

از عصبیت و نگرانی تا تجربه خودشکوفایی

چاهی عوامل بازدارنده انسان در مسیر رشد و شکوفایی

اختلافات فردیت، عصبیت و نگرانی، استفاده از نقاب و ...

www.ketaboo.ir

سرشناسه	انصاری، مصطفی، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور	از عصیت و نگرانی تا تجربه خودشکوفایی: نگاهی به عوامل بازدارنده انسان در مسیر رشد و شکوفایی، اختلالات شخصیت، عصیت و نگرانی، استفاده از نقاب و... / مصطفی انصاری.
مشخصات نشر	ساری: انتشارات مهوین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۷۰ ص.
شابک	9786009639403 تومان ۱۸۰۰۰
وضع فهرست نویسی	فبا
نوبت	کتابنامه: ص. ۲۶۹.
عنوان دیگر	نگاهی به عوامل بازدارنده انسان در مسیر رشد و شکوفایی، اختلالات شخصیت، عصیت و نگرانی، استفاده از نقاب و...
موضوع	اختلالات شخصیتی
موضوع	Personality disorders
موضوع	پیرایه های روانی - تشخیص
موضوع	Mental illness -- Diagnosis
موضوع	خش
موضوع	Ang
موضوع	انسان - روانشناسی
موضوع	Human beings -- Psychology
رده بندی کنگره	RC795554
رده بندی دیویی	581/616
شماره کتابشناسی ملی	4297157



انتشارات مهوین: ساری، دخانیات، بازار متین، پلاک ۱۱۲ تلفن: ۰۹۱۱۷۷۶۸۴۹۶

پست الکترونیکی: nashremahvin@yahoo.com

از عصیت و نگرانی تا تجربه خودشکوفایی

مصطفی انصاری

♦ ویراستار: بهزاد انصاری

♦ طرح جلد: هدیه بهرام پرور

♦ نوبت، سال و محل چاپ: نخست، ۱۳۹۶، ساری

♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

♦ قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

♦ تلفن: ۳۳۳۹۱۲۴۱ - ۰۱۱

♦ همراه مؤلف: ۰۹۳۵۵۱۷۴۱۶۷

فهرست مطالب

۱۷	مقدمه
۲۳	پیش گفتار
۲۳	انسان و نگرش تعبيری و تفهیری

فصل اول

۳۹	اختلالات شخصیت
۴۲	رابطه صفت شخصیتی و اختلال شخصیت
۴۳	اختلالات عمده شخصیت و ویژگی های آنها
۴۴	رفتار عجیب و غریب یا نامتعارف
۴۴	اختلال شخصیت پارانوئید
۴۶	ویژگی های بالینی اختلال شخصیت پارانوئید
۴۷	اختلال شخصیت اسکیزوئید

۴۸	ویژگی‌های بالینی اختلال شخصیت اسکیزوئید
۴۹	اختلال شخصیت اسکیزوفرنی گونه
۵۰	ویژگی‌های بالینی اختلال شخصیت اسکیزوفرنی گونه
۵۲	رفتار نمایشی، هیجانی، یا غیرعادی
۵۲	اختلال شخصیت نمایشی
۵۴	ویژگی‌های بالینی اختلال شخصیت نمایشی
۵۴	اختلال شخصیت خودشیفته
۵۵	ویژگی‌های بالینی اختلال شخصیت خودشیفته
۵۶	اختلال شخصیت مرزی
۵۸	ویژگی‌های بالینی اختلال شخصیت مرزی
۵۹	اختلال شخصیت ضداجتماعی
۶۰	ویژگی‌های بالینی اختلال شخصیت ضداجتماعی
۶۱	اختلال شخصیت اجتنابی
۶۳	ویژگی‌های بالینی شخصیت اجتنابی
۶۴	اختلال شخصیت وابسته
۶۵	ویژگی‌های بالینی اختلال شخصیت وابسته
۶۶	اختلال شخصیت وسواسی - اجباری
۶۷	ویژگی‌های بالینی اختلال شخصیت وسواسی - اجباری
۶۸	شخصیت‌های تیپ A

سوالاتی درباره تیپ A ۶۹

فصل دوم

انسان عصبی و همیشه نگران؟! ۷۵

علت انسان عصبی و انسان مؤثر ۷۶

عصبوم واژه سایکوتیک ۷۹

انسان عصبی و ناآرام و تعادل درونی ۸۱

من کی هستم ۸۲

انسان عصبی و ناآرام و فدا از خود ۸۶

راه تبدیل شدن به انسان مؤثر ۸۷

انسان عصبی و ناآرام و کارایی ۸۸

ضرورت خودشناسی مؤثر ۸۹

آیا طبیعت انسان متمایل به خشم و جفا است؟ ۹۱

معنای شرطی بودن انسان عصبی و ناآرام ۹۲

نارضایتی انسان عصبی و ناآرام ۹۴

انسان عصبی و ناآرام و احساس پوچی ۹۵

با احساس پوچی زندگی کردن ۹۶

انسان عصبی و ناآرام و خواستن همه چیز ۹۷

برخورد انسان عصبی و ناآرام و انسان سالم و مؤثر با طبیعت ۹۸

- ۹۹.....مهم‌ترین مشخصه انسان عصبی و ناآرام
- ۱۰۰.....تفاوت عمده انسان عصبی و ناآرام و انسان سالم و مؤثر
- ۱۰۱.....ویژگی‌های دیگر انسان عصبی و ناآرام
- ۱۰۲.....لازمه آگاهی، تحول و بیداری
- ۱۰۴.....انسان عصبی و عادت‌ها
- ۱۰۶.....منبع آگاهی انسان عصبی
- ۱۰۸.....مهم‌ترین نشانه انسان عصبی
- ۱۰۹.....عوامل تأثیرگذار بر روی انسان عصبی
- ۱۱۰.....خصوصیت عمده انسان خوشیار و مؤثر و انسان عصبی و ناآرام
- ۱۱۱.....آغاز دگرگونی انسان عصبی

فصل سوم

- ۱۱۷.....بیایید نقاب‌ها را از چهره برداریم!
- ۱۱۹.....ماهیت و انواع نقاب‌ها
- ۱۲۰.....استفاده از نقاب؟ چرا؟
- ۱۲۲.....چه باید کرد؟
- ۱۲۳.....نقاب، ماسک، نقش و صورتک
- ۱۲۴.....ماسک‌هایی که آدم‌ها بر چهره می‌زنند
- ۱۲۵.....نقاب خونسردی

- نقاب مهرطلبی ۱۲۶
- نقاب دست و دلبازی ۱۲۷
- نقاب رنجوری و مهجوری ۱۲۸
- نقاب بزرگ منشی ۱۲۹
- نقاب قدرت نمایی ۱۳۲
- نقاب فروتنی یا تواضع نمایی! ۱۳۳
- نقاب رفقت نمایی! ۱۳۴
- نقاب قربانی نمایی ۱۳۶
- چرا از ماسک اسفاده می‌کنم؟ ۱۳۸
- نقاب زدن، علت است یا معلول ۱۳۹

فصل چهارم

- نیازهای اساسی انسان ۱۴۳
- توازن و هماهنگی نیازهای چهارگانه ۱۴۶
- مشعل درون ۱۴۸
- چگونگی تقویت موهبت‌های یکتای بشری ۱۵۶
- تقویت خودآگاهی با نگهداری دفترچه ویژه شخصی ۱۶۱
- آموزش وجدان از طریق یادگرفتن، گوش کردن و پاسخ دادن ۱۶۴
- تقویت اراده مستقل با ایجاد تعهد و پایبندی به آن ۱۶۷

۱۷۰	تقویت قوه تخیل خلاق از طریق تجسم
۱۷۱	عامل مگ گایبور
۱۷۲	فروتنی اصول
۱۷۳	حرکت به سوی نسل چهارم مدیریت زمان
۱۷۵	مدیریت زمان
۱۷۵	«حوب»، دشمن «بهترین» است
۱۷۷	ساعت قطب
۱۷۹	رویدادهای بداندانه
۱۸۰	سه نسل از مدیریت زمان
۱۸۱	نقاط ضعف و قوت هر نسل
۱۸۴	ببینید تا به دست آورید
۱۸۶	نیاز به نسل چهارم

فصل پنجم

۱۹۱	کشف رسالت خویش
۲۰۴	دگرگونی باورها
۲۱۱	رهپاری به سوی غایت خویش

فصل ششم

- نیاز به خودشکوفایی و انسان‌های خودشکופا ۲۲۵
- رشد شخصیت از نگاه مزلو ۲۲۶
- سلسله مراتب نیازهای مزلو ۲۲۶
- ویژگی نیازها ۲۲۸
- نیازهای فنی، لوزیکی ۲۲۹
- نیازهای ایمنی ۲۳۰
- نیازهای تعلیم، پرورش، محبت ۲۳۱
- نیازهای احترام ۲۳۲
- نیاز به خودشکوفایی ۲۳۳
- نیازهای شناختی ۲۳۵
- بررسی افراد خودشکופا ۲۳۶
- فراانگیزش ۲۳۶
- افراد خودشکופا ۲۳۸
- ویژگی‌های افراد خودشکופا ۲۴۱
- ناکامی در خودشکوفاشدن ۲۴۲

فصل هفتم

۲۵۱		تیب‌های روان‌شناختی یونگ
۲۵۲		کارکردهای روان‌شناختی
۲۵۲		حسن‌کردن و شهود
۲۵۳		تیب‌های روان‌شناختی
۲۵۷		سرخ‌های روان‌شناسی
۲۵۷		نیم‌نگاه به برخی‌های برون‌گرایی و درون‌گرایی
۲۶۷		فهرست منابع

مقدمه

با اهام مزلو، بنیان‌گذار و رهبر معنوی جنبش روان‌شناسی انسان‌گرا معتقد بود، در صورتی که نتوانیم بهترین آدم‌ها؛ یعنی خلاق‌ترین، سالم‌ترین و پخت‌ترین افراد را بررسی کنیم، ماهیت انسان را دست‌کم می‌گیریم. برای مزلو تصمیم گرفت در رویکرد خود به شخصیت، نمونه‌های برجسته جامعه را ارزیابی کند. دلیل او این بود که وقتی می‌خواهید مشخص کنید افراد با چه سرعتی می‌توانند بدونند، دونده متوسط را بررسی نمی‌کنند، بلکه به سراغ سریع‌ترین دونده‌ای که بتوانید بیابید می‌روید؛ زیرا فقط از این طریق امکان مشخص کردن استعداد کامل انسان وجود دارد.

بالاترین نیاز در سلسله‌مراتب نیازهای مزلو - پس از نیازهای فیزیولوژیکی، نیازهای ایمنی، نیازهای تعلق‌پذیری و محبت و نیاز به احترام - یعنی خودشکوفایی، به حداکثر تعحق از عدادها و توانایی‌های ما بستگی دارد. گرچه امکان دارد کسی تمام نیازهای دیگر سلسله‌مراتب را ارضا کرده باشد، اما اگر خودشکوفا نباشد، بی‌قرار، ناکام و ناخشنود خواهد بود. مزلو معتقد بود: «موسیقی‌دان باید بنوازد، نقاش باید نقاشی کند، شاعر باید بسراید... تا در نهایت، آرامش درونی داشته باشد».

۱۸ ✧ نگاهی به عوامل بازدارندهٔ انسان در مسیر رشد و شکوفایی

فرایند خودشکوفایی می‌تواند شکل‌های متعددی بگیرد، ولی هرکسی، صرف‌نظر از شغل و تمایلات، می‌تواند توانایی‌های خود را به حداکثر برساند و به کامل‌ترین رشد شخصیت دست یابد.

مزلو در پژوهش خود (۱۹۷۰-۱۹۷۱) برآورد کرد که افراد شکوفا یک درصد از جمعیت یا حتی کمتر را تشکیل می‌دهند. با این حال به این نتیجه رسید که آن‌ها در ویژگی‌های زیر مشترک هستند:

- رک رشد و کارآمد واقعیت
- پذیرش خود، بگران و طبیعت
- خودانگیزشی، صادق، طبیعی بودن
- تمرکز بر مشکلات، فراتر از خودشان
- احساس جدایی و نیاز به خود
- نازکی درک و برداشت
- تجربیات عرفان یا اوج
- علاقهٔ اجتماعی
- روابط میان‌فردی عمیق
- ساختار منش دموکراتیک
- خلاقیت
- مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری (شولتز و شولتز، ۱۳۹۰)

اگر نیاز به خودشکوفایی فطری است و بنابراین لزومی ندارد که آموخته شود، در این صورت، چرا همه خودشکوفا نیستند؟ چرا کمتر از یک درصد جمعیت جهان، خودشکوفایی را تجربه کرده‌اند؟ یک

از عصیت و نگرانی تا تجربه خودشکوفایی ❖ ۱۹

دلیل آن این است که هرچه یک نیاز در سلسله مراتب نیازهای مزلو بالاتر باشد، ضعیف تر است، یعنی تعداد کمتری از افراد آن نیاز را برآورده ساخته اند، که یادآور عبارتی از کتاب ارزشمند کلیله و دمنه است: «إذا عظم المطلوب، قل المساعدة» (که مفهوم آن این است که هرگاه خواسته ها و اهداف، مطلوب، بزرگ و بااهمیت باشند، تعداد بسیار کمی از افراد به آن دست می یابند).

در واقع سطح متفاوت آگاهی افراد و عدم درک معنا، مفهوم و هدف زندگی که بازتاب آن چیزی جز اضطراب و نگرانی، خشم و پرخاشگری، احساس پوچی و یأس و ناامیدی و روابط مخرب و بازدارنده و ... نیست می تواند از جمله علل و عواملی باشد که پاسخگوی سؤال «چرا کمتر از یک درصد جمعیت جهان، خودشکوفایی را تجربه کرده اند؟» باشد.

بنابراین، در این کتاب به چند عامل بسیار مهم بازدارنده انسان در مسیر رشد و خودشکوفایی، مانند انبلا، شخصیت، عصیت و نگرانی و نقاب بر چهره زدن و ... اشاره شده است.

... بر خلاف اکثر افراد جامعه، بعضی ها برای مقابله با چالش های زندگی، روشی انعطاف ناپذیر و سختگیرانه در پیش می گیرند. آنها به ندرت رفتار خود را در واکنش به رویدادها تغییر می دهند. این رفتارهای جدیدی یاد می گیرند. روش آنها برای مقابله با رویدادهای زندگی، ثابت و بدون تغییر است و این موضوع برای آنها پیامدهای دردسرساز به همراه می آورد.

۲۰ ✧ نگاهی به عوامل بازدارندهٔ انسان در مسیر رشد و شکوفایی

افراد انعطاف‌ناپذیر در زندگی دیگران مشکل به وجود می‌آورند و به طور دائم خود و اطرافیان‌شان را از لحاظ روحی و روانی زجر می‌دهند. این ویژگی‌ها معمولاً در کسانی دیده می‌شود که به اختلال شخصیت مبتلا هستند. افراد مبتلا به اختلالات شخصیت همیشه انکار می‌کنند که مشکل روانی دارند و متوجه نیستند که رفتارشان خلاف هنجارهای اجتماعی و فرهنگی است و مشکلات روانی را به روش‌های نادرستی رفتاری انعطاف‌ناپذیر خود مربوط نمی‌دانند.

ویژگی‌های اختلالات عمدهٔ شخصیت، یعنی رفتار عجیب و غریب یا نامناسب و رفتار نمایشی، هیجانی یا غیرعادی و رفتار توأم با اضطراب یا ترس در شخصیت پارانوئید، اسکیزوئید، شخصیت اسکیزوفرنی‌گونه، شخصیت نمایشی، شخصیت خودشیفته، شخصیت مرزی، شخصیت ضداجتماعی، شخصیت وابسته و شخصیت وسواسی مشاهده می‌شود.

یکی از موارد دیگری که در این کتاب به آن پرداخته شده است این است که راستی چرا انسان همیشه نگران است؟ در این مورد، باید گفت آنچه برای انسان در درجهٔ اول اهمیت فراوانی دارد این است که به شخصیت‌اش خللی وارد نشود و مشکل از همین‌جا آغاز می‌شود. برای انسان عصبی و ناآرام، مهم نیست که سلامت‌اش به خطر افتد، ولی مهم است که شخصیت و هویت‌اش به خطر نیفتد!

بسیاری از افراد، از گذشته یا از دیگران نفرت و کینه دارند؛ چون اهل مقایسه‌اند. مقایسه، نفرت و کینه و حسادت و خشم را به ما تحمیل کرده است. اکنون باید پشت نقابی پنهان شویم که بهترین نوع

از عصبیت و نگرانی تا تجربه خودشکوفایی ✧ ۲۱

آن عنوان است. اگر عنوانی نداشتیم، به مال و منال و عملکردهای مان می‌نازیم و... تا وقتی که ما اسیر این هویت شخصی هستیم، همیشه مضطرب، نگران، سربه‌زیر، ترسو و بیمناک و بیشتر طلبکار هستیم.

مشکلی که این گونه افراد با آن دست به گریبان هستند، نیاز به احترام، تشخص و چیزی بودن است. مصیبت زمانی است که شخصیت و هویت شخصی و ساختگی‌اش، که خودش هم اغلب متوجه آن نیست، خطر می‌یفتد. در این صورت از عالم و آدم احساس بی‌زاری و نفرت و خشم می‌کند؛ ولی برای اینکه نمی‌تواند این را سر دیگران خالی کند همه را سرکوب می‌کند و به بیماری‌های گوناگون روان‌تنی دچار می‌شود (آزاد، ۱۳۹۰).

راستی این نقاب‌هایی که ما هر لحظه به ضرورت یا مصلحت یا فریبکاری بر چهره می‌زنیم از کجاست؟ اصالت دارند یا جعلی هستند؟ در واقع می‌خواهیم خرد را بشناسیم؛ خودی که می‌تواند نقاب باشد. آنچه مورد نظر ماست، بررسی ماهوم من یا شخصیت یا خود یا نفس است که به صورت نقاب در می‌آید. ما باید با حقیقت و واقعیت آشتی کنیم؛ انگیزه روانی خود را در حفظ این نقاب‌ها بشناسیم و در نهایت دست از زندگی با نقاب برداریم.

در این صورت، از مزاحمت‌های ذهنی برای همیشه رها و آسوده می‌شویم و راه برای تجربه یک زندگی سالم و خلاق باز می‌شود و تعارض‌های درونی کاهش می‌یابد. چرا که نقاب، مانع بزرگی در راه خودشکوفایی آدمی است (آزاد، ۱۳۹۲).

۲۲ ✧ نگاهی به عوامل بازدارندهٔ انسان در مسیر رشد و شکوفایی

مطالب کتاب «از عصبیت و نگرانی تا تجربهٔ خودشکوفایی»، پس از پیش‌گفتاری با عنوان «انسان و نگرش تعبیری و تفسیری»، در هفت فصل ارائه شده است که عناوین این فصل‌ها عبارتند از: «اختلالات شخصیت»، «انسان عصبی و همیشه‌نگران»، «بیایید نقاب‌ها را داریم»، «نیازهای اساسی انسان»، «کشف رسالت خویشتن»، «نیاز به خودشکوفایی و انسان‌های خودشکופا» و «تیپ‌های روان‌شناختی یونگ».

سپاس و تشکر از خانم افسانه جعفری و همچنین خانم ناهید محسنی، که از کتابخانهٔ ابن شهر آشوب به خاطر همکاری بی‌دریغ‌شان.

مهم‌تلف: مصاری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، زبان و ادبیات فارسی

پژوهشگر، مؤلف و مشاور در زمینهٔ بهبود زندگی و طب کل‌نگر و مکمل