



شخصیت ناممکن

سعید عبدالملکی

روان شناس، عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور (تهران)

انسان، موجودی بالفطره اجتماعی است و تنها با حضور در اجتماع و تعامل فعال با تک تک افراد، از خانواده گرفته تا صنف‌های گوناگونی هم‌چون هم‌کلاسی، همکار، استاد، همسایه و... است که موجودیتش به رسمیت شناخته می‌شود. در همه‌ی این وضعیت‌ها، فرد می‌بایست در زمان‌ها و مکان‌های مختلف، رفتاری متناسب و همراه با مدارا از خود نشان دهد. شاید شما پیرامون خود با افرادی سروکار داشته باشید که در عمل، امکان چنین نرمش و چرخشی در آنان وجود نداشته باشد به‌گونه‌ای که نه تنها توان برقراری ارتباط با محیط خود را ندارند بلکه با رفتارهای خشک، یکنواخت و یک‌جانبه، موجب بروز مشکل‌ها و ناهنجاری‌های فراوان نیز می‌شوند. حتی یک فرد با تحصیلات عالی و یا فردی که به نوبه‌ی خود در یک جامعه‌ی با فرهنگ زندگی می‌کند نیز ممکن است رفتارهای یک‌بجعی داشته باشد و به این دلیل، منشا ناسازگاری در محیط خود باشد و از آرایه‌ی ارزش‌های مثبتی هم‌چون گذشت، فداکاری، رفتارهای اجتماع‌پسند، مهربانی با دیگران، پذیرش دیگران و... ناتوان باشد. با این همه اگر در باره‌ی چنین افرادی، شناخت بیشتر داشته باشیم و با ویژگی‌های شخصیتی آنان آشنا باشیم، رفتارشان برای ما ناگهانی و غافلگیرکننده نخواهد بود و از طرفی به ما کمک خواهد کرد تا برخورد مناسب و درخوری با آنان داشته باشیم.

شخصیت ناممکن کیست؟

اگر شما بیش از حد بر عقیده‌ی خود اصرار می‌ورزید، اگر حضور دیگران را به رسمیت نمی‌شناسید، اگر فکر می‌کنید از همه

سرتر هستید، اگر حاضر نیستید یک گام، عقب‌نشینی کنید،

اگر کوتاه نمی‌آیید، اگر خود را تافته‌ی جدا بافته می‌دانید، اگر برای حل مسأله، یک راه‌حل را بیش‌تر قبول ندارید، اگر در احوال



که یکی از بعدهای شخصیت، بیش از حد رشد کرده و بعدهای دیگر، از روند رشد، بازمانده‌اند. ممکن است افرادی از لحاظ درس خواندن و شکوفانمودن استعداد‌های تحصیلی خود، در رتبه‌ی نخست جامعه قرار بگیرند اما از حیث رفتار اجتماعی و آداب معاشرت، در سطح پایینی هستند.

فقدان بلوغ لازم روانی و اجتماعی: بلوغ، فقط عبور از مرحله‌ی نوجوانی و رسیدن به مرحله‌ی جوانی اولیه و کسب پاره‌ای تغییرهای فیزیولوژیکی نیست. این واقعیت وجود دارد که افرادی از آستانه‌ی بلوغ سنی بگذرند اما از لحاظ وابستگی روانی و بلوغ اجتماعی، با کمبود مواجه باشند.

برخورداري از رفتارهای خودمحورانه: افرادی که از شکوفانمودن بعدهای وجودی خود ناتوان بوده‌اند، به‌طور معمول، رفتارهای خودمحورانه دارند، برای نظر دیگران، ارزش قایل نیستند، همیشه سعی می‌کنند حرف خود را به کرسی بنشانند، طرح‌ها، برنامه‌ها و دیدگاه‌های خود را محور و اساس قرار می‌دهند و حاضر نیستند یک قدم از مواضع خود حتی اگر اشتباه باشد، عقب‌نشینی کنند.

خود، تجدیدنظر نمی‌کنید، اگر از موضع بالا به دیگران نظر می‌افکنید، اگر انتقادپذیر نیستید، اگر نظر خود را به دیگران تحمیل می‌کنید و...

در این صورت است که دسترسی به شما امکان‌پذیر نمی‌باشد و در اصل، شما به‌عنوان یک «امکان‌س»، حضور خارجی ندارید و نه تنها منشأ اثر نیستید، بلکه دیگران را نیز دچار سردرگمی می‌کنید.

ویژگی‌های روان‌شناختی افراد ناممکن:

تثبیت: این قبیل افراد به‌طور معمول در یکی از مرحله‌های رشد روانی، تثبیت شده‌اند و توان فراتر رفتن از آن مرحله و پا گذاشتن به مرحله‌ی دیگر را نداشته‌اند و در همان مرحله از رشد، متوقف شده‌اند. برای نمونه، ممکن است فردی در مرحله‌ی رفتارهای خودمحورانه که یکی از مرحله‌های طبیعی و مقطعی رشد دوران کودکی است، بیش از حد توقف کرده و در آن مرحله، تثبیت شده باشد.

رشد یک‌بعدی: کوتاهی در پرورش تمام زوایای شخصیت، معضلی است که گریبان‌گیر بسیاری از افراد می‌باشد به‌گونه‌ای



و... را در خود خفه می‌کند، گستره‌ی هوش هیجانی او محدودتر و محدودتر می‌شود.

برخورد گزینشی با دیگران: این افراد فقط به پدیده‌ها، رفتارها و افرادی که طبق معیارها و نگرش‌های ذهنی آنان در حرکت باشند، واکنشی مثبت و پراهمیت نشان می‌دهند.

استفاده‌ی ابزاری از دیگران: این افراد از دیگران در جهت تحقق خواسته‌های خود استفاده‌ی ابزاری می‌کنند. به عبارت دیگر، دیگران در چشم‌انداز آنان به منزله‌ی وسیله‌ها و امکاناتی به‌شمار می‌روند که باید در خدمت تحقق ایده‌های شان باشند، در غیر این صورت، آنان را از خود می‌رانند.

مطلق‌اندیشی و قطعی‌نگری: این افراد تأکید خاصی بر ایده‌های خود به‌عنوان حرف آخر دارند و از شعار «این است و غیر از این نیست» بسیار استفاده می‌کنند.

منش استبدادی: این گروه از افراد بر دیگران، احساس مالکیت می‌کنند. اگر اطرافیان طبق دستورهای آنان عمل کنند، شاد می‌شوند و گرنه احساس پوچی و کمبود می‌کنند. از زندگی برای خود و دیگران جهنم می‌سازند، جهنمی که شاید خود از آن لذت ببرند اما اطرافیان در واقع رنج می‌برند.

احساس بی‌همتایی: احساس یگانگی و منحصر به فرد بودن، از بارزترین ویژگی شخصیت‌های ناممکن است. آنان فکر می‌کنند از همه برتر و مهم‌تر هستند و بیش از حد معمول برای خود، ارزش قایل اند تا حدی که از حالت تعادل خارج می‌شوند و به توهم‌ها و پندارهای توخالی، دامن می‌زنند.

عدم انعطاف‌پذیری: انعطاف‌پذیری، لازمه‌ی تعامل و سازگاری با محیط است و یکی از مؤلفه‌های لازم برای حفظ و تداوم زندگی فردی و اجتماعی می‌باشد مشروط بر این‌که فرد قادر باشد در وضعیت‌های مختلف از روش‌های گوناگون و متناسب بهره بگیرد.

کمال‌گرایی: ایده‌آل بودن، فرد را از واقع‌بینی دور می‌کند. هرگاه «من ایده‌آل» فرد از «من واقعی» او فاصله‌ی فراوان داشته باشد، فرد خیال پرداز می‌شود و به چیزهایی فکر می‌کند که امکان تحقق آن‌ها غیرممکن و دسترسی به آن‌ها محال است. هوش هیجانی ضعیف: زمانی که فرد، نیروهای انگیزشی و هیجانی خود را سرکوب می‌کند و به آن‌ها مجال بروز و ظهور نمی‌دهد و به عبارت بهتر، تکانش‌های مثبت و منفی هم‌چون عشق، نفرت، غم، شادی، اندوه، خشم، مهربانی، پرخاش جویی





حل مساله‌ی خود ندارند. از این‌رو لازم است:

به این باور برسید که برای حل یک موضوع، چند راه حل وجود دارد، همه‌ی راه‌ها را امتحان کنید، ناامیدی را از خود دور کنید، پشتکار را از خود دور نکنید و ایمان داشته باشید که یکی از فرمول‌ها، مساله را حل خواهد کرد.

(ب) به اصل نسبیت، باور داشته باشید:

اصل مهم و موثری که به همه‌ی ما کمک می‌کند تا از جزم‌اندیشی و یکدندگی در مسیر اندیشه‌ها و رفتارهای خود، کوتاه بیاییم و هیچ چیز را صددرصد و قطعی نبینیم، اعتقاد به اصل نسبیت و حاکمیت آن بر زندگی همه‌ی ماست. با این حال، شایسته است:

از مطلق‌اندیشی بپرهیزید، آگاه باشید که افراد مطلق‌نگر، پیشرفت نمی‌کنند، رفتارشان را نسبت به شرایط زمان و مکان

- شخصیت بسته: این افراد از شنیدن ندهای درون، غافل هستند و از کسب تجربه‌های جدید و گسترش افق‌های زندگی، هراس دارند.

تمایل به گوشه‌گیری: افراد دارای شخصیت ناممکن، از تنهایی و پرداختن به فکرها و تصورات واهی خود، لذت می‌برند و به‌طور معمول، نگرش‌های آنان در جهت منفی سیر می‌کند.

چهار رهیافت ممکن برای تصحیح شخصیت‌های ناممکن:

الف) حل مساله را آموزش ببینید:

باید آگاه بود که در اصل برای یک مساله، چند راه حل وجود دارد. برای حل یک قضیه، تحلیل یک موضوع و یا رسیدن به یک هدف، تمام راه‌های ممکن را باید امتحان کرد. افرادی که در مسیر زندگی خود با بن‌بست مواجه می‌شوند و یا از حل مساله نتیجه نمی‌گیرند، به‌طور معمول تنها یک راه حل، بیش‌تر برای

د) در این جا و اکنون بودن را تمرین کنید:
چگونه بودن در زمان حال، معیار قضاوت ما درباره‌ی دیگران و داوری آنان درباره‌ی ماست. مهم نیست در گذشته چه بر ما گذشته است، چه کارهایی انجام داده‌ایم و چه موفقیت‌ها و شکست‌هایی را تجربه کرده‌ایم، آینده هم که هنوز نیامده است. مهم این است که اکنون در چه وضعیتی هستیم و این جامی خواهیم چه کاری انجام دهیم و چگونه باشیم تا هم گذشته‌ی خود را خوب رقم بزنیم و هم آینده‌ی خوبی را برای خود بسازیم. مهم در این جا و اکنون بودن ماست. یک اصل علمی، ادعای کسی که بدنش در یک زمان و مکان باشد و فکر و ذهنش در زمان و مکانی دیگر سیر کند، هیولای استرس و اضطراب، او را تسخیر می‌کند.

پس به هوش باشید که:

اگر در کلاس درس هستید، در واقع، در کلاس درس باشید، اگر در مهمانی هستید، در واقع، یک مهمان باشید و نه چیز دیگر، در زمان استراحت، در واقع استراحت کنید، گذشته، یک بایگانی بیش نیست، لازم نیست همیشه به بایگانی مراجعه کنید، زمان حال است که آینده را رقم می‌زند و در این جا و اکنون زیستن، لذت زندگی را برای تان چند برابر می‌کند.

تنظیم کنید، خود را آماده‌ی اتفاق‌های غیر قابل پیش بینی کنید، خطاهای خود را بپذیرید و به آن‌ها اعتراف کنید، درصد تصحیح و اصلاح فرض‌های ذهنی خود برآید. مدارا و سازش با اطرافیان را زیربنای پیشرفت خود بدانید.

ج) زندگی را مجموعه‌ای از همه چیز ببینید:

خوبی، بدی، زیبایی، زشتی، عقل، منطق، احساس، عاطفه، غریزه و... همگی از اجزای جدایی ناپذیر یک زندگی متعادل هستند. زندگی هم چون یک منشور چند جانبه است که همه‌ی جنبه‌های آن دارای ویژگی‌ها و خصلت‌های منحصر به فردی است که در جای خود، قابل احترام و ارزش‌اند و لازم است پاسخی در خور و به موقع به آن‌ها داده شود.

از این رو لازم است بدانید:

زندگی هم چون نقشه‌ای از قطعه‌های گوناگون است، هر قطعه، نقش ویژه‌ای دارد و بایست در جای مناسب خود گذاشته شود، به هوش باشید که زندگی، فراتر از راه و روش شماست، به درخواست‌های زندگی، پاسخ مثبت دهید، به نحوه‌ی زندگی دیگران، هم چون یک الگو نگاه کنید و به کنش‌های گوناگون زندگی، واکنش‌های گوناگون نشان دهید.

