

چالش‌های کمال‌گرایی

سیامک آرمان

اختلال‌های اضطرابی است و با اعمالی مثل «بیش از حد شستن دست‌ها» مشخص می‌شود، کاملاً فرق دارد.

در اختلال شخصیت وسواسی، در واقع «وسواس» به نوعی به خصلت برجسته در شخصیت فرد تبدیل می‌شود و کل زندگی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل هم مشکل بزرگ این مادر آن است که فرزندش مانند دیگر افراد مبتلا به یکی از اختلال‌های شخصیت، میلی به ادامه درمان خود ندارد. در حقیقت او خود را طبیعی و دیگران را غیرطبیعی، بی‌مسئولیت، شلخته، پرت، ناوارد و ... می‌داند.

افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی را باید با کمال‌گرایی شدید و نگرانی مفرط درباره حفظ کردن نظم و کنترل شناخت. آن‌ها اصرار دارند که هر چیز باید به کامل‌ترین و بهترین شکل ممکن باشد و وقتی این‌گونه نیست (که در دنیای واقعی معمولاً چنین است)، با سرخوردگی و احساس ناتوانی روبه‌رو می‌شوند.

این افراد استاد نیمه‌تمام رهاکردن کارهایی هستند که معتقدند در آن‌ها به اندازه کافی «خوب» نیستند. در واقع کمال‌گرایی و نظم‌گرایی مفرط آن‌ها خود به عاملی برای ایجاد اختلال در انجام تکالیفشان تبدیل می‌شود. مانند کسی که معتقد است، تا زمانی که به بهترین شکل ممکن رانندگی را فرا نگرفته است نباید خودرو بخرد. در نتیجه او هرگز رانندگی واقعی با خودروی خودش را تجربه نخواهد کرد.

آن‌ها همیشه به شکل آزاردهنده‌ای مراقب هستند خود و نزدیکانشان «اشتباه» نکنند و اشتباه از نظر آن‌ها با کوچک‌ترین تخطی از اصول مورد اعتقادشان روی می‌دهد. به همین دلیل دیگران معمولاً افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی را افرادی خشک، لجوج، غیرصمیمی، فاقد انعطاف در برخورد با واقعیات زندگی، بیش از حد پایبند

«او خود را وقف درسش کرده است. همه چیز برایش در سوال‌های چهارگزینه‌ای (تست) و آزمون سراسری (کنکور) خلاصه می‌شود. گاه آن‌قدر غرق درس است که فراموش می‌کند چیزهای دیگری هم در زندگی وجود دارند. حتی در خانه به چطور بهتر انجام دادن کارهایی فکر می‌کند که اهمیت چندانی ندارند. کوچک‌ترین چیزی را که با برنامه هایش تطبیق نداشته باشد، نمی‌پذیرد. گاه فکر می‌کنم از تفریح فرار می‌کند. تقریباً همیشه از من ایراد می‌گیرد؛ حتی از خودش هم ایراد می‌گیرد. از نظر او همه چیز باید طبق اصول و قواعد از پیش تعیین شده پیش برود و وقتی گاهی این‌گونه نیست، به شکل عجیبی برآشفته می‌شود. به روابط دوستی و ارتباط با دیگران چندان اعتقادی ندارد، خیلی کارها را از ترس اینکه نتواند آن‌ها را به بهترین شکل ممکن انجام دهد، شروع نمی‌کند و ...»

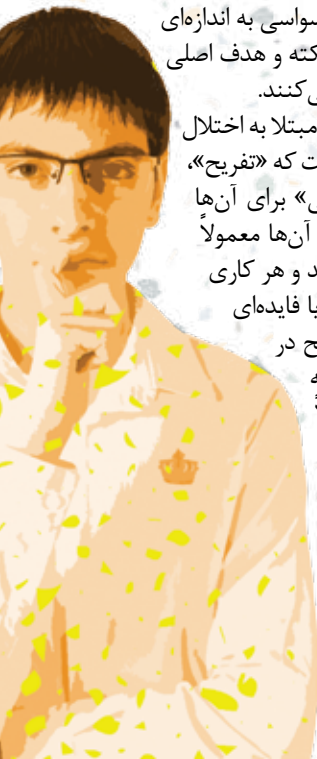
این جمله‌ها گوشه‌هایی از درد دل مادری هستند که فرزندش به «اختلال شخصیت وسواسی» مبتلاست. این اختلال با اختلال «وسواس فکری - عملی» که از جمله

به اصول، عرف‌ها و ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی، خسیس و ... می‌داندند.

ویژگی دیگر افراد دارای شخصیت وسواسی توجه بیش از حد و واقعاً «وسواسی» به جزئیات است. اشتغال ذهنی مداوم آن‌ها به دقیق و کامل انجام شدن هر چیز معمولاً خود را به صورت توجه دقیق به جزئیات امور نشان می‌دهد. چون این افراد به جزئیاتی مشغول می‌شوند که غالباً پیش پا افتاده هستند، معمولاً از زمان استفاده نامناسبی می‌کنند و کار اصلی را انجام نمی‌دهند.

مهم‌ترین کارها در زندگی آن‌ها معمولاً برای لحظه‌های آخر می‌مانند و در زندگی‌شان همیشه کارها دیر می‌شوند. مثلاً فرد مبتلا به شخصیت وسواسی ممکن است هنگام درس خواندن به قدری خود را درگیر جزئیات و حواشی کتاب کند که در نهایت فرصت خواندن مطالب اصلی درس را از دست بدهد. به عبارت دیگر، توجه به برنامه یا مقررات در افراد دارای شخصیت وسواسی به اندازه‌ای است که آن‌ها معمولاً نکته و هدف اصلی فعالیت خود را فراموش می‌کنند.

نکته دیگر درباره افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی این است که «تفریح»، «فراغت» و «خوش‌گذرانی» برای آن‌ها مفاهیم غریبی هستند. آن‌ها معمولاً خود را وقف کاری می‌کنند و هر کاری از نظر آن‌ها باید دلیل یا فایده‌ای داشته باشد که البته تفریح در نگاه آن‌ها چنین نیست. به این ترتیب آن‌ها معمولاً نمی‌توانند آرمیده باشند و کاری را فقط به قصد



تفریح انجام دهند.

نکته قابل توجه دیگر در افراد دارای شخصیت وسواسی این است که آن‌ها به سختی می‌توانند کاری را به دیگری واگذار کنند. مگر اینکه کاملاً مطمئن باشند کار واگذار شده به بهترین و کامل‌ترین شکل ممکن به انجام خواهد رسید که تحقق چنین چیزی چندان ممکن نیست. این ویژگی معمولاً باعث می‌شود آن‌ها بسیاری از مسئولیت‌ها را خود به تنهایی برعهده بگیرند که نتایج وخیمی هم برای سلامتی جسمی و روحی‌شان در پی دارد.

دو نکته دیگر درباره افراد مبتلا به شخصیت وسواسی وجود دارند که به عنوان ملاک تشخیصی در کنار نکات ذکر شده مورد توجه روان‌شناسان قرار می‌گیرند:

اول اینکه شخصیت‌های وسواسی در دور انداختن چیزهای فرسوده و بی‌ارزش ناتوان هستند و حتی احتمال یک درصدی استفاده از یک وسیله کهنه در آینده باعث می‌شود نتوانند آن را دور بیندازند. به همین دلیل هم افراد دارای شخصیت وسواسی احتمالاً به شدت از داشتن انباری‌های بزرگ در خانه‌ها که بشود آن را با هر چیزی پر کرد، استقبال می‌کنند. دوم اینکه افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی به شکل کاملاً محسوس خسیس هستند و معمولاً در خرج کردن برای خود و دیگران نکته‌سنجی‌ها و ملاحظاتی دارند که برای دیگران آزاردهنده است و باعث می‌شود در کل به عنوان شخصیتی خسیس در جامعه و بین دوستان شناخته شوند.

و اما نکته آخر هم اینکه شخصیت‌های وسواسی معمولاً با مشکل ناتوانی در ابراز هیجان و احساسات و بی‌توجهی به جنبه‌های عاطفی زندگی روبه‌رو هستند که ارتباط آن‌ها را با خانواده و دوستان دچار مشکل می‌کند. همین موضوع در درس و مدرسه نیز می‌تواند برای این افراد مشکلات زیادی را به وجود آورد.

روش‌های درمانی

ساختار شخصیت وسواسی در اوایل جوانی شروع به شکل‌گیری می‌کند و اگر بهبود نیابد، به احتمال زیاد در بزرگسالی افسردگی نیز به آن اضافه می‌شود. همین موضوع بر اهمیت توجه جدی به درمان این اختلال می‌افزاید. در زندگی افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی، نظم‌پذیری و کمال‌طلبی نه تنها به

پیشرفت و رسیدن به هدف‌ها منجر نمی‌شود، بلکه در بسیاری از زمینه‌ها عملکرد و بازدهی آن‌ها را کاهش می‌دهد.

در مورد علل این اختلال اظهار نظرهای بسیاری شده است که وراثت، هوش و عوامل اجتماعی و خانوادگی از جمله آنان هستند. تحقیقات نشان داده‌اند، حدود ۴۰ درصد افراد دارای شخصیت وسواسی این بیماری را از والدین خود به ارث می‌برند. همچنین افرادی که از نظر هوشی در حد متوسط و بالای متوسط هستند، بیشتر درگیر این بیماری می‌شوند. بررسی‌ها نشان می‌دهند والدین «کمال‌جو» که فرزندان خود را بر اساس شرایط خاصی تربیت می‌کنند، در وسواسی کردن شخصیت آن‌ها بسیار مؤثرند. تحقیقات همچنین نشان داده‌اند، شیوع این بیماری در میان زنان بیشتر است.

برای درمان این اختلال بیشتر شیوه‌های رفتاری و شناختی-رفتاری مؤثرند. در شیوه «رفتاردرمانی»، با تقویت کردن پاسخ‌های مثبت و حذف پاسخ‌های منفی، روان‌درمانگر سعی در کاهش رفتارهای وسواس‌گونه بیمار خواهد داشت. البته در صورتی که بیمار از بیمارگونه‌بودن رفتارش آگاهی داشته باشد، کار آسان‌تر خواهد شد. گروه‌درمانی نیز از جمله دیگر درمان‌های غیردارویی هستند که در درمان این افراد می‌تواند بسیار مفید باشد. بسیاری از روان‌شناسان و روان‌پزشکان برای درمان این بیماران از دو روش رفتاردرمانی و دارودرمانی استفاده می‌کنند. در درمان دارویی متخصص روان‌پزشک برای این بیماران مقدارهای (دوزهای) متفاوتی از انواع آرام‌بخش‌ها را به منظور رفع علائم اضطراب، افسردگی و افکار وسواسی تجویز می‌کند. البته مانند دیگر موارد اختلال شخصیت، درمان دارویی معمولاً به تنهایی برای درمان اختلال کافی نیست. در پایان خاطر نشان می‌کنیم، برای تشخیص این اختلال به نظر روان‌شناس بالینی یا روان‌پزشک نیاز است و تنها خواندن این مطلب برای تشخیص اختلال مزبور کفایت نمی‌کند.

منبع: آسیب‌شناسی کمال‌گرایی، نویسنده: مریم جهان‌بخش، انتشارات نیوند.