

شخصیت‌های ناممکن و راه‌های تصحیح آن

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، بیش‌ازحد 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 که یکی از بعدهای شخصیت، بیش‌ازحد 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 پاره‌های تغییرهای فیزیولوژیکی نیست. این واقعیت وجود دارد که افرادی از آستانه‌ی بلوغ تقویمی بگذرند اما از لحاظ وابستگی روانی و بلوغ اجتماعی، با کمبود مواجه باشند.

● **برخورداری از رفتارهای خودمحورانه:** افرادی که از شکوفانم‌ودن بعدهای وجودی خود ناتوان بوده‌اند، به‌طور معمول، رفتارهای خودمحورانه دارند، برای نظر دیگران، ارزش قائل 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 موضع‌های خود حتی اگر اشتباه باشد، عقب‌نشینی کنند.

● **احساس بی‌همتایی:** احساس یگانگی و منحصربه‌فرد بودن، از بارزترین ویژگی شخصیت‌های ناممکن است. آنان فکر می‌کنند

از همه برتر و مهم‌تر هستند و بیش‌ازحد معمول برای خود، ارزش قائل‌اند 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 این که فرد قادر باشد در

انسان، موجودی بالفطره اجتماعی است و تنها با حضور در اجتماع و تعامل فعال با تک‌تک 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 یک‌بعدی داشته باشد و به این واسطه، منشأ ناسازگاری در محیط خود باشد و از ارائه‌ی ارزش‌های مثبتی هم‌چون گذشت، فداکاری، رفتارهای اجتماع‌پسند، مهربانی با دیگران، پذیرش دیگران و... ناتوان باشد.

با این همه اگر درباره‌ی چنین افرادی، شناخت بیش‌تری 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 بیش‌ازحد بر عقیده‌ی خود اصرار می‌ورزید، اگر حضور دیگران را به رسمیت نمی‌شناسید، اگر فکر می‌کنید از همه سترتر هستید، اگر حاضر نیستید یک گام، عقب‌نشینی کنید، اگر کوتاه نمی‌آیید، اگر خود را تافته‌ی جداافتده می‌دانید، اگر برای حل مسأله، یک راه‌حل را بیش‌تر قبول ندارید، اگر در احوال 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 دراصل، شما به‌عنوان یک «امکان»، حضور خارجی ندارید و نه تنها منشأ اثر نیستید، بلکه دیگران را نیز دچار سردرگمی می‌کنید.



وضعیت‌های مختلف از روش‌های گوناگون و متناسب بهره بگیرید.

● **کمال‌گرایی:** ایده‌آل بودن، فرد را از واقع‌بینی دور می‌کند. هرگاه «من ایده‌آل» فرد از «من واقعی» او فاصله‌ی فراوان داشته باشد، فرد خیال‌پرداز 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، پرخاش‌جویی 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 ایده‌های‌شان 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 درواقع رنج می‌برند.

● **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 مسأله را آموزش ببینید:

باید آگاه بود که دراصل برای یک مسأله، چند راه‌حل 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 مسأله نتیجه نمی‌گیرند، به‌طور معمول تنها یک راه‌حل، بیش‌تر برای حل مسأله‌ی خود ندارند. از این‌رو لازم است:

به این باور برسید که برای حل یک موضوع، چند راه‌حل 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، مسأله را حل خواهد کرد.

ب) به اصل نسبیت، باور داشته باشید:

اصل مهم و مؤثری که به همه‌ی ما کمک می‌کند تا از جزم‌اندیشی و یکدندگی در مسیر اندیشه‌ها و رفتارهای خود، کوتاه بیاییم و هیچ‌چیز 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 تنظیم کنید، خود را آماده‌ی اتفاق‌های غیرقابل پیش‌بینی کنید، خطاهای خود را بپذیرید و به آن‌ها اعتراف کنید، درصدد تصحیح و اصلاح فرض‌های ذهنی خود برآیید و مدارا و سازش با اطرافیان را زیربنای پیشرفت خود بدانید.

ج) زندگی را مجموعه‌ای از همه‌چیز ببینید:

خوبی، بدی، زیبایی، زشتی، عقل، منطق، احساس، عاطفه، غریزه و... همگی از اجزای جدایی‌ناپذیر یک زندگی متعادل هستند. زندگی هم‌چون یک منشور چندوجهی است که همه‌ی وجه‌های آن دارای ویژگی‌ها و خصلت‌های منحصربه‌فردی است که در جای خود، قابل احترام و ارزش‌اند و لازم است پاسخی درخور و به‌موقع به آن‌ها داده شود. از این‌رو لازم است بدانید:

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

د) در این‌جا و اکنون بودن را تمرین کنید:

چگونه بودن در زمان حال، معیار قضاوت ما درباره‌ی دیگران و دوری 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 این‌جا می‌خواهیم 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 این‌جا و اکنون بودن ماست. یک اصل علمی، ادعا می‌کند «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، درواقع، در کلاس درس باشید، اگر در مهمانی هستید، درواقع، یک مهمان باشید و نه چیز دیگر، در زمان استراحت، درواقع استراحت کنید. گذشته، یک بایگانی بیش نیست، لازم نیست همیشه به بایگانی مراجعه کنید، زمان حال است که آینده را رقم می‌زند و در این‌جا و اکنون زیستن، لذت زندگی را برای‌تان چندبرابر می‌کند.



سعید عبدالملکی

کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت
عضو هیات علمی دانشگاه پیام‌نور

