



بیماری OCD یا اختلال وسواسی-جبری و OCPD یا اختلال شخصیت وسواسی-جبری، هر دو به وضعیتی اشاره دارند که شخص افکار و اعمالی را به صورت تکراری و اجباری به ذهن می‌آورد یا انجام می‌دهد که زندگی روزمره و کارایی او را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بی‌آنکه بخواهم درگیر تعریف‌های رسمی و مفاهیم تخصصی مربوط به این دو وضعیت و تفاوت‌های آن‌ها شوم تلاش می‌کنم با تاکید بر اختلال شخصیتی، این مفاهیم را توضیح دهم با امید به این که این مطلب کوتاه زمینه‌ای برای مطالعه بیشتر خوانندگان آن، به ویژه مدیران، کارآفرینان و مهندسان شود.

یک داستان واقعی...

بیست و چهار سال پیش، برای بستن قرارداد با مدیر یک شرکت در حوزه آی‌تی، به دفتر آن شرکت رفتم. در بدو ورود چند چیز بیش از همه توجهم را جلب کرد؛ اول، درخشش لوازم دفتر و نظم و ترتیب آن‌ها بود. تقریباً همه جا برق می‌زد، لوازم نو و تازه تمیز شده بودند و انواع چراغ‌ها در جای جای دفتر می‌درخشیدند. نکته بعد خلوتی دفتر بود. صندلی منشی خالی بود و در پذیرایی بزرگ آن، هیچ کس نبود. صدایی هم به گوش نمی‌رسید. اما، مهم‌تر از همه این بود که در دفتر را مدیر عامل شرکت باز کرد و با حالتی رسمی مرا به اتاقش دعوت کرد. هنوز وارد اتاق نشده بودم که گفت: «منشی ما سرما خورده و من ازش خواستم که نیاید سر کار چون ممکن است دیگران را هم مبتلا کند...» اما من دیگران را نمی‌دیدم. تنها پس از چند دقیقه مردی جوان و آراسته دو فنجان بسیار زیبا جای برای ما آورد. رفتارش بسیار رسمی بود و انگار پیشخدمت یکی از رستوران‌های مهم پایتخت است. مدیر در ادامه حرف قبلیش گفت: «این روزها پیدا کردن کارکنان خوب از پیدا کردن کار سخت‌تر شده. همه می‌خواهند از زیر کار در بروند و روز را شب کنند. مسئولیت قبول نمی‌کنند؛ نظافت را رعایت نمی‌کنند. چیزی از نظم و انضباط نمی‌دانند...» در حالی که با دقت تمام کاربن را بین دو برگ قراردادی که به او داده بودم می‌گذاشت، مراقب بود که از هیچ گوشه‌ای، کاربن از برگ‌ها بیرون نزنند. بعد با خودنویسی زیبا و گران‌قیمت و با دقتی زیاد، شروع به پرکردن جاهای خالی قرارداد کرد. اما به زودی مجبور شد که تمام این کارها را تکرار کند چرا که در پایان کار، موقع امضای قرارداد، به جای این که قسمت مربوط به خودش را امضا کند، قسمت مرا امضا کرد و با همه اصرار من که چیز مهمی نیست و می‌توان اصلاحش کرد، برگ‌ها را اول خط‌خطی و بعد پاره کرد و تلاش کرد قرارداد را از نو بنویسد. برگ‌های دوم را هم پاره کرد چون در اواسط کار، یکی دو قطره کوچک جوهر از خودنویسش روی کاغذ ریخته بود. برگ‌های سوم و چهارم هم به دلایلی مشابه خط‌خطی و پاره شدند. سر انجام وقتی من گفتم فقط یک سری از برگ قرارداد مانده است، حاضر شد پر کردن آن‌ها را به من واگذار کند و با بی‌میلی و بدگمانی آن‌ها را امضا کرد. شستن دست‌هایش ده دقیقه‌ای طول کشید. اما اشک من موقعی درآمد که اولین برگ چک را خط‌خطی و بعد پاره کرد. برای نوشتن سه برگ چک، هشت برگ را خراب کرد. سرانجام، قراردادی که معمولاً در کمتر از نیم ساعت بسته می‌شود، پس از دو ساعت و نیم امضا شد و من با روانی خط‌خطی آنجا را ترک کردم.



شما درون‌گرا هستید یا برون‌گرا؟ نقش این ویژگی‌ها در موفقیت شما چیست؟

چرا وسواس...

داستانی که خواندید، اگرچه مربوط به خاطره‌ای از سال‌های دور بود، اما، با اندکی دقت، آدم‌هایی مانند آن مدیر را می‌توان امروز و در میان اطرافیان پیدا کرد. به ویژه با شرایط امروز دنیا و علی‌الخصوص امروز ایران، تعداد افرادی که به این اختلال مبتلا می‌شوند رو به فزونی است. در شرایطی که اوضاع اجتماعی و اقتصادی جامعه متعادل باشد، این افراد می‌توانند به نوعی روزگار را بگذرانند اما وقتی شرایط غیرعادی می‌شود، مانند وقوع جنگ، فجایع طبیعی و یا بحران‌های اقتصادی، مشکلات آن‌ها نیز شدت می‌گیرد.

دلیل آن که به این موضوع در این یادداشت پرداختم این است که از یک سو، علاوه بر افراد عادی تعداد نسبتاً زیادی از مدیران و کارآفرینان قربانی این بیماری یا اختلال هستند و از سوی دیگر مهندسان و تکنسین‌های فنی، پزشکان و به ویژه جراحان، وکلا و روانشناسان در معرض ابتلا به این اختلال هستند و از آنجا که برخی از علایم این اختلال در اغلب موارد با علایم آدم‌های مولد و پرکار اشتباه می‌شود، به راحتی می‌تواند سال‌های سال گریبان بخش‌های نخبه جامعه را بگیرد و آن‌ها را از یک سو، از یک زندگی شاد و یا دست‌کم معمولی محروم سازد و از سوی دیگر باعث شود که روابط آن‌ها با دیگران آسیب ببیند و نتوانند از حداکثر توان خود برای شکوفایی خود و دیگران بهره‌برند.

بیماری یا اختلال شخصیت...

بیماری OCD یا اختلال وسواسی-جبری و OCPD یا اختلال شخصیت وسواسی-جبری، هر دو به وضعیتی اشاره دارند که شخص افکار و اعمالی را به صورت تکراری و اجباری به ذهن می‌آورد یا انجام می‌دهد که زندگی روزمره و کارآیی او را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اولی که در فارسی به آن وسواس فکری-عملی هم می‌گویند، یک بیماری است که ممکن است در اثر اتفاقات ناخوشایند زندگی و ارثیه ژنتیک بروز کند؛ در طول زمان دچار شدت یا ضعف می‌شود، و فرد مبتلا به آن می‌داند که بیمار است؛ در حالی که دیگری اختلال شخصیتی است که معمولاً در اواخر دوره نوجوانی بروز می‌کند و شدت آن معمولاً کمتر از بیماری است اما اگر برای درمان آن کاری انجام نگیرد، برای تمام عمر شخص را درگیر می‌کند. شخص نه تنها اعتقادی به اختلال ندارد بلکه در بسیاری از موارد از این که استانداردهای بالایی دارد و به موضوعات به صورت عمیق توجه می‌کند، به خود می‌بالد. بی‌آنکه بخواهم درگیر تعریف‌های رسمی و مفاهیم تخصصی مربوط به این دو وضعیت و تفاوت‌های آن‌ها شوم تلاش می‌کنم با تاکید بر اختلال شخصیتی، این مفاهیم را توضیح دهم با امید به این که این مطلب کوتاه زمینه‌ای برای مطالعه بیشتر خوانندگان آن، به ویژه مدیران، کارآفرینان و مهندسان شود.

اختلال شخصیت وسواسی-جبری...

وجه اصلی **OCPD (Obsessive-Compulsive Personality Disorder) یا اختلال شخصیت وسواسی-جبری**، کمال‌پرستی و انعطاف‌ناپذیری است که تقریباً در اغلب جنبه زندگی فرد حضوری پایدار و مزمن دارد. منظم و مرتب بودن، بروز ندادن احساسات و هیجانات، سرسختی و یکدندگی و مردد بودن در اتخاذ تصمیم از ویژگی‌های اصلی شخص وسواسی مجبور به حساب می‌آید. در بسیاری از موارد، شخص، به دلیل این که می‌خواهد بهترین کار را انجام دهد و یا بهترین نتیجه را کسب کند، از انجام کارهای خوبی که می‌تواند انجام دهد و یا کسب نتایج مناسب، باز می‌ماند. این افراد در زندگی کاری خود به دلیل صرف وقت زیاد و دقت بیش از اندازه تا حدودی موفق هستند اما در زندگی احساسی، دوستی‌ها، تفریح و لذت بردن از زندگی توفیقی ندارند. آن‌ها سعی می‌کنند استانداردهای خود را به اطرافیان تحمیل کنند و با هر چه که روال ثابت زندگی آن‌ها را به هم بزند می‌جنگند و با ورود عناصر تازه به زندگی‌شان دچار اضطراب می‌شوند.

چگونه وسواسی مجبور را بشناسیم...

وسواسی مجبور علایم و نشانه‌هایی دارد که می‌تواند او را از دیگران متمایز کند:

توجه افراطی به نظم و مقررات: اگرچه داشتن نظم و ترتیب در کارها از لازمه‌های موفقیت است، اما وسواسی مجبوره طور دایم با جزئیات، فهرست‌ها، برنامه‌ها، نظم، سازمان، یا جدول‌های زمانی اشتغال ذهنی دارد به گونه‌ای که این مقررات گاه او را از رسیدن به هدف اصلی و یا دیدن تصویر بزرگ باز می‌دارد.

کمال‌پرستی: داشتن تصویری ایده‌آل از اهداف و شیوه‌های رسیدن به آن‌ها باعث می‌شود که این افراد اغلب در رسیدن به اهدافشان ناتوان بمانند. شاید این نکته در تناقض با این باشد که آن‌ها معمولا در کارشان موفق هستند. باید به این موضوع توجه داشت که معمولا اختلال شخصیت به اندازه بیماری شدت ندارد و شخص یادگرفته است که در طول زمان با آن کنار بیاید. نکته دیگر این که این افراد اگر دچار این اختلال نبودند، در مقایسه با خودشان، احتمالا پیشرفت بیشتر و یا زندگی لذتبخش‌تری داشتند.

افراط در کار کردن: شاید باشند کسانی که به دلیل نیازمندی مالی ساعت‌ها و روزهایی بیش از اندازه کار کنند، اما فرد وسواسی مجبور لزوما به دلیل نیاز مالی کار نمی‌کند، بلکه کار برای او نوعی اعتیاد است که جای بسیاری از لذت‌های زندگی مانند تفریح، ورزش و بودن با خانواده و دوستان را می‌گیرد. احتمالا اصطلاح انگلیسی workaholic اشاره به چنین وضعیتی دارد.

وجدان بیش از حد: درباره موضوعات اخلاقی و رعایت موازین ارزشی اشتغال ذهنی شدید دارد و اهل مدارا، تساهل و انعطاف نیست.

نگهداری اشیا کهنه: او نمی‌تواند اشیا بی‌مصرف را دور بیندازد و اعتقاد دارد که ممکن است روزی به کار آیند؛ حتی اگر این اشیا هیچگونه ارزش احساسی نداشته باشد.

نسپردن کارها به دیگران: مدیران و یا کارآفرینان باید بتوانند بخش‌های زیادی از کارها را به دیگران واگذار کنند تا هم خود بهتر امور را اداره کنند و هم دیگران فرصت تجربه بیابند؛ اما شخص وسواسی مجبور معتقد است که دیگران نمی‌توانند به خوبی او کارها را انجام بدهند و به این ترتیب از واگذاری کار به دیگران پرهیز می‌کند. اگر هم در مواردی مجبور به انجام این کار شود انتظار دارد دیگران کارها را دقیقا به شیوه او انجام بدهند.

خسیس بودن: برای او پول برای ذخیره شدن و برای روز مبادا است، حتی اگر این روز مبادا هیچ‌گاه فرا نرسد. همان‌طور که در خرج کردن پول برای دیگران خساست به خرج می‌دهد، برای خودش نیز نمی‌تواند به راحتی خرج کند.

سرسختی در عقاید: معمولا در عقاید و باورهای خود سرسخت و مصمم است و در بحث‌ها اهل پذیرش و کوتاه آمدن نیست.

البته لازم نیست که یک نفر تمام این علائم را داشته باشد تا او را دارای اختلال وسواسی اجباری دانست؛ وجود چهار علامت در یک فرد برای این کار کافی است.

حالا که با مشخصات فرد مبتلا به **اختلال شخصیت وسواسی-اجباری** آشنا شدید، بد نیست نگاهی به خودتان و اطرافتان بیندازید و ببینید که آیا نشانه‌های آن را می‌توانید تشخیص دهید. ذکر این نکته شاید ضروری باشد که تنها مشاهده این نشانه‌ها کافی نیست تا بتوانیم به شخصی برجسب این اختلال را بزیم. نکته بسیار مهم شدت و پایداری این ویژگی‌ها است. تقریبا تمام این علائم اگر در حد معمول باشند، می‌تواند ویژگی‌های مثبتی به حساب آیند و برای زندگی ضروری هستند. اما اگر به حدی شدید باشند که کارکرد ما را به مخاطره بیندازند و زندگی را خشک و بدون لذت کنند، آن وقت باید به فکر خط‌خطی کردن آن‌ها باشیم.

نکته پایانی این که، هم **اختلال وسواسی-جبری** و هم **اختلال شخصیت وسواسی-جبری** درمان‌پذیرند. اگرچه درمان **اختلال شخصیت** به دلیل مزمن بودن و این که شخص آن را از امتیازات خود به حساب می‌آورد، سخت‌تر است؛ اما در شاخه‌های مختلف روانشناسی و روانپزشکی درمان‌های متنوعی برای آن در نظر گرفته شده است. مهم این است که پس از مشاهده این علائم، از شخصی متخصص در این زمینه کمک بخواهیم.

© ۱۳۹۸ | تمامی حقوق محفوظ است | این سند صرفاً جهت اطلاع است و جایگزین مشاوره تخصصی نیست.

تاریخ انتشار:

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/opinion/14061/%D8%A7%D8%AE%D8%AA%D9%84%D8%A7%D9%84%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D8%AF%DB%8C%D8%B1%D8%A7%D9%86-%D9%88-%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D8%A2%D9%81%D8%B1%DB%8C%D9%86%D8%A7%D9%86>