

## ۱۰ ویژگی شخصیتی که می‌تواند اختلال روانی ایجاد کند

در این مطلب می‌خواهیم به ۱۰ ویژگی شخصیتی بپردازیم که اگر به آنها بی‌توجه باشیم و کنترل‌شان نکنیم، تبدیل به اختلال روانی خواهند شد و مشکلات جدی برای ما به وجود خواهند آورد.



ما معمولاً رفتارها و کارهای عجیب دیگران را ویژگی‌های شخصیتی آنها تلقی می‌کنیم، در حالی که ممکن است مسأله به این سادگی نباشد و در واقع مشکل جدی‌تری وجود داشته باشد. در

ادامه می‌خواهیم به ۱۰ ویژگی شخصیتی‌ای بپردازیم که اگر به آنها بی‌توجه باشیم و کنترل‌شان نکنیم، تبدیل به اختلال روانی خواهند شد و مشکلات جدی‌ای برای ما به وجود خواهند آورد.

### ۱- سهل‌انگاری

این دست افراد همیشه به دنبال استراحت بیشتر و کار کمتر هستند. درست است که این آرزوی همه‌ی ما است، اما بعضی‌ها در آن افراط می‌کنند. برای مثال، اگر کارمندی در طول سال بارها به خاطر بیماری، سفر و... مرخصی با حقوق و بدون حقوق می‌گیرد و اغلب با تأخیر سر کار می‌رسد، احتمالاً تشخیص روانشناس، اختلال شخصیت ضد اجتماعی خواهد بود. دیگر نشانه‌های این اختلال عبارتند از:

- بی‌دلیل و مکرراً دروغ گفتن
- تمایل به زندگی به خرج دیگران
- مکرراً از کار اخراج شدن، نداشتن برنامه‌ای برای کار و در مجموع بی‌هدف بودن
- خریدهای برنامه‌ریزی نشده و در نتیجه هدر دادن پول خود (برای مثال، شخص به جای چیزهای ضروری‌ای که قصد خریدشان را داشته، یک بازی جدید برای پلی‌استیشن می‌خرد)

مدیریت زمان و دادن پاداش به خود می‌تواند به مقابله با مشکل ضد اجتماعی بودن کمک کند. می‌توانید پاداشی که می‌خواهید برای موفقیت هایتان به خودتان بدهید را جایی یادداشت کنید (برای مثال، چند روزی را طبق برنامه زندگی کنید و برای این کار به خودتان جایزه دهید). دست کم یک ماه طبق برنامه ریزی هایتان عمل کنید تا در شما تبدیل به عادت شوند. روش دیگری که روانشناسان به افراد مبتلا به این اختلال پیشنهاد می‌دهند، «مرور گزینه‌ها» است. در این روش مشکل خود را یادداشت می‌کنید و تمام راه‌حل‌های ممکن برای آن را به همراه معایب و مزایای شان می‌نویسید. این کار می‌تواند به شما کمک کند تصمیم عاقلانه‌ای بگیرید.

## ۲- کمرویی

کمرویی شدید به مرور زمان می‌تواند منجر به انزوای عمومی و بی‌میل شدن فرد به برقراری ارتباط با دنیای بیرون شود. کسانی که کمرویی آن‌ها در شرف تبدیل شدن به یک اختلال روحی است دیگر احساسات قوی‌ای را تجربه نمی‌کنند و سعی می‌کنند ارتباط با دیگران را محدود کنند، به همین دلیل دور کاری یا دیگر فعالیت‌هایی را ترجیح می‌دهند که نیازی به ارتباط با دیگران نداشته باشد.

درون‌گرایی افراطی منجر به اختلال شخصیت اسکیزوئید می‌شود که نشانه‌های آن عبارت است از:

- بی‌تفاوت شدن به انتقاد یا تحسین دیگران
- نداشتن دوستان نزدیک یا داشتن فقط یک دوست صمیمی
- میل به خیالبافی در اغلب اوقات و از نوع غیر واقع بینانه
- زودرنجی‌ای که شخص از نشان دادن آن به اطرافیانش ترس دارد

روش‌های مختلفی برای جلوگیری از این اختلال وجود دارد. یکی از مؤثرترین این روش‌ها، شرکت در فعالیت‌های گروهی مثل کلاس‌های نقاشی، زبان، یوگا و ورزش است.

يك روش ساده برای جلوگیری از پیشرفت مشکل مردم گریزی این است که به جای عبارتهایی مثل «من آدمی رو دوست ندارم...» بگویید: «از این (اخلاق، لباس، عادت و غیره) خوشم نمیاد...». این کار به شما کمک می‌کند که طرز فکر جدیدی پیدا کنید و بتوانید وجوه خوب و بد دیگران را از هم تفکیک کنید.

### ۳- پشت گوش انداختن کارها

این دسته افراد سرکشی هستند که دوست ندارند از مقررات جامعه پیروی کنند و این مسأله را با پشت گوش انداختن کارها ابراز می‌کنند. این رفتار می‌تواند منجر به اختلال شخصیت پرخاشگر منفعل شود که در اغلب موارد با افسردگی مزمن همراه است.

اندکی سرکشی در مدرسه و دانشگاه مسأله‌ای طبیعی است و لازم نیست در آن به دنبال نشانه‌های اختلال باشیم. با این حال، علائم زیر می‌تواند حاکی از آن باشد که مشکل شما در حال پیشرفت و ورود به فاز جدیدی است:

- کج خلقی در واکنش به درخواست‌های دیگران برای انجام کارهایی که از نظر اغلب افراد نه چندان خوشایند، اما عادی هستند مثل شستن ظرف‌ها، تمیز کردن اتاق شخصی، بیرون گذاشتن آشغال‌ها و...
- پایین بودن سرعت و کیفیت کار کردن
- برخورد تهاجمی با توصیه‌های دیگران درباره نحوه‌ی بیشتر کردن سرعت و کیفیت انجام کارها
- انتقاد خشمگینانه و بی دلیل نسبت به افراد صاحب قدرت

مسأله‌ای که کار جلوگیری از این اختلال را سخت می‌کند این است که این افراد معمولاً تصور می‌کنند مشکل از آن‌ها نیست. روش «مرور گزینه‌ها» که در مورد اول این فهرست به آن اشاره شد برای این اختلال هم شیوه‌ی مناسبی است. يك روش دیگر، تصور کردن خود به جای دیگران برای درك احساسات آن‌ها است که می‌تواند کمک زیادی کند. این روش‌ها از پیشرفت مشکل جلوگیری می‌کنند و باعث می‌شوند شخص توجه بیشتری به دیگران داشته باشد.

## ۴- تکانشگری و خشم

کسانی که تلاشی برای کنترل خشم شان نمی‌کنند، خطر بروز اختلال شخصیت بی‌ثبات یا مرزی در آن‌ها بالا است. یکی از نشانه‌های بارز این بیماری، تغییر عقیده‌ی سریع و ناگهانی و بی‌دلیل شخص به عقیده‌ای کاملاً متضاد است. برای مثال، امروز اعتقاد دارید که خوردن تخم مرغ برایتان ضرر دارد و از آن متنفرید، اما دو روز بعد تصمیم می‌گیرید هر روز صبح تخم مرغ بخورید.

البته اندکی از چنین رفتارهای تکانشی‌ای مسأله‌ی خطرناکی نیست. با این حال، اگر تکانشگری با خشم و نشانه‌های زیر همراه باشد، نباید به آن بی‌توجه بود (تکانشگری به معنای رفتارهایی با انگیزه‌های آنی و بدون فکر قبلی است):

- ناپایدار بودن روابط دوستی و عاطفی
- هدر دادن پول‌های خود بدون فکر و به صورت مکرر (برای مثال به جای دستگاه قهوه سازی که قصد خریدش را داشتید و با وجود آنکه تلویزیون دارید، یک تلویزیون دیگر می‌خرید)
- بی‌احتیاطی در رانندگی تا سر حد تصادف کردن
- نوسانات خلقی بی‌دلیل و احساس خستگی مزمن

یک روش مناسب برای جلوگیری از این مشکل، مدیریت خشم و انجام تمرینات مختلف برای خودشناسی است. شیوه‌ی مؤثر دیگر، خودکنترلی به همراه دادن پاداش‌هایی کوچک به خود است. برای مثال، اگر فقط قصد خریدن یک دستگاه قهوه ساز داشتید و موفق شدید جز قهوه ساز چیز دیگری نخرید، می‌توانید چیزی که مدت‌ها در فکرش بودید را به خودتان جایزه دهید.

## ۵- خود سرزنشی

کسانی که درگیر خود سرزنشی هستند، هر بار که به مشکلی بر می‌خورند مثل شتر مرغ‌ها سعی می‌کنند سرشان را در شن‌ها فرو ببرند و به خیالشان خود را پنهان کنند. به این

سندروم در روانشناسی اختلال شخصیت اجتنابی گفته می‌شود. حمله‌های عصبی، افسردگی و اختلالات خواب از عوارض موارد پیشرفته‌ی این اختلال هستند.

خود انتقادی به میزان کم می‌تواند مفید باشد و ما را وادار می‌کند تلاش بیشتری برای پیشرفت خود کنیم، اما افراط در این کار، برای سلامت روان به شدت خطرناک است. نشانه‌های این اختلال عبارت است از:

- رنجش شدید و فوری از انتقادهای و نظرات مخالف دیگران
  - امتناع غیر منطقی از ارتباطات جدید (برای مثال، امتناع از ترفیع شغلی به دلیل اینکه لازمی آن ارتباط با آدم‌های جدید است)
  - بزرگنمایی مشکلات احتمالی، مخاطرات فیزیکی یا ریسک فعالیت‌های عادی
  - خودداری از برقراری ارتباط با دیگران به دلیل ترس از گفتن حرفی اشتباه
- یک تمرین مؤثر برای مقابله با این مشکل، رد کردن پیش‌بینی‌های اشتباه است. برای این منظور، پیش‌بینی‌هایتان در مورد کاری که قصد انجامش را دارید را جایی یادداشت کنید، برای مثال: «اگر شب دیر وقت بیرون برم وسایلم رو می‌دزدن.» بعد از آنکه آن کار را انجام دادید، نتیجه را هم یادداشت کنید. با این کار، دفعه‌ی دیگری که در مورد چیزی تردید یا پیش‌بینی منفی داشته باشید، یادداشت‌هایتان را می‌خوانید و اطمینان خاطر پیدا می‌کنید که اتفاق ترسناکی نخواهد افتاد.

## ۶- شکاک بودن

همه‌ی ما گاهی نسبت به دیگران شکاک می‌شویم و این مسأله کاملاً طبیعی است. اما بعضی افراد به خاطر بدگمانی‌شان از همه‌ی چارچوب‌ها پا را فراتر می‌گذارند؛ از هک حساب کاربری در شبکه‌های اجتماعی و شنود مکالمات تلفنی گرفته تا حتی استخدام کارآگاه خصوصی. کسی که بدگمانی‌هایش او را وادار به انجام چنین کارهایی می‌کند، احتمالاً از اختلال شخصیت پارانوئید رنج می‌برد. علائم این اختلال عبارتند از:

- بدگمانی بی دلیل به شریک عاطفی خود

- تلاش برای پیدا کردن معانی پنهان در کارهای عادی دیگران (برای مثال، تصور می‌کنید همسایه‌ی شما در خانه‌اش را محکم می‌بندد تا شما را عصبانی کند)
- تمایل به مقصر دانستن اطرافیان
- نداشتن حس شوخ طبعی و ناتوانی در دیدن جنبه‌ی طنزآمیز مسائل روزمره‌ی زندگی

یک روش مناسب برای مقابله با بدگمانی مزمن این است که فهرستی از آشنایان تان تهیه کنید و هر بار که آن‌ها انتظارات تان را برآورده کردند یک علامت مثبت جلوی اسم شان بگذارید. برای مثال، با اینکه نگران بودید شریک عاطفی تان در طول مهمانی به شما بی توجه باشد، اما او تمام مدت مهمانی حواسش به شما بود؛ بنابراین دفعه‌ی دیگر که نسبت به چیزی بدگمان شوید، می‌توانید به تعداد علامت‌های مثبت نگاه کنید و این کار بدگمانی تان را برطرف می‌کند.

## ۷- وابستگی

وابستگی به خانواده و نزدیکان از ویژگی‌های تمام پستانداران کرمی زمین از جمله انسان است. اتکا کردن به دیگران امری کاملاً طبیعی است، با این حال وابستگی شدید در روانشناسی، اختلال شخصیت وابسته تلقی می‌شود. اصلی‌ترین نشانه‌ی این اختلال، دشواری یا حتی ناتوانی در تصمیم‌گیری بدون گرفتن تأیید شخصی است که جایگاه ویژه‌ای در زندگی تان دارد. دیگر نشانه‌های این اختلال عبارتند از:

- اظهار موافقت با دیگران حتی اگر حق با آن‌ها نباشد
- ناخوشایند بودن تنهایی و دست زدن به هر کاری برای تنها نماندن
- انجام کارهای ناخوشایند یا تحقیرآمیز برای خوشایند دیگران
- افکار وسواس گونه و بی دلیل درباره‌ی خیانتکار بودن همه‌ی اطرافیان

بهترین روش برای مقابله با این اختلال، ثبت کردن توانایی‌هایتان است تا شایستگی تان را با مدرک به خودتان ثابت کنید، برای مثال: «من راننده‌ی خوبی هستم» یا «گزارش کار خوبی

آماده کردم» و غیره. هر بار که به دنبال تأیید دیگران باشید، می‌توانید با نگاه کردن به فهرست توانایی‌هایتان، اعتماد به نفس پیدا کنید.

## ۸- هیجانی بودن

هیجانی و حساس بودن به شکل افراطی می‌تواند از نشانه‌های اختلال شخصیت نمایشی باشد که به آن «هیستری» هم گفته می‌شود. تمایل به جلب توجه دیگران امری طبیعی است، مگر آنکه این تمایل تا جایی پیش برود که باعث فوران خشم و رفتارهای ناگهانی و غیر قابل کنترل شود. مهم‌ترین نشانه‌ی این اختلال، احساسات گرایبی زیاد در گفتار و در عین حال نپرداختن به جزئیات است، برای مثال، شخص به سؤالی مانند «مادرت چه شکلیه؟» احتمالاً چنین جوابی می‌دهد: «خیلی خوبه».

دیگر نشانه‌های این اختلال عبارت است از:

- تلاش دائمی برای گرفتن حمایت، تأیید و تحسین از شخصی که مورد احترام دیگران است
- ناتوانی در تمرکز روی یک کار برای مدتی طولانی
- تغییر سریع احساسات
- تحمل به تعویق افتادن کارها را نداشتن و تمایلی همیشگی به مشغول بودن با کاری

یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با هیستری، انجام کارها با یک تایمر است. تایمر را برای ۳۰ دقیقه یا یک ساعت تنظیم کنید و در این مدت تنها یک کار انجام دهید. شاید ساده به نظر برسد، اما انجام این تمرین در واقع کار سختی است، چون کسانی که به شدت هیجانی هستند به سختی می‌توانند بر سر یک کار بمانند. کار هدف گذاری هم برای چنین افرادی سخت است، چون معمولاً رویای چیز فوق العاده، اما غیر قطعی‌ای را در سر دارند، به همین دلیل، یک روش مؤثر دیگر تعیین هدف‌هایی دقیق است، برای مثال: گرفتن ترفیع شغلی در عرض ۶ ماه، یاد گرفتن یک غذای مخصوص تا سال نو و غیره.

## ۹- کمال گرایی

کمال گرایی شدید منجر به اختلال وسواس فکری عملی خواهد شد. این اختلال معمولاً در اثر ارزش نهادن جامعه به ویژگی‌هایی مثل توجه به جزئیات، خود انضباطی، کنترل احساسات، مورد اعتماد بودن و رعایت ادب به وجود می‌آید و افراد مبتلا به این اختلال، به نوعی به برآورده کردن تمامی این انتظارات اعتیاد پیدا می‌کنند. از اینجا است که این ویژگی‌های فوق‌العاده تبدیل به مشکل جدی و بزرگی می‌شوند که نتیجه‌ی آن سرکوب احساسات، تعصب و عدم انعطاف‌پذیری روانی خواهد بود.

نشانه‌های کمال گرایی عبارتند از:

- دم تمایل به وقت گذاشتن برای خود به دلیل ترس از تبدیل شدن به شخصی بی‌ثمر
- خودداری از دور انداختن لوازم غیر ضروری با این فکر که ممکن است روزی لازم شوند
- ترس بیمارگونه از اشتباه کردن
- تمایل به انجام کارهای دیگران به دلیل این تصور که کسی به خوبی شما نمی‌تواند آن کار را انجام دهد

يك جا بند شدن برای کمال گراها کار سختی است، چون ذاتاً نیاز دارند فوراً مشغول کار شود، به همین دلیل روانشناسان به این افراد توصیه می‌کنند هر روز با کارهایی مثل گوش دادن به موسیقی با چشمان بسته یا ماساژ، مدیتیشن کنند. برای آنکه نتیجه‌ی بهتری از روش درمانی خود بگیرید، دقت کنید در روزهایی که بدون ریلکس کردن سپری کردید چه تعداد کار انجام دادید و رقم آن را یادداشت کنید. این کار را در مورد روزهایی که ریلکس کردید هم انجام دهید. این کار به افراد کمال گرا این اطمینان را می‌دهد که استراحت جلوی بازدهی آن‌ها را نمی‌گیرد.

## ۱۰- اعتماد به نفس کاذب

اعتماد به نفس بیش از اندازه بهتر از خود سرزنشی است، با این حال، این مسأله هم مشکلاتی دارد. احساس باهوش و جذاب و بهترین بودن در مورد خود می‌تواند منجر به اختلال شخصیت



خودشیفته شود. نتیجه‌ی این اختلال، افسردگی و احساس حقارت خواهد بود. نشانه‌های این اختلال عبارت است از:

- خشم پنهان یا آشکار نسبت به هر گونه انتقادی از سوی دیگران
- استفاده از دیگران برای رسیدن به اهداف خود
- توقع برخورد ویژه با شما از سوی دیگران (برای مثال، همه باید اجازه دهند شما اولین نفر صف باشید، حتی اگر کسی علتش را نداند)
- حسادت شدید و خیالبافی دائمی در مورد ثروتی دست نیافتنی

مشکل اصلی افراد خود شیفته، تطابق نداشتن توقعات آن‌ها با واقعیت است که نتیجه‌ی آن احساس بی ارزش بودن، نوسانات خلقی مکرر و ترس از سرافکنده شدن است. یکی از تمریناتی که برای مقابله با این اختلال می‌توان انجام داد این است که بخشی از آرزوهایتان را با جایگزین کردن یک آرزوی قابل دسترس کم کنید، برای مثال: خرید یک جفت کفش خوب و زیبا از نزدیک‌ترین کفش فروشی به جای خیالپردازی درباره‌ی داشتن یک ماشین لوکس.

منبع: روزیاتو