

جعبه‌ای برای عشق!

روزی مردی به خانه اومد و دید که دختر سه‌ساله‌اش، قشنگ‌ترین و گرون‌ترین کاغذکادوی موجود در کمد اون رو تیکه‌تیکه کرده و با اون، یه جعبه‌ی کفش قدیمی رو تزئین نموده!!! مرد، دخترک رو به‌خاطر این‌کار تنبیه کرد و دختر کوچولو، اون‌شب با گریه به رختخواب رفت و خوابید. فردا صبح وقتی مرد از خواب بیدار شد و چشم‌اش رو باز کرد، دید که دخترک بالای سرش نشسته و جعبه‌ی تزئین‌شده‌رو به طرف اون دراز کرده! مرد تازه یادش اومد که امروز، روز تولدش و دختر کوچولوش اون کاغذرو برای تزئین کادوی تولد اون استفاده کرده. با شرمندگی، دخترش رو بوسید و جعبه‌رو از اون گرفت و درش رو باز کرد اما در کمال تعجب دید که جعبه خالیه!!! مرد دوباره به دخترش پرخاش کرد که: «جعبه‌ی خالی که هدیه نمی‌شه!! باید توش یه چیزی می‌داشتی!!!» دخترک با تعجب به صورت پدرش خیره شد و گفت: «اما این جعبه خالی نیست. من دیشب هزارتا بوس توش گذاشتم تا هروقت دلت برام تنگ شد، یکی از اونارو برداری و استفاده کنی.» از اون روز به بعد، پدر همیشه اون جعبه‌رو همراه خودش داشت و هروقت دلتنگ دخترش می‌شد، در اون‌رو باز می‌کرد و با برداشتن یه بوسه، آرام می‌گرفت.



اشتغال ذهنی به نظم، کمال‌گرایی و کنترل ذهنی و میان‌فردی به بهای از دست‌دادن انعطاف‌پذیری، گشاده‌رویی و کارآیی‌ست.

ویژگی‌ها و اختلال‌های همراه:

افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی جبری، ممکن است برای تصمیم‌گیری درباره‌ی این‌که کدام تکلیف در اولویت است یا بهترین روش انجام یک تکلیف خاص کدام است، مشکل داشته باشند؛ به‌طوری‌که ممکن است آن کار هرگز آغاز نشود. آنان در موقعیت‌هایی که نمی‌توانند شرایط جسمانی یا بین‌فردی را کنترل کنند، ممکن است دچار آشفتگی یا خشم شوند؛ اگرچه این خشم معمولاً به‌طور مستقیم ابراز نمی‌شود. برای نمونه، زمانی‌که ارائه‌ی خدمات در یک رستوران خوب نباشد، چنین فردی ممکن است خشمگین شود اما به‌جای شکایت به مدیریت رستوران، با این فکر دست‌وپنجه نرم کند که چقدر باید انعام بدهد.

افراد مبتلا به این اختلال، معمولاً عاطفه‌ی خود را به شکل بازداری شده یا رسمی ابراز می‌کنند و ممکن است در کنار افرادی که از لحاظ هیجانی پراحساس هستند، بسیار ناراحت باشند. روابط روزانه‌ی آنان ماهیت رسمی و جدی دارد و ممکن است در موقعیت‌هایی که دیگران می‌خندند و شاد هستند، احساس ناراحتی و عذاب نمایند. آنان زمانی صحبت می‌کنند که اطمینان یابند هرآن‌چه می‌گویند، کامل است. این افراد ممکن است نسبت به منطقی و عقلانی‌بودن، اشتغال فکر داشته باشند و رفتار عاطفی دیگران را تحمل نکنند. آنان بیش‌تر در بیان احساس‌های پرمهر خود مشکل دارند و به‌ندرت به تمجیدها و ستایش‌ها توجه می‌کنند.

در افراد دچار اختلال‌های اضطرابی از جمله اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواس فکری عملی، هراس اجتماعی و هراس‌های مشخص، احتمال وجود یک اختلال شخصیت که با ملاک‌های اختلال شخصیت وسواسی جبری مطابقت دارد، افزایش می‌یابد.

درمان:

«روان‌درمانی» عموماً برای درمان اختلال شخصیت وسواسی توصیه می‌شود. گاهی از «دارودرمانی» نیز به همراه «روان‌درمانی» برای کمک به کاهش عوارض و مشارکت کامل بیمار در امر درمان، استفاده می‌شود. درمان‌های شناختی و رفتاری معمولاً بسیار اثربخش هستند و به فرد امکان می‌دهند که روش‌های فکری، رفتارهای سالم‌تر و مهارت‌های تطبیقی تازه‌ای را در خود رشد دهد.

منبع: DSM-IV-TR



مریم یوسفی

کارشناس روان‌شناسی عمومی