

# ٲٲ شآصٲٲٲ و همسر گزٲٲٲ

# تیپ شخصیتی و همسرگزینی

( Personality type And mate selection)

فاطمه شعبی

سال ۱۳۹۲

انتشار الکترونیکی : رایگان

تعداد صفحات همراه جلد : ۴۷ صفحه

## فهرست مطالب

شخصیت وظیفه شناس

شخصیت دارای اعتماد به نفس بالا

شخصیت مهر طلب

شخصیت نمایشی

شخصیت مراقب

شخصیت حساس

شخصیت فارغ البال

شخصیت ماجراجو

شخصیت پر شور

شخصیت متلون

شخصیت جدی

شخصیت با خصیصه های منحصر بفرد

همسر مناسب تیپ های شخصیتی

تقسیم بندی شخصیت بر اساس انجمن بین المللی روانشناسی

ویژگی های افراد خود شکوفا (Self- actualized)

معیارهای تشخیصی در روانشناسی بالینی و روانپزشکی بر اساس ICD و DSM-IV-TM

جدول دسته بندی اختلالات شخصیتی ( Personality Disorder )

منابع

## شخصیت و وظیفه شناس

وظیفه شناس ها به اصول اخلاقی پای بند هستند و تا کارشان را درست و تمام انجام ندهند، آرام نمی گیرند. آنها به خانواده خود وفادارند و از مقامات مافوق اطاعت می کنند. کار زیاد، ویژگی بارز این گونه ی شخصیتی است و وظیفه شناس ها موفقیت طلب هستند، هیچ پزشک، وکیل، دانشمند یا مقام اداری موفق بدون برخورداری از این ویژگی شخصیتی نمی تواند در کارش موفقیتی کسب کند. وظیفه شناس ها در مقایسه با سایرین از این هشت ویژگی بهره بیشتری دارند:

۱- کار زیاد: وظیفه شناس شیفته کار است.

۲- کار درست: شخصیت وظیفه شناس به درست انجام دادن کارها توجه دارد. او پایبند وجدان است و به ارزش ها و اصول اخلاقی بها می دهد.

۳- راه درست: همه چیز باید درست انجام شود شخصیت وظیفه شناس معنای این جمله را به خوبی می داند؛ از رسیدگی به حساب های مالی گرفته تا دستیابی به هدف های مقام مافوق، و طرز تمیز کردن میزها، همه اینها باید درست انجام شود.

۴- کمال طلبی: وظیفه شناس ها می خواهند همه ی کارها بدون کمترین لغزش و به مطلوب ترین شکل ممکن انجام شود.

۵- ثابت قدم: این افراد به نقطه نظرهای خود پایبندند و در معرض ناملايمات مصمم تر می شوند.

۶- توجه به جزئیات: وظیفه شناس ها به نظم و ترتیب و جزئیات امر توجه دارند. آنها سازمان دهندگان خوبی هستند؛ توجه به جزئیات از جمله ویژگی های این گونه شخصیتی است.

۷- احتیاط: در تمام امور زندگی محتاط و دقیق و مراقب هستند.

۸- صرفه جویی: وظیفه شناس ها صرفه جو هستند. آنها از دور انداختن چیزهایی که برایشان فایده ای دارند و یا قبلاً داشته اند و یا احتمالاً خواهند داشت خودداری می کنند.

چند توصیه برای زندگی با وظیفه شناس

۱- با روی خوش، از خود صبر و شکیبایی به خرج دهید و بگذارید وظیفه شناس ها عادات خود را داشته باشند. به او فشار نیاورید، بهتر است به خود بگویید من همسر را می شناسم او تا کارش را انجام ندهد دست بردار نیست.

۲- انتظار نداشته باشید که شخصیت وظیفه شناس تغییر بکند شما نیز از توانمندی هایتان استفاده کنید.

۳- هرگز با او بحث نکنید و درگیر جنگ قدرت نشوید. او آن قدر بحث و مشاجره را ادامه می دهد تا تسلیم شوید و یا قانع گردید، سعی کنید به حرفهایش به راحتی گوش کنید.

۴- از شرایط خود شاد باشید و از امنیت و ثباتی که همسر وظیفه شناس شما به زندگی تان می آورد، راضی باشید.

۵- از او انتظار تعریف و تمجید نداشته باشید. همسر وظیفه شناس شما ممکن است در مورد لباس یا وضعیت ظاهری شما حرفی نزنند ولی او به خوبی متوجه شماست.

۶- انعطاف پذیر باشید.

شخصیت دارای اعتماد به نفس بالا

اینها افرادی شاخص اند و معمولاً رهبران، ستارگان و جاذبان بخش های عمومی و حقوقی جامعه را تشکیل می دهند. حرمت نفس جادویی و اعتماد به نفس که ویژگی این گونه شخصیت است رؤیاهای آنها را به پیروزی ها و موفقیت های چشمگیر تبدیل می کند.

ویژگی های مهم شخصیت دارای اعتماد به نفس

- ۱- حرمت نفس: افراد با این تیپ شخصیتی به خود و توانمندی هایشان اطمینان دارند. آنها خود را موجوداتی منحصر به فرد می دانند و معتقدند دلیلی برای حضور آنها در این سیاره خاکی وجود دارد.
- ۲- معتقد به تشریفات و احترامات رسمی هستند و انتظار دارند که دیگران در تمام مواقع با آنها با احترام برخورد کنند.
- ۳- بلند پروازی: این افراد موجوداتی بلند پرواز و جاه طلب هستند.
- ۴- سیاستمداری: این افراد در برخورد با دیگران زیرک و حسابگر هستند و از توانمندی های دیگران برای رسیدن به خواسته هایشان استفاده می کنند. ۵- رقابت در وجود آنها شعله ور است. می خواهند به اوج برسند و همانجا باقی بمانند.
- ۶- از معاشرت با افراد بلند مرتبه و شاخص لذت می برند.
- ۷- خودآگاهی: از حالات ذهنی و روحی خودشان آگاه هستند و می دانند چه فکر و چه احساسی دارند.
- ۸- توازن و وقار: با اعتماد به نفس ها تعریف ها و تمجیدهای دیگران را با رغبت می پذیرند، ولی هویت خود را از دست نمی دهند.

چند توصیه برای زندگی با شخصیت دارای اعتماد به نفس بالا

شخصیت با اعتماد به نفس نیاز دارد که همیشه شماره یک باشد. این را به عنوان یک منش شخصیتی در او بپذیرید. برای جلب توجه او، به او توجه کنید. عشق و محبت و وفاداری شما برای او بسیار مهم و با ارزش است. مراقب باشید عزت و حرمت نفس خود را در گرو محبت و توجه او قرار ندهید، خود را بی

قید و شرط دوست بدارید و توجه داشته باشید که او گهگاه به شما نزدیک می شود و بعد فاصله می گیرد. این موضوع به ویژه بعد از ایجاد رابطه بیشتر به چشم می خورد. تعادل احساسی خود را حفظ کنید و بی جهت نتیجه گیری شتابزده ننمایید که دیگر همسران شما را دوست ندارد. به احتمال زیاد مشغله ذهنی پیدا کرده است. اگر لازم است با همسر با اعتماد به نفستان رویارویی بکنید، تنها احساسات را با او در میان بگذارید، نظرتان را بگویید ولی درباره ی او داوری نکنید، توجه داشته باشید که برای او مورد انتقاد قرار گرفتن دشوار است. وقتی نگرش ها و احساسات خود را با همسران در میان می گذارید به او امکان می دهید که شما را بهتر درک کند و از بروز اختلافات بعدی جلوگیری نماید.

### شخصیت مهر طلب

مهر طلب موجودی علاقه مند، مراقب و متوجه است، شما کسی را پر محبت تر، مشتاق تر و دلوپس تر از او نسبت به خود پیدا نمی کنید. تیپ مهر طلب برای جلب محبت دیگران تلاش فراوان می کند. مثلاً تمام وقت، پول و انرژی خود را مصرف می کند ولی آن را به حساب سخاوتمندی و فداکاری می گذارد، در یک مسابقه جرئت جلو افتادن از حریف را ندارد و انگار یک دست نامرئی مانع حرکت، جلو افتادن و موفقیت او می شود. گاهی وقت ها شخصیت های مهر طلب اگر یک مقدار عصبی هم باشند و تحت اضطراب قرار بگیرند آن وقت مشکل پیدا می کنند. مثلاً یک شخصیت معمولی می گوید من محبت شما را دوست دارم و از آن لذت می برم ولی یک شخصیت عصبی مهر طلب می گوید: من به محبت شما احتیاج حیاتی دارم و مجبورم به هر قیمتی که شده آن را به دست آورم ولو این که از آن لذتی هم نبرم. یعنی برای محبت ارزشی بیش از حد قائل است. محبت همه کس، خواه یک رهگذر ناشناس، برای او اهمیت حیاتی دارد و یک بی اعتنایی مختصر یا یک لبخند مهرآمیز و صمیمانه می تواند حالت روحی او را از این رو به آن رو گرداند یا اصولاً دیدش را نسبت به زندگی تغییر دهد. در ازای جلب محبت حاضر است هر بهایی بپردازد و مهمترین بهایی که می پردازد گذشتن از استقلال رأی و آزادی

است. او با هم بودن را خیلی ترجیح می دهد و تنهایی را دوست ندارد. مهر طلب ها به دیگران متکی هستند و از آنها به خوبی خط می گیرند. هنگام تصمیم گیری نظرات دیگران را می پرسند و به توصیه آنها عمل می کنند.

چند توصیه برای زندگی با مهر طلب ها

۱- شخصیت مهر طلب به راضی کردن شما علاقه دارد، وی را بپذیرید و به خاطر آنچه او به شما ارزانی می کند احساس گناه نکنید.

۲- توجهات او را فرض مسلم و مفت ندانید. شخصیت مهر طلب در زندگی به خوبی امیال شما را پیش بینی می کند و این امیال را در اولویت قرار می دهد. ولی وقتی چیزی از شما می خواهد، ممکن است به روی خود نیاورد و خواسته هایش را مطرح نسازد و منتظر می ماند تا نیازهای او را تشخیص دهید، پس سعی کنید در تشخیص نیازهایش کوشا باشید.

۳- از آنجایی که او نسبت به نظر دیگران در مورد خودش بسیار حساس است و ذهنش اسیر تأیید و تکذیب دیگران است، لذا انتقاد کردن از مهر طلب او را نسبت به خودش مردد می کند و چه بسا در مقام سرزنش خود بر می آید که لزوماً واکنش سازنده ای نیست. هنگامی که خواستید از او انتقاد کنید همیشه اول خصوصیات مثبت وی را برشمارید و بعد مطالبی را در حد تذکر گوشزد نمایید.

۴- به نظرات مثبت وی بها دهید و از آن استقبال کنید. شخصیت مهر طلب هرچه شدت مهر طلبی اش زیادتر باشد، بیشتر می خواهد شما را راضی کند و برای راضی کردن شما حرفی بزند ولی ممکن است نظر دیگری داشته باشد. بنابراین باید نیازهایش را بشناسید و مواظب باشید حرف او با سخن دلش یکی باشد. مثلاً شما می گویند، می خواهید روز جمعه به کوه برویم و وی جواب می دهد بله بسیار عالی است در حالی که ممکن است دلش بخواهد کارهای عقب افتاده اش را انجام دهد.

## شخصیت نمایشی

شخصیت نمایشی می تواند روی زندگی همه اطرافیان خود اثر بگذارد.

ویژگی های شخصیتی وی عبارت اند از:

۱- احساسات: زنان و مردان نمایشی در یک دنیای احساسی زندگی می کنند. احساس گرا هستند، احساسات و عواطف خود را ابراز می کنند، گرم و پرمحبت هستند.

۲- زندگی را زنده و با روح می بینند، تصوراتی سرشار دارند، داستان های سرگرم کننده تعریف می کنند. عاشق تخیل و ماجراها و داستانه های عاشقانه خوش فرجام هستند.

۳- شخصیت های نمایشی دوست دارند که دیده شوند، می خواهند جلب نظر کنند و مورد توجه قرار گیرند، آنها اغلب کانون توجهند. وقتی همه چشمها را متوجه خود ببینند، شکوفا می شوند.

۴- وضع ظاهر: آنها به آراستگی بهای فراوان می دهند، از لباس، از مد و از طرز لباس پوشیدن لذت می برند.

۵- جذابیت جنسی: افراد نمایشی از جنسیت خود راضی هستند با دیگران گرم می گیرند و نگاهها را به خود جلب می کنند.

۶- ایجاد ارتباط: نمایشی ها به راحتی به دیگران اعتماد می کنند و با آنها ارتباط برقرار می سازند.

۷- توجه به عقاید دیگران: نمایشی ها با اشتیاق به دیدگاه ها و پیشنهادات دیگران توجه می کنند.

چند توصیه برای زندگی با نمایشی ها

۱- به او آزادی احساس بدهید و از نتایج ناشی از آن برخوردار شوید، پروبال او را نبندید، در برنامه های اجتماعی مشارکت کنید، به سفر بروید، میهمانی بدهید، در میهمانی ها شرکت کنید.

۲- از او تعریف کنید. از طرز لباس پوشیدن و وضع ظاهرش تعریف کنید. از موفقیت هایش تعریف کنید. همسر نمایشی شما می خواهد با او به صراحت حرف بزنید و به ویژه احساسات مثبت خود را با او در میان بگذارید. هر چه قدر از وی تعریف کنید برایش زیاد نیست ولی صداقت را فراموش نکنید، اگر به حرفی که می زنید، معتقد نباشید او خیلی سریع این مطلب را در چهره و کلامتان می خواند.

۳- رمانتیک باشید، برایش گل، شیرینی و هدیه تدارک ببینید. در مناسبت های مختلف به او کارت بدهید. بی مهری و بی توجهی او را دلگیر می کند.

۴- واقع بین باشید. شخصیت نمایشی، انجام دادن بعضی از کارها را دوست ندارد از جمله نسبت به اموری که با پول ارتباط دارند، بی توجه است. بهتر است مسئولیت های مالی را خودتان تقبل کنید. به جزئیات امور شخصاً رسیدگی کنید. او را به انجام بهتر کارها تشویق کنید؛ اما هرگز انتظار نداشته باشید که بتواند در انجام دادن این قبیل کارها در سطح و حد شما ظاهر شود. در ضمن به او کمک کنید تا به مسئولیت هایی مانند، تلفن کردن، شرکت در جلسات و به خصوص جلسات مرتبط با فرزندان، عمل نماید.

۵- کینه به دل نگیرید، شخصیت نمایشی مسائل را به دل نمی گیرد. او احساسات منفی و مثبتش را نشان می دهد، ولی زود همه چیز را فراموش می کند.

## شخصیت مراقب

مراقب ها، با شش ویژگی زیر شناسایی می شوند:

- ۱- استقلال: شخصیت مراقب از استقلال زیاد برخوردار است. به توصیه و مشاوره با دیگران محتاج نیست، به سادگی تصمیم می گیرد و می تواند از خودش مراقبت کند.
- ۲- احتیاط: در برخورد با دیگران متوجه و هشیار است و قبل از برقراری ارتباط با اشخاص همه جوانب را در نظر می گیرد.
- ۳- زمینه های درکی: شخصیت مراقب به خوبی گوش می دهد تا از کم و کیف دقیق مطالب آگاه شود.
- ۴- دفاع از خود: مراقب به ویژه وقتی مورد حمله قرار می گیرد به خوبی از خود دفاع می کند.
- ۵- حساسیت نسبت به انتقاد: انتقاد را جدی می گیرد، ولی هرگز مرعوب آن نمی شود.
- ۶- وفاداری و صداقت: شخصیت مراقب به صداقت و وفاداری بهای فراوان می دهد.

#### کنار آمدن با شخصیت مراقب

- ۱- شخصیت مراقب ممکن است بسیار با اعتماد به نفس، مستقل، محکم و قاطع باشد. ممکن است ندانید تا چه اندازه به احترام و توجه شما نیاز دارد، این خواسته ی او را به تکرار برآورده سازید.
- ۲- در توجه کردن به او تردیدی به خود راه ندهید گرچه ممکن است او بسیار دیر جواب دهد و دیر به شما اعتماد کند اما اصرار در موردش مؤثر واقع می شود. این مسیر را بپیمایید.
- ۳- احتیاط و خویشتن داری او را به حساب بی تفاوتی وی نگذارید. انتظار نداشته باشید که به دیواره دفاعی او نفوذ کنید تا احساسات عمیقش را با شما در میان بگذارد. اگر ارتباط شما با او محکم و با ثبات است به او اطمینان کنید.
- ۴- بهترین راه برخورد و انتقاد از شخصیت مراقب این است که بدون انتقاد و بدون مقصر قلمداد کردن او احساساتتان را با او در میان بگذارید. بگویید به او اهمیت می دهید و خواهان روابط بهتر هستید.

۵- در معاشرت های اجتماعی سررشته کار را به دست گیرید. شخصیت مراقب از این رفتار شما استقبال می کند.

۶- توجه داشته باشید اگر دانسته یا نادانسته به او بی اعتنایی کنید موضوع را به دل می گیرد و به راحتی شما را نمی بخشد.

### شخصیت حساس

۱- آشنایی: حساس ها آشناها را به ناآشناها ترجیح می دهند. آنها با عادت، تکرار و یکنواختی، سازگاری دارند.

۲- توجه به دیگران: حساس ها به نظر دیگران درباره خودشان عمیقاً توجه دارند، و برایشان بسیار مهم است که دیگران راجع به آنها چگونه می اندیشند.

۳- احتیاط: در ارتباط با دیگران بسیار محتاطانه عمل می کنند. از قضاوت عجولانه خودداری می ورزند.

۴- رعایت جانب ادب: شخصیت حساس، به معنای واقعی کلمه راعی ادب است.

۵- وظیفه شناسی: حساسها اگر بداند از آنها چه انتظاری می رود، چه باید بکنند و چگونه با دیگران تماس برقرار نمایند. در حد عالی خود ظاهر می شوند.

۶- آنها به سادگی افکار خود را با دیگران ، حتی با کسانی که به خوبی آنها را می شناسند، در میان نمی گذارند.

کنار آمدن با شخصیت حساس

شخصیت حساس را با تمام ویژگی هایش بپذیرید، او را شکنجه احساسی نکنید، نخواهید که برای راضی کردن شما به هر سازی که می زنید برقصد؛ با او سازش کنید. در برخورد با ناشناخته ها به شخصیت حساس کمک کنید، با او به اجتماعات و گردهمایی ها بروید. با او حرف بزنید، به او بگویید برای یافتن راه حلی جهت برخورد با مشکل او علاقه مند هستید.

## شخصیت فارغ البال

مردان و زنان فارغ البال بیشتر با ویژگی های زیر شناخته می شوند.

۱- آنها حق مسلم خود می دانند که هر طور می خواهند از زندگی لذت ببرند. آنها به آسایش و راحتی خود بها می دهند. برای وقت آزادشان ارزش فراوان قائلند و می خواهند خوشبختی را جستجو کنند.

۲- فارغ البال ها ، طبق مقررات رفتار می کنند. آنچه لازم است را ارائه می دهند و حاضر نیستند از این حد فراتر روند.

۳- آنها در برابر هر فشاری که آن را غیر منطقی بدانند، مقاومت می کنند و حاضر نیستند بیش از حد وظیفه و مسئولیت خود، کاری صورت دهند.

۴- زنان و مردان فارغ البال با زمان برخورد راحت دارند. آنها زیر فشار زمان قرار نمی گیرند. برای آنها عجله کاری موردی است. این اشخاص آسان گیر و خوشبین هستند و معتقدند کاری که باید بشود، می شود.

۵- فارغ البال ها تحت تأثیر مقام بالا دست قرار نمی گیرند و معتقدند که به اندازه هر شخص دیگری خوب هستند و حق دارند از بهترین زندگی ها برخوردار باشند

## شخصیت ماجراجو

زنان و مردان ماجراجو، تن به خطراتی می دهند که سایرین از انجامش ابا دارند، آنها برخلاف اغلب ما، نگران و وحشت زده نمی شوند، آنها در لبه ها زندگی می کنند، با محدودیت ها می ستیزند و جان خود را به مخاطره می اندازند. برای آنها تن به خطر دادن، معادل پاداش است. آنها می گویند اگر خطری نباشد سودی هم در کار نیست. اکثر آنها تحت تأثیر عقاید دیگران و هنجارهای اجتماعی قرار نمی گیرند و به ارزشهای خود معتقدند. آنها به راحتی به فعالیتهای پر خطر تن می دهند و می گویند زندگی باید مخاطره آمیز باشد. در زندگی استقلال دارند. آنقدرها نگران دیگران نیستند و معتقدند هر کس در قبال خود مسئول است. همچنین آنها از هنر متقاعد کردن برخوردارند و به راحتی دیگران را تحت تأثیر قرار داده و دوستی آنها را برای خود می خرند. به سیاحت و سیر و سفر علاقه بسیار دارند. پرجنب و جوش و شوروند. در کودکی و نوجوانی به شرارت تن می دهند و برای دیگران مسئله ساز می شوند. در برابر هر کس که بخواهد از آنها سوء استفاده کند می ایستند، جسور و شجاعند. یکی از ویژگی های مهم آنها در حال زندگی کردن است. آنها به خاطر حوادث و رویدادهای گذشته تأسف نمی خورند، برای آنها زندگی چیزی است که باید آن را در لحظه اکنون پیدا کرد.

## شخصیت پرشور

پرشورها شخصیت بسیار قدرتمندی دارند، آنها در درون خویش بیش از هرگونه شخصیتی احساس توانمندی می کنند و می توانند بدون ترس از شکست، مسئولیت های بزرگ را پذیرا شوند. آنها با قدرت، اختیار و مسئولیت، راحت هستند و به مقررات توجه زیادی دارند به شدت منضبط اند. آنها قوانین را وضع می کنند و دیگران را ملزم به رعایت قوانین می نمایند. پرشورها هر کاری را که برای تحقق

هدفهایشان لازم باشد انجام می دهند و شدیداً هدف گرا هستند. شجاعت از دیگر خصوصیات شخصیتی آنهاست. عمل و ماجرا را دوست دارند. آنها در ابراز وجود کردن مهارت دارند.

### زندگی و کنار آمدن با شخصیت های پرشور

خود را بشناسید. بر روی توانمندی های خود حساب کنید ولی مراقب رقابت با پرشورها باشید، هرگز سعی نکنید زیر آب قدرت او را بزنید. پرشورها دوست دارند اطرافیانی قوی، ارزشمند و وفادار داشته باشند، به شرط آنکه جایگاه پایین تری را در اشغال خود داشته باشند. قوی باشید و عزت نفس خود را حفظ کنید. به صرف این که در حضور یک قدرتمند هستید نباید موضع ضعیفی را اتخاذ کنید، به جای احساسات به دلیل و منطق متوسل شوید. پرشورها اغلب به احساسات افراد بها نمی دهند. سعی کنید، مطالب را به شکل منطقی مطرح کنید. باید این واقعیت را بپذیرید که شخصیت پر شور، مشربی تند دارد، بی جهت او را خشمگین نسازید. برای حل مسائل خود راههای دیگری پیدا کنید.

### شخصیت متلون

شخصیت های متلون به راحتی با تغییرات احساسی کنار می آیند. ویژگی های بارزشان به شرح زیر است:

۱- متلون ها در روابط خود گرم و صمیمی هستند. هیچ ارتباطی میان آنها و دیگران جزئی و بی اهمیت نیست. هیچ ارتباطی دست کم گرفته نمی شود. این افراد بسیار پر انرژی هستند. متلون ها مبتکر هستند و می توانند دیگران را نیز به فعالیت تشویق کنند. متلون ها کنجکاو و خیالپردازند و ذهنی باز دارند. آنها دوست دارند فرهنگ ها، نقش ها و نظامهای ارزشی دیگران را تجربه کنند و در مسیری جدید به راه بیفتند. متلون ها احساس خود را نشان می دهند. آنها به لحاظ احساسی، فعال و واکنشی هستند و در هر رابطه ای با تمام وجود ظاهر می شوند و در دور کردن نظر خود از واقعیت های دردناک مهارت دارند.

متلون ها می خواهند خوش باشند و تجربه های جدید داشته باشند. آنها هر چیزی را امتحان می کنند. از ریسک کردن نمی ترسند. برداشت روشنی از خویشتن ندارند، بدین معنا که آنها نمی دانند چه کسی هستند و چه هویتی دارند. متلون ها بسیار متوقع هستند، آنها می خواهند دنیای خود را از شما پر کنند. آنها به ندرت حاضر می شوند خود را به خاطر شما تعدیل کنند. هر چه شخصیت متلون بارزتر باشد، روابط ادامه دار در زندگی زناشویی دشوارتر می شود.

### شخصیت جدی

جدی ها، اشخاصی خشک و جدی هستند و برای ابراز احساسات جایی باقی نمی گذارند. آنها از توانمندی های خود مطلع هستند، اما در ضمن محدودیت های خود را نیز می شناسند. آنها گرفتار خود بزرگ بینی نمی شوند و خود را مسئول اعمال خویش می دانند. این شخصیت ها، متفکر، تحلیل گر و ارزیاب هستند و قبل از هر اقدامی آن را در ذهن خود می پروراند و سبک - سنگین می کنند. جدی ها دیگران را دائماً ارزیابی می کنند. آنها در ارزیابی دیگران به اندازه ارزیابی خود اهمیت قائل می شوند. آنها مسائل را پیش بینی می کنند و وقتی اتفاقات ناخوشایند رخ می دهد برای روبرو شدن با آنها آمادگی لازم را دارند. جدی ها ادب را رعایت می کنند و اگر احساس کنند نسبت به دیگران بی ادبی کرده اند یا کاری را از روی بی فکری انجام داده اند بسیار ناراحت می شوند.

### شخصیت با خصیصه های فردی (منحصر بفرد)

زنان و مردان با ویژگی خصیصه های فردی، به هیچ شخص دیگری شباهت ندارند. شش ویژگی و رفتار زیر از جمله خصوصیات بارز سبک خصیصه های فردی است.

۱- زندگی درونی: افراد با این ویژگی تحت تأثیر باورها و احساسات خود هستند خواه دیگران این ارزش های آنها را قبول داشته یا نداشته باشد.

۲- دنیای خود: آنها افرادی مستقل هستند و به روابط نزدیک و صمیمانه معدودی احتیاج دارند.

۳- این دسته افراد طرز زندگی جالب، غیر معمولی، و اغلب عجیب و غریب دارند.

۴- آنها به چیزهای مرموز، پوشیده، فراحسی (منظور پاسخ به محرک های بیرونی بدون هیچ گونه تماس حسی شناخته شده است که شکل های مختلفی دارد مانند غیبگویی، پیشگویی و ...) و فوق طبیعی علاقه مندند.

۵- آنها به اندیشه های مجرد بها می دهند.

۶- علی رغم آنکه این سبک شخصیتی تحت تأثیر درون خویشان است و به دل و ذهن خود توجه دارد، نسبت به دیگران و واکنش های آنها در برابر خود حساس است.

کنار آمدن با شخصیت خصیصه های منحصر بفرد (فردی)

برای کنار آمدن با شخصیت خصیصه های فردی، به او کمک کنید تا به روحیه اش بیشتر برسد. بعضی از این اشخاص فرصت و توانایی پرداختن به علایق و خواسته های خود را ندارند و در نتیجه ناخشنود می شوند و خود را ناموفق احساس می کنند، بی جهت به او فشار نیاورید تا خود را با شرایط دنیای حقیقی شما سازگار کند. برای هم رنگ شدن با دنیای حقیقی او نیز خودتان را تحت فشار قرار ندهید. به جای آنکه فقط به این مطلب فکر کنید که دنیای شما متفاوت است، بهتر است با یکدیگر درباره این تفاوت ها بحث کنید. برای کنار آمدن با هم آماده باشید و گاه راههای جداگانه خود را بیپمایید. بسیاری از شخصیت های خصیصه فردی فراموش کارند. آنها به قدری در دنیای درون خود غرق می شوند که باید

زمان پرداخت اجاره خانه، خرید مایحتاج زندگی، خرید لباس برای بچه ها و یا خاموش کردن چراغها را به هنگام خواب به آنها متذکر شد.

## همسر مناسب تیپ های شخصیتی

### همسر مناسب وظیفه شناس ها

اشخاص وظیفه شناس، اغلب افرادی که احساسات خود را بروز دهند مانند شخصیت های نمایشی را می پسندند. از سوی دیگر وظیفه شناس ها، ماجراجوها و کسانی را که ریسک می کنند، دوست دارند. اشخاص به نسبت جدی و حساس نیز احتمالاً با استقبال وظیفه شناس ها روبرو می شوند. شخصیت وظیفه شناس، با افراد پرشور و یا مراقب همخوانی ندارد و شخصیت فارغ البال ( بی خیال ) آنها را ناراحت می کند.

همسر مناسب شخصیت با اعتماد به نفس، کسی است که خوشبختی را در رفع نیازهای دیگران جستجو می کند، از جمله این گونه های شخصیتی می توانیم به مهر طلب ها اشاره کنیم. مشروط بر آنکه این گونه افراد راه افراط نروند و فردیت و حد و حدود همسر خود را مخدوش نسازند. شخصیت های حساس به همسران قدرتمند و معاشرتی نیاز دارند و شخصیت های با اعتماد به نفس می خواهند مورد نیاز باشند. بنابراین، این دو تیپ شخصیتی اغلب مکمل یکدیگر. هستند شخصیت نمایشی نیز اگر تضمین بیش از اندازه نخواهد، می تواند همسر مناسبی برای شخصیت با اعتماد به نفس باشد اگر دو با اعتماد به نفس یکدیگر را به همسری انتخاب کنند، امکان بروز مبارزه میان آنها زیاد است.

از جمله گونه های شخصیتی که با اعتماد به نفس ها همخوانی ندارند می توان به مراقب ها فارغ البال ها ماجراجوها و پرشورها اشاره کرد.

## همسر مناسب برای شخصیت مهر طلب

زنان و مردان مهر طلب می توانند با سایر گونه های شخصیتی کنار بیایند آنها به خوبی می توانند نیازهای همسرشان را تشخیص دهند و به رفع آنها اقدام نمایند اما اشکالاتی نیز دارند. مهر طلب گوش شنوا دارد و سر به زیر است و در این شرایط ترجیح می دهد همسرش عهده دار امور باشد. شخصیت مهر طلب باید مواظب باشد که با گونه اختلال شخصیتی سادیستی یا ضد اجتماعی طرف نشود؛ این اشخاص به راحتی می توانند موجب رنجش و آزار شخصیت مهر طلب را فراهم سازند. احتمالاً برای شخصیت مهر طلب، شخصیت وظیفه شناس، همسر خوبی می شود. شخصیت های مهر طلب و پرشور هم به خوبی با هم کنار می آیند.

## همسر مناسب شخصیت نمایشی

شخصیت های نمایشی تحت تأثیر گونه شخصیتی خود می توانند با انواع شخصیت ها به تفاهم برسند، اما به نظر می رسد رابطه ای در زندگی آنها دوام پیدا می کند که بتواند تعادلی در زندگی زناشویی آنها برقرار سازد و در این میان شخصیت وظیفه شناس می تواند همسر خوبی برای شخصیت نمایشی باشد. زن و شوهرهای نمایشی و با اعتماد به نفس به دلیل تشابهاتی که دارند با یکدیگر کنار می آیند. این دو شخصیت، توجه دیگران را جلب می کنند و می توانند از توجه آنها برخوردار گردند و مشترکاً از آن استفاده کنند. شخصیت های مهر طلب نیز از زندگی با شخصیت نمایشی راضی هستند.

## همسر مناسب شخصیت حساس

وظیفه شناس ها ، با اعتماد به نفس ها و نمایشی ها می توانند همسر مناسبی برای حساس ها به حساب آیند. شخصیت پ ماجراجو بدترین گونه شخصیتی برای همسر حساس است، زیرا از خطر و ماجراجویی استقبال می کند.

### همسر مناسب شخصیت فارغ البال

فارغ البال ها به همسری فهیم، و از خود مایه گذار احتیاج دارد. او قبل از خود به نیازهای دیگران نمی اندیشد و برای راضی کردن دیگران راه درازی نمی رود؛ ولی می خواهد مورد توجه همسرش باشد. همسر فارغ البال باید از خود گذشته و مهرطلب باشد. فارغ البال اغلب با مراقب سازگار است. ولی با نمایشی و متلون همخوانی ندارد. شخصیت ماجراجو مانند فارغ البال به شادی و خوشی علاقه مند است. اما فارغ البال می خواهد، قانونگذار باشد؛ ماجراجو هم که استاد شکستن قانون است. به همین دلیل این دو گونه شخصیتی با هم همخوانی ندارند. اگر می خواهید در کنار یک شخصیت فارغ البال زندگی راحتی داشته باشید سعی کنید در شادی های فارغ البال شریک شوید؛ در فعالیت ها و تفریحات او مشارکت کنید؛ از وی به خوبی مراقبت کنید؛ زندگی را سخت نگیرید و واقع بین باشید. زندگی با فارغ البال به از خود گذشتگی بیشتری احتیاج دارد. به جای این که بخواهید جنبه های منفی اش را تغییر دهید، سعی کنید بیشتر به جنبه های مثبت وی توجه نمایید.

### همسر مناسب شخصیت ماجراجو همسر مناسب شخصیت پرشور

پرشورها، باید پادشاه و ملکه زندگی خود باشند. زنان و مردان پرشور خواهان همسرانی قابل اطمینان، پذیرنده، قدرتمند، مستقل و با عزت نفس هستند. مناسب ترین همسران پرشورها، مهر طلب ها، از خود گذشته ها، و حساس ها هستند، مشروط بر آنکه شدت این ویژگی در آنها در حد اعتدال باشد.

اگر شما شخصیتی پرشور دارید از ازدواج با اشخاصی که ویژگی های شخصیتی مراقب یا متلون دارند، اجتناب کنید ضمناً نمایشی ها که اسباب حسادت شما را فراهم می کنند و یا با اعتماد به نفس ها که دستور کاری از آن خود دارند مناسب شما نیستند. زنان پرشور نیز به دلیل میل به سلطه جویی و استیلا طلبی بهتر است با مردان مهر طلب ازدواج کنند.

#### همسر مناسب شخصیت متلون

متلون ها به همسرانی جالب، قوی، با علاقه و رمانتیک احتیاج دارند که در ضمن به خواسته های آنها به سرعت گردن نهند. شخصیت های ماجراجو، اغلب نظر متلون ها را جلب می کند. اگر شما تا اندازه ای از ویژگی های شخصیت متلون برخوردار هستید باید کسی را به همسری برگزینید که آرام، با ثبات و تاحدی رمانتیک باشد.

#### همسر مناسب شخصیت جدی

جدی ها، طالب همسرانی هستند که به شدت پذیرا باشند و آنها را آن طور که هستند قبول کنند. مناسب ترین همسر برای جدی ها مهر طلب ها هستند. جدی با جدی نیز می تواند کنار بیاید زیرا هر دو از دنیا، درک و برداشت مشابهی دارند؛ اما احتمالاً بهتر است جدی ها کسانی را به همسری برگزینند که در زمینه های اجتماعی قوی تر باشند. ماجراجوها متلون ها و نمایشی ها شخصیت های مناسبی برای همسری جدی ها نیستند.

#### همسر مناسب شخصیت با خصوصیات فردی

این تیپ شخصیتی معمولاً خود را با نیازهای دیگران تطبیق نمی دهد و به همین دلیل نمی تواند با شخصیت های ماجراجو و جدی و پرشور کنار بیاید. خصیصه های فردی، طالب همسری است که او را به همان شکلی که هست بپذیرد. معمولاً شخصیت فارغ البال می تواند با این دسته از مردم کنار بیاید، اگر زن و مرد با شخصیت خصیصه های فردی با هم ازدواج کنند ممکن است بتوانند دنیای کوچکی از آن خود بسازند که در آن دنیای حقیقی متعارف، فرصتی برای خودنمایی نداشته باشند.

### تقسیم بندی شخصیت بر اساس انجمن بین المللی روانشناسی

محققان و روان شناسان، به گونه دیگری نیز از شخصیت تقسیم بندی هایی به عمل آورده اند و آنها را به سه دسته کلی تقسیم نموده اند. بر اساس تقسیم بندی انجمن روانشناسی ده اختلال شخصیت در سه گروه طبقه بندی شده است:

#### گروه A افراد عجیب و نامتعارف

- پارانوئید
- اسکیزوئید
- اسکیزوتایپال

#### گروه B افراد نمایشی-احساساتی و دمدمی

- ضد اجتماعی
- شخصیتی مرزی
- شخصیت نمایشی

- خودشیفته

### گروه C افراد مضطرب و هراسان

- دوری گزین
- وابسته
- وسواسی - جبری

### انواع دیگر شخصیت

- افسرده
- منفعل - مهاجم

### شخصیت پارانوئید یا سوء ظنی (Paranoid Personality)

افرادی که چنین شخصیت هایی دارند، بسیار مغرورند، همچنین حسود و کمی ستیزه جو هستند، فوراً درگیری پیدا کرده ، به سرعت دعوا می کنند. بسیار بدبین اند. به ویژه نسبت به همسران خودشان. این گروه، یک الگوی عدم اعتماد و سوء ظن نسبت به همه دارند و انگیزه های دیگران را بدخواهانه تفسیر می کنند. افراد مبتلا به این اختلال تصور می کنند که سایرین می خواهند آنها را استثمار کنند، فریب دهند یا به آنها آسیب برسانند. پیوسته کینه به دل می گیرند. یعنی اشتباهها، خطاها و لغزش های دیگران را نمی بخشند.

### شخصیت اسکیزوئید (Schizoid)

کسی که چنین شخصیتی دارد، بسیار منزوی است. برای دیگران کاملاً بی‌آزار است و در گوشه‌ای کتاب می‌خواند، پیانو می‌زند، و یا نقاشی می‌کند. اما حتی یک دوست هم ندارد، به رقابت علاقه نشان نمی‌دهد، به شدت خجالتی است. در حالت بیمار گونه‌اش سردی هیجانی، کناره‌گیری و بی‌تفاوتی نشان می‌دهد، تقریباً همیشه فعالیت‌های انفرادی را ترجیح می‌دهد، در روابط او کناره‌گیری از اجتماع مشاهده می‌شود. از فعالیت‌های معدودی لذت می‌برد.

### شخصیت اسکیزوتایپی (Schizotypal)

در اینها نیز از روابطی زیاد دیده می‌شود. اسکیزوتایپ‌ها روابط نزدیک و صمیمانه را نمی‌پسندند، دارای عقاید عجیب و غریب هستند، مثلاً اعتقاد به خرافات، اعتقاد به روشن بینی، اندیشه‌خوانی و اشتغال‌های ذهنی عجیب و غریب در آنها متداول است، عاطفه نامناسب یا محدود دارند.

### شخصیت ضد اجتماعی (Antisocial)

چنین افرادی ضد قانونند. قانون خانه، مدرسه یا جامعه را زیر پا می‌گذارند، همه جا قانون شکنی می‌کنند، مثلاً عبور از چراغ قرمز علامت بدی است که نشان دهنده شخصیت ضد اجتماعی فرد است. این افراد به دزدی، تجاوز به حقوق دیگران، دروغ‌گویی و هر گونه رفتارهای ضد اجتماعی دست می‌زنند و از هیچ تنبیهی عبرت نمی‌گیرند.

افرادی که مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی هستند نمی‌توانند خود را با هنجارهای اجتماعی سازش دهند. پرخاشگرند، نسبت به امنیت خود و یا دیگران کاملاً بی‌پروا عمل می‌کنند. زمانی که حقوق اجتماعی را پایمال می‌کنند و به اذیت و آزار دیگران می‌پردازند هیچگونه احساس پشیمانی ندارند. مسئولیت ناپذیرند، به فریبکاری و دروغ‌متوسل می‌شوند.

### شخصیت نمایشی یا هستریک (Histrionic)

مردمی که دارای این گونه شخصیت هستند، رفتارهای بچگانه در آنها زیاد دیده می شود. حساس، حسود و زود رنج اند. زنان نمایشی یا هستیریک، پوشش عجیب و غریب دارند؛ غالباً لباس های کم می پوشند؛ آرایش تند و تیزی دارند و رفتارشان زننده است. از جمله صفات این گونه شخصیت ها این است که هیچگاه بزرگ نمی شوند و با وجود چهل، پنجاه سال سن هنوز رفتار بچگانه دارند؛ سگ و گربه نگه می دارند در سنین بالا عروسک دارند. اگر این افراد خانم هستند هیچ کاری در خانه انجام نمی دهند. میهمان دعوت نمی کنند یعنی اینها را باید به عنوان یک همسر در ویتترین گذاشت.

از جمله علائم اختلال شخصیت هستیریک (نمایشی) عبارت اند از:

(۱) در موقعیت هایی که مرکز توجه نیست به او خوش نمی گذرد و ناراحت است.

(۲) در تعامل با دیگران رفتار نامناسب نشان می دهد.

(۳) بیان هیجان ها در وی سطحی و به سرعت متغیر است.

(۴) همواره از ظاهر جسمانی خود برای جلب توجه دیگران استفاده می کند.

(۵) سبک گفتاری فرد به شدت تأثیر گذار و فاقد جزئیات است.

(۶) تلقین پذیر است و روابط را صمیمانه تر از آنچه واقعاً هست، تلقی می کند.

### شخصیت خود شیفته (Narcissistic)

کسانی که دارای این شخصیت اند مردمانی بسیار خودخواه هستند و توجه خاصی به خود دارند. بر پیشرفت استعداد های خود اغراق می کنند. و نسبت به دیگران بسیار حسود هستند. برای خود ارج و اعتبار فراوانی قائل اند. خود را بهترین فرد می دانند و اجازه ابراز وجود به کسی نمی دهند و بالاترین حد

ناسازگاری را با محیط دارند. کسانی که به اختلال شخصیت خودشیفتگی دچارند نیاز به تحسین و تمجید دارند. افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته معتقدند که برتر، استثنایی یا بی همتا هستند و از دیگران نیز انتظار دارند با آنها به همین صورت برخورد کنند، عزت نفس آنها تقریباً به طور ثابتی شکننده است. با خیالپردازی های مربوط به موفقیت نامحدود، قدرت، زیرکی، زیبایی و با عشق ایده ال اشتغال ذهنی دارند. خودشیفته ها فاقد درک همدلانه هستند و نمی توانند بفهمند که دیگران چه احساسی دارند کنار آمدن با یک شخصیت خودشیفته بسیار دشوار است. اینها معمولاً دوستانشان را از دست می دهند. آنها بسیار مغرورند، هیچگاه در صف نمی ایستند و رعایت نوبت نمی کنند و از دیگران توقعات بسیار نا به جا و خود خواهانه دارند.

### شخصیت اجتنابی (Avoidant)

گروهی که دارای این شخصیت اند، بسیار محافظه کارند، با هیچ موقعیتی مقابله نمی کنند، سعی می کنند از هر موضوع مشکوکی فاصله بگیرند، ترسو هستند، از رویارویی با مردم و یا از یک استرس فرار می کنند. در زندگی خود حاضر به هیچ ریسکی نیستند، یک زندگی ثابت و محتاطانه و دور از هر مخاطره را انتخاب می کنند. شخص مبتلا به اختلال شخصیتی اجتنابی، در شرایط دشواری به سر می برد. از یک سو خواهان مرادده با دیگران است و از سوی دیگر نمی تواند به راحتی با آنها ارتباط برقرار کند.

شخصیت اجتنابی را با خصوصیات زیر توصیف می شود:

(۱) از فعالیت های شغلی که مستلزم ارتباط میان فردی است، به علت ترس از انتقاد، عدم تأیید یا طرد، اجتناب می کند.

(۲) مایل نیست با دیگران در ارتباط باشد، مگر مطمئن شود که مورد محبت قرار می گیرد.

(۳) در روابط صمیمانه به علت ترس از شرمساری یا مسخره شدن محدودیت نشان می دهد.

۴) به علت احساس بی کفایتی، در موقعیت های بین فردی جدید، کمرو است.

۵) از لحاظ اجتماعی خود را نالایق ، و از لحاظ شخصی خود را فاقد جاذبه می پندارد.

۶) به طور غیرعادی نسبت به خطر کردن های شخصی و یا درگیر شدن در فعالیت های جدید بی میل است، زیرا ممکن است موجب دستپاچگی هم شود.

۷) نسبت به مورد انتقاد قرار گرفتن یا طرد شدن در موقعیت های اجتماعی، اشتغال ذهنی دارد.

از آنجایی که اجتنابی ها، خود را از دیگران کنار می کشند اگر در زمره افراد خانواده و بستگان نزدیک آنها نباشید، بعید است بتوانید با آنها کنار بیایید، راه کنار آمدن با آنها به رسمیت شناختن حقیقت اضطراب و حساسیت شخص اجتنابی نسبت به انتقاد است.

### شخصیت وابسته (Dependent Personality)

این اشخاص خود را ضعیف ، تهی و حقیر می پندارند و اعتماد به نفسشان بسیار پایین است. خود را صاحب رأی نمی دانند. برای کسب محبت و حمایت دیگران به اقدام های افراطی دست می زنند. این گونه افراد چون از قطع حمایت یا تأیید می ترسند، اغلب در ابراز مخالفت با سایر افراد، به ویژه کسانی که به آنها وابسته هستند، مشکل دارند. توصیف ملاک های تشخیصی شخصیت وابسته اینگونه می باشد

۱- نیاز فراگیر و مفرط به حمایت شدن که به رفتار سلطه پذیری، وابستگی و ترس از جدایی منجر می شود.

۲- بدون راهنمایی و اطمینان بخشی مفرط دیگران در تصمیم گیری های روزمره دچار مشکل می شود.

۳- نیاز دارد که دیگران مسئولیت بیشتری در زمینه های مهم زندگی او بپذیرند.

۴- برای کسب محبت و حمایت دیگران افراط می کند، تا جایی که داوطلب انجام کارهایی می شود که ناخوشایند هستند.

۵- در مواقع تنهایی به دلیل ترس زیاد از ناتوانی برای مراقبت از خود احساس ناراحتی یا درماندگی می کند.

۶- در زمانی که یک رابطه صمیمانه قطع می شود مُصرانه برای ایجاد رابطه دیگران به عنوان منبع مراقبت و حمایت به جستجو می پردازد.

برای کنار آمدن با وابسته ها، به جای تصمیم گیری برای آنها، به آنها کمک کنید تا برای خود تصمیم بگیرند. صمیمانه از آنها بخواهید که برای راضی کردن دیگران، صداقت بیش از اندازه به خرج ندهند. به خاطر داشته باشید که بهره برداری نکردن از اشخاص منفعل دشوار است و آنها را تشویق کنید که به روان درمانگر مراجعه کنند.

### شخصیت وسواسی (Obsessive)

این اشخاص بسیار دقیق و مرتب و خوش قول و در عین حال بداخلاق اند. زندگی با چنین مردمی بسیار سخت است. شما هزار لطیفه می گوئید آنها نمی خندند. هیچ تلاشی را در راستای زیبا سازی زندگی نمی پسندند. زندگی را در یک قالب خشک دقیق می بینند و هر کاری را در ساعت خاصی انجام می دهند. کارهایشان را رأس ساعت خاصی شروع می کنند و در ساعت خاصی هم پایان می دهند. اینها معمولاً موفق اند. دائماً کارهایشان را بررسی می کنند احتیاط بیش از حد دارند. در مقابل این گروه شخصیتی، مردم بی قید قرار دارند.

ویژگی های زیر را برای شخصیت وسواسی توصیف شده است:

۱) اشتغال ذهنی نسبت به جزئیات، قواعد، فهرست ها، نظم ها، سازماندهی یا برنامه ها تا اندازه ای که هدف اصلی فعالیت گم می شود.

۲) کمال گرایی آنها مانع از تکمیل کارهایشان می شود.

۳) شیفتگی شدید به کار و تولید تا اندازه ای که فعالیت های تفریحی و دوستی ها نادیده گرفته می شوند.

۴) وظیفه شناسی افراطی، دقت زیاد و انعطاف ناپذیری در مورد مسائل اخلاقی و ارزشی که با هویت فرهنگی یا مذهبی تبیین نمی شود.

۵) ناتوانی در دور انداختن اشیاء کهنه و حتی بی ارزش.

۶) اکراه در واگذاری تکالیف به دیگران یا همکاری با دیگران مگر این که دیگران روش وی را در انجام کارها به طور کامل قبول کنند.

۷) ناخن خشکی نسبت به خود و دیگران.

۸) انعطاف ناپذیری و سرسختی.

برای کنار آمدن با شخصیت وسواسی جبری (**Obsessive-Compulsive**) باید تلاش کنید و آنها را به روان درمانگرها ارجاع دهید. اما فراموش نکنید که او در باورها و دیدگاههای خود مقاوم است و تغییر کردن برای وی حکم یک فاجعه را دارد. وقتی شخصیت وسواسی جبری احساس می کند که ممکن است، مصالحه به سود او تمام شود، ممکن است لجوجانه از تن دادن به این کار خودداری کند و آن را خلاف اصول بداند.

ویژگی های خلقی شخصیت افسرده

افسردگی یکی از اختلالات خلقی است که در بعضی از افراد با ویژگی های زیر نمایانگر می شود. شخص افسرده معمولاً گریان به نظر می رسد، علائقش نسبت به تمام فعالیت ها رو به کاهش می رود. احساس پوچی، بی ارزشی و گناه می کند، انرژی اش را از دست می دهد و همیشه احساس خستگی دارد. معمولاً وزنش به طور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد، خوابش مختل می گردد و دچار بی خوابی یا پر خوابی همه روزه می شود. اگر افسردگی شدید باشد افکار خودکشی نیز دارد. افسرده ها نسبت به همه چیز بدبین هستند. نگرش منفی دارند. دارای کندی روانی حرکتی اند، شعرها و سرودهایشان غم انگیز و مملو از سوز و آه و فغان است. دائماً خود را سرزنش می کنند و از زندگی شان راضی نیستند. زندگی با افراد افسرده بسیار سخت و پرتنش است.

### ویژگی های افراد خود شکوفا (Self-actualized)

افراد خود شکوفا پدیده های تازه غیر مجرد و حقیقی را از پدیده های عمومی، مجرد و عنوان بندی شده تمیز می دهند، علت ظاهراً این است که آنها بیشتر در دنیای واقعی و در طبیعت زندگی می کنند تا در انبوهی از مفاهیم، افکار انتزاعی، انتظارات، باورها و کلیشه هایی که اکثر مردم آنها را با دنیای واقعی اشتباه می گیرند؛ بنابراین آنها آمادگی بیشتری برای درک واقعیت دارند.

یکی از بهترین و سالمترین انواع مختلف تیپ های شخصیتی، افراد خود شکوفا هستند، لذا در زیر به طور مشروح به معرفی این تیپ شخصیتی می پردازیم.

#### • پذیرش ( خود، دیگران، طبیعت)

برای افراد سالم امکان پذیر است که خود و فطرتشان را بدون آزردهی یا شکوه و شکایت و حتی بدون تفکر زیاد درباره موضوع بپذیرند. آنها می توانند کاستی ها، و گناهان، صفت ها و شرارت های فطرت

آدمی را بپذیرند و از دنیا شکایت نمی کند. همانگونه که کودک با چشم های باز، عاری از هرگونه انتقاد، بی توقع و معصوم به جهان می نگرد، یک فرد خود شکوفا نیز گرایش دارد که به همان ترتیب به طبیعت بشری خود و دیگران بنگرد. آنها همه حالات خود را می پذیرند. در این افراد حالت دفاعی، ظاهر سازی، نقش بازی کردن یا ... وجود ندارد آنها نسبت به اعمال تصنعی دیگران، ریا و تزویر، نفاق و گستاخی بی رغبت هستند.

آنچه افراد سالم از آن می رنجند عبارت اند از :

(۱) معایب قابل بهبود مانند کاهلی، بی فکری، بدخلقی، رنجاندن دیگران

(۲) تعصب، رشک و حسد

(۳) عادت ها، که هر چند نسبتاً مستقل از ساختار منشی هستند در عین حال می توانند قوی باشند

(۴) کاستی های نوع بشر

خودانگیختگی، سادگی، طبیعی بودن

همه افراد خود شکوفا را می توان در رفتار و در زندگی درونی و افکار ، خودانگیخته توصیف کرد. سادگی و حفظ حالات طبیعی ویژگی رفتار آنهاست.

• مسئله مداری

افراد خود شکوفا، عمیقاً به مسائل خارج از خودشان توجه دارند. در اصطلاح جاری ، آنها بیشتر مسئله مدار هستند تا خود مدار. آنها عموماً برای خودشان مشکل به شمار نمی آیند و در کل توجه زیادی به خودشان ندارند. این افراد معمولاً دارای رسالتی در زندگی هستند و وظیفه ای برای انجام دادن دارند و

این الزاماً کاری نیست که آنها برای خودشان ترجیح دهند یا انتخاب کنند، بلکه کاری است که معمولاً نسبت به آن احساس مسئولیت می کنند. مسائل را از افق می نگرند.

خود مختاری، استقلال فرهنگ و محیط، اراده

یکی از ویژگی های افراد خود شکوفا استقلال نسبی آنان از محیط طبیعی و اجتماعی است. این عدم وابستگی به محیط به معنای استواری نسبی در برابر فشارها، ضربه ها، محرومیت ها و ناکامی ها و نظایر آن است. این افراد می توانند در کوران اوضاعی که شاید افرادی را حتی به خودکشی می کشاند آرامش نسبی خود را حفظ کنند. آنها برای پیشرفت خودشان و رشد مداوم به توانایی های بالقوه و منابع پنهانی خودشان متکی هستند. افراد دارای کمبود انگیزش باید افراد دیگری را در کنار خود داشته باشند چون اکثر رضامندی های نیاز اساسی آنها ( محبت، ایمنی، احترام، حیثیت و تعلق) می تواند تنها از طریق سایر انسانها حاصل آید. اما افراد خود شکوفا به حد کافی قوی شده اند که بی نیاز از تأیید سایر افراد یا حتی محبت آنها باشند. ( برعکس افراد مهر طلب)

• استمرار تقدیر و تحسین

افراد خود شکوفا این توانایی شگفت آور را دارند که بارها و بارها به گونه ای تازه، در کمال صداقت، خوبی های اساسی زندگی را با احترام، لذت، شگفتی و حتی با شعف تحسین کنند. هر چند که این تجربیات در نظر دیگران می تواند بی رنگ شده باشد این همان چیزی است که ویلسون، آن را تازگی نام نهاده است. لذا برای چنین فردی هر غروب آفتابی می تواند به زیبایی اولین غروب باشد و هر گلی بعد از یک میلیون گل، دوست داشتنی باشد و هزارمین نوزاد به اندازه اولین نوزادی که دیده است برایش مخلوقی خارق العاده به شمار رود. او سی سال پس از ازدواج هنوز از بخت خودش راضی است، و زیبایی همسرش هنگامی که شصت ساله است مایه حیرت او می شود. برای چنین افرادی حتی امور لحظه به لحظه روزانه و عادی زندگی می تواند شور انگیز و مهیج باشد. از طبیعت، از کودک از موسیقی، از

معماری، از هر چیز لذت می برد. آبراهام مازلو می گوید پس از مطالعه در مورد گلایه های پست، گلایه های عالی و گلایه های ماورایی همگی نشانگر این هستند که اگر می توانستیم مواهبمان را چنان به شمار آوریم که افراد خود شکوفا می توانند و اگر می توانستیم احساس خرسندی مداوم داشته باشیم، این مواهب را در خود حفظ کنیم و قدر این احساس را بدانیم، آنگاه زندگی می توانست پیشرفت بسیار وسیعی داشته باشد.

#### • حس همدردی

این واژه از آلفرد آدلر است. آنها علیرغم خشم، ناشکیبایی و یا بیزاری اتفاقی، دارای احساس همسانی، همدردی و عطوفت عمیقی نسبت به انسانها می باشند، به همین دلیل تمایل واقعی برای کمک به نژاد بشر را دارند چنانچه گویی همگی اعضای یک خانواده هستند؛ مانند احساس فرد نسبت به برادرانش، که حتی اگر گاهی پلید هم باشند به طور کلی توأم با عطوفت خواهد بود. با این وجود آنها را آسانتر از غریبه ها می توان عفو کرد. اگر دیدگاه انسان به حد کافی کلی نباشد، و بستر ذهن به حد کافی گسترده نباشد آنگاه انسان نمی تواند این احساس همسانی با نوع بشر را در یابد.

#### • روابط بین فردی

افراد خود شکوفا، دارای روابط بین فردی عمیق تری از دیگر بزرگسالان می باشند. آنها قادر به همجوشی بیشتر، عشق وسیع تر و همسانی کاملترند، و قادرند بیش از آنچه که سایر مردم تصورش را می کنند مرزهای شخصی را از میان بردارند، به هر حال ویژگی های معین و خاصی از این روابط در بین آنها وجود دارد. اعضای دیگر این روابط نیز احتمالاً از افراد عادی سالم تر و به خودشکوفایی نزدیکتر هستند. یکی از پیامدهای این پدیده و نیز پدیده های خاص دیگر این است که افراد خودشکوفا روابط بسیار عمیق را با افراد معدودی دارا می باشند. حلقه دوستان آنها تقریباً کوچک است، تعداد کسانی را که آنها عمیقاً دوست می دارند، اندکند. دلیل آن هم این است که نزدیک بودن زیاد به یک نفر و درک عمیق

نیازمند زمان است و به قول یکی از آنها من وقت آن را ندارم که دوستان زیادی داشته باشم. ارادت داشتن موضوع لحظه ای نیست. این افراد تمایل دارند نسبت به همه کس مهربان باشند یا لااقل بردبار. علاقه بسیار به کودکان دارند. غمخوار نوع بشرند در عین حال از کسانی که سزاوارش را دارند خصوصاً از ریا کاران و متظاهران با خشونت سخن می گویند شاید به این دلیل که:

(۱) مستحق هستند،

(۲) این رفتار به صلاح فردی است که مورد حمله قرار می گیرد.

ساختار منشی مردم گرا

برای همه احترام قائلند. آنها این توانایی را دارند که از هر کسی که چیزی برای یاد دادن به آنها دارد بدون توجه به هر ویژگی دیگری که این شخص ممکن است داشته باشد، بتواند چیزی فرا گیرند و در این ارتباط مدعی هیچ گونه حرمت ظاهری یا منزلت یا اعتبار سنی و شغلی نیستند. همه آنها کاملاً آگاهند که در مقایسه با آنچه که می توان داشت و آنچه که دیگران می دانند، اندک می دانند و به همین دلیل آمادگی دارند که بتوانند از همه کس چیز بیاموزند.

• تشخیص بین وسیله و هدف

افراد خود شکوفا، قویاً پایبند اخلاقند. دارای استانداردهای اخلاقی معینی هستند. چنان رفتار می کنند که گویی وسایل و اهداف برای آنها موضوعی قابل تمیز است. به طور کلی توجه آنها بیشتر به اهداف متمرکز است تا به وسایل، و وسایل به طور قطع کاملاً تابع این اهداف هستند. کار را به خاطر نفس عمل انجام می دهند.

• شوخ طبعی

آنها معمولاً شوخ طبعند، شوخ طبعی آنها از نوع معمولی نیست، آنچه در نظر افراد عادی مضحک است در نظر آنها مضحک نیست. از این رو مزاح خصمانه ( با رنجاندن دیگران مردم را به خنده وا داشتن) مزاح برتری طلبانه ( به حقارت کس دیگر خندیدن) یا مزاح خارج از نزاکت آنها را نمی خنداند. اختصاصاً آنچه را که آنها مزاح می دانند پیوستگی نزدیکی با فلسفه دارد تا با هر چیز دیگر. می توان گفت نسبت به بقیه کمتر بذله گویند.

#### • خلاقیت

این ویژگی کلی در همه آنها وجود دارد و هیچ استثنایی در آن نیست. هریک از آنها به طریقی نوع خاصی از خلاقیت یا قوه ابتکار را که ویژگی معینی دارد، از خود نشان می دهند. در بعضی از آنها خلاقیت به صورت معمولی یعنی تألیف کتاب، ساختن آهنگ یا تولید اشیای هنری ظاهر نمی شود، بلکه تا حدودی می تواند بسیار متواضعانه تر باشد، چنان است که گویی این نوع خاص از خلاقیت که تجلی شخصیت سالم است به دنیای خارج فرافکنده می شود یا در هر نوع فعالیتی که فرد به آن مشغول است، تأثیر می گذارد. بنابراین ، کفاش و نجار خلاق هم می تواند وجود داشته باشد.

#### • مقاومت در برابر فرهنگ پذیری

افراد خود شکوفا افرادی کاملاً سازش یافته نیستند، آنها به طرق مختلف با فرهنگ کنار می آیند، اما در مورد همه آنان می توان به یک مفهوم عمیق و معنی دار گفت که در برابر فرهنگ پذیری مقاومت می کنند و از فرهنگی که در آن غوطه ور شده اند نوعی جدایی درونی احساس می کنند. در مجموع رابطه افراد سالم با فرهنگ خود که از سلامت کمتری برخوردار است، رابطه پیچیده ای است که از آن می توان لااقل اجزای زیر را استنتاج کرد:

۱) در فرهنگ ما همه این افراد در مورد انتخاب لباس، زبان، غذا و شیوه انجام کارها به نحو مطلوبی قرار دادهای ظاهری را رعایت می کنند و در عین حال افرادی سنتی نیستند و به یقین پیرو مد و شیک پوشی نمی باشند.

۲) به سختی می توان این افراد را به مفهوم گرایش های نوجوانی، تند مزاج، افرادی آشوبگر نامید. آنها از خود هیچ گونه بی تایی فعالانه یا نارضایتی لحظه به لحظه مزمن و مداوم نسبت به فرهنگ و یا مشغله ذهنی در جهت تغییر سریع آن نشان نمی دهند گرچه به اندازه کافی از بی عدالتی به خشم می آیند.

۳) احساس درونی کناره گیری از فرهنگ الزاماً آگاهانه نیست، اما همه آنها این احساس را از خود نشان می دهند.

#### • کیفیت کناره گیری و نیاز به خلوت و تنهایی

آنها می توانند بدون زیان رساندن به خودشان و بدون ناراحتی منزوی باشند، به علاوه آنها خلوت و انزوا را بیشتر از افراد معمولی دوست دارند. اغلب برای آنها امکان پذیر است که دور از صحنه نزاع باشند و از آنچه که موجب آشفتگی دیگران می شود خود را آسوده و آرام نگهدارند. برای آنها آسان است که محتاط و کناره گیر و نیز آرام و متین باشند؛ بدین ترتیب این امکان نیز برایشان وجود دارد که بتوانند بدشاندی های شخصی خود را بدون واکنش خشونت آمیز، چنانکه افراد عادی نشان می دهند، بپذیرند. به نظر می رسد که آنها قادرند شأن و مرتبه خود را حتی در شرایط نامطلوب حفظ کنند، شاید این امر از آنجا ناشی می شود که آنها بیشتر مایلند به تعبیری که خودشان از این وضعیت دارند اعتماد کنند تا به آنچه سایر مردم درباره آن احساس یا فکر می کنند. کناره جویی در افراد عادی با دردها و مشکلات خاصی همراه است که به عنوان سردی، تکبر، نداشتن عاطفه، غیر دوستانه بودن و حتی عداوت تعبیر می شود.

نتیجه گیری

یکی از شرایط ازدواج موفق همسانی یا نزدیکی شخصیت ها به یکدیگر است. مسلم است که یک فرد با شخصیت درون گرا، با کسی که شخصیت برون گرا دارد به زندگی خوشی نمی رسد. یکی به گوشه انزوا علاقه دارد که داستان بنویسد یا بخواند و یا نقاشی کند، دیگری رابطه با مردم را می پسندد، سفره ای گسترده دارد و محیط شلوغ را می پسندد. عقیده ما بر این است که درون گرایان نباید با برون گرایان ازدواج کنند آمار نشان می دهد که چنین همسرانی به مدت یک تا دو سال روابط خوبی دارند، از یکدیگر چیزهایی یاد می گیرند و این اکتشاف تا مدتی برخی طبیعی یکی از آن دو سرپوش می گذارد. مثلاً آنکه برون گرا است، کمی ساکت می شود، اما زندگی طولانی مدت این زوج، با سازش همراه نخواهد بود.

برخی مردم معتقدند که اگر یک نفر غمگین و ساکت، همسری شاد و خندان داشته باشد، خوب است. اما سؤال این است که به کدام بها این ازدواج دوام می آورد، آنکه شاد و خندان است همنشین خود را می طلبد. او پس از زمانی کوتاه از یک نفر ساکت خسته می شود و آنکه ساکت است از پُرگویی و شادمانی همنشین به آزرده می رسد. بنابراین در ازدواج باید به سنخیت شخصیت ها باهم اندیشید به طور اعم زوجین باید در صفات شخصیتی قدری به هم شبیه باشند.

معیارهای تشخیصی در روانشناسی بالینی و روانپزشکی

بر اساس ICD ۹ و DSM-IV-TM

## جدول

### اختلالات شخصیتی

## Personality Disorders

<p><b>A</b> - عدم اعتماد و شکاکیت نافذ نسبت به دیگران ، بطوریکه انگیزه های آنان بد خواهانه تعبیر شود ، که در اوایل بزرگسالی شروع شده و خود را در زمینه های گوناگون نشان می دهد و با چهار تا یا بیشتر از علایم زیر مشخص است:</p> <p>۱- بدون دلیل کافی ، ظن می برد که دیگران از او سوء استفاده می کنند یا فریبش می دهند. ۲- بدون دلیل کافی ، وفاداری و قابلیت اعتماد دوستان و بستگان خود را مورد سؤال قرار می دهد. ۳- در اعتماد بر دیگران مردد است چون می ترسد از اطلاعات او بر علیه خودش استفاده شود. ۴- در اشارات و اتفاقات خوشخیم ، معانی تحقیر آمیز و تهدید کننده می بیند. ۵- مدام کینه می ورزد ، یعنی تحقیر و بی اعتنایی و اهانت را نمی بخشد. ۶- حملاتی بر رفتار و شخصیت خود برداشت می کند که برای دیگران روشن نیست ، در پاسخ خشمگین و حمله متقابل سریع است. ۷- سوء ظن مکرر ، بدون پایه ، نسبت به وفاداری به همسر یا شریک جنسی <b>B</b> - منحصراً در جریان اسکیزوفرنی ، اختلال خلقی با خصوصیات پسیکوتیک ، یا یک اختلال پسیکوتیک دیگر روی نمی دهد و ناشی از تاثیر مستقیم یک اختلال طبی کلی نمی باشد . توجه : اگر</p>	<p>اختلالات شخصیت</p> <p>پارانوئید</p> <p>Paranoid Personality Disorder</p>	<p>۱</p>
--	---	----------

<p>ملاک ها قبل از شروع اسکیزوفرنی وجود داشته باشد ، عبارت 'پیش از بیماری' را اضافه کنید ، مثلاً : اختلال شخصیت پارانویید (پیش از بیماری) .</p>		
<p><b>A</b> - الگوی نافذ گسستگی از روابط اجتماعی و محدودیت طیف تجربه و ابراز هیجان ، در موقعیت های بین فردی ، که در اوایل بزرگسالی شروع شده و خود را در زمینه های گوناگون نشان می دهد و با چهار تا یا بیشتر از علایم زیر مشخص است: ۱- از روابط نزدیک ، از جمله عضو یک خانواده بودن نه لذت می برد نه تمایلی برای آن دارد. ۲- تقریباً همیشه فعالیتهای انفرادی را انتخاب می کند. ۳- اگر هم علاقه ای به رابطه جنسی با فردی دیگر داشته باشد ، بسیار اندک است. ۴- فعالیتهای معدودی هست ، که می تواند از آنها لذت ببرد. ۵- غیر از بستگان درجه یک خود دوستان نزدیک یا محرم ندارد . ۶- نسبت به تعریف یا انتقاد دیگران بی تفاوت است. ۷- سردی هیجانی ، گسستگی یا سطحی بودن عواطف. <b>B</b> - منحصر در جریان اسکیزوفرنی ، اختلال خلقی با خصوصیات پسیکوتیک ، یک اختلال پسیکوتیک دیگر ، با اختلال نافذ مربوط به رشد دیده نشده و ناشی از آثار یک اختلال طبی کلی نیست . توجه : اگر ملاک ها قبل از شروع اسکیزوفرنی وجود داشته باشد ، عبارت «پیش از بیماری» را اضافه کنید . مثلاً اختلال شخصیت اسکیزوئید (پیش از بیماری) .</p>	<p>اختلالات شخصیت اسکیزوئید <b>Schizoid Personality Disorder</b></p>	<p>۲</p>
<p><b>A</b> - الگوی نافذ کمبود های اجتماعی و بین فردی مشخص با احساس ناراحتی حاد ، و کاهش توانایی برای روابط نزدیک و نیز دگر گونی های شناختی و ادراکی و غرابت های رفتار ، که در اوایل بزرگسالی شروع شده و خود را در زمینه های گوناگون نشان میدهد و با پنج تا یا بیشتر از علایم زیر مشخص است</p>	<p>اختلالات شخصیت اسکیزوتایپال <b>Schizotypal Personality</b></p>	<p>۳</p>

	Disorder	<p>۱- عقاید انتساب ( به استثنای هذیان های انتساب ) .۲- باورهای غریب و تفکر سحرآمیز که بر رفتار شخص تاثیر گذاشته و با معیار های فرهنگی بیمار هماهنگ نیست ، مثل موهوم پرستی ، نهان بینی ، تله پاتی یا حس ششم . در کودکان و نوجوانان ، خیالات یا اشتغال ذهنی غریب و غیر عادی ۳- تجربیات درکی غیر عادی ، از جمله اختلال های حسی بدنی . ۴- تفکر و تکلم غریب ( مثل ابهام ، حاشیه پردازی ، استعاره ، پرداخت مفرط یا کلیشه ای ) . ۵- سوء ظن یا تفکر پارانویید . ۶- عاطفه نامتناسب یا محدود . ۷- رفتار یا ظاهر غریب . ۸- غیر از بستگان درجه یک ، دوست و محرمی ندارد . ۹- اضطراب اجتماعی مفرط که با آشنایی کاهش نمی یابد و بیشتر با افکار پارانویید مربوط است تا قضاوت منفی نسبت به خود . <b>B</b> - منحصراً در جریان اسکیزوفرنی ، اختلال خلقی یا خصوصیات پسیکوتیک ، یک اختلال پسیکوتیک دیگر ، یا اختلال نافذ مربوط به رشد دیده نشده و ناشی از آثار یک اختلال طی کی نیست .</p> <p>توجه: اگر ملاکها قبل از شروع اسکیزوفرنی وجود داشته باشد عبارت ( پیش از بیماری ) را ذکر کنید .</p>
۴	اختلالات شخصیت  ضد اجتماعی  <b>Antisocial Personality Disorder</b>	<b>A</b> - الگوی نافذ بی اعتنایی به حقوق دیگران و زیر پا نهادن آن که از ۱۵ سالگی شروع شده و با سه تا یا بیشتر از خصوصیات زیر تظاهر می کند: ۱- ناتوانی برای سازگاری با موازین اجتماعی در ارتباط با رفتار قانونی ، که با دست زدن به اعمال تکراری ، که زمینه را برای دستگیری فراهم می کند ، تظاهر می نماید. ۲- فریبکاری ، که با دروغگویی مکرر ، استفاده از نامهای غیر واقعی ،

<p>یا گوش بری برای نفع و لذت شخصی مشخص می گردد . ۳- رفتار تکانشی و ناتوانی برای طرحریزی پیشاپیش . ۴- تحریک پذیری و پرخاشگری ، که با نزاع و حملات فیزیکی مکرر تظاهر می کند . ۵- بی احتیاطی نسبت به ایمنی خود و دیگران . ۶- عدم احساس مسئولیت مستمر ، که با ناتوانی مکرر برای حفظ رفتار شغلی باثبات یا احترام گذاردن به تعهدات مالی تظاهر میکند . ۷- فقدان احساس پشیمانی، که با بیتفاوتی یا دلیل تراشی نسبت به آزار ، بدرفتاری ، یا دزدیدن مال دیگران تظاهر می کند . <b>B</b> - سن فرد از ۱۵ سال به بالا است</p> <p><b>C</b> - قراین اختلال سلوک ، با شروع قبل از ۱۵ سالگی وجود دارد . <b>D</b> - وقوع رفتار ضد اجتماعی منحصراً در جریان اسکیزوفرنی یا دوره منیک نیست.</p>	
<p>الگوی نافذ ناتوانی در روابط بین فردی ، خودانگاره ، عواطف ، و رفتار تکانشی بارز که اوایل بزرگسالی شروع شده ، در زمینه های گوناگون وجود دارد ، و با پنج یا بیشتر از خصوصیات زیر تظاهر می کند :</p> <p>۱- اقدام های دیوانه وار برای اجتناب از ترک شدن خیالی یا واقعی . ۲- الگوی بی ثبات و پر تنش روابط بین فردی که با نوسان بین دو قطب آرمانی کردن و بی ارزش نمودن مشخص است . ۳- اختلال هویتی ، بی ثباتی بارز و مستمر خودانگاره یا احساس نفس . ۴- رفتار تکانشی حداقل در دو زمینه که احتمال ضرر شخصی وجود دارد مثل ولخرجی ، سکس ، سوء مصرف مواد ، رانندگی بدون احتیاط ، دوره های پر خوری . توجه : رفتار انتحاری و قطع عضو را که در ملاک ۵ آمده است منظور نکنید . ۵- تهدید ، ژست یا رفتارهای انتحاری</p>	<p>۵</p> <p>اختلالات شخصیت مرزی <b>Borderlin Personality Disorder</b></p>

<p>مکرر یا رفتار جرح خویشتن . ۶- بی ثباتی عاطفی بدلیل ماهیت واکنشی خلق ( مثلاً حالت ملال دوره ای شدید ، تحریک پذیری یا اضطراب که معمولاً چند ساعت و ندرتاً تا چند روز دوام می یابد ) . ۷- احساس مزمن پوچی . ۸- خشم شدید و نامتناسب یا اشکال در کنترل خشم مثل ابراز کج خلقی مکرر ، خشم مستمر ، یا نزاع مکرر . ۹- تفکر پارانوئید موقت وابسته به استرس ، یا علایم تجزیه ای شدید .</p>		
<p>الگوی نافذ هیجان زدگی و توجه طلبی ، که در اوایل بزرگسالی شروع شده و در زمینه های گوناگون وجود دارد و با پنج تا یا بیشتر از علایم زیر تظاهر می کند : ۱- در موقعیت هایی که کانون توجه نیست احساس ناراحتی می کند . ۲- تعامل او با دیگران معمولاً با رفتار اغواگرانه و برانگیزنده جنس مشخص است . ۳- هیجانات را بطور سطحی و با تغییرات سریع ابراز می کند . ۴- مستمراً از ظاهر فیزیکی خود برای جلب توجه استفاده می کند . ۵- سبک گفتار او برداشت گرایانه ( امپرسیونیستی ) و فاقد جزئیات است . ۶- بیان و هیجاناتش مبالغه آمیز ، نمایشی و توأم با خود نمایی است . ۷- تلقین پذیر است ، یعنی به آسانی تحت نفوذ دیگران و موقعیت ها قرار می گیرد . ۸- روابط را صمیمانه تر از آنچه واقعاً هست ، تلقی می کند .</p>	<p>اختلالات شخصیت نمایشی <b>Histrionic Personality Disorder</b></p>	<p>۶</p>
<p><b>A</b> - الگوی نافذ خودبزرگ بینی ( در خیال یا رفتار ) ، نیاز برای تمجید ، و فقدان هم حسی که اوایل بزرگسالی شروع می شود ، در زمینه های گوناگون وجود دارد و با پنج تا یا بیشتر ، از خصوصیات زیر تظاهر می کند : ۱- احساس خود بزرگ بینانه مبنی بر مهم بودن خود دارد ( مثلاً در دستاوردها و استعداد های</p>	<p>اختلالات شخصیت خودشیفته <b>Narcissistic Personality</b></p>	<p>۷</p>

Disorder	
<p>اختلالات شخصیت</p> <p>دوری گزین</p> <p><b>Avoidant Personality Disorder</b></p>	<p>۸</p> <p>الگوی نافذ مهار شدگی اجتماعی ، احساس بی کفایتی ، و حساسیت مفرط نسبت به ارزیابی منفی ، که در اوایل بزرگسالی شروع می شود ، در زمینه های گوناگون وجود دارد و با چهار تا یا بیشتر از خصوصیات زیر مشخص است :</p> <p>۱- از فعالیت های شغلی مستلزم تماسهای بین فردی قابل ملاحظه ، بدلیل ترس از انتقاد ، عدم پذیرش یا ترد شدن ، اجتناب می کند .۲- بدون اطمینان از اینکه مورد محبت قرار خواهند گرفت میل به معاشرت نشان نمی دهد . ۳- بدلیل ترس از شرمساری و مورد تمسخر واقع شدن در روابط صمیمانه محدودیت نشان می دهد .۴- اشتغال ذهنی با مورد انتقاد قرار گرفتن و طرد شدن در</p>
	<p>خود ، مبالغه می کند ، انتظار دارد بدون موفقیت های متناسب ، فرد برتر شناخته شود ) .۲- اشتغال ذهنی با تخیلات موفقیت ، قدرت ، استعداد ، درخشندگی ، زیبایی و عشق ایده آل .۳- معتقد است که فردی استثنایی و خاص است و فقط افراد ( یا نهادهای ) استثنایی و خاص می توانند او را بفهمند و باید با او نشست و برخاست داشته باشند .۴- نیازمند تمجید افراطی است .۵- احساس صاحب استحقاق بودن یا شایستگی دارد . یعنی انتظارات غیر منطقی برای مدارای خاص و مطلوب یا موافقت حتمی با توقعات خود دارد . ۶- در روابط بین فردی استثمارگر است ، یعنی برای رسیدن به اهداف خود از دیگران بهره کشی می کند . ۷- فاقد هم حسی است ، نسبت به شناخت و همانند سازی با احساسات دیگران تمایلی ندارد .۸- غالباً نسبت به دیگران غبطه می خورد یا معتقد است که دیگران حسودی او را می کنند . ۹- نگرش یا رفتارهای خود خواهانه و پرنخوت نشان می دهد.</p>

<p>موقعیت های اجتماعی دارد .۵- به دلیل احساس بی‌کفایتی در موقعیت های بین فردی تازه حالتی مهار شده دارد .۶- خود را از نظر اجتماعی نالایق ، فاقد جذابیت یا پست تر از دیگران تصور میکند .۷- در اقدام به ریسک شخصی یا درگیر شدن در فعالیت های تازه به دلیل احتمال شرمندگی بسیار مردد است .</p>		
<p>نیاز عمیق و مفرط برای مورد مراقبت واقع شدن ، که به رفتار مطیعانه و وابسته می انجامد . و ترس از جدایی ، که در اوایل بزرگسالی شروع می شود ، در زمینه های گوناگون وجود دارد و با پنج تا یا بیشتر از خصوصیات زیر مشخص است : ۱- بدون راهنمایی و اطمینان بخشی مفرط دیگران قادر به اخذ تصمیمات روزمره نیست . ۲- احتیاج دارد که دیگران مسئولیت اکثر زمینه های مهم زندگی او را بپذیرند . ۳- در ابراز مخالفت با دیگران به دلیل ترس از قطع حمایت و مقبولیت آنان دچار اشکال است . توجه : ترس های واقعگرایانه عقوبت یا تلافی را منظور نکنید . ۴- در شروع برنامه ها و انجام کارها به تنهایی دچار اشکال است (بدلیل فقدان اعتماد به نفس در قضاوت یا توانایی ها تا فقدان انگیزش و انرژی). ۵- در طلب محبت و حمایت دیگران افراط می کند ، تا حدی که داوطلب انجام کارهایی می شود که ناخوشایند هستند . ۶- وقتی تنها است به دلیل ترس مبالغه آمیز از ناتوانی برای مراقبت از خود احساس ناراحتی و درماندگی می کند . ۷- وقتی یک رابطه نزدیک از هم می گسلد فوراً در پی رابطه دیگری بعنوان منبع حمایت و مراقبت بر می آید . ۸- اشتغال ذهنی غیر واقعگرایانه با ترس از رها شدن به حال خود دارد .</p>	<p>اختلالات شخصیت وابسته <b>Dependent Personality Disorder</b></p>	<p>۹</p>
<p>الگوی نافذ اشتغال ذهنی با نظم و ترتیب ، کمال طلبی و کنترل روانی و بین</p>	<p>اختلالات شخصیت</p>	<p>۱۰</p>

	<p>وسواسی-جبری</p> <p><b>Obsessive-Compulsive Personality Disorder</b></p> <p>فردی ، به بهای از دست دادن انعطاف پذیری ، صراحت و کارایی که در اوایل بزرگسالی شروع می شود ، در زمینه های گوناگون وجود دارد ، و با چهار تا یا بیشتر از خصوصیات زیر مشخص است : ۱- اشتغال ذهنی با جزئیات ، اصول ، فهرست ها ، ترتیب ، سازمان یا برنامه ، به گونه ای که نکته اساسی فعالیت گم شود . ۲- کمال طلبی به حدی که در تکمیل امور تداخل نماید ( مثلاً بدلیل اینکه معیارهای بسیار محدود او قابل وصول نیست قادر به تکمیل طرح نمی باشد ) . ۳- علاقمندی مفرط به کار و کارایی به بهای کنار گذاشتن فعالیت های تفریحی و آمد و رفت با دوستان ، بدون ضرورت اقتصادی واضح . ۴- در مورد امور اخلاقی و رعایت ارزش ها بیش از حد جدی و وظیفه شناس ، دقیق و انعطاف ناپذیر است ( بدون رابطه با همانند سازی فرهنگی یا مذهبی ) . ۵- از دور انداختن اشیاء فرسوده و بی ارزش ، ناتوان است . ۶- تردید در تفویض امور یا همکاری با دیگران ، مگر اینکه آنان تسلیم مطلق روش او در انجام امور باشند . ۷- خست در خرج پول برای خود یا دیگران . پول از نظر او چیزی است که باید برای بحران های آینده پس انداز شود . ۸- ابراز سرسختی و عدم انعطاف .</p>
<p>۱۱</p> <p>اختلالات شخصیت که به گونه ای دیگر مشخص نشده است</p> <p><b>Personality Disorder NOS</b></p>	<p>این طبقه برای گروهی از عملکردهای شخصیتی است که واجد ملاک های هیچ یک از اختلالات شخصیتی خاص نمی باشند . نمونه آن وجود ویژگی های بیش از یک نوع اختلال شخصیتی است که واجد ملاک های کامل هیچ یک از اختلالات شخصیت نیست ( شخصیت مختلط ) . این طبقه در ضمن می تواند در مواردی که به نظر متخصص ثبت اختلال شخصیتی خاص که در این طبقه</p>

<p>بندی منظور نشده است متناسب بنظر می رسد مورد استفاده قرار گیرد . نمونه های آن عبارتند از: اختلال شخصیت منفعل - مهاجم و اختلال شخصیت افسرده.</p>		
---	--	--

## منابع:

- پورافکاری، نصرت‌الله؛ فرهنگ جامع روانشناسی روانپزشکی، تهران: فرهنگ معاصر، چاپ چهارم، ۱۳۸۲، جلد دوم.
- سیدمحمدی، یحیی: نظریه های شخصیت؛ شولتز، دوان، نشر دانشگاه آزاد، ۱۳۸۲.
- رئیسی، زهره: مقدمه ای بر روان شناسی ازدواج، نشر مانی، چاپ اول، ۱۳۸۰.