فوتبال شد، هرچند تا مری خودش بر سر بی‌احترامی‌های او و «عصب افتحارها» سرش می‌شد مری‌اش می‌دانست که ستارهٔ تیمش بیار دارد به یاری دستی پدرا نه و پرتوان تا آن سابق عذاب‌آور و حشمگین دروش را مهار کند اما سام دستش را پس می‌زد چند ناری بر سر مری‌اش فریاد کشید که «تو پدرم نیستی!» سرانجام سام یک بورس تحصیلی ورزشی از دانشگاه استنفورد گرفت و پس از فارغ‌التحصیلی در شرکت اکسون استخدام شد

سام که در مقام مدیر اجرایی شرکت داشت پله‌های ترقی را می‌پیمود، رقیبی بی‌رحم، بی‌امان در پیکار برای کسب موفقیت، از خود راضی و دارای اعتماد به نفس بود به‌طوری که برخی همکارانش او را حداب و گیرا، و دیگران حش و ناهسحار به شمار می‌آوردند دوست صمیمی اصلاً نداشت و به آدم‌های دیگر بدگمان بود از دیدگاه معنی‌نافانه او، در زندگی همه مشغول «یک‌خور بیرنگ‌ناری»<sup>۲</sup> بودند هر وقت لازم بود، می‌توانست وانمود کند که احترام مقامات بالاتر را نگه می‌دارد، و احساس حقارت و رشک و حسادت بی‌اندازهٔ خود نسبت به ثروت و قدرت آنان را پنهان می‌کرد به رتبه‌های بالاتر که می‌رسید، از ریزدستانش وفاداری کامل و بی‌چون‌وچرا می‌طلبید اگر اطاعت می‌کردید، دست‌ودلنارانه پاداششان می‌داد اما اگر عضوی از گروهش نمی‌توانست توقعاتش را برآورده کند، سام او را بدون پشیمانی کنار می‌گذاشت تا گذشت زمان، گروهی مرد و زن وفادار و پرتلاش دور خودش جمع کرد که هم تحسینش می‌کردند و هم از او می‌ترسیدند

زندگی شخصی‌اش نیز حاکی از همان بیار سحت به رقابت، طلب وفاداری و کنار گذاشتن آنی کسانی بود که توقعاتش را برآورده نمی‌کردند پس از گذراندن دوره‌ای طولانی از روابط یک‌شبه و کوتاه‌مدت، بی‌تأمل و سنخیده دلناختهٔ مانکی درجهٔ یک به نام میراندا<sup>۳</sup> شد که سام با شور و حرارتی خیال‌پرستانه سحت به او

1 antibullying campaign  
 2 playing an angle  
 3 Miranda

عشق می‌ورزید اردواح که کردند، میراندا به اصرار سام شعلش را کنار گذاشت سپس سام حانه‌ای ریبا و دیدنی برای خود و همسرش بنا کرد که عمداً بزرگ‌تر از حانه‌های همکارانش در شرکت بود زن و شوهر شروع کردند به جمع‌آوری آثار هنری و حم‌حانهٔ شراب هم در ریزر می‌شان درست کردند آنان مهمانی‌های پر حرح و مسرفانه و محالس شام شاهانه را میربانی می‌کردند که سام با نوعی حدبهٔ مستندانه آنها را اداره می‌کرد

مس میراندا که نالا رفت، عشق سام سست نه او کم‌کم سرد شد ناردار که شد و «اندامش از ریحت افتاد»، سام نه او بیش‌وکنایه می‌زد و رابطه‌ای را با یکی از ریان ریزدست خود شروع کرد سام و میراندا دو پسر داشتند، که عشق سام به آنان حقیقی اما محدود بود، و بیشتر آنان را به چشم نارتانی از خودش می‌دید نه آدم‌هایی حقیقتاً مستقل او پدیری کمال‌طلب و پرتوقع بود، ولی فقط گاه و بی‌گاه نه فعالیت‌های بچه‌هایش توحه می‌کرد. قول می‌داد اما یادش می‌رفت در ناری‌های مدرسه یا مسابقات ورزشی پسرانش حاضر شود خاطر جمع می‌شد که آن دو در گران‌ترین مدرسه‌های خصوصی درس می‌خوانند، اما هرگز در جلسات اولیا و مربیان حضور نمی‌یافت

هرچند سام آدمی درون‌نگر بود، اما هر از گاهی لحظاتی تاریک هم داشت که حس می‌کرد تنه‌است و مراقبی ندارد، دهان‌های گشوده‌ای احاطه‌اش کرده‌اند که می‌بایست، هم به معنی تحت‌اللفظی و هم محاری، سیرشان کند، یا رقیبان خوش‌آتیه‌ای از هر سو دوره‌اش کرده‌اند تا حایش را بگیرند گاهی ناگهان از دهش می‌گذشت که دنیا حای حصومت و دشمنی است و خطرات از هر طرف در کمین‌اند در این لحظات، یک حور حس دلسوری به حال خودش که نا حشم همراه بود در وجودش می‌بشست اگر به خاطر پول یا قدرت و نعودش بود، آیا کسی دره‌ای اهمیت می‌داد که چه بر سر او می‌آید؟ حتی مادرش نیز، که آن موقع دیگر تا حرحره آلودهٔ الکلی شده بود، پی‌درپی از او «قرص» می‌خواست

سام وقتی به اوح موقعیت حرفه‌ای‌اش رسید، معمولاً همراه یکی از معشوقه‌هایش نا هواپیمای حت شرکت دور دنیا سفر می‌کرد هر وقت میراندا یا بچه‌ها از نبودش گله می‌کردند، آنان را به خاطر قدرناشناسی نانت زندگی پر نار و نعمتی که برایشان