

شخصیت وسواسی- جبری

ویژگیهای شخصیت وسواسی جبری

1. ذهن او آنچنان مشغول جزئیات، قوانین و مقررات می شود که اجازه هرگونه تفریحی را بر خود می بندد.
2. آنچنان کمال گراست که نمی تواند کاری را به پایان برساند.
3. به گونه ای افراطی خود را وقف کار و تولید می سازد و فرصتی برای تفریح، استراحت و روابط اجتماعی پیدا نمی کند.
4. بسیار با وجدان است و در زمینه عمل به موازین اخلاقی انعطاف ناپذیر است.
5. او قادر به دور انداختن وسایل کهنه، قدیمی و بی مصرف و فاقد ارزش خود نیست.
6. هیچ گاه در کاری حاضر به همکاری با دیگران نیست، مگر آنکه به شیوه ای که دلخواه اوست
7. بسیار خسیس است و به سختی پولی برای خودش یا دیگران خرج می کند.
8. انعطاف ناپذیر و لجباز است
9. تلاش بسیار در کنترل دیگران دارد.

آیا افراد سرسخت، جدی و کنترلگر شما را شیفته خودشان می سازند؟ روان شناسان این گونه افراد را تحت عنوان اختلال شخصیت وسواسی- جبری (OCPD) طبقه بندی می کنند که البته همچنان که خواهید دید با اختلال وسواسی - جبری که یک اختلال اضطراب شدید است، کاملا تفاوت دارد. زندگی یک محبوب دچار (OCPD) کاملا معطوف قوانین، دستورات و نظم و انضباط است.

آیا چنین ویژگی هایی برای شما آشنا به نظر نمی رسد؟ زندگی با یک فرد مقرراتی، به احتمال بسیار سرد و کسل کننده خواهد بود. شما در زندگی با او شاهد خواهید بود که برای او مقررات زندگی از خود زندگی مهمتر است.

داستانی از اختلال شخصیت

داستان زهره و نادر ، نادر را برای اولین بار در یک مسابقه فوتبال ملاقات کردم. ما هر دو جزء گروه وسیعی از دانشجویانی بودیم که همواره با هم به دیدن مسابقه مزبور آمده بودیم. وقتی که نادر را به من معرفی کردند، من همان لحظه با خودم فکر کردم این همان مردی است که با او ازدواج خواهم کرد.

او مرد بلند قد، زیبارو خوشپوش و خوش صحبتی بود و من مبهوت از این بودم که او چگونه تمام این ویژگی ها را در خود جمع کرده است. او به من گفت که یک تاجر عمده فروش است و اینکه قصد دارد در رشته حقوق ادامه تحصیل دهد. پدر او یک وکیل دادگستری بود و پدربزرگش نیز به شغل وکالت پرداخته بود. به همین دلیل او از هفت سالگی آرزو کرده بود که روزی به شغل وکالت بپردازد. او به من گفت که به خاطر کار زیاد و تحصیل، فرصت هیچ کار دیگری را ندارد و این اولین باری است که به تماشای مسابقه فوتبال می آید.

عضویت در انجمن ها مقدار زیادی از وقت او را می گرفت بعدها متوجه شدم که دوستانش در انجمن مزبور به خاطر دقت او در جزئیات قوانین و مقررات به او لقب «کتابدار» داده بودند.

نادر مرد مؤدب و مهربانی بود. پس از جدا شدن از او منتظر تماس او شدم، اما او با من تماس نگرفت. بنابراین، پس از گذشت یک ماه خودم تصمیم گرفتم که با او تماس بگیرم. در تماس تلفنی از عدم تمرکز او به هنگام صحبت متوجه شدم که بایستی سرگرم کاری باشد. برای یکشنبه بعد مرا به صرف شام در یک رستوران دعوت کرد.

آن شب من اندکی دیرتر از موعد مقرر به رستوران مزبور وارد شدم و او را دیدم که مرتب به ساعتش نگاه می کند و اندکی نیز از اینکه دیر کرده ام ناراحت است. او به من گفت که از نیم ساعت قبل منتظر من است و ادامه داد که ترافیک اطراف خوابگاه دانشجویی موجب شده است که او برای رفتن به دیگر نقاط شهر از قبل برنامه ریزی کند.

آن شب به من خیلی خوش گذشت. او همواره مراقب بود که همه چیز به نحو احسن انجام پذیرد. همچنین به نظر می رسید که او همه چیز آن شب را با جزئیات تمام (از جمله اینکه چه غذایی را سفارش دهد و یا درباره چه چیزی صحبت کند) از قبل برنامه ریزی کرده بود.

پس از آن شب ما چندین سال به خوبی و خوشی یکدیگر را ملاقات کردیم. فقط من گاهی از اینکه او وقتی برای دیدن من پیدا نمی کند، ناراحت می شدم، اما همزمان متوجه بودم که او مجبور است برای ساخت آینده دلخواهش سخت تلاش کند.

اینکه او فرد هدفمندی بود و اخلاق کاری برایش اهمیت زیادی داشت، برایم بسیار تحسین برانگیز بود. من فکر می کنم که او مرا به یاد تصویری که از کودکی پدرم داشتم می انداخت. پدرم فرد سخت کوشی بود و به همین جهت زندگی مرفه و آبرومندی را برای مادرم، من و برادرم فراهم ساخت. پدرم پزشکی بود که با ساعات کاری طولانی، غالب اوقات خود را وقف بیمارانش می کرد.

او به قدری مشغول کارهایش بود که من همواره آرزو داشتم او را بیشتر ببینم و اینکه کاش در جشن های تولدم شرکت می کرد و یا در مسابقات ورزشی من حضور می یافت و مرا تشویق می کرد. او غالب اوقات خود را در بیمارستان می ماند و حتی هنگامی که خانه بود نیز کارش را به خانه می آورد. پدرم اهل استراحت کردن نبود و هم اینکه به کسی اجازه نمی داد کاری را برایش انجام دهد. به نظر می رسد که من تا حدود زیادی در شخصیت نادر، پدرم را مشاهده می کردم.

نادر بسیار مقید به اخلاق و رسوم بود و روابط ما هیچگاه از مرزهای معمول در رسوم فراتر نرفت. نادر و من، پس از آنکه نادر دکترای حقوق اش را شروع کرد با یکدیگر هم ازدواج کردیم و زندگی مشترک خود را با یکدیگر آغاز کردیم. در آن زمان من نیز دانشجو بودم. بنابراین، هر دو به سختی در زمینه موفقیت تحصیلی تلاش می کردیم. به همین دلیل اوقات کمی را برای با هم بودن می افتمیم، در کنار نادر احساس لذت می کردم.

ما پول زیادی نداشتیم و البته برای ما اهمیت چندانی هم نداشت. من همواره سعی داشتم میان اوقات مختص تحصیل و زندگی با نادر تعادل برقرار کنم و گاه این کار بسیار سخت و توانکاه می گردید.

در آن زمان نادر تمام تمرکز خودش را معطوف به پایان بردن درسش و پیدا کردن یک شغل خوب کرده بود. من متوجه شدم هنگامی که نادر تحت استرس قرار می گرفت، بیشتر و بیشتر کار می کرد، حتی اگر این کار کردن او بازدهی چندانی نیز برایش نداشت.

شاید این گونه کار کردن به او این احساس را می داد که بر حیطه کاری خودش کنترل دارد و یا اینکه شیوه ای بود که او را از روبه رو شدن با نیازهای من دور می داشت.

هنگامی که نادر در خانه بود، برخی مواقع اوقاتش تلخ می شد؛ به ویژه هنگامی که من برخی کارها را چنان که او می پسندید، انجام نمی دادم. او اوقات زیادی را صرف تنظیم امور خانه و تهیه فهرست کاری برای من می کرد. هر جمعه که از محدود روزهایی بود که ما می توانستیم با هم باشیم، به اصرار او به نظافت و گردگیری خانه اختصاص داشت.

اگر چه ما آپارتمان کوچکی داشتیم، اما نظافت همین آپارتمان کوچک بر طبق استانداردهای نادر، سه الی چهار ساعت به طول می انجامید، و با اینکه کار بسیار سختی بود، به نظر نمی رسید که نادر مایل به تغییر استانداردهای خود در مورد نظافت منزل باشد.

من در آن زمان فکر می کردم هنگامی که نادر شاغل شود، آدم دیگری خواهد شد و سخت گیری هایش تا حد زیادی کاهش خواهد یافت. بنابراین، آغاز به ملاحظه کاری کردم و ایرادی به او نمی گرفتم. فضای خانه سرد و سنگین بود و چیز تازه ای در رابطه ما دیده نمی شد.

به همین دلیل من به عضویت باشگاه فرهنگی در آمدم و در آنجا با چند زن، دوست صمیمی شدم. من به عنوان داوطلب در یک کتابخانه کار می کردم این گونه فعالیت های اجتماعی که مرا از حمایت دیگر زنان برخوردار می کرد، برایم لذت بخش بود.

نادر در نهایت، در یک شرکت حقوقی استخدام شد و این اتفاق بسیار مسرت بخشی برای ما بود. ما به یک آپارتمان بزرگ نقل مکان کردیم، اما هنوز چند مدتی نگذشته بود که نادر در این باره عقیده داشت که چند سال دیگر که از نظر مالی وضعیت خوبی پیدا کند، به مسافرت ماه عسل برویم. او حتی طرح پیشرفت مالی خود را که به دقت و قدم به قدم خودش آن را طراحی کرده بود و حکایت از آینده مالی خوبی برای او داشت، به من نشان داد.

او هنگامی که از طراحی آینده مالی خود حرف می زد، بسیار خوشحال و هیجان زده بود، اما از آن پس همان تک شعله هایی هم که از روابط عاشقانه باقی مانده بود، رو به خاموشی گذاشت؛ چنان که گاهی مواقع به نظر می رسید که نادر دیدن طرح مالی خودش، بیش از دیدن من هیجان زده می شود. به تدریج رفتار نادر رو به وخامت بیشتری گذاشت.

نمی دانم باور می کنید یا نه، اما او بسیار سخت گیر تر و ایرادگیرتر از گذشته شد. او نه تنها نسبت به من، بلکه نسبت به همکارانش و حتی منشی خودش نیز سخت گیر تر شده بود. بگو بخندهای میان ما به طور کامل متوقف شد.

ما دیگر به ندرت با هم بیرون میرفتیم، مگر میهمانی هایی رسمی که نادر شرکت در آنها را ضروری می دانست. در این گونه مجالس نیز من بایستی حتماً سر وقت و با آمادگی کامل در آنجا حاضر می شدم و در غیراین صورت بایستی که سرزنش های او را تحمل می کردم.

با گذشت زمان احساس تنهایی من بیشتر و بیشتر شد و تنها رابطه با دوستانم بود که به من روحیه می داد. دعوای من و نادر شروع شد و کم کم به جایی رسید که واقعا از یکدیگر بدمان آمده بود. نادر نظارت شدیدی را بر مقدار پولی که من خرج می کردم، اعمال می کرد و حتی از طریق محاسبات کامپیوتری به من نشان می داد که من چند درصد بیش از او پول خرج کرده ام! او حتی یک بار تصمیم گرفت که بودجه مشخصی را برای خرید منزل برای من تعیین کند و به ندرت پولی را برای خرج شخصی من اختصاص می داد.

این در حالی بود که غالب پول هایی که من و نادر خرج می کردیم، از آن من بود. در نهایت متوجه شدم که نادر سعی در کنترل بیشتر من دارد و قصد دارد مرا مجبور به پیروی از سبک سخت گیرانه زندگی خودش کند.

نادر همه تصمیم های عمده زندگی را خودش به تنهایی و بدون مشورت با من می گرفت. من احساس یک زن بی اهمیت را داشتم که برخلاف بسیاری از زنان دیگر هیچ نقشی در زندگی خودش ندارد. من در آن شرایط تازه متوجه شده بودم که مادرم در زندگی با پدرم چه احساسی می توانست

داشته باشد، اما من صبر و تحمل مادرم را نداشتم. من دیگر نمی توانستم سخت گیری ها، توقع او برای کنترل کامل من و خشم او در قبال سرپیچی من از دستوراتش را تحمل کنم.

نادر در مورد مشکلاتی که داشتیم با من حرف نمی زد و هیچگاه دنیای درونش را با من در میان نمی گذاشت. من به شدت احساس تنهایی می کردم و همچنین احساس می کردم که زندگی برایم بی معنا و کسل کننده شده است. در نهایت من از نادر جدا شدم و زندگی تازه‌ای را شروع کردم.

اگر چه از اینکه از او جدا شدم، احساس اندوه می کنم، اما از سوی دیگر خوشحالم که از آزادی بیشتری برای تصمیم گیری برخوردار هستم. خودم را یک انسان واقعی احساس می کنم و بدون اینکه کامل باشم، احساس خوبی نسبت به خودم دارم.

اکنون که به گذشته فکر میکنم متعجب از این می شوم که چگونه توانستم بهترین سال های عمرم را این گونه در کنار نادر تباه کنم و در حال حاضر با یک فرد متخصص در حال مشاوره هستم و به دنبال این هستم که چه چیزی در من سبب شده تا مجذوب فردی شبیه پدرم شوم

نکاتی از شخصیت وسواسی جبری

شخصیت سرسخت در حالی که برنامه ریزی و جدی گرفتن قوانین و مقررات، امری مهم در حیطه زندگی به شمار می رود، اما گاه توجه افراطی به آنها می تواند موجب کمال گرایی و جزئی نگری بیش از حد شده و مشکلات فردی و بین فردی بسیاری را دامن زند. فرد دچار OCPD وقتی برای گردش در طبیعت ندارد. او غالباً آنقدر سرگرم جزئیات زندگی می شود که حتی برای انجام وظایف اصلی زندگی نیز دچار کمبود وقت می گردد.

افراد دچار OCPD به خاطر آرمانگرایی، هم در مورد خودشان و هم در مورد دیگران، غالباً در زمینه ارتباط با دیگران دچار مشکل هستند. آنها سخت کار میکنند تا کار خود را به خوبی و بر طبق طرح از پیش تعیین شده انجام دهند.

غالباً اینگونه افراد بیش از آنکه در داخل خانه حضور داشته باشند، در محل کار خود مشغول به کار هستند. همچنین بسیاری از آنها وقت زیادی را به آمادگی برای انجام کار و همین طور تهیه مقدمات آن اختصاص می دهند. انعطاف ناپذیری افراد دچار OCPD را می توان در همه جنبه های زندگی آنها مشاهده کرد که در نهایت، آنها را در داخل چرخه کمال گرایی گرفتار خواهد ساخت.

افراد دچار OCPD زندگی خود را براساس اصول و ارزشهای افراطی بنا می سازند. آنها دنیا را یا سفید و یا سیاه می بینند و چیزی به نام خاکستری برای آنها معنایی ندارد و همواره تصمیمات قاطع و انعطاف ناپذیری را اتخاذ می کنند.

آنها عاشق برنامه ریزی گام به گام و دنبال کردن آن هستند. هرچند که برنامه ریزی می تواند به زندگی ما نظم و ترتیب بدهد، فرد دچار OCPD برنامه ریزی را بسیار و شاید بسیار جدی می گیرد.

آنها توجه زیادی را معطوف به برنامه کاری و دقت فراوان به جزئیات آن می کنند که در نهایت ممکن است یک دانشجوی دچار OCPD دو ساعت از وقت مطالعه را به مرتب کردن میز مطالعه خود اختصاص دهد و آنگاه وقت کافی برای خود مطالعه نداشته باشد.

تناقضی که در رفتار افراد دچار OCPD وجود دارد این است که اگر چه آنها می خواهند همه چیزهای زندگی خود را تحت کنترل کامل خود داشته باشند، اما به طور ناخودآگاه آنقدر به جزئیات زندگی می پردازند که کنترل خود زندگی را از دست می دهند و از انجام وظایف مربوط به آن باز می مانند.

چنین چیزی را به خوبی می توان در حیطه کار، خانواده و روابط بین فردی آنها مشاهده کرد. انجام هر کاری برای فرد دچار OCPD مستلزم صرف زمان زیادی است.

او بارها و بارها و با دقت تمام مراحل پیشرفت کار را به ویژه قسمت هایی از آن را که دیگران انجام داده اند، بازبینی می کند و متأسفانه چنین رفتاری کاسه صبر اطرافیانش را لبریز و آنها را ناراحت و عصبانی می سازد OCPD یک فرد دچار OCPD همواره مهمترین کارهای خود را بارها به تعویق می اندازد و در نهایت آنها را در آخرین لحظه های باقی مانده انجام می دهد.

این ویژگی او مانند این است که شما خوردن دوست داشتنی ترین قسمت غذای خود را تا خوردن تمام دیگر قسمت های غذای خود به تعویق بیندازید، اما وقتی زمان خوردن آن فرا رسید متوجه می شوید که دیگر اشتهای چندانی به آن ندارید.

فرد دچار OCPD فاقد مدیریت مناسب در مورد زمان و منابع است و چنین چیزی در نهایت موجب می شود که او توجه عمده خود را معطوف به جزئیات امور سازد و این ناشی از ویژگی کمال گرایانه و استانداردهای غیرواقعی او برای انجام امور است.

فرد دچار OCPD احساس می کند که بایستی کامل باشد. چنین چیزی موجب می شود که او زمان بسیار زیادی را صرف کامل بودن کارش کند و در نتیجه، کارش را در زمان تعیین شده به پایان نرساند. یکی از ما (نویسندگان) همکاری داشت که به خاطر آنکه کارش را در موعد مقرر به پایان نرسانده بود، مجبور شد آخر هفته از رفتن به تعطیلات صرف نظر کرده و کارش را به پایان برساند. او در واقع آنقدر به مقدمات و آماده سازی کار می پرداخت که از پرداختن به کار اصلی باز می ماند.

او در روز تعطیلی آخر هفته را در دفتر کارش ماند تا کار ارجاع شده را تا صبح اولین روز هفته به پایان برساند. اما با اینکه او نویسنده ای شایسته، توانا و با ضریب هوشی بالایی بود، تمام آن دو روز را نیز فقط به طراحی کار مزبور اختصاص داد و در نهایت کار را به پایان نرساند. و سرانجام، همان روز اخراج شد.

محبوب دچار OCPD با صرف انرژی بسیار پیرامون قوانین و مقررات و جزئی نگری، آسیب فراوانی را متوجه روابط خود با دیگران می سازد. چنین افرادی قصد دارند تا همه جوانب زندگی خود را کاملاً تحت کنترل خود داشته باشند.

آنها به ندرت به عنوان افرادی گرم، صمیمی و عاطفی شناخته می شوند. آنها همواره از جنبه عاطفی، از دیگران فاصله می گیرند و در عوض بیشتر اوقات خود را وقف کار می سازند. آنها به ندرت به مرخصی و تفریح می روند و اگر چنین کنند نیز ابزار کار خودشان را همراه خود می برند. یک فرد واقعا دچار OCPD محال است که بیش از ۱۰ دقیقه در درون توالت بماند و در آنجا به انجام کاری نپردازد.

چنین افرادی را شما می‌توانید در سواحل دریا ببینید، در حالی که با لپ تاپ خود مشغول به کار هستند یا با تلفن همراه خود به تماس‌های کاری و معاملات تجاری اشتغال دارند و به ندرت سرشان را بلند می‌کنند و به تماشای اطراف خود می‌پردازند.

اگر واقعا به یک فعالیت ورزشی مثلا فوتبال نیز بپردازند، با آن به گونه یک کار جدی برخورد می‌کنند که بایستی آن را به نحو احسن به انجام برسانند. به طور مثال هیچگاه تعجب نکنید اگر یک مربی بیسبال دچار OCPD هر هفته تعداد ناکامی‌های بازیکنانش را به طور آماری به آگاهی آنها برساند و یا اطلاعات دقیقی از فعالیت تیم‌های رقیب داشته باشد.

رعایت دقیق موارد اخلاقی و ارزشی از دیگر ویژگی‌های فرد دچار OCPD است. او در هر زمینه‌ای از جمله کار و روابط با دیگران، ذره‌ای از اصول و موازین اخلاقی خود عدول نمی‌کند و استانداردهای سخت او در روابط جای‌چندانی برای انعطاف‌پذیری و مصلحت‌اندیشی او باقی نمی‌گذارد. با اینکه افراد دچار OCPD نسبت به مافوق خود رفتار محترمانه و مؤدبانه‌ای دارند، اما به ندرت از فردی سپاسگزاری و تشکر می‌کنند. آنها به سختی تحمل قوانین انعطاف‌پذیر را چه در حیطه کاری و چه در حیطه زندگی دارند.

هنگامی که از آنها خواسته می‌شود در روشی که در پیش گرفته‌اند، قدری واقعی و انسانی عمل کنند، در پاسخ خواهند گفت که فقط به قوانین، اصول و ارزش‌هایی که معتقد هستند، عمل می‌کنند. آنها به شدت به قواعد سخت اخلاقی خود می‌چسبند و متأسفانه از عواقب ناخوشایند آن به ویژه در زمینه روابط با دیگران درس عبرت نمی‌گیرند، حتی اگر همکاران، همسر یا فرد محبوب‌شان نیز آنها را افرادی به شدت خودخواه و خود قلمداد کنند.

معمولا افراد دچار OCPD به عنوان افرادی خسیس و محترک شناخته می‌شوند. آنها عادت به دور انداختن چیزی، هر قدر بی‌ارزش‌ندارند و اگر کسی نیز اقدام به دور انداختن آنها کند، احساس ترس کرده و تا حد امکان از اقدام آنها ممانعت به عمل می‌آورند. هیچ تعجب ندارد که این ویژگی موجب اختلاف در زندگی مشترک آنها گردد. زیرا این گونه افراد غالبا فضای زیادی از خانه را به انبار مخصوص جنس‌های بنجل و فاقد ارزش اختصاص می‌دهند.

عدم انعطاف پذیری افراد دچار OCPD را به خوبی می توان در ناتوانی آنها به اعتماد کردن به دیگران در انجام کار مشاهده کرد. آنها به شدت باور دارند که روش آنها در انجام کارها بهترین روش است. به همین جهت آنها هیچگاه تلاش نمی کنند تا نقطه نظرات دیگران را بشنوند و روش های آنها را نیز مورد ملاحظه قرار دهند.

اگر یک فرد دچار OCPD کاری را به فردی واگذار کند، دچار اضطراب می شود. او معمولاً قواعد دقیقی در این باره تدوین کرده و توقع پیروی کامل از قواعد تعیین شده را دارد.

به احتمال قوی اگر فردی قواعد او را به همان دقتی که او می خواهد رعایت نکند، به شدت عصبانی خواهد شد و همزمان اگر خودش مشغول به کاری شود و انجام آن بیش از مدت زمان تعیین شده به درازا بکشد، همچنان از قبول همکاری دیگران اجتناب می کند؛ زیرا براین باور است که تنها خودش می تواند کار مزبور را به نحو احسن انجام دهد.

چنین چیزی غالباً موجب تخریب اعتماد به نفس زبردستان از جمله نزدیکان او می گردد. غالباً او عادت به تعریف و تشویق دیگران ندارد و فقط می تواند از کار آنها ایراد بگیرد.

بدبختانه او نه تنها در بذل مهر و محبت به دیگران خسیس است بلکه در مورد خرج کردن پول نیز همین عادت را دارد و غالباً زندگی او به خوبی و در سطح مالی او نیست و براین باور است که پول را باید پس انداز کرد و آن را برای روز مبادا نگاه داشت.

او آنچنان غرق در تنظیم، طراحی و کنترل زندگی خود می گردد که از دیگران به ویژه نزدیکان خود غافل می ماند. همکاران و نزدیکانش او را به عنوان فردی لجوج، یک دنده و کنترلگر تعریف می کنند. حتی هنگامی که او متوجه شیوه ناکارآمد خود در تعامل با دیگران می شود نیز دست به توجیه شیوه تعامل خود زده و آن را امری واجب و ضروری قلمداد می کند.

در اینجا اجازه دهید تا به بیان تفاوت میان اختلال شخصیت وسواسی جبری و اختلال وسواسی-جبری بپردازیم. غالباً افراد قادر به تمایز میان این دو اختلال نیستند. این دو اختلال اگر چه شبیه به یکدیگر به نظر می رسند، اما تفاوت عمیق با یکدیگر دارند.

افرادی که از OCPD رنج می‌برند معمولاً احساس نمی‌کنند که بایستی به منظور کنترل اضطراب شدید خود (به طور مثال از مواد آلوده کننده کاری را به تکرار انجام دهند) (به طور مثال افراط در شستن دست‌ها). به یاد داشته باشید که افراد دچار OCPD از ویژگیهای کمال‌گرایی، کنترل‌کنندگی، سرسختی، لجبازی برخوردار هستند و برخلاف افراد دچار OCD به ندرت دچار اضطراب شدید و یا افکار مزاحم می‌گردند.

به طور خلاصه باید گفت که OCPD به فردی کنترلگر اشاره دارد. آنها هر چه کنترل بیشتری بر زندگی اعمال می‌کنند، آسیب بیشتری به زندگی خود وارد می‌سازند و در طی این چرخه معیوب، زندگی آنها هر بار دچار مشکلات عمیق و عمیق‌تری می‌گردد.

به این ترتیب که شخص به احتمال قوی نمی‌تواند رابطه عاطفی خوشایندی با دیگران برقرار کند OCPD هرچه او سخت‌تر در جهت کنترل بر چیزی تلاش می‌کند کمتر احساس شایستگی می‌کند و بیشتر احساس می‌کند که کنترل برآن را از دست داده است.

در نهایت، ناکامی در کمال‌گرایی و کامل‌بودن، او را احساس خشم و ترس می‌سازد، و در نتیجه، نیاز او به کنترل و کمال‌گرایی افزایش بیشتری می‌یابد.

همچنانکه مشاهده می‌کنید افراد دچار OCPD شده و عاجز از درک دنیای دیگران می‌شود؟ در دوران اولیه رشد این فرد چه اتفاقی می‌افتد که چنین کمال‌گرا و غیرقابل انعطاف می‌گردد شخصیت و سواسی جبری چگونه شکل می‌گیرد؟

اگر شما برخی مقالات شخصیت را خوانده باشید، احتمالاً متوجه شده‌اید که همه انواع اختلال شخصیت، در نتیجه رخداد برخی وقایع در دوران کودکی فرد به علاوه پیش‌زمینه ژنتیکی او به وجود می‌آید.

فرد دچار OCPD ممکن است که در خانواده‌ای به شدت آشفته و مستأصل‌کننده رشد یافته باشد. در نتیجه او به منظور مقابله با آشفتگی مزبور به تدریج آموخته است که چگونه با اعمال کنترل برروی خود و محیط اطرافش احساس اضطراب و آشفتگی درونی خود را کاهش دهد. او در کودکی چنین

کنترلی را از طریق پیروی شدید از قوانین و برنامه ریزی های تعیین شده اعمال کرده و در نتیجه خود را از صدمات حاصل از آشفتگی ها و قوانین و مقررات مبهم خانه مصون داشته است. در حالی که این شیوه از زندگی، در مقطعی از زمان، به او کمک کرده است که از خود در برابر آشفتگی های دنیای درون و بیرونش، دفاع کند، اما در دراز مدت آسیب های جدی را به او وارد ساخته است.

دیگر علت شایع در شکل گیری OCPD به خوبی در گزارش پیرامون کسانی که توسط والدینی بسیار سخت گیر و کنترلگر رشد یافته اند دیده می شود. این افراد در دوران کودکی خود در خانواده هایی سرد و بی روح و دارای قوانین سخت و غیرقابل انعطاف رشد یافته اند. در چنین خانواده هایی اطاعت کامل از قوانین خانواده چیزی است که از کودک انتظار می رود و هرگونه سرپیچی از آن عواقب وخیمی را برای کودک به دنبال خواهد داشت.

در نتیجه، این کودک می آموزد که همواره رفتار خود را زیر نظر داشته و در صورت انحراف از مسیر معین شده به شدت از خود انتقاد کند. سپس هنگامی که این کودک به صورت فردی کمال گرا پا به دنیای بزرگسالی می گذارد، خود را به گونه ای افراطی وقف اصول و ارزش های خود می سازد و از اینکه در انجام کاری ناکام شود، یا آن را به طور معمول به انجام رساند، قویاً اکره دارد احتمال ابتلا به OCPD در مردان در برابر زنان و در کودکان اول خانواده دو برابر دیگر افراد خانواده است.

فرد دچار OCPD به عنوان شریک زندگی

اگر شما با فردی وارد رابطه عاطفی شده اید که دچار OCPD است، به احتمال زیاد در رابطه با او این احساس به شما دست داده است که فرد چندان مهم و محترمی نیستید. زیرا با اعمال کنترل شدیدی که محبوب تان بر شما و رابطه تان اعمال می کند، شما نمی توانید تجربه ای دوسویه و برابر در رابطه با او داشته باشید.

فردی که در نگاه اول، فردی دقیق و سخت کوش جلوه می کرد، اکنون فردی کنترلگر و معتاد به کار به نظر می آید. هنگامی که محبوب شما در خانه حضور دارد و مشغول به کاری نیست، به طور حتم همچون یک رئیس با دستورهایی که پی در پی به شما می دهد و برنامه هایی که برای شما طراحی می کند، اعصابتان را به هم می ریزد. البته ممکن است شما یاد گرفته باشید که به منظور اجتناب از رویارویی با خشم و پرخاش او طریق مدارا پیشه کرده و در رابطه با او احتیاط لازم را رعایت کنید، اما باید گفت چنین راهبردی در نهایت به خستگی و فرسودگی روانی شما منجر خواهد شد.

محبوب دچار OCPD نمی تواند به کار دیگران از جمله شما اعتماد داشته باشد. بنابراین، این احساس به شما دست خواهد داد که اگر شما کاری را به تنهایی و به نحو احسن نیز انجام دهید، نه تنها از سوی او تعریف و تحسین نخواهید شد، بلکه مورد انتقاد نیز قرار خواهید گرفت. در چنین فضایی شما به تدریج عزت نفس خود را از دست می دهید.

متأسفانه بعید است که شما نیازهای عاطفی خود را در رابطه با فردی دچار OCPD برآورده شده ببینید و یا آنکه از بودن با او لذت ببرید. محبوب شما با نیازهای شما هماهنگی ندارد و دنیای شخصی شما را درک نمی کند.

به احتمال قوی نیاز او به کار و تولید، بر شما و نیازهای شما ارجحیت دارد و همین سبب می شود که شما احساس کنید که فقط یکی از انواع مایملک او محسوب می شوید. هرچند ممکن است که او توجه افراطی خود به کار را به گونه ای برای شما توجیه کند؛ به طور مثال به شما بگوید که مسئولیت شغلی دارد و یا برای رفاه حال شما خود را به طور افراطی وقف کار کرده است.

محبوب سرسخت و انعطاف ناپذیر و سخت کوش شما نمی تواند به معنای واقعی تفریح کند. زیرا از نظر او تفریح باید از قبل برنامه ریزی شده و به خوبی مورد بررسی قرار گیرد و سپس با تمام جزئیات لازم اجرا گردد. به طوری که لذت از تفریح از میان می رود.

شاید شما متوجه شده باشید که محبوب شما در مواقع بیکاری نیز از گردش و یا رفتن به تعطیلات پرهزینه اکراه دارد. اگر شما توانستید محبوب خود را متقاعد کنید که برای تفریح به بیرون از خانه

بروید، هرچند که اولین مانع موفقیت در رابطه با او را پشت سر گذاشته اید، اما تعجب نکنید اگر او برای تفریح موردنظر شروع به برنامه ریزی دقیق کند و آن را مو به مو به مرحله اجرا در آورد.

به احتمال قوی محبوب شما فاقد زمان ضروری برای استراحت و فراغت است. فعالیت های ویژه اوقات فراغت غالب برای فرد دچار OCPD ناخوشایند و دردناک است.

او یا از این گونه فعالیت ها اکراه دارد و یا اینکه اگر وارد چنین فعالیت هایی شود آن را همچون یک کار مهم، سخت و جدی می گیرد. به طور مثال، محبوب شما می تواند به گونه ای جدی وارد یک فعالیت ورزشی شود تا در آن به صورت یک برنده جلوه کند. به طور مثال، ممکن است او چهار بار در هفته به بازی گلف بپردازد تا بدین وسیله همه دوستانش را در این ورزش شکست دهد.

حتی رابطه جنسی شما نیز ممکن است تحت الشعاع برنامه ریزی و قوانین و مقررات انعطاف ناپذیر محبوب شما قرار گیرد. به طور مثال، هیچ تعجب نکنید اگر او همواره رابطه جنسی را در یک زمان معین و به یک روش معین انجام دهد.

نیاز شما به صمیمیت و تفریح و فراغت برآورده نخواهد شد. همچنین محبوب شما به احتمال زیاد قادر نخواهد بود که با درک نیازهای شما به رابطه عمیق تری با شما به عنوان یک انسان جایز الخطا دست یابد OCPD نیز مانند دیگر انواع اختلال شخصیت، آنچنان رنج و دردی برای فرد مبتلا به آن ندارد.

بلکه اطرافیان به ویژه فرد محبوب یا همسر اوست که بیشترین درد و رنج را در رابطه با او تحمل می کنند. محبوب شما نیازهای خود را در حیطه کار و تولید برآورده می سازد و فقط این شما هستید که در رابطه ای بی روح، یکنواخت و فاقد تفریح و شوخی با انبوهی از نیازهای تحقق نیافته باقی می مانید.

اگر شما به دنبال برقراری رابطه عاطفی با فردی انعطاف پذیر، عاطفی، گرم، صمیمی و اهل تفریح و شوخی هستید، به احتمال قوی در زندگی مشترک با فردی دچار OCPD به طور خلاصه باید گفت که فرد دچار OCPD دارای توقعات غیرواقعی از خود و از همسر یا فرد محبوب خود است. این توقعات

غیرواقعی غالباً انعطاف ناپذیر هستند. چنین فردی خود را به گونه ای افراطی وقف کار و تولید می کند و در نتیجه وقت کافی برای تفریح، استراحت و روابط نزدیک او باقی نمی ماند. فرد دچار OCPD به عنوان فردی کنترلگر و غیر قابل انعطاف، سرد و غیر صمیمی و بسیار پایبند اصول و ارزش های اخلاقی شناخته می شود. فردی که در رابطه عاطفی با فرد دچار OCPD قرار می گیرد، به زودی متوجه می شود که در این رابطه نیازهای عاطفی او برآورده نشده و در نهایت دچار احساس اندوه و ناامیدی می گردد.

متأسفانه احتمال اینکه چنین فردی نسبت به شخصیت مشکل آفرین خود بینش یابد و مشتاق به تغییر خود باشد، بسیار اندک است

چرا من مجذوب افراد سخت و غیرقابل انعطاف میشوم؟

هنگامی که اوضاع بر وفق مراد ما پیش نمی رود، همواره خوب است از خودمان بپرسیم. چرا؟ بارها اتفاق می افتد که خود ما در شکل گیری مشکلات درون روابط عاطفی خود دخیل هستیم. در مورد محبوب سرسخت و غیرقابل انعطاف نیز بسیار سودمند خواهد بود اگر از خودتان بپرسید چرا مجذوب چنین فردی شده اید؟ به طور حتم دلایلی وجود دارد که شما به سمت فردی جذب می شوید که:

1. همواره ذهن او آنقدر مشغول جزئیات، قواعد و مقررات کاری می شود که شما را از یاد می برد.

2. بسیار کمال گرا است.

3. آنچنان خود را وقف کار و تولید می سازد که وقتی برای آنکه با شما به تفریح بپردازد، پیدا نمی کند.

4. بسیار اخلاقی و غیرقابل انعطاف است.

5. بسیار مال اندوز و خسیس است و جرأت خرج کردن ندارد.

6. بر همه کارهای شما به دقت نظارت دارد و اعتراض شما را نیز در این رابطه نمی پذیرد.

7. از دور انداختن چیزهای حتی بی ارزش نیز اجتناب می کند.

8. لجباز و سرسخت است.

اگر اجازه دهید نگاهی به دلایلی داشته باشیم که ممکن است سبب جذب شما به سوی افراد دچار OCPD شده باشد:

ممکن است شما به این دلیل جذب فردی دچار OCPD شده اید که اعتقاد دارید برای ایجاد یک زندگی موفق، یکی از زوجین بایستی سخت کار کند و دیگر اینکه اعتقاد دارید ارزش افراد بستگی به مقدار کار، تلاش و موفقیت آنها دارد.

بنابراین شما به عنوان شریک زندگی، فردی را انتخاب می کنید که به شدت سخت کوش، مسئولیت پذیر، بسیار اخلاقی و معتقد به رعایت دقیق قوانین و مقررات جامعه باشد. شاید شما در خانواده ای رشد یافته اید که به شما آموخته اند سبک زندگی چنین فردی، بهترین سبک زندگی به شمار می رود. شاید خود شما نیز تمایل زیادی به کار و موفقیت داشته باشید، اما هنوز به تفریح، مسافرت، استراحت و گذراندن وقت با خانواده و عزیزان خود بها می دهید، اما هنگامی که یک فرد دچار OCPD را به عنوان شریک زندگی انتخاب می کنید، اگر چه در ابتدا ممکن است سخت کوش، متعصب، اخلاقی و مسئولیت پذیری او به نظر شما جذاب و تحسین برانگیز جلوه کند، اما به تدریج متوجه می شوید که کمال گرایی افراطی و عدم انعطاف پذیری و ناتوانی او در توقف کار و پرداختن به تفریح و استراحت، موانعی است که تداوم رابطه عاطفی با او را برای تان ناممکن می سازد.

برخی مواقع، جزئی نگری و برنامه ریزی یک فرد دچار OCPD تا حدی می تواند برای ما جذاب باشد. شاید این جذابیت به این علت باشد که خود ما فاقد چنین ویژگی هایی هستیم و از بی نظمی های خود رنج می بریم. بنابراین، از آنجایی که ما بی نظمی را یک نقطه ضعف تلقی می کنیم، ممکن است به محبوب خود که دچار OCPD است اجازه دهیم که زمام زندگی ما از جمله مسایل مالی را به طور کامل در دست بگیرد.

شما با تسلیم خود در برابر سلطه و کنترل محبوب سرسخت و غیرقابل انعطاف خود، به طور کلی خود را در موضع وابسته به او، و احساس اینکه هیچ انتخابی جز پیروی از کمال گرایی او ندارید، قرار می دهید.

همچنین ممکن است شما به سیستم زناشویی سنتی که در آن یک نفر زمام کامل رابطه را در دست می‌گیرد، اعتقاد داشته باشید. آیا شما در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که در آن یکی از زوجین (غالباً مرد) بر زوج دیگر سلطه داشته و تصمیم‌های مهم زندگی را اتخاذ می‌کرده است؟

اگر پاسخ شما مثبت باشد، هیچ بعید نیست که به طور ناخودآگاه بخواهید با انتخاب فردی سرسخت و غیرقابل انعطاف به عنوان شریک زندگی، همان شرایط سابق در خانواده پدری را تکرار کنید، البته ممکن است که در ابتدا چنین انتخابی خوشایند شما واقع شود، اما بعدها به احتمال قوی متوجه خواهید شد که خواهان رابطه‌ای دوسویه و جزئی‌نگری کمتری در حیطه زندگی مشترک خود هستید.

زندگی مشترک با محبوب دچار OCPD

اگر محبوب شما دارای ویژگی‌های مختص فرد دچار OCPD است، ممکن است از یک سو خوشحال باشید که با مطالعه فصل حاضر عاقبت به درک رفتارهای محبوب خود نایل آمده‌اید و از سوی دیگر نگران شوید که مبدا رفتارهای او تاثیر روان‌شناختی ناخوشایندی بر روی زندگی مشترک تان باقی‌گذارد. همچنین ممکن است پرسش‌هایی برای شما مطرح گردد.

پرسش‌هایی از قبیل اینکه: چگونه می‌توانم به رابطه عاطفی خود با فردی ادامه دهم که همه توجهش بیش از علایق من، معطوف به کار و تولید و جزئی‌نگری‌های غیرقابل تحمل است؟ آیا شریک زندگی من می‌تواند انعطاف‌پذیری را بیاموزد تا در نتیجه آن برخی از نیازهای عاطفی من نیز برآورده شود؟ آیا من می‌توانم همچنان با او مدارا کرده و آرامش موجود در درون رابطه‌مان را حفظ کنم؟ آیا من می‌توانم به کسی عشق بورزم که کارش را بیش از من دوست دارد و غالب اوقات خود را با آن می‌گذراند؟

شاید تا به حال متوجه شده باشید که زندگی مشترک با فردی دچار OCPD کار ساده‌ای نیست. حتماً متوجه شده‌اید که اعتماد به نفس و حس استقلال شما تا چه اندازه نسبت به دوران قبل از رابطه با او کاهش یافته است. زیرا به احتمال قوی هر بار که شما قدری از استانداردهای کمال‌گرایانه و غیر

قابل انعطاف او پیرامون امور منزل یا رابطه با او فاصله گرفته اید، مورد خشم و سرزنش و تنبیه او قرار گرفته اید.

همه آن ویژگی هایی که شما روزی در او جذاب می یافتید، اکنون می بینید که به گور آرزوها و خوشحالی شما تبدیل شده است. محبوب شما فردی است که از لحاظ عاطفی بسیار محدود و بسیار مضطرب از برهم خوردن نظم و انضباط تعیین شده و همچنین نسبت به ایجاد هرگونه تغییر در زمینه رابطه عاطفی با شما بسیار بدبین است. چنین مواردی شاید شما را بارها بر سر دو راهی پذیرش رویکرد بیمارگونه او در زندگی مشترک با ترک او قرار داده است.

شاید شما متوجه شده باشید که شما به جای لذت بردن از یک رابطه عاطفی دوسویه، غالب انرژی خود را صرف مدارا با محبوب خود و حفظ صلح و آرامش در زندگی مشترک با او می کنید. اگر شما همچنان تصمیم دارید که به رابطه عاطفی با او ادامه دهید بایستی بدانید که غالب سنگینی بار اصلاح ویژگی ها و رفتارهای ناخوشایند او بردوش شما خواهد بود؛ چرا که محبوب شما هیچ اشکالی در نحوه رابطه اش با شما نمی بیند.

از دیدگاه فرد دچار OCPD هر چیزی جای خودش را دارد، هر فعالیتی بایستی از قبل برنامه ریزی شود و به ندرت شما در زندگی با او، با رفتاری غیر معمول و تعجب برانگیز از سوی او مواجه می شوید. با وجود این، برخی از افراد عشق به محبوب سرسخت و انعطاف ناپذیر خود را برتر از مشکلاتی که در رابطه با او دارند، می دانند و همچنان سختی های رابطه با او را تحمل می کنند. اگر شما نیز چنین تصمیمی را گرفته اید، آنچه در پی می آید توصیه هایی است که توجه و به کار بستن آنها می تواند کیفیت و نشاط موجود در رابطه میان شما را تا اندازه ای افزایش دهد.

1. توقعات غیرواقعی نداشته باشید

افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی-جبری بینش محدودی نسبت به خودشان، رفتارهای شان و انگیزه های شان دارند. آنها منشا مشکلات و نقایص زندگی خود را به بیرون از خودشان نسبت می دهند. در واقع، فرد دچار OCPD نمی تواند خودش را عامل مشکلات زندگی خودش به ویژه در زمینه رابطه با دیگران از جمله شما ببیند. در حالی که مشکلات جاری در زندگی او از آنجا

ناشی می شود که او در بین همکاران و نزدیکانش فرد قابل اطمینان و دقیقی را نمی بیند که برخی از وظایف سنگین زندگی را به او محول سازد و این در حالی است که همکاران و اطرافیان او وسواس کاری او را امری معمول و قابل تایید نمی دانند.

با وجود این اگر شما به زندگی مشترک با چنین فردی عادت کرده اید و با نیازهای عاطفی خود به گونه ای کنار می آیید، شاید بتوانید به رابطه رضایت بخش تری با او دست یابید.

گاهی اوقات ما با این توقع که فرد محبوب ما فاقد نقاط ضعف است، وارد رابطه عاطفی با او می شویم و تمایل داریم که محبوب ما، یک دوست صمیمی، قابل اعتماد و عاشق ما باشد، اما چنین توقعاتی ریشه در واقعیت ندارد. به راستی چگونه یک فرد می تواند همه نیازهای ما را برآورده سازد؟ این توقع احتمالا توقعی است که ریشه در واقعیت ندارد.

اگر ما بتوانیم نیازهای مهم عاطفی و اجتماعی خود را از طریق دیگری برآورده سازیم، به احتمال قوی زندگی موفق تری با محبوب سرسخت و انعطاف ناپذیر خود خواهیم داشت. دوستان، افراد خانواده، همکاران و افراد فامیل می توانند منابع حمایتی خوبی در جهت برآورده ساختن نیازهای عاطفی و اجتماعی شما باشند.

اگر در حال حاضر در رابطه عاطفی با فردی دچار OCPD هستید، به احتمال قوی او در آینده نیز همچنان تا حدی کنترلگر، کمال گرا، پرتوقع و با اشتغال ذهنی کامل نسبت به قواعد و اصول و ارزش ها باقی خواهد ماند.

شما فردی را به عنوان شریک زندگی انتخاب کرده اید که فروید او را شخصیت مقعدی (نگهدارنده) نام می نهد. حال بایستی این پرسش برای شما مطرح شود که آیا شما می توانید به اندازه کافی از این رابطه بهره مند شوید؟ و دیگر اینکه آیا می توانید شخصیت او را بپذیرید و ویژگی های ناخوشایند او را تحمل کنید؟ در دیدن تصویری بزرگتر به محبوب خود کمک کنید؛ زیرا افراد مبتلا به OCPD غالبا آنقدر غرق در جزئیات چیزی می شوند که تجربه کل آن را از دست می دهند.

اگر به گونه ای غیر انتقادی به محبوب خود یادآور شوید که چه چیزهایی از اهمیت زیادی برای تان برخوردار است، احتمال انجام آنها از سوی او افزایش می یابد. گاهی به محبوب خود یاد آور شوید که

چقدر خوب است دست از کار بکشید و به بو کردن یک گل بپردازد، یا اینکه دقایقی دست در دست شما بگذارد و ساکت و آرام کنار شما بنشیند، و یا اینکه به هنگام غروب با شما به پیاده روی بپردازد. هنگامی که او به درخواست شما پاسخ مثبت داد، رفتار او را از طریق پاداش دهی مورد تقویت قرار دهید تا احتمال تکرار آن بیشتر گردد.

اگر چه ممکن است گاهی در این مسیر احساس درماندگی کنید، اما همچنان به طرح برنامه هایی برای گذراندن اوقات فراغت خود با او بپردازید.

شما و فرد محبوب تان به چنین برنامه هایی نیاز دارید. برای محبوب شما بسیار دشوار است که کار خود را متوقف ساخته و به استراحت و تفریح بپردازد. بنابراین ما ترغیب او به اختصاص زمانی برای استراحت و تفریح در شیوه رفتاری او تأثیر خواهد گذاشت.

اگر شما در این باره واقع بینانه عمل کنید، به احتمال قوی محبوب شما به تقاضای شما پاسخ مثبت خواهد داد. در نهایت به شما توصیه می کنیم که روش زندگی خود را به طور غیرمستقیم برای او الگو قرار دهید

ورزش کنید، خوب بخورید، روابط اجتماعی سالم و گسترده ای داشته باشید و از همه لحظه ها و چیزهای خوب زندگی خود لذت ببرید. به تدریج امکان دارد محبوب شما جذب برخی از این رفتارها شود و متوجه شود که در زندگی چیزهای دیگری به غیر از کار نیز وجود دارد و قدری دست از کنترل زندگی برداشتن، فاجعه آمیز نخواهد بود.

2. با محبوب خود همدلی داشته باشید

افراد بزرگسال دچار OCPD غالباً در دنیای خود زندگی کرده و عواطف و احساسات خود را با دیگران در میان نمی گذارند و از سوی دیگر عاجز از درک عواطف و احساسات دیگران، از جمله شما هستند. آنها فقط به این فکر می کنند که نیاز به انجام چه کاری وجود دارد، و هر کاری چگونه به بهترین وجه انجام می گردد.

آنها در طول زندگی به تدریج توانایی لازم در درک ظرافت های نهفته در چهره و رفتارهای افراد که حکایت از حالت درونی آنها دارد را از دست داده اند. در این حالت می پرسید از شما چه کاری

ساخته است؟ شما می توانید به طور مداوم و محترمانه عواطف و احساسات خود را با او در میان بگذارید و از او نیز بخواهید که چنین کند.

از آنجایی که محبوب شما تجربه زیادی در این زمینه ندارد، ممکن است که نتواند کلمات مناسب حال خود را یافته و حالت درونی خود را به خوبی بیان کند.

بنابراین، در صورت لازم به او کمک کرده کلمات لازم را در اختیار او قرار دهید. توجه داشته باشید که هر بار محبوب شما به ابراز عواطف و دنیای درون خود پرداخت، از طریق توجه کامل و تحسین لازم رفتار او را مورد تقویت قرار دهید.

3. نقاط قوت او را برجسته کنید

اجازه دهید با این معضل که محبوب شما بیش از حد اهل سازماندهی و برنامه ریزی است روبه رو شویم. چرا به جای آنکه در مقابل کنترل گرایی محبوب خود دست به مخالفت زده و در برابر او مقاومت کنید، با او همراهی نمی کنید و از ویژگی او در انجام کارهای دلخواه خود سود نمی برید. به طور مثال، اگر شما در زمینه برنامه ریزی مالی خانواده، امور خانه داری و یا برنامه ریزی تفریحی، توانایی و مهارت لازم را ندارید، می توانید از او بخواهید که مسئولیت این قسمت های زندگی را برعهده گرفته و آنها را کنترل کند.

ما حدس می زنیم که او با خوشحالی از پیشنهاد شما استقبال کرده و سریعاً قلم و کاغذی فراهم آورده و به برنامه ریزی طولانی مدت در نواحی مزبور خواهد پرداخت.

شاید چنین چیزی سبب شود که محبوب شما کنترل موارد دیگری را که شما اصلاً دوست ندارید محبوب تان به کنترل و مداخله در آنها بپردازد، به شما واگذار کند.

به طور مثال، اگر شما دوست ندارید که محبوب شما کنترل اموری چون برنامه غذایی، اوقات فراغت و برنامه درسی فرزندان را در دست گیرد و قوانین سخت و غیرقابل انعطاف خود را بر آنها حاکم سازد، می توانید به طور مؤدبانه و قاطعانه از او بخواهید که کنترل آن موارد را به شما واگذار کند. به یاد داشته باشید فقط در آن زمینه هایی که اصلاً تاب تحمل قواعد سخت گیرانه از او را ندارید، چنین

چیزی را از او بخواهید. البته فراموش نکنید که مؤدبانه، بدون داد و فریاد و البته قاطعانه چنین تقاضایی را از او داشته باشید.

احتمالا درمان مؤثر واقع خواهد شد

اگر چه معمولا روان درمانی افراد مبتلا به انواع اختلال شخصیت مؤثر واقع نخواهد شد، اما تجربه نشان می دهد که روان درمانی تا اندازه ای می تواند در درمان افراد دچار OCPD سودمند واقع شود. یکی از دلایل پنهان سودمندی مزبور این است که افراد مبتلا به OCPD روان درمانی را به عنوان یک وظیفه و شغل تلقی کرده و بنابراین، به طور جدی در انجام وظایف و برنامه های مربوط به آن می کوشند. به محبوب خود کمک کنید که متوجه شود شما اطمینان دارید که او قادر است تحت روان درمانی قرار گیرد و بدین ترتیب توانایی بیشتری در زمینه ابراز احساسات و عواطف خود پیدا کرده و به طور افراطی در دنیای کار و اشیای پیرامون خود غوطه ور نشود.

اگر محبوب شما بتواند تلاش کمال گرایانه خود را در جهت کاهش برخی از ویژگی های مشکل زای اختلال شخصیت وسواسیجبری خود به کار گیرد، می توان به تغییر او امیدوار بود.

حتی می توانید اینگونه القا کنید که حضور او در جلسات درمان می تواند به بقا و افزایش کیفیت رابطه شما با او نیز کمک کند. البته بایستی به یاد داشته باشید تا مادامی که محبوب شما تحت درمان قرار دارد، هرگونه تغییر مثبت، هر چند کوچک در او را از طریق تحسین و تمجید و دادن پاداش های دلخواه او، مورد تقویت قرار دهید.

زمان ترک رابطه

هنگامی که شما به این نتیجه برسید که این رابطه برای شما فایده‌ای در بر ندارد و زمان ترک آن فرا رسیده است، بهتر است آن را با محبوب خود در میان بگذارید.

البته اگر او یک CCPD واقعی باشد، از اینکه او را ترک می‌کنید، چندان ناراحت نخواهد شد و اصلی‌ترین دلیل آن مربوط به ساختار عاطفی و الگوی عزت‌گزینی او می‌شود. حتی ممکن است که محبوب شما، بیش از زمانی که در کنار او بودید، انگیزه کار و تلاش پیدا کند.

همچنین ممکن است محبوبتان شما را به بی‌انصافی و عدم رعایت قواعد زندگی مشترک متهم کند. به یاد داشته باشید که اولین دفاع‌های روانی فرد دچار OCPD توجه افراطی به قوانین و مقررات و اصول و ارزش‌های اخلاقی است.

ممکن است محبوب شما عاقبت نیز متوجه نشود که چرا تصمیم به ترک او گرفته‌اید و نفهمد که مشکل از توجه افراطی او به کار و تولید و عدم پرداختن به نیازهای عاطفی شما ناشی می‌شود. در نهایت ممکن است محبوب شما با شنیدن خبر ترک شما، از نظر عاطفی بسیار آزرده گردد، اما قادر به بیان آن نباشد.