

شخصیت افسرده

ویژگی های فرد افسرده

1. به طور کلی رفتارهای او را می توان رفتارهایی اندوهبار، ناشاد و غم انگیز توصیف کرد.
2. احساس می کند که فردی بی کفایت، بی ارزش و فاقد عزت نفس است.
3. نگرش منفی نسبت به خودش دارد و خودش را به شدت سرزنش می کند.
4. تمایل به خودخوری و غصه خوردن دارد.
5. نسبت به دیگران از جمله شما نگرش منفی، انتقادی و سرزنشگر دارد.
6. تقریباً نسبت به همه چیز بدبین است.
7. تمایل به احساس گناه و احساس پشیمانی دارد.

آیا شما با فردی دارای ویژگی های فوق رابطه عاطفی دارید؟ آیا شما با فردی ناشاد و بدبین وارد رابطه عاطفی شده اید؟ در حالی که همه ما انسانها گاهی غمگین می شویم، یک شخصیت افسرده همواره و به طور وسیعی در حال افسردگی و منفی بافی به سر می برد. روانشناسان چنین فردی را در زمره افراد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده طبقه بندی میکنند.

اگر چه این اختلال ویژگی های اختلال خلق های جدی و وخیمی همچون افسردگی شدید و یا اختلال خلقی دوقطبی را در بر ندارد، اما علائم فرد مبتلا به افسردگی مزمن را می توان در فرد دچار اختلال شخصیت افسرده مشاهده کرد. چنین فردی کم تفریح می کند و احتمال کمی وجود دارد که شما بتوانید او را از دنیای اندوه یارش بیرون بیاورید. ما به شما توصیه میکنیم داستان سادی را بخوانید و ببینید که آیا شما نیز با فردی اندوهگین وارد رابطه عاطفی شده اید؟

داستانی از اختلال شخصیت

داستان سعید با آن رفتار سرد و ساکتش مرا واقعا مجذوب خودش ساخته بود. او از دسته افراد مبهم و مرموزی بود که واقعا مرا شیفته خودشان می کردند. او اصلا اهل خنده و شوخی نبود و با همه مردهای دیگری که من می شناختم، تفاوت داشت.

من پس از پایان تحصیلات در جایی برای اولین بار مشغول به کار بودم و مانند همه افراد تازه کار سعی داشتم تا شیوه خاص خودم را بیابم. سعید نیز در همان ساختمانی که من در آن مشغول به کار بودم، کار می کرد. اما شاید باور نکنید که من برای اولین بار او را در آن ساختمان ندیدم. در واقع من او را در ابتدا در یکی از همایش های شرکت ملاقات کردم. من یک روز این جرات را به خود دادم در کنار او نشستم، اما باز هم او نگاهی سوی من نیانداخت. من متوجه شدم که او غرق دنیای خودش است، اما چهره جذاب و گوشه گیری او مرا شیفته سعید کرده بود.

در نهایت یک روز سر صحبت را با او باز کردم که برای من بسیار خوشایند بود. ما در حین صحبت با هم متوجه شدیم که هر دو در یک ساختمان مشغول به کار هستیم.

پس از آن روز، من دیگر به طرف او نرفتم تا اینکه یک روز او را در حیاط بیرون از ساختمان محل کارم دیدم. از آنجایی که از او خوشم آمده بود، دوباره با او سر صحبت را باز کردم. او با اینکه از صحبت کردن با من اکراهی نداشت، اما هیچگاه موضوعی را برای صحبت مطرح نمی ساخت. او ظاهر آرامی داشت و بسیار آهسته صحبت می کرد؛ چیزی که من بسیار از آن خوشم می آمد.

به نظر می رسید که او فرد درونگرا و واقع گرایی باشد. در واقع او فرد کاملا فروتنی بود که از خودش توقع زیادی داشت. مدت زمان زیادی از آخرین رابطه عاطفی او گذشته بود. زیرا به قول خودش هنوز زن ایده ال خودش را پیدا نکرده بود

. همچنین او قبول کرده بود که بسیاری از زنان علاقه ای به رابطه با او ندارند. من متوجه شدم که او به خاطر قطع آخرین رابطه عاطفی اش، خودش را سرزنش می کند. نامزدش به خاطر آنکه آینده شغلی او چندان چشم نواز نبود، او را ترک کرده بود.

من ، سعید را دعوت به قهوه کردم و او نیز با کمال میل آن را پذیرفت. ما هر دو افراد راحتی بودیم و به همین خاطر آن روز خیلی به ما خوش گذشت. از آن روز به بعد ما شروع به دیدن یکدیگر کردیم. او از من به ویژه از هوش و زیبایی من بسیار تعریف می کرد و آن را می ستود.

به نظرم او گمان می کرد که ما برای هم ساخته شده ایم و نظر من نیز همین بود. او همیشه با حالتی نگران از من می پرسید، حالم خوب است؟ آیا به من خوش گذشته است؟ آیا او نیز برای من جذابیت دارد؟ بیشتر اوقاتی را که با هم بودیم، مراقب بود که همه چیز بر وفق مراد من باشد.

یادم هست که من آرزو میکردم که او قدری آرام بگیرد تا خودش هم لذت ببرد، اما هرگز چنین چیزی اتفاق نمی افتاد. او تقصیر همه چیز را به گردن می گرفت و طوری که به نظر می رسید او در تمام عمر، بار زحمتی نامریی را بر دوش گرفته بود و این طرف و آن طرف می کشید.

من می دانستم که سعید به من علاقمند شده است، زیرا زیاد با من تماس می گرفت و تقاضای ملاقات می کرد. خنده دار این بود که هر بار از من تقاضا می کرد، باور نداشتم که تقاضایش را قبول کنم.

بنابراین، هنگامی که به تقاضای او پاسخ مثبت می دادم، بسیار متعجب می شد. هنگامی که به یکدیگر نزدیک تر شدیم، به نظر می رسید که نسبت به اینکه واقعا به من خوش میگذرد، بدبین است. من واقعا تلاش می کردم تا هنگامی که با هم هستیم اوقات شاد و مفرحی را تجربه کنیم، اما گویا تلاش های من بیهوده بود، چون هیچگاه چیزی به عنوان شادی و نشاط را در سعید نمی دیدم. گویا همواره چیزی غمناک و دردناک بر روی دوش او سنگینی می کرد.

یک روز جوک بسیار خنده داری شنیدم و وقتی آن را به سعید گفتم، او حتی لبخند هم نزد و وقتی علت خنده دار بودن آن را برایش بازگو کردم او فقط سرش را تکان داد.

علی رغم ابر اندوهی که بر روحیه سعید سایه افکنده بود، ما بیشتر و بیشتر به یکدیگر علاقمند شدیم. اکنون احساس میکردم که سعید را تا حدود زیادی می شناسم و بسیار تلاش می کردم تا به او نشان دهم که چقدر از بودن با او خوشحالم. سعید هنگامی که به تحسین من می پرداخت، خودش را نیز به باد انتقاد می گرفت.

او توقع زیادی از خودش داشت و سخت تلاش می کرد تا به خواسته هایش جامعه عمل بپوشاند، اما گویا همواره می دانست که در این راه موفقیتی نصیبش نخواهد شد. مشکل اینجا بود که برخی توقعات او از من نیز قابل برآورده شدن نبود.

او زمان زیادی را صرف نشخوار فکری این توقعات نابرآورده می کرد و در نتیجه به فردی سرد و ساکت و با خلقی منفی تبدیل می شد.

اگر چه من پس از مدتی سعید را تا حد زیادی شناخته بودم، اما هنوز آن هاله رمز آمیز او که در ابتدا نیز شخصیت او را برای من جذاب ساخته بود، در او باقی مانده بود. من در تمام مدتی که از آشنایی ام با او می گذشت. هیچگاه او را به معنای واقعی خوشحال ندیده بودم. به نظر می رسید که او به چیزهای ساده اطرافش توجهی ندارد و از آنها لذت نمی برد.

یکبار ما برای پیاده روی به بیرون از شهر رفته بودیم. روز بسیار زیبایی بود و فضایی فرح بخش اطراف ما را فرا گرفته بود. من کاملاً محو طبیعت اطراف شده بودم، اما استیو لذتی از آن نمی برد و حتی فکرمیکنم متوجه آن نبود.

در مقابل از این شکایت داشت که جای خوبی نیامده ایم و ناراحت از این بود که چرا برخی وسایل را با خود نیاورده ایم. سعید آدم کمال گرایی نبود، بلکه به طور کل توانایی لذت بردن از هیچ چیزی را نداشت. گویا او ترجیح می داد که همواره اندوهگین باقی بماند و فقط به جنبه منفی امور توجه کند. در واقع او از آن دسته آدم هایی بود که نیمه خالی لیوان را می دید.

به تدریج صفات منفی سعید رنگ برجسته تری به خود گرفت. من دیگر به جایی رسیده بودم که دیگر برای تفریحات مان برنامه نمی ریختم؛ زیرا هر کاری می کردم، سعید را خوشحال نمی کرد. هنگامی که با هم بودیم، او غالباً ساکت و غم زده بود.

او همواره نقاط منفی خودش را می دید و هیچ فکر نمی کرد که چیزهای خوبی نیز دارد. او همواره از ضعف و ناتوانی های خودش به عنوان یک عاشق، کارمند یا حتی یک آدم حرف می زد. در ابتدا من تشخیص نمی دادم که این حرف ها ناشی از فروتنی اوست یا اینکه این حرف ها را می زند تا من با او

مخالفت کرده و از او تعریف و تمجید کنم. من همواره سعی می کردم او را از این حرفها بیرون بیاورم و روحیه او را بالا ببرم، اما فایده ای نداشت.

او اصلا توجهی به حرف های من نداشت. عزت نفس او بسیار پایین بود و از من نیز کمکی بر نمی آمد.

هنگامی که بر او خشم می گرفتم که چرا این همه به خودش سخت می گیرد و زندگی را به کام خودش و من تلخ می کند، دچار احساس گناه می شد و اندوهی عمیق او را فرا می گرفت.

سپس سعی می کرد با من همنوایی کند و اظهار می داشت که همواره آدم خراب کاری بوده است. البته من سعی می کردم آرامش را به او برگردانم، چون در غیر این صورت دچار احساس گناه می شدم. این چرخه بارها و بارها اتفاق افتاد و به نظر می رسید که قادر به توقف آن نیستم.

تا مدتی من گمان می کردم که سعید دچار افسردگی شده است. به همین جهت به او اصرار کردم که به یک فرد متخصص مراجعه کند، اما او به یک پزشک مراجعه کرد و پزشک مزبور نیز به او گفته بود که علائم جدی افسردگی در او دیده نمی شود و مقداری داروی ضد افسردگی برای سعید تجویز کرده بود، اما تغییری در روحیه و رفتار سعید دیده نشد. البته باید اذعان کنم که من هیچگاه علائمی حاکی از افسردگی واقعی و یا میل به خودکشی در سعید ندیدم. در واقع او فقط به طور مداوم دچار افت روحی بود و ظاهر غم زده ای داشت که به هر چیزی در زندگی مشترک ما رنگ غم می زد.

پس از چند سالی زندگی با سعید ، دیگر به خوبی متوجه شده بودم که او همین است که هست و تغییر نخواهد کرد، اما این چیزی نبود که من از شریک زندگی ام می خواستم. او با اینکه هنوز هم در سایه قرار داشت و رمزآمیز به نظر می رسید، اما این ویژگی ها دیگر برای من جذابیت نداشت.

زیرا خود من به تدریج به افت روحی دچار شده بودم و عزت نفس من شروع به کاهش کرده بود. من واقعا عاشق سعید بودم، اما این را نیز می دانستم که در کنار او نمی توانم رنگ نشاط و شادی را تجربه کنم. تصمیم به جدایی از سعید، یکی از دردناک ترین تصمیم های زندگی من بود، اما من باید چنین تصمیمی را می گرفتم، چون می خواستم دوباره خودم را دوست داشته باشم.

نکاتی از شخصیت افسرده

شخصیت غم زده ما به عنوان یک انسان، ممکن است بنا به دلایلی، چند روز یا حتی چند هفته ای دچار افت روحی شویم و غالباً از آن به عنوان نتیجه یک روز بد، یا یک هفته خسته کننده یا یک واکنش معمولی به یک وضعیت غمناک یاد می کنیم.

وقایع ناخوشایند بخشی از زندگی به شمار می روند و یاد گرفته ایم که هر لحظه انتظار وقوع این گونه اتفاقات ناخوشایند را داشته باشیم.

با وجود این، در این فصل هرگاه ما در مورد شخصیت غم زده یا افسرده صحبت می کنیم، منظور ما فردی همواره غم زده و افسرده است.

زندگی مشترک با فرد غم زده، زندگی فاقد نشاط و شادی خواهد بود. تجربه بالینی ما نشان می دهد که فرد غم زده دارای طیف هیجانی محدودی است.

هنگامی که از او سوال شود در حال حاضر چه احساسی دارد و در دنیای درون خود چه چیزی را تجربه می کند؟ به سختی می تواند به چنین پرسش پاسخ دهد

و یا اگر از او بپرسید چه چیزی او را خوشحال می سازد؟ به نظر می رسد که نمی تواند به سادگی پاسخی به شما بدهد.

همچنین اگر از او بخواهید بیست فعالیتی که او را خوشحال می سازد، بر روی کاغذ فهرست کند، گویا از او خواسته اید که با پای شکسته در دوی مارا تن شرکت کند. او نه تنها دارای طیف محدودی از عواطف و احساسات است (به جز احساس غم و اندوه) بلکه ابراز عواطف و احساساتش نیز برای او کار دشواری است.

چنین فرد بی نشاط و غمزدهای عمیقاً احساس بی ارزشی می کند. محبوب غم زده نسبت به خودش احساس یأس دارد و همین احساس را به دیگر افراد، محیط اطراف و آینده ای که در پیش است، فراقن می سازد. این احساس یأس فراگیر مانع از آن می شود که او بتواند از لحظات زندگی خود هر چند اندک، لذت برد.

در یک فرد غم زده دو نقص عمده به چشم می خورد، عدم احساس عزت نفس و دیگری عدم توانایی تجربه شادی و نشاط. فرد غم زده در نتیجه احساس یأس و بی کفایتی و عزت نفس پایین به فردی انتقادگر و سرزنشگر مبدل می شود.

این نگرش منفی غالباً متوجه خود فرد می گردد و معمولاً فرد غم زده ترس و شرمی از سرزنش خود ندارد. او نقاط قوت خودش را به سادگی نادیده می گیرد و در عوض به دنبال شواهدی مبنی بر بی ارزشی یا کم ارزشی خودش می گردد. پ

تمایل شخصیت افسرده به تحقیر و خوارشمردن خود می تواند شکل بی رحمانه ای به خود بگیرد، تا جایی که اطرافیان او همواره تلاش کنند تا با مداخله خود، او را از چنگ اینگونه افکار ناخوشایند رهایی بخشند.

شخصیت غم زده در هر جمعی که باشد، شور و نشاط را از آن جمع می گیرد و آن را دچار غم و اندوه می سازد. به منظور فهم کامل شخصیت غم زده بایستی بدانیم که نگرش انتقادی و سرزنشگر او می تواند متوجه جهان خارج گردد

. بنابراین، افرادی که در پیرامون شخصیت غم زده قرار دارند، ممکن است پس از مدتی مانند او توقع زیادی از خود پیدا کرده و به طور مداوم خود را سرزنش کرده و از خود انتقاد کنند.

از دیدگاه شخصیت غم زده هیچ چیزی کاملاً درست و به قدر کافی خوب نیست. نگرش منفی او به قدری قوی است که همه افکار، گفتار، احساسات و رفتار او را تحت تأثیر شدید قرار می دهد.

اگر چه ممکن است او در تأیید خودش، از خود به عنوان فردی واقع بین یاد کند، اما دیگران او را فردی منفی باف و بدبین می دانند. ایک شخصیت غم زده وقت و انرژی زیادی را صرف کلنجار رفتن و خودخوری پیرامون نقص ها، ناکامی ها، اشتباهات و حسرت های مزمن خود می کند.

چنین فردی طبیعتاً نمی تواند نگرشی خوشبینانه نسبت به آینده و وقایع کوچک و بزرگ آن داشته باشد. نشخوارهای فکری مزبور همراه با روحیه ناشاد او، زمینه را برای آنکه به فردی افسرده مبدل شود، فراهم می سازد. از سوی دیگر نگرش بدبینانه و روحیه افسرده او سبب می شود تا دیگران از ترس آنکه مبدا روحیه خودشان نیز به سرنوشت او دچار شود، او را ترک کنند. در انتهای این چرخه

معیوب فرد غم زده نتیجه می گیرد که به خاطر آنکه فرد بی ارزشی است دیگران از ایجاد رابطه با او اجتناب می کنند.

شخصیت غم زده چگونه شکل می گیرد؟

اگر پیوستاری را در نظر بگیرید که در یک انتهای آن افسردگی شدید (سایکوز) قرار داشته باشد که در این حالت فرد کاملاً از پای در آمده و حتی اقدام جدی به خودکشی می کند و در دیگر انتهای این پیوستار نیز سلامت روانی و عدم افسردگی قرار داشته باشد، اختلال شخصیت افسردگی در میانه این پیوستار قرار می گیرد.

فرد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده به ندرت از علائم شدید و فلج کننده افسردگی رنج می برد. در اختلال شخصیت افسرده ما با فردی همیشه غمگین، در خود فرو رفته، منفی باف و بدبین مواجه هستیم.

شاید باور نکنید چنین فردی آنقدر به افسردگی ضعیف و مزمن خود عادت کرده است که آن را چیز عجیبی نمی داند و علائم آن برایش ناخوشایند و آزار دهنده نیست. به عبارت دیگر او خودش را همانطور که هست پذیرفته است و با خوی افسرده خود عنادی ندارد.

اگر چه تحقیقات پیرامون اختلال شخصیت افسرده هنوز پایان نگرفته است، اما تاکنون مشخص شده است که غالب افرادی که به این اختلال دچار می شوند، خویشاوندان درجه یک آنها (والدین، خواهران و برادران) دچار اختلالات خلقی (افسردگی شدید و اختلال دو قطبی) بوده اند. براساس این شواهد می توان نتیجه گرفت که یک پیش زمینه نیرومند ژنتیکی در شکل گیری اختلال شخصیت افسردگی نقشی اساسی ایفا می کند. لازم به ذکر است که شیوع این اختلال در بین گروه زنان و گروه مردان یکسان است.

با وجود این علاوه بر عامل ژنتیکی، والدین می توانند در ایجاد خوی افسرده در فرزندان خود نقش مهمی داشته باشند.

بسیار مشکل است که یک کودک تحت سرپرستی والد یا والدینی افسرده رشد یافته و از تأثیر نگاه بدبینانه آنها نسبت به خودش، دیگران و جهان خارج در امان بماند. نتایج یک تحقیق برجسته درباره

دوران اولیه رشد، نشان می دهد که حتی یک نوزاد نیز می تواند علائم اندوه و افسردگی را در چهره والدین خود مورد شناسایی قرار دهد.

تحقیقات تجربی نشان می دهند که نوزادان نگاه خود را از چهره های افسرده برمی گردانند و به سوی افرادی که چهره شاد و با نشاطی دارند، متوجه می سازند

اگر کودکی فقط با والد یا والدینی که فقط با خلق افسرده با او وارد تعامل می شوند، ارتباط داشته باشد، بی تردید نمی تواند دیگر الگوهای هیجانی از جمله شادی و نشاط را فرا گیرد. در واقع الگوی هیجانی فاقد نشاط و شادی والدین، جذب شخصیت کودک می گردد در نهایت باید گفت: شواهد نشان می دهد که افراد بزرگسال مبتلا به اختلال شخصیت افسرده از آمادگی بالایی برای ابتلا به افسردگی شدید برخوردار هستند که در این صورت گفته می شود که فرد به افسردگی مضاعف مبتلا شده و در کنار روان درمانی نیاز به دارو درمانی نیز دارد.

فرد افسرده به عنوان شریک زندگی

فرد افسرده، فردی همواره غمگین و غم زده است و نمی تواند رابطه شاد و مفرحی با شریک زندگی خود داشته باشد. برخی از صفات او از قبیل داشتن رفتار رازآمیز و از خود انتقاد کردن که در ابتدا شما را شیفته او می سازد در واقع صفاتی است که اثبات می کند شما در آینده رابطه خوبی به عنوان شریک زندگی با او نخواهید داشت.

سبک روابط بین فردی شخصیت افسرده براساس احساس عمیق بی کفایتی و عزت نفس پایین بنا شده است. بنابراین، می توان گفت که دریافت چنین فردی از خودش، جهان اطراف، آینده و همه روابطی که با دیگران دارد از طریق عینک عمیق اندوه و احساس بی ارزشی صورت می گیرد.

برقراری رابطه عاطفی با فرد افسرده ممکن است شما را نیز افسرده سازد. واگیر بودن افسردگی شدید یکی از دلایلی است که برخی روان درمانگران از داشتن چند بیمار افسرده در یک زمان خودداری می کنند.

به طور مثال، انتقاد مداوم محبوب تان از شما می تواند در دراز مدت تأثیر بسیار بدی بر شما داشته باشد؛ به این ترتیب که هنگامی که شما از انتقادات فراوان او گلایه می کنید، او آنچنان دچار احساس گناه و پشیمانی و خودخوری شدید می شود که در نهایت، شما را نیز که او را به این حال و روز انداخته اید، دچار احساس گناه می کند.

در نتیجه، شما ممکن است از ترس بروز چرخه معیوب مزبور، در تعامل با او بسیار محتاطانه عمل کنید. حتی ممکن است گاهی از اینکه چرا نمی توانید او را از بند افسردگی رهایی بخشید، افسرده خاطر شوید.

ناگفته نماند که محبوب افسرده شما غالباً تمام تلاشش را به منظور قدرشناسی و سپاسگزاری از شما به کار می گیرد، اما چون تلاش های مزبور در قالب خلقی خراب و منفی باف و غم زده صورت می پذیرد، تأثیر خاصی به همراه نخواهد داشت.

شاید مشکل مهمتر محبوب شما این باشد که زمان و انرژی زیادی صرف خودخوری و نگرانی پیرامون آنچه در زیر سقف آسمان رخ می دهد، میکند. به طور مثال: چرا مردم چنین می کنند، چرا در آن گوشه جهان چنان واقعه ای رخ داده است. وقوع کوچکترین اختلاف نظر و جروبحت میان شما که در نزد دیگر زوجین بسیار عادی به نظر می رسد، برای محبوب شما فاجعه بار به شمار می رود.

در این رابطه شاید شما احساس کنید که اگر چه در زندگی مشترک با او با کوهی مشکلات روبه رو هستید، اما هر لحظه بایستی به او اطمینان خاطر دهید که همه چیز بر وفق مراد است و مشکل خاصی وجود ندارد.

این پرسش ها را با خودتان مطرح سازید: آیا شما به طور مداوم به محبوب تان اطمینان خاطر می دهید که اوضاع آنچنان هم که به نظر می رسد، بد نیست؟ آیا از اینکه درد، رنج و ناراحتی خود را با محبوب خود در میان بگذارید، اکراه دارید؟ آیا از ترس اینکه مبدا محبوب خود را افسرده تر سازید، به او نمی گوئید که از او چه توقعاتی دارید؟

اگر شما به دنبال داشتن رابطه عاطفی با فردی جرأت مند و دارای اعتماد به نفس هستید، باید بدانید که محبوب کنونی شما در نقطه مقابل خواسته شما قرار دارد. آنچه شما در او فروتنی می بینید، در

واقع فقدان اعتماد به نفس و احساس بی ارزشی کامل است. یک تناقض در اینجا مشاهده می شود: محبوب افسرده شما از یک سو نیاز شدید دارد که فردی به او درباره بهبود شرایط اطمینان خاطر و امیدواری بدهد و از سوی دیگر هنگامی که شما دست به چنین کاری می زنید، از پذیرفتن آن اجتناب می کند.

شاید شما بارها به این فکر افتاده اید که به تنهایی بار رابطه با او را به دوش می کشید. شما مجبور هستید وقت و انرژی زیادی صرف خلق فعالیت ها با طرح موضوعات دلگرم کننده و نشاط بخش کنید و از این طریق محبوب افسرده خود را نسبت به خودش، دیگران و زندگی خوش بین و امیدوار سازید. برای یک فرد سالم، زندگی مشترک با فرد غم زده ای که به طور مداوم فضای رابطه را غم یار و یأس آلود می سازد، بسیار سخت است؛ زیرا هنگامی که ما در کنار یک فرد غم زده قرار می گیریم، سعی می کنیم تا درد و رنج او را تسکین دهیم؛ و بدین ترتیب وارد دنیای او شده و به احتمال زیاد خودمان نیز تا حدی به درد او دچار می شویم.

حال هر چه اندوه او عمیق تر باشد، افراد پیرامون او در جهت کمک به او تلاش بیشتری می کنند، اما متأسفانه هر چه شما به او امیدواری دهید، هیچ تغییری در نگرش منفی باف و بدبین او رخ نخواهد داد. به طور مثال هر اندازه به او بگویید فردا روز آفتابی و زیبایی خواهد بود، او بر پیش بینی خود مبنی بر بارانی بودن فردا اصرار می کند.

گویا او همواره ابری بارانی ویژه خود دارد که همواره آن را بر بالای سر خود حمل می کند.

چرا من مجذوب افراد افسرده می شوم؟

تمایل شما به ایجاد رابطه با یک فرد افسرده به معنای این است که شما مجذوب فردی می شوید که:

1. همواره خلق غم زده و ناشادی دارد.
2. احساس بی ارزشی و بی کفایتی میکند.
3. همواره در حال ارزیابی خود و انتقاد از خود است.
4. غالباً شما را مورد ارزیابی و انتقاد شدید قرار می دهد.

5. غالب اوقات در حال نشخوار فکری و نگرانی است.

6. درباره همه چیز از جمله شما بدبین است.

7. همواره احساس گناه، پشیمانی و حسرت می کند.

ویژگی های فوق برای شما آشنا به نظر نمی رسند؟ احتمالاً چند صفت برجسته در فرد افسرده وجود دارد که در همان ابتدای آشنایی شما را مجذوب او می سازد. برخی از این صفات حتی پس از آشنایی نیز می توانند برای شما خوشایند و مجذوب کننده باشند، مسئولیت پذیری او یکی از صفات مزبور است.

همچنین وقار و متانت ظاهری او نیز او را فردی جدی و در عین حال دوست داشتنی جلوه می دهد. همچنین انتقاد او از خودش، ممکن است او را نزد شما فردی فروتن و بی ریا و در نتیجه مجذوب کننده جلوه گر سازد.

شاید شما از جنبه روانی نیز گرایش به برقراری رابطه عاطفی با فردی داشته باشید که نیاز به حمایت و کمک شما دارد. اگر نگاهی به روابط عاطفی خود در گذشته بیاندازید، ممکن است متوجه شوید که همه آن افرادی که عاشق آنها شده اید، به نحوی ضعیف و درمانده بوده اند.

آنچه شما را به سمت این گونه افراد سوق می دهد نیاز شما به سرپرستی از آنها و دادن احساس بهتر به آنهاست. حتی با کمی دقت شما متوجه خواهید شد که شما از همان دوران کودکی فردی بوده اید که به کمک دیگران می شتافتید، حامی یا ناجی بودن لزوماً صفت بدی نیست مگر آنکه این صفت را در مورد فردی مبتلا به اختلال شخصیت به کار ببرید.

اگر شما گمان می کنید دچار این توهم هستید که قادر به درمان فرد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده هستید، باید گفت که دچار توهم شده اید.

آخرین دلیل تراشی شما برای ایجاد رابطه عاطفی با یک فرد غم زده تمایل شما به موازنه قدرت در رابطه است. شاید محبوب ساکت و جدی شما با در پیش گرفتن شیوه های انفعالی در زندگی مشترک، به شما این امکان را می دهد که به گونه ای فعال که شیوه دلخواه شماست، در رابطه با او ظاهر شوید..

ممکن است شما متوجه شوید که میل دارید زمام زندگی را در دست داشته و غالب تصمیم های مهم زندگی را خودتان اتخاذ کنید. همچنین ممکن است برای شما راحت ترین شکل در رابطه عاطفی این باشد که در نقش یک والد و حامی در آن ظاهر شوید

شاید در فراسوی نیاز شما به حمایت از دیگران، نیاز شما به مدیریت، رهبری و شفای فرد دیگر نهفته باشد. البته تناقضی که در این رابطه به چشم می خورد این است که شما با حمایت افراطی از محبوب غم زده خود، بیش از پیش احساس بی کفایتی و عدم عزت نفس را در او مورد تقویت قرار می دهید. بهتر است از خودتان بپرسید آیا تا اندازه ای از اینکه در رابطه عاطفی با فردی غم زده قرار دارید، احساس راحتی نمی کنید.

زندگی مشترک با شخصیت افسرده

اکنون خوب یا بد، شما در رابطه عاطفی با فردی غم زده قرار دارید. حال پرسشی که مطرح می شود این است: آیا شما امیدوار هستید توقعات و نیازهای عاطفی خود را در این رابطه برآورده سازید؟ آیا شخصیت شریک زندگی شما قابل تغییر است؟ آیا می توانید امیدوار باشید که محبوب شما روزی لبخندی بر لب بیاورد و رو به نشاط و شادی و تفریح بیاورد؟

اگر چه ما از اینکه همچون فرد غم زده نگاه منفی و بدبینانه ای داشته باشیم، خوشمان نمی آید، اما در این باره بایستی صادقانه اذعان کنیم که توقع تغییر فرد غم زده به یک فرد شاد و سرزنده، توهمی است که ریشه در واقعیت ندارد.

فرد غم زده دارای الگوهای برآمده از تجربه هایی هیجانی در طول زندگی است و به هر چیز و هر فرد از طریق عینک افسردگی، یأس و بدبینی نگاه می کند. شاید شما اکنون کاملاً متوجه شده باشید که روحیه افسرده در شما نیز تأثیر گذاشته و شما را تا حدی مأیوس و بدبین ساخته است.

متأسفانه باید گفت که محبوب شما به احتمال قوی همچنان غم زده و افسرده حال باقی خواهد ماند و اگر شما قصد دارید که همچنان به رابطه با او ادامه دهید، توصیه می شود که به برخی

پیشنهادهایی که به منظور افزایش کیفیت رابطه شما با او در اینجا مطرح می‌گردد به خوبی توجه کنید:

1. تغییرات اندکی را از او توقع داشته باشید

تغییر شخصیت کار دشواری است و حتی افراد سالم نیز به ندرت توانسته اند تغییرات چشمگیری در شخصیت خود ایجاد کنند. یکی از ویژگی‌های افراد مبتلا به اختلال شخصیت این است که در مقابل تغییر بسیار مقاومت می‌کنند.

در چنین شرایطی چه کاری از دست شما ساخته است؟ بهترین کار برای شما این است که از محبوب غم زده خود توقع اندکی در زمینه تغییر شخصیت داشته باشید و همچنین به یاد داشته باشید که تغییرات بزرگ، کم کم صورت می‌گیرند. به محبوب خود کمک کنید تا کمتر خودش را سرزنش کند و از اوقات تفریح و فراغت خود لذت ببرد. چنین کاری در طولانی مدت نتایج چشمگیری در بر خواهد داشت. البته به یاد داشته باشید که تغییر شخصیت نیاز به انگیزه بالایی دارد. آیا محبوب غم زده شما از وضعیت ناخوشایند خودش ناراضی است؟

اگر پاسخ شما به این پرسش منفی است، باید بدانید که احتمال اندکی برای تغییر شخصیت محبوب شما وجود دارد.

2. از نقش خودتان در تقویت رفتار محبوب خود آگاه باشید

نقش شما در پایایی رفتارهای افسرده خوی فرد محبوب تان چیست؟ آیا شما به طور ناخود آگاه رفتارهای ناخوشایند او را تقویت می‌کنید؟ به طور مثال آیا هر بار که محبوب شما گرفته و بدخلق می‌شود، شروع به حمایت و مراقبت از او میکنید؟ و آیا او را مورد توجه قرار داده و از او می‌خواهید با شما به صحبت بپردازد؟

آیا شما به طور ناخود آگاه به خاطر غمزدگی و شکنندگی محبوب خود، او را برای انجام برخی وظایف به ویژه در حیطه رابطه با خودتان معاف کرده اید؟ آیا هنگامی که محبوب شما شروع به انتقاد از

خودش می کند، به تعریف و تمجید از نقاط مثبت او می پردازید؟ شما به خوبی می توانید ببینید که چگونه یک فرد

حامی و ناجی به طور ناخودآگاه موجب می شود تا محبوب او همچنان در وضعیت ناخوشایند خودش بماند. علاوه بر این هنگامی که شما کارهای مربوط به محبوب غم زده خود را برعهده گرفته اید، چگونه توقع دارید که تغییر کند؟

برای غالب ما انسانها راحت تر است که مورد حمایت و مراقبت قرار گیریم تا اینکه بخواهیم برای تغییر خود سرسختانه دست به تلاش بزنیم. اگر شما تا حدود زیادی خود را درگیر اندوه و نگرانی های محبوب خود کرده اید، به طوری که خودتان نیز تا حدی دچار رنجیدگی و افسردگی شده اید، باید گفت که شما کاری کرده اید که افسردگی محبوب تان به شما نیز سرایت کند. بنابراین، بهترین کار این است که با رعایت حد و مرزهای لازم در زمینه حمایت از او، کاری کنید که هم از سرایت افسردگی به خودتان جلوگیری کنید و هم از تقویت رفتارهای ناخوشایند محبوب تان اجتناب کنید.

3. به محبوب خود بیاموزید که از چیزهای کوچک در زندگی لذت ببرد

به طور کلی محبوب غم زده فردی جدی و منفی بین است. چنین فردی توانایی لذت بردن از لحظات خوش زندگی را ندارد، لحظه ای آرامش و توانایی لذت بردن از لحظات لذت بخش برای یک فرد غم زده تجربه گنگ و پیچیده ای است.

اگر چه لذت بردن برای بسیاری از ما کار ساده و آسانی به شمار می رود، اما واقعیت این است که فرد غم زده به ندرت چیزی را لذت بخش تلقی می کند. به محبوب خود یاد دهید تا در فعالیت های مفرح و لذت بخش هر چند کوتاه، با شما مشارکت جوید و از این طریق شادی و نشاط را تجربه کند. چنین چیزی موجب می شود که شما نیز متوجه شوید که فعالیت های ساده و کوچک نیز می تواند شادی آور و نشاط بخش باشد. همراه با محبوب خود ورزش کنید و همچنین به تمرین آرمیدگی بپردازید. انجام آرمیدگی و فعالیت های ورزشی سبب ترشح هورمون نشاط بخش آندورفین از مغز شده و مقاومت محبوب شما را در مقابل خنده و شادی کاهش می دهد.

در نهایت اگر محبوب شما همچنان به ابراز دیدگاه های منفی گرایانه خود درباره خودش، دیگران و آینده ادامه داد، از مکالمه طولانی با او خودداری کنید. به طور مثال به او بگوئید: من خوشحال خواهم شد که نگرانی های تو را بشنوم، اما هر روز ده دقیقه و در ضمن من ترجیح می دهم که تو درباره خودت، من و آینده به طور مثبت صحبت کنید

پرداختن به فعالیت ساده از قبیل تهیه فهرستی از جاهای دیدنی، کتاب هایی که هر دو از خواندن آنها لذت می برید، یا رستوران هایی که هر دو دوست دارید در آنجا به صرف غذا بپردازید، می تواند به محبوب شما در خلق ایده های خوشبینانه و مثبت کمک کند. به یاد داشته باشید که برای کمک به محبوب خود، فعالیت های دلخواه خود را ترک نگوئید، بلکه او را در فعالیت های خود مشارکت دهید.

4. به چارچوب بندی شناختی بپردازید

افراد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده تمایل به بدبینی و منفی بافی دارند. این گونه از تفکر یا شناخت را نمی توان سالم دانست. تعبیر و تفسیر هر چیزی از طریق عینک بدبینی به احتمال قریب به یقین عزت نفس و امیدواری فرد را کاهش می دهد.

اگر به محبوب تان کمک کنید تا بتواند از دیدگاه های دیگری نیز به جهان نگاه کند، تاثیر مثبتی به همراه خواهد داشت. بسیار ساده است که ما از یک دیدگاه به ارزیابی و تفسیر اشخاص و وقایع بپردازیم.

محبوب خود را تشویق کنید که از دیدگاه دیگری نیز به وقایع نگاه و آنها را مورد تعبیر و تفسیر قرار دهد. به طور مثال، هنگامی که محبوب شما با نگاهی یأس آلود به پیشرفت کاری خود نگاه می کند و آن را نتیجه بی کفایتی و بی ارزشی ذاتی خود قلمداد می کند، با عقیده او در این باره به چالش بپردازید. به طور مثال به او بگوئید: دلیل منطقی بودن تفکر او در این باره چیست؟ کجا نوشته شده است که او بایستی همواره کامل و مورد قبول همه باشد؟ چگونه یک ارتکاب اشتباه می تواند نشانگر بی کفایتی ذاتی فرد باشد؟

امکان درمان وجود دارد ؟

در حالی که درمان غالباً در مورد افراد مبتلا به اختلال شخصیت سودمند واقع نمی شود، افراد مبتلا به اختلال شخصیت افسرده از جمله افرادی هستند که می توانند تا حدی از درمان بهره مند شوند. درمان ممکن است فرصت خوبی برای محبوب شما به منظور کار کردن بر روی افت روحی و عادت به سرزنش خود باشد.

فرد غم زده نیز مانند افراد مبتلا به دیگر انواع اختلال شخصیت در مقابل درمان مقاومت می کند و به سرعت به الگوهای سایت خود بر می گردد. بنابراین، درمان نیاز به پیگیری مداوم و انگیزه های بالای محبوب شما به تغییر دارد.

همچنین شواهدی وجود دارد که داروهای ضدافسردگی در کاهش علائم افسردگی در مبتلایان به اختلال شخصیت افسرده می تواند مفید واقع شود. ما به شما توصیه میکنیم هر چه سریع تر به همراه محبوب خود با یک فرد متخصص به مشاوره بپردازید.

زمان ترک رابطه

غالباً افراد از روانشناسان می پرسند چه زمانی باید او را ترک کنیم؟ از کجا بدانم که کارهای لازم برای حفظ رابطه با او را انجام داده ام؟ آیا واقعا هیچ امکانی وجود

ندارد که مشکلات رفتاری شریک زندگی ام برطرف شده و امکان ایجاد رابطه ای سالم و شاد با او فراهم شود؟ اینها پرسش های بنیادین و در نتیجه اضطراب آور و عاجزکننده هستند و پاسخ دادن به آنها همیشه آسان نیست. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال شخصیت نیازی به تغییر خود احساس نمی کنند. ما (نویسندگان) در طی سالها کار بالینی بارها مشاهده کرده ایم که فرد از آنجایی که محبوب افسرده او فردی در مانده و ذاتا افسرده ای است، قادر به ترک او نیست. ترک یک فرد شیاد، پرخاشگر یا دارای عیب و ایراد خاص، کار بسیار آسان تر از ترک یک فرد غمگین و افسرده است. اما در نهایت

باید دانست که داشتن یک شریک زندگی افسرده، کیفیت زندگی، سلامتی روانی و عزت نفس شما را به شدت کاهش می دهد. در کنار تلاش برای پاسخ به این پرسش که آیا بایستی به رابطه با محبوب افسرده خود پایان دهید یا خیر، همواره سلامت روحی خود را به طور جدی در نظر داشته باشید. اگر محبوب شما، اظهار داشت در صورتی که او را ترک کنید افسرده تر شده و حتی ممکن است به خودش آزار برساند، از طریق تماس با مقامات مسئول به طور مثال پزشک، پلیس و همچنین خانواده و دوستانش کمک های لازم را برای او فراهم سازید.