

## تیپ‌های شخصیتی روان‌ناسالم

### (تیپ شخصیتی کمال‌طلب یا برتری‌طلب)

داده‌ایم. ولی با مدیتیشن و مراقبه که در شماره‌های قبلی در مورد آن‌ها صحبت کرده‌ام، می‌توانیم رضایت درون، احساس شادی درونی، آرامش درونی و یکی شدن دوباره با خدای درون را تجربه کنیم.

### این شخصیت، چگونه به وجود می‌آید؟

فرد «برتری‌طلب»، فردی است که یا در کودکی هرچه خواسته برای او مهیا بوده و همه چیز به میل او انجام شده و یا از همان دوران کودکی یا اوایل نوجوانی، قدرت زیادی در خانواده به او محول شده است.

جالب است بدانیم که ما با دادن خدمات اضافی و آماده کردن هر آنچه که فرزندانمان می‌خواهند و در عین حال، ندادن مهر ناب، نوازش، ندیدن و نشنیدن به موقع آنان، ندانسته فرزندسالاری را رواج می‌دهیم؛ حال آن که یک فرزندسالار، هیچ‌گاه نه خود، خشنود، راضی و شاد است و نه می‌گذارد دیگران این‌گونه باشند؛ زیرا آن‌چه که او به‌طور واقعی نیاز دارد، نوازش، دیده‌شدن و شنیده‌شدن است تا احساس رضایت، شادی و خوشبختی درونی او بیدار شود.

همه‌ی انسان‌ها همواره می‌خواهند بهترین خود را بسازند و یا انجام دهند؛ ولی اگر نشده، دلیل آن، تنها آگاه نبودن است نه گناه کار یا مقصر بودن.

فرد برتری‌طلب یا کمال‌طلب، در کودکی به‌نوعی آسیب دیده. او در سنین نوجوانی، جوانی و بزرگسالی حتی تا کهنسالی، فردی است بسیار ناراضی؛ ناراضی از آن‌چه که شده و یا آن‌چه داراست. او از تحصیلات، موقعیت اجتماعی، ثروت، مقام و پست خود ناراضی است. او حتی از همسر یا فرزندان خود نیز ناراضی است. اگر چیزی او را خوشحال سازد، مدت این خوشحالی، طولانی نخواهد بود. او بیشتر فردی ناسپاس است و از آن‌چه که دارد، خشنود و شکرگزار نیست. این فرد همواره در تلاش و تکاپوست؛ بی‌وقفه کار می‌کند؛ درس می‌خواند؛ می‌دود و... و همواره عجله دارد؛ کمتر در لحظه‌ی اکنون زندگی می‌کند و از لحظه‌های زندگی لذت نمی‌برد. بیشتر وقت‌ها به فکر آینده و رسیدن به آن‌چه در آرزوها و آرمان خود دارد، عمر می‌گذراند تا شاید در آن روز، احساس خوشحالی و خوشبختی کند؛ حال آن‌که با رسیدن به آن لحظه‌ی آرزوها نیز، یا به هیچ‌وجه احساس خوشحالی نمی‌کند به این علت که دیگر این مورد، او را ارضا نمی‌کند و یا این موقعیت، تنها مدتی کوتاه می‌تواند او را شاد و راضی نگاه‌دارد.

می‌بینیم که اگر این تیپ شخصیتی در ما وجود داشته باشد، همواره برایمان مشکل‌ساز خواهد بود؛ زیرا هرگز احساس رضایت، خوشبختی و شادی نخواهیم داشت و از آن‌جایی که همواره در تلاش و تکاپو هستیم، هرگز زندگی نمی‌کنیم تا از چیزی که داریم یا شده‌ایم، لذت ببریم؛ بنابراین نه می‌توانیم به دیگران، احساس خوشحالی و خوشبختی بدهیم و نه خود، احساس خوشبختی و رضایت داریم؛ زیرا می‌خواهیم همواره، همسرمان، فرزندانمان و پدر و مادرمان بهترین باشند و از آن‌جایی که

یک انسان روان‌سالم، انسانی است که به دیگران، آسیب نمی‌رساند و دیگران کنار او، در امنیت روانی به‌سر می‌برند و همان‌طور که می‌دانیم، بهترین نوع عبادت، آن است که دیگران از دست و زبان ما در امان باشند. هر چه ما از نظر روانی، سالم‌تر باشیم؛ کمتر به دیگران آسیب می‌رسانیم.

به‌طور تقریبی می‌توان گفت که حتی یک‌فرد به‌طور کامل روان‌سالم در دنیا وجود ندارد و هر یک از ما انسان‌ها در صدی از ناسلامتی روان را تحت‌تأثیر عامل‌های مختلفی هم‌چون وراثت، محیط یادگیری در خانواده و یا محیط اجتماع از کودکی تا بزرگسالی و یا حتی کهنسالی با خود حمل می‌کنیم؛ پس اگر در صدی از این شخصیت‌های روان‌ناسالم را در خود دیدیم، بیکه نخوریم؛ به‌هم نریزیم و آشفتگی نشویم؛ بلکه در صدی برداشتن آن و نزدیک‌تر شدن به یک انسان روان‌سالم، یک انسان متعالی و خداگونه گام برداریم.

یادمان باشد در بیماری‌های روانی، تنها شناخت مشکل، ۹۰ درصد کار درمان را انجام می‌دهد و ۱۰ درصد بقیه با پیروی کردن و به‌کار بستن یک‌سری تکنیک‌ها برای پاک‌کردن آن مشکل، به‌کار می‌آید.

### تیپ کمال‌گرا یا کمال‌جو:

یک تیپ شخصیتی بسیار روان‌سالم است. او فردی بسیار معنوی بوده و فقط به‌سوی بالا حرکت می‌کند؛ حرکت صعودی برای رسیدن به معنویت، به خدای درون و به‌سمت متعالی شدن. این فرد، نه تنها برای خود یا دیگران، مشکل درست نمی‌کند؛ بلکه برای خود و به‌خصوص برای جامعه، بسیار مفید و حتی ضروری است.

### تیپ شخصیتی کمال‌طلب یا برتری‌طلب:

فردی است که هر چیزی را برای خود در عالی‌ترین حد ممکن می‌خواهد. بسیار تلاش می‌کند؛ همواره در حال دویدن است؛ همیشه دیرش شده؛ ولی هرگز با هر آن‌چه به‌دست می‌آورد، خوشحال و راضی نیست و باز هم برای رسیدن به بهتر از آن، شروع به تلاش دوباره می‌کند تا شاید روزی به رضایت خاطر و خوشحالی کامل برسد. پس این چیزها تنها برای مدتی کوتاه می‌توانند او را خوشحال و راضی نگاه‌دارند و دوباره و دوباره باید این دور باطل را برای گرفتن تنها لحظه‌هایی از احساس رضایت و خشنودی از سرگیرد. احساس شادی، رضایت، خشنودی و خوشبختی باید از درون بجوشد. از آن‌چه که هستیم (پاره‌ی تن خداوند)؛ مگر نه این‌که خداوند از روح خود در ما دمیده، پس هر که و هر چه هستیم، عالی هستیم؛ زیرا از او هستیم؛ اما از آن‌جایی که این را فراموش کرده‌ایم، احساس شادمانی و خوشبختی را نیز از دست

به طور تقریبی غیرممکن است که فردی بتواند در همه چیز، بهترین باشد؛ بنابراین ما را ارضا نخواهند کرد؛ پس به تدریج با همسر، فرزند، پدر و مادر و محیط کار خود، دچار تضاد و تعارض می گردیم. هرگز طعم زندگی را نخواهیم چشید و همواره تا آخر عمر در تلاش بی سرانجام، بدون احساس شادی و خوشبختی دست و پا خواهیم زد.

فرد برتری طلب، جام وجودش نه تنها از مهر پدر و مادر، بلکه از مهر خود نیز خالی است؛ زیرا خود را در آن چه که می شود، می بیند؛ نه آن چه که هست. خود را دوست ندارد؛ زیرا از آن چه که هست، ناراضی است. او خود را قابل و یا خوب نمی بیند و همواره خود را کمتر از آنی که هست، می بیند. خود دوست داری صحیح، برابر با عزت نفس یا احترام به خود بالاست؛ ولی این فرد، با دوست نداشتن خود، عزت نفس خود را به شدت پایین می آورد. این فرد، ممکن است از موفقیت های فردی و یا اجتماعی بالایی برخوردار باشد؛ اما هرگز خود را به حد کافی قبول ندارد؛ پس، خودباوری او که همان اعتماد به نفس است نیز به طور کامل، کاهش می یابد؛ بنابراین به دنبال یک ماسک می گردد تا یک خودساختگی را که همان غرور و «منم» است و آن را بهتر از خود واقعی اش می داند، به همه نشان دهد؛ زیرا وقتی کسی خود را خوب، قبول ندارد، تلاش می کند تا با این ماسک ها هم خود را فریب دهد و هم دیگران را.

## راه درمان

**۱) ایمان به خود:** ما فقط با دیدن خود، ۹۰ درصد راه بهبود را طی کرده ایم.

**۲) پذیرفتن:** الف) پذیرفتن این که من این مشکل را دارم و با کمک خود و خداوند، می توانم آن را برطرف کنم.

ب) پذیرفتن خود به همین شکل که هستم با تمام نقاط قوت و ضعفم. خداوند مرا این طور خلق کرده؛ اگر می خواست بهتر خلق کند، می توانست؛ ولی اگر نکرده، پس بقیه ی راه در دست من است تا از خود چه بسازم.

**۳) قطع کردن انتقادات، ایرادگیری ها و سرزنش کردن ها از خود و دیگران:** هربار هنگام انجام این کارها، مچ خود را گرفته و عمل را قطع کنیم. (سرزنش کردن دائم خود، به شدت موجب کاهش اعتماد به نفس در ما می گردد).

**۴) قطع بایدها و نبایدها برای خود و دیگران:** بایدها و نبایدها از والد ما می آیند (شاید حتی در سنین نوجوانی باشیم؛ ولی والد در ما کار می کند. در شماره های آینده بیشتر در مورد کودک، والد و بالغ صحبت خواهیم کرد).

**۵) تکنیک دوستت دارم:** چند دقیقه در طول روز یا شب در آینه به چشم های خود نگاه کنیم و به خود بگوییم: «دوستت دارم؛ تو را همین گونه که هستی دوست دارم؛ تو خوبی؛ تو عالی هستی» و به این شکل، عزت نفس و خود دوست داری صحیح را در خود بالا برده و کم کم خود را به همین شکلی که هستیم، می پذیریم.

**۶) تکنیک کش:** یک کش را در مچ دستی که با آن، بیشتر کار می کنیم، می اندازیم؛ هربار که در ذهن خود، با خود دعوا کردیم، خود را سرزنش کردیم و یا هرباری که به آن چه داریم و یا هستیم، راضی نبودیم و ابراز ناراضی کردیم، به سرعت کش را می کشیم و رها می کنیم تا

روی نبض دست، به مچ، محکم برخورد کند و دردمان بیاید. کم کم این احساس ناراضی ها، سرزنش ها و دعوای با خود قطع می گردد و جای آن را خودباوری یا اعتماد به نفس پرمی کند و به این شکل، ماسک ها به کناری رفته و خود واقعی ما که یک خود خداگونه است، چهره می نماید.

**۷) زندگی کردن در لحظه ی اکنون و لذت بردن از زمان حال، آن چه که هستیم و آن چه که داریم:** ما باید به خود بیاموزیم که چگونه دوباره از زندگی لذت ببریم. لذت بردن از یک فنجان چای که می نوشیم؛ از نگاه کردن؛ دیدن؛ حرف زدن با همسر و فرزندان و یا پدر و مادر و اطرافیان؛ لذت بردن از شغلی که داریم و به طور کلی لذت بردن از زندگی.

عمری که در حال سپری شدن است، حتی یک ثانیه ی آن را به هیچ قیمتی نمی توانیم دوباره زنده کنیم. پس زندگی کردن را بیاموزیم؛ آن چه را که داریم و آن چه را که هستیم، در راه زندگی کردن، خرج کنیم، نه زندگی و عمرمان را در راه به دست آوردن آن ها سپری کنیم و روزی به آخر خط برسیم و ببینیم که زندگی نکرده ایم.

**۸) تکنیک شکرگزاری:** از امروز به خاطر ذره ذره ی چیزهایی که داریم، شکرگزاری را دوباره شروع می کنیم. برای چشم هایی که داریم؛ دست هایی که کار می کنند؛ پاهایی که ما را به همه جا می برند؛ مغزی که کار می کند و....

به خاطر پدر و مادر، همسر، فرزند یا فرزندان خوبی که داریم، حتی اگر خیلی خوب نیستند، کمی که خوب هستند و مهم تر از همه، به خاطر سلامتی که داریم حتی اگر نسبی است. می دانیم که میلیون ها انسان، ممکن است حسرت داشتن آن ها را داشته باشند و ما که داریم، خوب قدر نمی دانیم. می گویند حضرت محمد (ص) همواره استغفار می کردند. از ایشان پرسیدند: «شما که گناهی نکرده اید، پس چرا این حد استغفار می کنید؟» فرمودند: «به خاطر این که نتوانسته ام شکر تمام نعمت هایی را که خداوند به من داده، به جای آورم.»

در قرآن آمده است: «اگر شما انسان ها، تمام ثانیه های عمرتان را نیز شکر کنید، باز هم تا آخرین روز عمرتان، نمی توانید شکر تمام نعمت های مرا به جا آورید.»

پس به خاطر آن چه که داریم و هر آن چه که هستیم، خدا را شکر کنیم که «شکر نعمت، نعمت افزون کند.»

اگر در شماره های قبلی، راجع به غیرارگانیک های منفی یا ماهیت های فکری و احساسی منفی مطالعه کرده باشید، خوب است بدانیم که «برتری طلبی» و «کمال طلبی» نیز، به دلیل غیرارگانیک های منفی برتری طلبی و کمال طلبی در ما شکل می گیرد و با هم دیدیم که این ها شیطانک های درون ما هستند یا همان «نفس اماره» که ما هر چه زودتر باید آن را خاموش کرده و نابود سازیم و جای آن را به «نفس مطمئنه» بدهیم. ادامه دارد...



ماری یحیوی  
محقق، مترجم و نویسنده

**کارگاه عملی درمان اضطراب و افسردگی خانم یحیوی، پنجشنبه ها در دفتر مجله ی شادکامی برگزار می شود.**