

تیپ‌های شخصیتی روان ناسالم

(شخصیت عزلت‌گزين و گوشه‌گیر)

تیپ شخصیتی مهرورز

این شخصیت، یک شخصیت متعالی و کمال یافته است. او نیز بسیار مهر می‌ورزد، اما مهر بی‌دریغ. برای مهری که به دیگران می‌ورزد، بازگشت و تاوان نمی‌خواهد. مهر نمی‌دهد تا سرویس یا خدمات بگیرد. مهر نمی‌دهد تا تأیید و تشویق بگیرد. او فقط مهر می‌دهد تا مهر داده باشد و از آن لحظه‌ی مهر دادن خود لذت می‌برد. این فرد از درون غنی است. از آن جایی که از عشق و مهر، نسبت به خود اشباع شده است، حال، عشق و مهر اضافی خود را بی‌دریغ به پای دیگران می‌ریزد.

اما یک فرد «مهرطلب»، از آن جایی که خودش را خوب دوست ندارد و همواره خود را سرزنش می‌کند، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس خود را به شدت کاهش می‌دهد و فاصله‌ی عزت‌نفس خود را با دیگران، با چاپلوسی پرمی‌کند.

این فرد در شرایط حاد بیماری، اگر در شرایطی قرار گیرد که احساس کند دیگری نسبت به او برتری‌هایی دارد، بی‌اختیار خود را کوچک کرده و یا تسلیم او می‌شود و اغلب، در مقابل دیگران، احساس حقارت می‌کند. در نهایت، فردی مردم‌گریز می‌شود؛ زیرا آن چه از مهر و خدمات داده را هرگز دریافت نکرده است.

گاهی «مهرطلب»، خود را خدمت‌گذار همه می‌داند و اسم آن را عشق، محبت و دوست‌داشتن می‌گذارد. مفهوم عشق و دوست‌داشتن برای او تسلیم بی‌قید و شرط است ولی پس از مدتی که از طرف مقابل، همین نوع رفتار را ندید، به هم می‌ریزد و به این باور می‌رسد که پس او مرا دوست ندارد؛ زیرا تسلیم بی‌قید و شرط من نیست.

فرد «مهرطلب» از هرگونه زورگویی و قلدری از جانب خود متنفر است و همیشه به عفو و بخشش اصرار می‌ورزد؛ اما از ضعف خود مخفیانه رنج می‌برد (نوعی تناقض درونی). عفو و بخشش خود را نجابت فطری می‌داند، ولی به‌مرور به آن جایی می‌رسد که شاید از روی ترس یا کمی اعتمادبه‌نفس، می‌بخشیده و گذشت می‌کرده است و دوباره دچار نوعی تضاد و تعارض درونی می‌گردد.

فرد «مهرطلب»، اغلب صفات‌های خود را به نقاط قوت اخلاقی تعبیر می‌کند و به وجود آن‌ها مباهات می‌کند. با این حال، وقتی به او زور گفته شود، آزرده‌خاطر می‌گردد. در اعماق وجودش، می‌خواهد متجاوز را تنبیه کند و حق خود را بگیرد، ولی بلافاصله نیرویی، او را از عکس‌العمل پرخاش و درگیری بازمی‌دارد.

افراد «مهرطلب»، حتی اگر مزه‌ی آزادی را هم بچشند، باز به همان قفس و بند خود، بازمی‌گردند؛ زیرا افرادی بسیار وابسته هستند. «مهرطلب» از رد یا قبول خواهش دیگران، رنج می‌برد (یک تضاد روانی درونی). از این که قادر به رد خواهش‌های بی‌جا نیست، خود را به شدت ملامت می‌کند (سرزنش خود) و دچار احساس حقارت و

خودکوچک‌بینی می‌گردد؛ اما از انجام آن چه که بر او تحمیل می‌شود نیز به شدت خشمگین می‌گردد (سرزنش دیگران).

به دام مواد، الکل، سیگار و فحشا افتادن نیز از همین شخصیت می‌آید که نمی‌تواند خواهش یا خواسته‌ی کسی را رد کند.

از آن جایی که این شخصیت از نیازمندبودن او به‌وجود می‌آید، نیاز دارد تا وقت، پول و کار خود را صرف دیگری و یا دیگران کند؛ زیرا رد کردن خواهش دیگران را نوعی خودخواهی دانسته و با آن، دچار احساس گناه می‌گردد.

این تضاد به‌طور عینی در مورد اهانت نیز وجود دارد؛ اگر اهانت کسی را بی‌جواب گذارد، از عدم شهامت خود، شرمسار می‌گردد و در باطن، خود را حقیر و خردشده می‌یابد؛ ولی اگر اهانت و توهین او را با اهانت پاسخ گوید، خود را خشن، بی‌ادب و نفرت‌انگیز می‌انگارد. خلاصه هر عملی که خلاف صحبت دیگران باشد، در او ایجاد احساس گناه و تقصیر می‌کند؛ بنابراین بهتر می‌داند که کوتاه بیاید و از حق خود بگذرد تا دیگری آسیب و آزار نبیند.

از آن جایی که در هر فرد، می‌تواند سه‌نوع «خود» تصور کرد: «خود اصلی»، «خود ایده‌آلی» و «خود فعلی». فرد «مهرطلب» در خود ایده‌آلی خود، این صفت‌ها را می‌بیند: فداکاری، مساعدت به غیر، نوع‌دوستی، افراطی، عفو و اغماض نسبت به تعدی و ظلم دیگران، عدالت‌خواهی، مهربانی، رنج‌طلبی و کلیه‌ی این صفت‌ها را در زیرمجموعه‌ای به‌نام عشق و محبت دسته‌بندی می‌کند و مبارزه با آن‌ها و خلاف جهت آن‌ها حرکت کردن را گناهی نابخشودنی می‌پندارد؛ ولی تمام این‌ها از آن جایی می‌آید که وجود او از مهر، تهی است. او تشنه‌ی محبت بوده و دائم در تلاش است تا این جام خالی وجود را با گدایی محبت از دیگران پر کند.

شخصیت عزلت‌گزين و گوشه‌گیر

این فرد با شخصیت عزلت‌گزين و عزلت‌نشین پیر خرابات تفاوت دارد. پیر خرابات، فردی متعالی و کمال یافته است که به گوشه‌ای پناه می‌برد تا مناجات کند. به خود، خلقت خود و به قدرت آفریدگار خود می‌اندیشد، مراقبه می‌کند و در چندوچون کائنات و خلقت آن‌ها و... به تفکر می‌پردازد؛ اما شخصیت عزلت‌گزين و گوشه‌گیر با او متفاوت است. او فردی منزوی و مردم‌گریز است.

این شخصیت چگونه به‌وجود می‌آید:

۱) در کودکی مهر ناب نگرفته، حتی خدمات و سرویس هم نگرفته؛ توجه و محبت کافی هم نگرفته، هرگز تأیید یا تشویق هم نشده، هدیه هم نگرفته و در اصل، دیده نشده است.

۲) خودباوری، اعتمادبه‌نفس و احترام به خود یا عزت‌نفس نیز در او شکل نگرفته است.

۳) از آن جایی که دیگران، او را هرگز ندیده‌اند، او نیز خود را هرگز نمی‌بیند

راه حل

فرد مهرطلب باید از مهرطلبی خود بکاهد؛ سرویس و خدمات را کم یا قطع کند؛ توجه زیادی را از فرد عزلت‌گزین بردارد؛ ولی به جای آن، به او مهر ناب و عشق بدون دریغ بدهد تا سیراب گردد و به دنبال گدایی محبت از دیگران نیفتد؛ ولی تنها راه آن، این است که ابتدا خود را خوب دوست داشته و باور بداریم؛ به خود احترام بگذاریم؛ خود را محترم بشماریم؛ برای خود وقت بگذاریم و به سلامت و بهداشت خود رسیدگی کنیم تا امواج مان از مهرطلبی به مهرورزی تبدیل گردد. این امواج خوب می‌دانند که چگونه اوضاع را سامان دهند.

یادمان باشد که فرد مهرطلب، دو کار را باید ترک کند:

(۱) کوتاه آمدن، ساکت ماندن، تحمل کردن در مقابل دیگران و بعد به خشم رسیدن و پس از آن، این خشم را به خانه و کاشانه‌ی خود آوردن و همه چیز را ویران کردن.

(۲) توجه بیش از حد به اطرافیان در مهمانی‌ها و کم‌توجهی به اعضای خانواده‌ی خود؛ خواه پدر و مادر باشند و یا همسر، فرزندان، خواهران و برادران؛ زیرا این افراد در این شرایط، کم می‌آورند؛ بنابراین از جمع، فراری می‌شوند؛ زیرا همیشه در جمع، مورد بی‌توجهی شما قرار می‌گیرند. و باز یادمان باشد که هر واکنش نامتعارف و نابهنجاری که در هر سنی از ما بروز کند، به علت اختلال‌ها و ناهنجاری‌هایی است که در دوران کودکی برایمان اتفاق افتاده است؛ پس مراقب باشیم تا با رفتارهای نابهنجار خود، کودکان‌مان را به ناهنجاری سوق ندهیم. ما آینه‌ی آنان هستیم؛ آنان از ما می‌آموزند و به‌طور دقیق اجرا می‌کنند.

خوب است بدانیم که سه تیپ شخصیتی مانند سهرنگ اصلی نقاشی هستند و در وجود ما هر سه این رنگ‌ها وجود دارند (رنگ‌ها = نقاب‌ها) و ما همواره در برخورد با دیگران، یکی از آن‌ها را شدیدتر بروز می‌دهیم؛ پس رفتارهای ماست که رفتار طرف مقابل ما را می‌سازد و رفتارهای دیگران است که رفتار کنونی ما را می‌سازد.

باشد تا در کنار هم، انسان‌هایی سالم‌تر، خانواده‌هایی سالم‌تر، جامعه‌ای سالم‌تر، کشوری سالم‌تر و در نهایت، دنیایی سالم‌تر بسازیم. ولی یادمان باشد که ما انسان‌ها همیشه از راه نقطه‌ضعف‌های مان امتحان می‌شویم و اگر آن‌ها را برداریم، مشکل نیز خودبه‌خود از میان می‌رود. یک فرد عزلت‌گزین آمده است که فرد مهرطلب و برتری‌طلب را به کمال برساند و از مهرطلبی و برتری‌طلبی برهاند و فرد مهرطلب مقابل او نیز به زندگی او آمده تا کمبودهای عاطفی و احساسی او را جبران سازد؛ بنابراین با شرایطی که در آن دست‌وپا می‌زنیم، نجنگیم؛ چون راه به‌جایی نمی‌بریم، بلکه روی نقطه‌ضعف‌های خود کار کنیم و آن را مرتفع سازیم تا مشکل، خودبه‌خود از سر راه ما برداشته شود.



ماری یجیوی

محقق، مترجم و نویسنده

کارگاه عملی درمان اضطراب و افسردگی خانم یجیوی، پنج‌شنبه‌ها در دفتر مجله‌ی شادکامی برگزار می‌شود.

و خوب هم دوست ندارد؛ زیرا به‌هیچ‌وجه دوست‌داشتن را نمی‌شناسد. حال او به روند زندگی خود ادامه می‌دهد تا به یک فرد مهرطلب برسد که البته این فرد را خداوند در زندگی او قرار می‌دهد تا کمبودهایش مرتفع گردد. پس یک فرد مهرطلب، همواره یک فرد عزلت‌گزین و منزوی را به‌مرور در مقابل خود می‌سازد. با زیادی مهر دادن، سرویس دادن، خدمت دادن، ساکت ماندن و تحمل کردن... و از آن‌جایی که فرد عزلت‌گزین یا منزوی از کودکی توجه، سرویس یا محبت گرفته، خراب، لوس، بدعادت، زورگو و تحکم‌گر می‌شود؛ زیرا به‌هیچ‌وجه بلد نیست پاسخ محبت را چگونه باید بدهد و از آن‌جایی که فرد مهرطلب، او را از مهر و سرویس سیراب می‌کند، او از مهر اشباع شده و از جمع، فراری می‌گردد؛ زیرا دیگر نیاز ندارد تا مهر بیشتری از خود و دیگری بگیرد. او سیر است؛ گاهی نیز آن‌قدر از مهر (که البته مهر ناب و بالغ نیست، بلکه مهر نابالغ است) اشباع می‌گردد که خود فرد مهرطلب را نیز پس می‌زند. (باید اضافه کنیم که اگر مهر، ناب باشد، همان می‌شود که «از محبت خاها گل می‌شود» ولی این چون مهر ناب نیست، خرابی به‌بار می‌آورد.)

حال، او فردی مردم‌گریز می‌شود؛ بیرون نمی‌رود؛ به مهمانی نمی‌رود؛ مهمانی نمی‌دهد؛ مسافرت نمی‌رود؛ اغلب در جمع، زود خسته می‌شود؛ تنهایی و در خانه ماندن را دوست دارد. توجهی به بیرون از خود و به‌خصوص فرد مهرطلب طرف مقابل خود نداشته، از او انتقاد کرده و همواره حال او را خراب می‌کند. این فرد، بسیار زورگو می‌شود و حال، فرد مهرطلب مقابل او برای هر کاری باید از او اجازه بگیرد که البته این نقش را هم خود فرد مهرطلب به او داده است و با اجازه گرفتن‌های بی‌جا و وابسته بودن‌های شدید، این حق را برای طرف مقابل عزلت‌گزین خود به‌وجود آورده است.

از آن‌جایی که این فرد، مهر نگرفته و جام وجودش از مهر تهی است، بلد نیست تا مهر بدهد. از آن‌جایی که هرگز تأییدی نگرفته و فقط انتقاد گرفته، بلد نیست کسی را تأیید کند. او تنها کاری که خوب، بلد شده است، انتقاد کردن است و از آن‌جایی که هرگز هدیه‌ای نگرفته، نمی‌داند در مقابل دیگران، چه عکس‌العمل درستی از خود نشان دهد؛ بنابراین امکان رد کردن هدیه و محبت دیگران، از جانب او بسیار زیاد است؛ زیرا سعی می‌کند تا هر منتهی را از سر راه خود بردارد و بیش از این، خوار و حقیر نگردد.

گاهی نیز این فرد در گذشته بسیار مهرطلب بوده است. بسیار مهر کرده و هرگز مهری نگرفته و کم‌کم به گوشه‌ی انزوا کشیده شده است؛ ولی همین شخصیت عزلت‌گزین و منزوی که در مقابل فرد مهرطلب به این‌گونه عمل می‌کند، در جایی که به او توجهی نشود، مهری داده نشود، تأییدی داده نشود، خود بسیار مهرطلب و سرویس‌دهنده می‌گردد. چه‌قدر در اطراف خود، افرادی دیده‌ایم که به پدر و مادر و اعضای خانواده‌ی خود، کم‌توجه و حتی بی‌توجه و بدون مهر، عمل می‌کنند. حال آن‌که با همسر خود، بسیار مهرطلبی می‌کنند و یا برعکس، افرادی که به همسر و یا فرزندان خود کم‌توجه و بی‌مهر هستند، ولی به پدر، مادر، خواهر و برادرهای خود بسیار وابسته‌اند. انسان‌ها از هر کس که کم‌توجهی ببینند، تلاش می‌کنند تا توجه بگیرند و از هر کس توجه زیادی بگیرند، او را پس می‌زنند. پس نگاهی به خودمان کنیم تا ببینیم کجای کار ایستاده‌ایم و چگونه به دست خود و با رفتارهای غلط خود داریم خود و دیگران را ویران می‌سازیم.