خودشیفته‌ای که می‌شناسی

دفاع از خود در برابر خودشیفته‌های حاد

Joseph Burgo

The Narcissist You Know:

Defending Yourself Against Extreme Narcissists in an All-About-Me Age

Touchstone, 2016

سرشناسه: بورگو، یوزف

Burgo, Joseph (Psychologist)

عنوان و نام پدیدآور: خودشیفته‌ای که می‌شناسی: دفاع از خود در برابر خودشیفته‌های حاد / جوزف بارگو؛ ترجمهٔ کورش کامیاب.

مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.

شابک: 978-622-642065-5

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی:

The narcissist you know : defending yourself against extreme narcissists in an all-about-me age,2015.

موضوع: خودشیفتگی

موضوع: Narcissism

شناسه افزوده: کامیاب، کورش، ۱۳۵۱ - ، مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۶۴۹۸۱

خودشیفته‌ای که می‌شناسی

دفاع از خود در برابر خودشیفته‌های حاد

جوزف بارگو

ترجمهٔ
کورش کامیاب

نشر کرگدن

همهٔ حقوق برای ناشر محفوظ است.
نشر کرگدن: تهران، صندوق پستی ۱۷۱۶- ۱۳۱۴۵
www.kargadanpub.com
telegram.me/kargadanpub
instagram.com/kargadan.pub

نشر کرگدن

مجموعهٔ خوب زیستن ـ ۵
دبیر مجموعه: بابک عباسی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران)

خودشیفته‌ای که می‌شناسی: دفاع از خود در برابر خودشیفته‌های حاد

نویسنده: جوزف بارگو
مترجم: کورش کامیاب
ویراستار: هومن پناهنده
نسخه‌پرداز: شادی جاجرمی‌زاده
مدیر هنری: سحر ترهنده
ناظر چاپ: علی محمدپور
لیتوگرافی: نقش سبز
چاپ و صحافی: زعفران
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۰-۶۵-۵
چاپ اول: ۱۳۹۹
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

یادداشت دبیر مجموعه

فلسفه را هم مشق مرگ دانسته‌اند (افلاطون) هم هنر زندگی (نیچه). فلسفه، از رهگذر معنا بخشیدن به مرگی که، از قرار معلوم، هر ارزش و هر معنایی در مواجهه با آن بیهوده و بی‌ربط به نظر می‌رسد، کوشیده است به‌شیوهٔ خودش زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد. شیوهٔ فلسفه برای غلبه بر مرگ همانا «خوب زیستن» است: بهترین تمرینِ خوب مردنْ خوب زیستن است. زیرا به‌قول آن فیلسوف، فقط کسی که به‌هنگام زیسته باشد می‌تواند به‌هنگام بمیرد ـ و بی‌حسرت از جهان برود. ارسطو نیز که در سنت اسلامی او را «معلم اول» لقب داده‌اند، از دو مدعای مهم دفاع می‌کرد: یکی اینکه همهٔ انسان‌ها از روی طبع به‌دنبال معرفت هستند، و دیگر اینکه همهٔ انسان‌ها در پی زندگی خوب‌اند (ائودایمونیا). خود وی نیز به پیروی از استادِ استادش، سقراط، زندگی خوب را زندگی همراه با تأمل و معرفت و فضیلت می‌دانست.

اگر به تبع این متفکران، و همانند برخی معاصران (پی‌یر اَدو)، فلسفه را نوعی راه و رسم زندگی بدانیم، آن‌گاه یکی از کارهای لازم این خواهد بود که فلسفه را از فعالیتی صرفاً «دانشگاهی» به فعالیتی «روزمره» تبدیل کنیم، فلسفهٔ عملی را از حاشیه به متن بیاوریم و به‌قول لویناس از وجود به‌سوی موجود حرکت کنیم، به‌سوی انسانی که گوشت و خون دارد؛ انسانی که اگر هبوط کرده، به آسمان نرفته، بلکه به زمین آمده با تمام پیامدهای این وضع: «من انسان‌ام. پس هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست».

افزون بر این، اگر دغدغهٔ نهاییِ فلسفه خوب زیستن است، آن‌گاه دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب فلسفه تعریف شود. همچنان که دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب روان‌شناسی تعریف شود. تکاپو برای خوب زیستن مهم‌تر از آن است که فقط به فیلسوفان یا فقط به روان‌شناسان سپرده شود: کتاب‌های مقدس حکمت‌های فراوانی در این‌باره دارند، کما اینکه هنر و ادبیات منابعی بی‌بدیل برای درس‌های زندگی‌اند. برای خوب زیستن باید از نیروی حکمت و خردمندی مدد بگیریم، حکمتی که نه مرز میان رشته‌ها را می‌شناسد نه مرز میان سرزمین‌ها را، نه مرز میان زبان‌ها و نه مرز میان فرهنگ‌ها را.

باری، خوب زیستن چیست، و چگونه می‌توان در مسیر آن قدم برداشت؟ این سؤالِ مهم و بزرگی است که درباره‌اش بسیار نوشته‌اند. اما خوب است بدفهمی محتملی در این مورد رفع شود: خوب زیستن، چنان‌که در اینجا مدنظر است، به‌معنای زندگی در رفاه و آسایش و «زیستن در عیش، مردن در خوشی» نیست، سهل است خوب زیستن خیلی وقت‌ها با درد و رنجی اجتناب‌ناپذیر همراه است. مراد از خوب زیستن، در یک جمله، نه لزوماً زندگی شاد و همراه با کامیابی، بلکه زیستنی است که ارزشش را داشته باشد؛ چنین زیستنی افزون بر گشایش و رهایشی که به همراه دارد، و در کنار ارزشمندی‌اش، به‌معنای پذیرفتن محدودیت، ترس و شکست، و درد و رنج نیز هست.

اگر حق با ارسطو باشد که هدف آدمیان از انجام دادنِ هر کاری نهایتاً خوب زیستن و نیکبختی است، به نظر می‌رسد در این زمینه توفیق چندانی حاصل نشده است. یکی از جنبه‌های تناقض‌آمیز و شاید طنزآمیز زندگی انسان معاصر آن است که هرچه در توسعه و تجهیز و از آنِ خود کردن و در یک کلمه سلطه بر جهان بیرون توفیق داشته، در بهبود نفس و جهان درون ناموفق بوده است. امروزه به‌رغم رفاه نسبی و وسعت امکانات، هرچه پیش‌تر می‌رویم اضطراب و افسردگی و دیگر انواع اختلال‌ها و ناکارآمدی‌ها بیشتر می‌شود (و وقت گرفتن از روان‌پزشکان و درمانگران هم دشوارتر!). گویا انسان که در فهم جهان و ادارهٔ آن موفقیت‌های قابل‌تحسینی داشته است، همچنان با فهم خویشتن و هدایت خود مشکل دارد. چنین وضعی به‌معنای آن است که باطن زندگی، به‌رغم ظاهر آن، آباد نشده است. این نه‌فقط مسئله‌ای نظری بلکه همچنین مشکلی عملی است؛ فقط دانستنی نیست، زیستنی هم هست.

چنین مسائل و مشکلاتی گریبان‌گیر انسان معاصر ایرانی هم هست و به‌رغم اهمیت بسیار، نظام آموزشی رسمی و غیررسمی ما اعتنای چندانی به موضوعاتی از این دست ندارد. در آموزش رسمی، از مدارس تا دانشگاه‌ها، غالباً درس‌هایی می‌آموزند که نه به کار زندگی بلکه به کار قبولی در امتحان می‌آید. نه در خانواده، نه در مدارسمان، نه در دانشگاه‌ها، هیچ‌جا یاد نمی‌دهند که چه ارزش‌هایی داشته باشیم، اهدافمان را چگونه انتخاب کنیم، و چگونه با زندگی کنار بیاییم. مجموعهٔ «خوب زیستن» در پی طرح چنین سؤالاتی است و این سؤالِ مهم که چگونه می‌توانیم زندگی را عمیق‌تر، همچون یک اثر هنری، و به‌منزله خلق خویشتن بفهمیم. این مجموعه دعوتی است به فلسفهٔ عملی، پرورش و ارتقای هوش عاطفی، انعطاف‌پذیری روانی، و زندگی همراه با حضور و تأمل؛ این مجموعه دعوتی است به خوب زیستن.

بابک عباسی

فهرست

مقدمه ۱

۱. «من چهره‌هایی بسیار گوناگون دارم»: پیوستار خودشیفتگی ۷
۲. «من آسان جراحت برمی‌دارم»: عزت‌نفس و داغ خودشیفته‌سوز ۲۳
۳. «من برنده‌ام و تو بازنده»: خودشیفتهٔ قلدرمآب ۴۷
۴. «تو همهٔ آن چیزهایی هستی که همیشه می‌خواسته‌ام/هرگز نمی‌خواسته‌ام باشم»: والد خودشیفته ۶۹
۵. «می‌خواهم مرا بخواهی»: خودشیفتهٔ اغواگر ۹۵
۶. «من پادشاه جهان‌ام»: خودشیفتهٔ خودبزرگ‌بین ۱۱۹
۷. «کلی حرف برایت دارم»: خودشیفتهٔ همه‌چیزدان ۱۴۳
۸. «من برحق‌ام و تو برخطا»: خودشیفتهٔ خودبرحق‌بین ۱۶۳
۹. «با من دربیفتی، بد می‌بینی»: خودشیفتهٔ انتقام‌جو ۱۸۵
۱۰. «مواد برایم از تو مهم‌تر است»: خودشیفتهٔ دچار اعتیاد ۲۰۷
۱۱. «مهار کردن من سخت است، ولی ناممکن نیست»: طرف شدن با خودشیفته‌ای که می‌شناسید ۲۲۹

پیشنهاد برای مطالعه ۲۵۳
یادداشت‌ها ۲۵۵

پیشکش به استادم هومن پناهنده

مترجم

مقدمه

در سال‌های اخیر، استفادهٔ بیش از اندازه از واژهٔ «خودشیفتگی» این واژه را حسابی از وزن و معنا تهی کرده است. در فرهنگ امروز که مردمانش به وسواس سلفی گرفتن دچارند و فشار رسانه‌های اجتماعی آن را به پیش می‌راند، خودشیفتگی کم‌وبیش هم‌معنا با «تکبر و نخوت» شده است.

یاد کردن از کسی به‌عنوان «خودشیفته» تبدیل شده به تشخیص غیرحرفه‌ای باب روز و محبوب کارشناسان و گزارشگران رسانه‌ها که مشتاقانه آن را دربارهٔ فلان آدم مشهوری که به‌تازگی درگیر ماجرای رسوایی شده یا بهمان سیاستمداری که هنگام عملی ناپسند در تله افتاده به کار می‌برند. بیشتر آدم‌ها از این واژه به‌عنوان توهین استفاده می‌کنند، با آن می‌خواهند کسانی را که به نظرشان زیادی خودبزرگ‌بین می‌رسند خیط و کِنف کنند. این واژه را برای اشاره به مردان و زنان از هر گروه اجتماعی به کار می‌بریم، از هنرپیشگان معروفی که جلو چشم مردم رفتار ناپسندی از آنان سر زده تا دوستانی که مدام عکس‌های خوش‌نمای خود را در اینستاگرام می‌گذارند.

این روزها گویی تقریباً همه خودشیفته‌اند.

وقتی این برچسب را به این همه آدم می‌زنید، معنی‌اش گنگ می‌شود و بیش از اندازه تعمیم می‌یابد. اشاره کردن به کسی تحت عنوان «خودشیفته» تبدیل شده به کلیشه، و آن‌چنان رایج شده‌است که دیگر فکر نمی‌کنیم واقعاً معنی‌اش چیست.

هدف این کتاب رهانیدن مفهوم خودشیفتگی از این معنای کلیشه‌ای و روشن

کردن ماهیت پیچیدهٔ آن است. خودشیفتگی طیفی از حالت‌های ممکن را شامل می‌شود، از عزت‌نفس سالم و طبیعی بگیرید تا خودشیفتگی بیمارگونه. در فصل ۱، ویژگی‌های اختلال شخصیت خودشیفته بنابه تعریف انجمن روان‌پزشکی امریکا را بررسی خواهیم کرد (تشخیص بالینی 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[1]» یاد کنم.

آنان عدد حیرت‌انگیز ۵ درصد از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند.

آنان به آستانهٔ تشخیص ابتلا به اختلال شخصیت خودشیفته نمی‌رسند، ولی از جنبه‌های مهمی با خودشیفته‌های معمولی که کمی بیش از اندازه خود را خوب و بی‌عیب تصور می‌کنند فرق دارند.

خودشیفته‌های حاد نه‌تنها آدم‌هایی خودپسند و اعصاب خردکن، بلکه ... خطرناک‌اند.

معنای روان‌شناختی در برابر تشخیص بیماری

این کتاب دربارهٔ تشخیص بیماری نیست. از نظر من برچسب بیمار زدن به آدم‌ها ارزش چندانی ندارد، زیرا فردیت پیچیدهٔ آنان را به تصوری قالبی و کلیشه‌ای فرومی‌کاهد، و دربارهٔ اینکه *چرا* خودشیفته‌های حاد فلان یا بهمان طور رفتار می‌کنند، یا دربارهٔ درد و رنج روانی‌ای که پشتِ رفتارهای مخرب‌تر و اغلب عمداً آسیب‌رسان آنان هست چیز به‌دردبخوری به 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. با خواندن این کتاب، برخی روش‌های سودمند را نیز برای طرف شدن با خودشیفته‌های حادی که می‌شناسید یاد خواهید گرفت. وقتی رفتارهای خودشیفته‌وار را در دیگران و چگونگی تأثیر آنها بر ذهن و روان خودتان تشخیص دهید، می‌توانید از برانگیختن ناخوشایندترین و مخرب‌ترینِ

1. extreme narcissists

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

امیدوارم در این روند چیزی هم دربارهٔ خودتان بیاموزید ـ 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 بروز می‌دهیم تشخیص دهید و لگامشان بزنید، به‌خصوص گرایش‌هایی که زندگی خصوصی ما را مختل می‌کنند و در روابطمان مایهٔ 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 دربارهٔ قهرمانی صاحب نام مثل لانس آرمسترانگ*[۱] یا سیاستمداری چون الیوت اسپیتزر[۲] می‌نویسم، و از داستان‌های زندگی آنان به‌مثابه راهی برای درک آسان‌تر روان‌شناسی خودشیفتگی استفاده می‌کنم، معمولاً یکی دو خوانندهٔ ناراضی پیدا می‌شوند و می‌پرسند چگونه «به خود اجازه می‌دهم» دربارهٔ کسی که هرگز از نزدیک ندیده‌ام تشخیص بیماری بدهم.

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

از سوی دیگر، هرچند هرگز به خود اجازهٔ تشخیص بیماریِ کسی را که تا به حال از نزدیک ندیده‌ام نمی‌دهم، خودشیفتگی را وقتی ببینم حتماً می‌شناسم، حتی

---

* تمام پانویس‌ها و عبارت‌های داخل قلاب از مترجم است.

۱. Lance Armstrong؛ دوچرخه‌سوار مشهور امریکایی که هفت دورهٔ پیاپی قهرمان مسابقات توردو فرانس شد، اما با برملا شدن برنامهٔ دوپینگ درازمدتش در سال ۲۰۱۲ از شرکت در مسابقات محروم و عنوان‌های قهرمانی‌اش پس گرفته شد (۱۹۷۱–).

۲. Eliot Spitzer؛ سیاستمدار امریکایی و فرماندار سابق ایالت نیویورک که در سال ۲۰۰۸ در پی فاش شدن رسوایی جنسی‌اش از کار استعفا داد (۱۹۵۹–).

از دور. من سراسر دوران طولانی کار حرفه‌ای‌ام را مشغول درمان خودشیفتگی، خواندن، و نوشتن دربارهٔ آن بوده‌ام. دوران روان‌کاوی روی خودم و پس از آن را که حساب کنیم، سال‌های سال را صرف طرف شدن با خودشیفتگی خودم و آنچه پشت آن نهفته است کرده‌ام. به لطف مراجعانی که کار درمان خود را به من سپرده‌اند، این فرصت را داشته‌ام که انواع بی‌شمار بروز خودشیفتگی را در آنان بررسی کنم، و بفهمم چگونه خودشیفتگی مانند سپری در برابر درد و رنج عمل می‌کند، دردی که اغلب پیدا و آشکار نیست.

همدلی با درد و رنج مراجعانم اصل و جوهر کار من و تنها راهی است که می‌توانم کاملاً بفهمم محرک رفتار خودشیفته‌وار آنان چیست. در صفحات پیش رو، شرح حال بسیاری از مراجعانم را و نیز چیزهایی را که از آنان آموخته‌ام بیان خواهم کرد. (مشخصات فردی و جزئیات زندگی آنان البته تغییر داده شده تا هویتشان مخفی بماند.) دربارهٔ اشخاص معروفی که از آنان حرفی به میان آمده هرچند هیچ‌یک را از نزدیک ندیده‌ام سعی کرده‌ام با آنان همدلی کنم و با خواندن دقیق آثار زندگی‌نامه‌نویسان ممتازی همچون والتر ایساکسون[1] و جِی. رندی تارابورلّی[2] راهی به درون درد و رنج صاحب زندگی‌نامه پیدا کنم.

در این روند، ساعت‌های طولانی را صرف تلاش برای فهمیدن آدم‌های معروفی کرده‌ام که رفتارشان می‌تواند عمیقاً توهین‌آمیز و ناخوشایند باشد. دربارهٔ هر کدامشان، توانسته‌ام دست‌کم یک لحظه را در زندگی‌شان پیدا کنم که درد و رنجشان را برایم آشکار کرده است. در خلال شرح دادن رفتار غالباً بی‌رحمانهٔ آنان ـ کینه‌توزانه رفتار کردنشان با آدم‌های نزدیک به خود و گزند و آسیب‌هایی که عامدانه به آنان می‌رسانند ـ سعی کرده‌ام آن لحظه در ذهنم باشد.

خودشیفته‌ها به نداشتن احساس همدلی زبانزد هستند؛ اگر صرفاً محکومشان کنیم، رفتار توهین‌آمیزشان را تحقیر کنیم و به ریششان بخندیم، فقط مقابله به مثل کرده‌ایم. شما را دعوت می‌کنم که مثل خودم تلاش کنید به‌جای محکوم کردنْ

---

۱. Walter Isaacson؛ نویسنده و روزنامه‌نگار امریکایی که کتاب زندگی‌نامهٔ استیو جابز به قلم اوست (۱۹۵۲-).

۲. J. Randy Taraborrelli؛ روزنامه‌نگار امریکایی و نویسنده زندگی‌نامهٔ چهره‌های سرشناسی همچون مریلین مونرو و مایکل جکسون (۱۹۵۶-).

احساس همدلی با آنان داشته باشید. خودشیفته‌های حاد چه خودشان نشان بدهند چه ندهند یا حتی متوجه باشند یا نباشند، همیشه در حال گریز از درد و رنج هستند. هنگام خواندن و جلو رفتن سعی کنید این حقیقت را از یاد نبرید.

از جهتی، شاید همدلی کردن با خودشیفته‌های مشهور، غریبه‌هایی که از فاصله‌ای امن می‌بینیدشان، در عمل برای شما آسان‌تر باشد، چون مجبور نیستید با آنان رو در رو برخورد داشته باشید. اجباری ندارید که پرخاشگری و توهین آنان را تحمل کنید، یا زندگی‌تان را با ترس از تلافی توهین ناخواسته به آنان سر کنید. اما خودشیفته‌های حادی که شخصاً آنها را می‌شناسید چالشی بسیار بزرگ‌تر هستند، زیرا هرچند برای حفاظت از خود و فرونشاندن غرورشان تمام تلاش خود را می‌کنید، چه‌بسا باز هم آماج حمله آنان قرار بگیرید. برخی خودشیفته‌ها فقط خودمحور و فاقد حساسیت نسبت به دیگران‌اند، اما برخی دیگر خطرناک‌اند. آنان نه‌تنها از لحاظ شخصی، حرفه‌ای، و مالی تیشه به ریشهٔ زندگی‌تان می‌زنند، بلکه غالباً عزت‌نفس شما را نیز به باد حمله می‌گیرند. هرچه نفوذ بیشتری بر زندگی شما داشته باشند، قدرت بیشتری برای اثرگذاری بر احساس شما دربارهٔ خودتان خواهند داشت.

وقتی خودشیفتهٔ حادی که از نزدیک می‌شناسیدش طوری رفتار می‌کند که گویی شما ابله، فرودست و درخور تحقیر هستید، احتمالاً احساس آزردگی و عصبانیت خواهید کرد و چه‌بسا همدلی کردن با کسی که دارد به شما حمله می‌کند چالشی فراتر از توان آدمی به نظر برسد. رسیدن به درک خردورزانه شاید تنها کاری باشد که از عهده‌اش برآیید، اما برای همین هم باید سخت جدّ و جهد کنید، نه اینکه برای محافظت از خودتان متقابلاً دست به حمله بزنید و به خشمتان مجال بروز بدهید. در این کتاب، به شما نشان خواهم داد که مهار کردن خودشیفته‌های حاد عمدتاً بستگی دارد به تسلط بر واکنش‌های *خودتان* به رفتار آنان، پاسخ‌های دفاعی *خودتان* به توهین‌هایی که به عزت‌نفس شما می‌کنند. مضمون محوری کتاب حاضر این است که کنار آمدنِ ثمربخش با خودشیفته‌ای که می‌شناسید غالباً به معنی طرف شدن با خودشیفتگی خود شماست.

در نوشتن این کتاب، از بیان نظریه و به کار بردن اصطلاحات تخصصی

دوری کرده‌ام، و درعوض تلاشم استفاده از زبان روزمرهٔ عواطف و احساسات بوده، یعنی زبانی که شما و من وقتی میان دوستان هستیم به آن زبان دربارهٔ احساساتمان حرف می‌زنیم. البته چند ارجاع به آثار خیل نظریه‌پردازان مهمی که دربارهٔ خودشیفتگی مطلب نوشته‌اند و دیدگاه‌هایشان بر من اثر گذاشته در این کتاب دیده می‌شود، اما برای خوانندگانی که مایل‌اند بیشتر دربارهٔ آن نظریه‌ها بدانند فهرستی از مطالب خواندنی را در آخر کتاب پیشنهاد کرده‌ام. برای مرور مهم‌ترین نظریه‌ها دربارهٔ خودشیفتگی و چگونگی ارتباط آن نظریه‌ها با یکدیگر، به‌خصوص خواندن کتاب عالی اندرو موریسون[1] را به شما پیشنهاد می‌کنم.

ولی گمان نمی‌کنم برای فهمیدن خودشیفتگی به تسلط بر ریزه‌کاری‌های نظریهٔ روان‌کاوی نیاز داشته باشید. خودشیفته‌های حاد در باطن، از اینکه فریبکارند می‌ترسند، هراس دارند از اینکه به‌عنوان آدم‌هایی حقیر، زشت، معیوب، و بی‌ارزش رسوا شوند. مدام تقلا می‌کنند «برنده» به نظر برسند، چون از اینکه در حقیقت «بازنده» هستند وحشت دارند. این پیوند گریزناپذیر میان به‌زعم خود برنده‌ها و بازنده‌هایی که طرفِ نفرت آنها هستند در ذات و سرشت خودشیفتگی حاد جای دارد.

و این چیزی است که به گمانم هرکس می‌تواند درکش کند.

---

۱. Andrew Morrison؛ روان‌کاو امریکایی (۱۹۳۵–۲۰۱۰).