

لطفاً دوستم داشته باش

(روان‌درمانی شخصیت مهرطلبی)

مؤلف:

معصومه گلاب شکر



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
ویژگی‌های شخصیت	۱۲
عوامل تعیین کننده شخصیت	۱۵
عوامل درک شخصیت	۱۷
نظریه‌های عاملی شخصیت و عوامل بنیادین آن	۲۰
فصل دوم: تیپ‌ها و اختلال‌های شخصیت	۲۵
الف) تیپ‌های شخصیتی	۲۵
تیپ شخصیتی A	۲۵
ویژگی‌های شخصیتی - رفتاری تیپ A	۲۶
الگوهای رفتاری و استرسی نوع A	۲۷
رفتار نوع A و سلامت	۲۸
عوامل اصلی گرایش افراد به تیپ A	۳۱
تیپ شخصیت B	۳۱

- ویژگی‌های تیپ شخصیتی B.....۳۱
- مقایسه تیپ‌های شخصیتی A و B.....۳۲
- تیپ شخصیتی درون‌گرا و برون‌گرا.....۳۴
- انواع و خصوصیات افراد درون‌گرا.....۳۵
- خصوصیات درون‌گرایی.....۳۷
- خصوصیات افراد برون‌گرا.....۳۷
- تیپ‌های شخصیت نه‌گانه اینیاگرام.....۳۹
- (ب) اختلال‌های شخصیت.....۴۱
- مروری بر تاریخچه شکل‌گیری اختلال‌های شخصیت.....۴۱
- ملاک‌های تشخیصی کلی برای اختلال شخصیت بر اساس DSM-IV.....۴۵
- طبقه‌بندی اختلال‌های شخصیت.....۴۶
- اختلال‌های شخصیت خوشه الف.....۴۶
- اختلال‌های شخصیت خوشه ب.....۴۷
- اختلال‌های شخصیت خوشه ج.....۴۸
- اختلال‌های شخصیت «به‌گونه دیگر مشخص نشده».....۴۹
- ویژگی‌های اختلال شخصیت.....۵۰
- میزان شیوع اختلال شخصیت.....۵۱
- عوامل زیست‌شناختی.....۵۲
- عوامل اجتماعی - فرهنگی.....۵۳
- عوامل روانی - خانوادگی.....۵۴

۵۵.....	فصل سوم: شخصیت مهرطلب
۵۸.....	ویژگی‌های شخصیت مهرطلب.....
۵۹.....	تشخیص ایجاد اختلال مهر طلبی.....
۶۰.....	مهرطلبی نتیجه عدم سلامت روانی پدر و مادر.....
۶۰.....	مهرطلبی، نوعی خودآزاری و دگرآزاری.....
۶۳.....	مهرطلب‌ها مظلوم‌اند؟.....
۶۳.....	انواع مهرطلبی.....
۶۴.....	شخصیت برتری طلب یا مهرطلب؟.....
۶۴.....	سرانجام مهرطلبی.....
۶۴.....	دلایل شکل‌گیری شخصیت مهرطلب.....
۶۶.....	چطور مهرطلب‌ها را بشناسیم؟.....
۶۶.....	اختلال مهرطلبی به درمان نیاز دارد.....
۶۷.....	رهایی و درمان مهرطلبی.....
۶۹.....	ازدواج با شخصیت مهرطلب.....
۷۱.....	فصل چهارم: پیامدهای شخصیت مهرطلب
۷۷.....	آسیب اساسی مهرطلبی بر ازدواج و فرزندپروری.....
۷۸.....	ازدواج با افراد مهر طلب.....
۷۸.....	رابطه با شخصیت مهرطلب.....
۷۹.....	پیامدهای شخصیت مهرطلب.....
۸۰.....	بلافاصله به همه خواسته‌هایی که دیگران از شما دارند جواب مثبت ندهید.....

- ۸۰..... افکار غلط خود را دائماً اصلاح کنید.....
- ۸۱..... آیا مهرطلبی ژنتیکی است؟.....
- ۸۲..... آیا مهرطلبی قابل درمان است؟.....
- ۸۲..... بازنویسی نیایدها؛ مهرطلبی.....
- ۸۳..... وابستگی.....
- ۸۴..... شخصیت وابسته.....
- ۸۴..... علل تحقیر در رابطه.....
- ۸۵..... به گردن گرفتن تمام تقصیرات.....
- ۸۷..... فصل پنجم: راهکارها برای درمان شخصیت مهرطلب.....**
- ۸۹..... ویژگی‌های افراد مبتلا به بیماری مهرطلبی.....
- ۸۹..... افکار سمی و مخرب افراد مهرطلب.....
- ۹۰..... نمونه‌هایی از بایدها و نبایدهای مخرب رفتار افراد مهرطلب.....
- ۹۲..... ازدواج با شخصیت مهرطلب.....
- ۹۴..... رهایی از تله مهرطلبی.....
- ۹۶..... راه‌های از بین بردن شخصیت مهرطلبی.....
- ۹۹..... اصلاح رفتار برون‌گرایانه در درمان مهر طلبی.....
- ۹۹..... رفتارهای عجیبی افراد مهر طلب.....
- ۱۰۱..... منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

مفهوم اصلی و اولیه شخصیت^۱، تصویری صوری و اجتماعی است و بر اساس نقشی که فرد در جامعه بازی می‌کند، ترسیم می‌شود؛ یعنی در واقع، فرد به اجتماع خود شخصیتی ارائه می‌دهد که جامعه براساس آن، او را ارزیابی می‌نماید. شخصیت را براساس صفت بارز، یا مسلط یا شاخص فرد نیز تعریف کرده‌اند و بر این اساس است که افراد را دارای شخصیت برون‌گرا، درون‌گرا و یا پرخاشگر و امثال آن می‌دانند. از شخصیت تعریف‌های متعدد و گوناگونی را ارائه کرده‌اند که به طور نمونه به چند مورد اشاره می‌شود: شخصیت را مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و تمایلات نسبتاً پایدار می‌دانند که مشترکات و تفاوت‌ها را در رفتار روانی (تفکرات، احساسات و اقدامات) افراد را که دارای استمرار زمانی است، مشخص می‌سازد و ممکن است در همان لحظه اول به آسانی به عنوان پیامد مجرد فشارهای اجتماعی و زیستی درک نشود. از نظر مورفی^۲ و شافر^۳ شخصیت مجموعه‌ای از خصایص شخص یا اشخاص است که الگوهای پایدار پاسخ به موقعیت‌ها را تبیین می‌کند (محمودآبادی، ۱۳۹۸).

1 Personality

2 Murphy

3 Shaffer

در لغت‌نامه وارن^۱ شخصیت به جنبه‌های عقلی، عاطفی، انگیزشی و فیزیولوژیک یک فرد گفته می‌شود. شخصیت، مجموعه‌ای از ویژگی‌های پایدار و بی‌نظیر نیز معرفی شده است که ممکن است در پاسخ به موقعیت‌های مختلف تغییر کند (شولتز و شولتز^۲، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۲). شخصیت عبارت است از الگوهای نسبتاً پایدار صفات، گرایش‌ها یا ویژگی‌هایی که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد (فیسٹ و فیسٹ^۳، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۴). در واقع بحث در حوزه شخصیت، بحث در مورد چرایی متمایز بودن افراد و منحصر به فرد بودن انسان‌ها و تأکید بر این است که چه ویژگی‌هایی رفتار را هدایت و کنترل می‌کند. با این تأکید شخصیت الگوهایی از ویژگی‌های درونی است که رفتار را شکل داده و نحوه بروز آن‌ها را تعیین می‌سازد. بدین ترتیب روی، شخصیت را ترکیبی از ویژگی‌های فیزیکی و ذهنی تعریف می‌کند که به فرد هویت می‌بخشد. به رغم تعاریف متعدد پژوهشگران، به طور کلی می‌توان شخصیت را مجموعه‌ای پویا و سازمان یافته‌ای از خصوصیات دانست که به طرز منحصر به فردی بر شناخت و افکار، انگیزه‌ها و رفتار شخص در موقعیت‌های مختلف تأثیر می‌گذارد (عرب زاده، ۱۳۹۹).

شخصیت، الگوهای معینی از رفتار و شیوه‌های تفکر است که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کنند. هنگامی که درباره رفتار بحث می‌کنیم به شخصیت اجتماعی اشاره داریم، یعنی به آن قسمت از «شخص» که دیگران می‌بینند و می‌شنوند، همان تصویری که شخص از خودش به دنیا عرضه می‌کند. شخصیت اجتماعی هر کس شامل حرکات و اطوار ظاهری (مثل طرز سخن گفتن و نحوه رفتن)، خلق‌وخوی کلی (روی هم رفته خوش خلق یا بدخلق بودن) و نحوه واکنش در برابر شرایط تهدید کننده و همچنین نگرش‌های مشاهده شده و بسیاری از واکنش‌های دیگر وی است. با این حال، شخصیت دارای جنبه خصوصی و ناآشکاری نیز می‌باشد. جنبه خصوصی شخصیت

1 Waren

2 Schultz & Schultz

3 Fist & Fist

شامل تخیلات، تفکرات و تجاربی است که شخص نمی‌خواهد دیگران را در آن‌ها سهیم کند. از آنجایی که شخصیت خصوصی به دشواری قابل مطالعه است لذا روان‌شناسان توجه خود را به مطالعه شخصیت اجتماعی متمرکز کرده‌اند (بال و سکرو^۱، ۲۰۲۰).

شخصیت هر فرد، کل خصایص بدنی، ذهنی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی، اعم از موروثی یا اکتسابی است که او را به‌طور آشکار از دیگران مشخص می‌کند. شخصیت شامل آنچه فرد امروز هست و آنچه امیدوار است بشود، می‌باشد. پس هر صفتی که فرد را از افراد دیگر ممتاز می‌کند، جنبه‌ای از شخصیت او را تشکیل می‌دهد (شعاری نژاد/۱۳۷۳: ۶۰۰). شخصیت، عبارت است از مجموعه‌ای از صفات و ویژگی‌های شخص است که می‌تواند برای مقایسه اشخاص با یکدیگر مورد استفاده قرار گیرد. شخصیت عبارت است از مجموع صفات جسمانی، عقلانی، هیجانی و ارادی فرد و تعامل با این عوامل است که به وسیله ظاهر، رفتار، عادات و روابط با دیگران آشکار می‌شود. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند شخص به عنوان موجودی کاملاً متمایز، شناخته شود (رضائی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۲). تعاریف بسیاری از شخصیت ارائه شده است که می‌توان به طور کلی آن‌ها را به چهار دسته تقسیم کرد:

- تعاریفی که روی فردیت و یگانگی افراد تأکید می‌کنند، در این تعاریف شخصیت شامل خصوصیاتی است که افراد را از یکدیگر متمایز می‌نماید.
- تعاریفی که بر ساختارها و سازه‌های درونی و فرضی تأکید می‌ورزند، در این گونه تعاریف رفتارهای آشکار بخش کمی از تعریف را تشکیل می‌دهد، در این مفهوم شخصیت شامل انتزاع‌هایی است که از رفتارهای آشکار و مشاهدات رفتاری اخذ شده است.
- تعاریفی که روی تاریخچه‌ی زندگی و مراحل رشد تأکید دارند که در این دیدگاه، شخصیت حاصل رویدادهای درونی و بیرونی است. رویدادهای درونی

1 Ball, S, & Cecero

شامل آمادگی‌های ژنتیکی و بیولوژیکی است و رویدادهای بیرونی، تجربیات اجتماعی و رویدادهای محیطی را در برمی‌گیرد.

- در نهایت در تعاریفی که بر الگوهای رفتار تأکید دارند، فرض می‌شود که شخصیت به طور نسبی در طی زمان ثابت مانده است و تداوم پیدا می‌کند. این ثبات در الگوهای رفتاری از مکانی به مکان دیگر و از زمانی به زمان دیگر ثابت باقی می‌ماند (آتش روز و همکاران، ۱۳۸۷).

ویژگی‌های شخصیت

تعدادی از ویژگی‌های شخصیتی خاص که می‌توانند تعیین کننده رفتار فرد در سازمان باشند، در قالب یک گروه خاص و ممتاز از بقیه مشخص شده‌اند. نخستین گروه، مربوط به مکانی است که انسان تصور می‌کند آن مرکز هندسی کنترل رفتار در زندگی را دارد. سایر گروه‌ها عبارت‌اند از؛ قدرت‌طلبی، ماکیاولی‌گری، عزت‌نفس یا مناعت طبع و میل به خطرپذیری، ما این ویژگی‌ها را به صورتی خلاصه ارائه می‌کنیم و نقش آن‌ها را در توجیه و پیش‌بینی رفتار کارمند بیان می‌نماییم (رابینز، ترجمه: پارسایان و اعرابی، ۱۳۸۵: ۱۴۳). خوشه‌های کلی از اختلال‌هایی شخصیت، براساس ویژگی‌های مشترک یا بارز این اختلال‌ها معرفی شده است. ویژگی خوشه «آ»، ایده‌ها و رفتارهای عجیب و نامتعارف. ویژگی اختلال‌های خوشه «ب» رفتارهای نمایشی است. در خوشه «ب» چهار اختلال وجود دارد که این اختلال‌ها تحت عنوان اختلال شخصیت ضداجتماعی، نمایشی، خودشیفته و مرزی مشخص می‌شود. اختلال شخصیت ضداجتماعی، با رفتار ضداجتماعی، فریب‌کاری، رفتار تکانشی، تحریک‌پذیری پرخاشگری و فقدان احساس پشیمانی مشخص می‌شود (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷). اختلال شخصیت خودشیفته، با الگوی فراگیر بزرگ‌منشی، نیاز به تحسین، فقدان همدلی و رشک شدید و اختلال شخصیت نمایشی، با ویژگی‌های خود مهیج‌سازی فراگیر، هیجان‌های افراطی و توجه‌طلبی (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۴) و اختلال شخصیت مرزی با بی‌ثباتی عاطفی، خود پنداره و روابط بین فردی ضعیف و نیز تکانش‌وری، مشخص می‌شود (علیلو و همکاران، ۱۳۹۲).