

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسنامه: نرگس لطفی ۱۳۶۱

عنوان و نام پدیدآورنده: از شناخت خود تا شفای رابطه/ نرگس لطفی؛ ویراستار غلامرضا خدارحمی

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۴

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۱۱۱-۷۲-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: شخصیت

Personality

خودشناسی

Self-perception

اختلالات شخصیتی

Personality disorders

اختلالات شخصیتی -- درمان

Personality disorders -- Treatment

رده‌بندی کنگره: bf698

رده بندی دیویی/۲: ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۳۴۷۸۷



انتشارات آنان

از شناخت خود تا شفای رابطه

نرگس لطفی

کارشناس روانشناسی - ارشد مشاوره

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه‌آرا: نانی ارجمند

طراح جلد: منیره رحیمی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

از شناخت خود تا شفای رابطه

نرگس لطفی

کارشناس روانشناسی - ارشد مشاوره

فهرست

- بخش اول: شناخت خود و مفهوم شخصیت ۵
- فصل ۱: شخصیت چیست و از کجا شکل می‌گیرد؟ ۶
- فصل ۲: چه زمانی شخصیت بیمار می‌شود؟ ۱۴
- فصل ۳: خودآگاهی بدون ترس ۳۰
- بخش دوم: اختلالات شخصیتی ۳۳
- فصل ۴: اختلال شخصیت مرزی ۴۸
- فصل ۵: اختلال شخصیت خودشیفته ۵۷
- فصل ۶: اختلال شخصیت اجتنابی ۶۵
- فصل ۷: اختلال شخصیت وابسته ۷۳
- فصل ۸: اختلال شخصیت وسواسی-جبری ۸۲
- فصل ۹: اختلال شخصیت نمایشی ۹۲
- فصل ۱۰: اختلال شخصیت پارانوئید ۱۰۱
- فصل ۱۱: شخصیت ضد اجتماعی ۱۰۹
- بخش سوم: رابطه‌ها و چفت‌شدن اختلال‌ها ۱۱۶
- فصل ۱۲: چرا بعضی شخصیت‌ها همدیگر را جذب می‌کنند؟ ۱۱۷
- فصل ۱۳: چفت‌وبست‌های خطرناک ۱۳۱
- فصل ۱۴: رابطه‌های قابل درمان ۱۴۵
- بخش چهارم: درمان، شفا و نجات ۱۵۳
- فصل ۱۵: آیا اختلال شخصیت درمان می‌شود؟ ۱۵۴
- فصل ۱۶: مسیر درمان ۱۵۸
- فصل ۱۷: شفای رابطه ۱۷۸
- فصل ۱۸: خروج از الگوهای رفتاری سمی ۱۸۴
- فصل ۱۹: شفاف شدن خود ۱۹۱

از شناخت خود تا شفای رابطه

بخش اول: شناخت خود و مفهوم شخصیت

فصل اول: شخصیت چیست و از کجا شکل می‌گیرد؟

شخصیت چیست؟

شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌های پایدار و منحصر به فرد هر فرد است که رفتار، افکار و احساسات او را شکل می‌دهد. این ویژگی‌ها باعث می‌شوند هر کسی در موقعیت‌های مختلف به شیوه‌ای نسبتاً ثابت واکنش نشان دهد و سبک زندگی، تصمیم‌گیری‌ها و روابطش را هدایت کند. به عبارت دیگر، شخصیت مثل نقشه درونی ماست که مسیر زندگی و تعامل ما با جهان و دیگران را روشن می‌کند.

عوامل شکل‌گیری شخصیت

شخصیت یک شبه ساخته نمی‌شود؛ ترکیبیه از عوامل مختلف:

۱. ژنتیک و بیولوژی: پایه‌های ذاتی شخصیت

یکی از عوامل اصلی شکل‌گیری شخصیت، ژنتیک و ساختار بیولوژیکی بدن است. برخی ویژگی‌ها و تمایلات رفتاری از بدو تولد در وجود ما وجود دارند و در طول زندگی، پایه‌های شخصیت ما را می‌سازند.

خلق و خو: برخی افراد از کودکی آرام و محتاط هستند، در حالی که برخی دیگر پرنرژی و پرجنب‌وجوش‌اند. این تفاوت‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر ژن‌هاست.

سطح انرژی و فعالیت مغزی: نحوه‌ی واکنش مغز به محرک‌ها و میزان انرژی بدن، رفتار و انگیزه‌ها را شکل می‌دهد.

حساسیت به استرس و هیجانات: برخی افراد به طور طبیعی مقاوم‌تر و برخی حساس‌تر هستند، و این تفاوت‌ها بر نحوه‌ی برخورد با چالش‌ها و تعامل با دیگران اثر می‌گذارد.

به عبارت ساده، ژنتیک و بیولوژی مانند اسکلت و چارچوب اولیه شخصیت عمل می‌کنند. البته این پایه‌ها قابل تغییر نیستند، اما محیط، تجربه‌ها و خودشناسی می‌توانند بر رفتارها و نگرش‌های ما اثر گذاشته و آن‌ها را شکل دهند.

۲. محیط و تربیت: سازندگان شکل‌دهنده شخصیت

یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری شخصیت، محیط زندگی و تربیت فرد از کودکی تا بزرگسالی است. محیط شامل خانواده، مدرسه، دوستان، جامعه و فرهنگ است و نقش مهمی در شکل دادن به رفتار، ارزش‌ها و باورهای فرد دارد.

خانواده و سبک تربیتی والدین، مهربانی، حمایت، محدودیت‌ها و تشویق والدین روی رشد شخصیت تأثیر مستقیم دارند. برای مثال، کودکی که در محیطی با محبت و امنیت بزرگ می‌شود، اعتماد به نفس و امنیت روانی بالاتری پیدا می‌کند، در حالی که تربیت بیش از حد سختگیرانه یا بی‌توجه ممکن است باعث اضطراب و ترس از شکست شود.

دوستان و روابط اجتماعی: تعامل با همسالان و جامعه به فرد می‌آموزد چگونه احساسات خود را مدیریت کند، همکاری داشته باشد و مهارت‌های ارتباطی بسازد. فرهنگ و جامعه: ارزش‌ها، باورها و انتظارات اجتماعی محیط پیرامون، رفتارهای فرد و شکل‌دهی به هویت او را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

به زبان ساده، محیط و تربیت مثل خاک و آب برای گیاه شخصیت ما هستند؛ ژنتیک بذر را فراهم می‌کند، اما محیط و تربیت تعیین می‌کنند که این بذر چگونه رشد کند و چه شکلی بگیرد.

۳. تجربه‌ها و رویدادهای زندگی: نقش سازنده مسیر شخصیت

شخصیت تنها از ژنتیک و محیط شکل نمی‌گیرد؛ تجربه‌ها و رویدادهای زندگی هم نقش بسیار مهمی در تعیین رفتار، باورها و نگرش‌های فرد دارند. هر تجربه‌ای، چه مثبت و چه منفی، می‌تواند اثر بلندمدت روی شخصیت داشته باشد.

موفقیت‌ها و شکست‌ها: تجربه موفقیت اعتماد به نفس و حس توانمندی را افزایش می‌دهد، در حالی که مواجهه با شکست و یادگیری از آن می‌تواند مقاومت و انعطاف فرد را تقویت کند.

روابط عاطفی و اجتماعی: تجربه دوستی، عشق، خیانت یا از دست دادن عزیزان، بر نحوه اعتماد کردن، همدلی و مدیریت احساسات در روابط آینده تأثیر می‌گذارد.

بحران‌ها و چالش‌ها: مواجهه با بیماری، مهاجرت، تغییرات بزرگ زندگی یا شرایط دشوار، توانایی فرد برای سازگاری، حل مسئله و تاب‌آوری را شکل می‌دهد.

سفر و تجربه‌های فرهنگی: قرار گرفتن در محیط‌های جدید و آشنایی با فرهنگ‌ها و دیدگاه‌های متفاوت، افق فکری فرد را گسترش می‌دهد و انعطاف شخصیتی ایجاد می‌کند. به زبان ساده، تجربه‌ها و رویدادهای زندگی مثل مجسمه‌ساز شخصیت ما هستند: ژنتیک و تربیت پایه را می‌سازند، اما تجربه‌ها و رویدادها، شکل نهایی شخصیت را تراش می‌دهند.

۴. خوداندیشی و خودشناسی: قدرت شکل‌دهنده شخصیت از درون

یکی از عوامل مهم و گاهی نادیده گرفته شده در شکل‌گیری شخصیت، خوداندیشی و خودشناسی است. در حالی که ژنتیک، محیط و تجربه‌ها چارچوب اولیه شخصیت را می‌سازند، خوداندیشی به فرد اجازه می‌دهد آگاهانه شخصیت خود را بشناسد و پرورش دهد. بازبینی افکار و احساسات: وقتی فرد زمان می‌گذارد تا به افکار، انگیزه‌ها و احساسات خود نگاه کند، می‌تواند الگوهای رفتاری و واکنش‌هایش را شناسایی کند و در صورت نیاز تغییر دهد.

تعیین ارزش‌ها و اهداف: خودشناسی کمک می‌کند فرد بفهمد چه چیزهایی برایش اهمیت دارد و چگونه رفتارها و تصمیم‌هایش را با این ارزش‌ها هماهنگ کند.

مهارت‌های رشد شخصی: تمرین‌هایی مثل نوشتن روزانه، مدیتیشن، تمرین ذهن‌آگاهی و دریافت بازخورد از دیگران، فرد را قادر می‌سازد نقاط قوت و ضعفش را بشناسد و شخصیتش را بهبود دهد.

کنترل واکنش‌ها و تصمیم‌گیری: آگاهی از خود، به فرد اجازه می‌دهد واکنش‌های هیجانی را مدیریت کند و رفتارهای سازنده‌تر در روابط و زندگی شخصی از خود نشان دهد. به زبان ساده، خودشناسی مانند چراغ قوه‌ای است که مسیر رشد شخصیت را روشن می‌کند. هر چه فرد بیشتر خود را بشناسد، قدرت انتخاب و کنترل بر زندگی و روابطش افزایش می‌یابد.

نقش کودکی در شناخت خود: پایه‌های هویت فردی

کودکی، دوران شکل‌گیری بنیادین شخصیت و شناخت خود است. تجربه‌ها، روابط و آموزش‌هایی که در این مرحله دریافت می‌کنیم، چارچوب اولیه‌ای برای درک خود، اعتماد به نفس و الگوهای رفتاری آینده ایجاد می‌کنند.

خانواده و مراقبت اولیه: نحوه برخورد والدین، محبت، توجه و حمایت یا عدم آن، روی احساس امنیت و ارزشمندی کودک اثر می‌گذارد. کودکانی که در محیط امن و محبت‌آمیز بزرگ می‌شوند، تمایل دارند خود را ارزشمند و قابل اعتماد ببینند.

تجارب اولیه اجتماعی: تعامل با همسالان، معلمان و اعضای جامعه، مهارت‌های اجتماعی، همدلی و توانایی برقراری ارتباط را شکل می‌دهد و به کودک کمک می‌کند درک کند چگونه دیگران او را می‌بینند.

آموخته‌های رفتاری و هنجارهای فرهنگی: ارزش‌ها، قوانین و انتظارات محیط پیرامون، رفتارهای کودک را هدایت کرده و چارچوب شناخت خود را مشخص می‌کند.

تجارب هیجانی و مواجهه با چالش‌ها: اولین تجربه‌ها با شکست، موفقیت، ترس یا شادی، به کودک می‌آموزد چگونه با احساسات خود کنار بیاید و الگوهای هیجانی او شکل می‌گیرند.

به زبان ساده، کودکی مانند زمین حاصلخیز برای رشد شخصیت و شناخت خود است؛ پایه‌ها در این مرحله ریخته می‌شوند و تجربه‌ها و تربیت، شکل و مسیر رشد آینده شخصیت را تعیین می‌کنند.

دلبستگی: چگونه روابط اولیه هویت ما را شکل می‌دهند؟

دلبستگی، ارتباط عاطفی و امنیتی است که کودک با مراقبان اصلی خود (معمولاً والدین) تجربه می‌کند. این روابط، پایه شناخت خود و تصویر فرد از جهان و دیگران را می‌سازند. احساس امنیت و اعتماد به خود: کودکان با دلبستگی امن، می‌آموزند که ارزشمند و قابل اعتماد هستند و می‌توانند احساسات و نیازهای خود را بیان کنند. این اعتماد به نفس و خودپذیری در بزرگسالی به فرد کمک می‌کند شناخت دقیق‌تر و سالم‌تری از خود داشته باشد.

تأثیر بر خودآگاهی و هیجانات: نوع دلبستگی، الگوهای مدیریت هیجان و خودآگاهی را شکل می‌دهد. کودکانی که دلبستگی ناامن دارند، ممکن است در شناخت و بیان احساسات خود دچار مشکل شوند.

تصویر از خود و دیگران: دلبستگی امن باعث می‌شود فرد خود را شایسته عشق و توجه بداند و روابط سالم بسازد. دلبستگی ناامن ممکن است باعث شک و تردید درباره ارزش خود و دیگران شود.

پایه روابط آینده: شناخت خود از طریق دلبستگی اولیه، بر انتخاب دوستان، شریک زندگی و نحوه تعامل با دیگران اثر می‌گذارد. افرادی که دلبستگی امن دارند، راحت‌تر می‌توانند نیازها و مرزهای خود را شناسایی و بیان کنند.

به زبان ساده، دلبستگی مثل آینه‌ای است که به کودک نشان می‌دهد "من کی هستم و دیگران چگونه من را می‌بینند". پایه‌های آن، مسیر رشد شخصیت و شناخت خود را تا بزرگسالی شکل می‌دهند.

زخم عاطفی: تجربه‌هایی که هویت را شکل می‌دهند

زخم عاطفی به تجربه‌های ناخوشایند یا آسیب‌زننده عاطفی گفته می‌شود که فرد در طول زندگی تجربه می‌کند، مانند ترک شدن، خیانت، رد شدن، یا از دست دادن عزیزان. این