

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

شخصیت‌های دشوار

راهنمای عملی برای مدیریت رفتارهای
آسیب‌زای دیگران و شاید خود شما

دکتر هلن مک‌گراث
هازل ادواردز

مترجم: ویدا راضی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

سخن ناشر ۷

مقدمه ۹

اصول محوری کتاب

بخش ۱: ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار ۲۱

فصل اول. ویژگی‌های شخصیتی ناسازگار کدام‌اند؟ ۲۲

فصل دوم. زندگی متنوع یا یک زندگی درونی غنی؟ ۲۷

افراد برون‌گرا و افراد درون‌گرا

فصل سوم. سازمان‌یافته بودن یا با جریان امور همگام شدن؟ ۴۱

برنامه‌ریزان و انتخاب‌گران

فصل چهارم. کدام قوانین، عقل یا احساس؟ ۵۱

افراد متفکر و افراد احساساتی

بخش ۲: الگوهای شخصیتی ناامیدکننده و آزاردهنده ۶۳

فصل پنجم. عیب‌جویان ذاتی ۶۴

منفی‌گرایی

فصل ششم. من بهتر از تو هستم! ۷۳

حس برتری‌بینی

فصل هفتم. من سراپا قدرتم، من همهٔ جواب‌ها را می‌دانم. ۸۳
ریاست‌طلبی

بخش ۳: انواع شخصیت‌های گیج‌کننده. ۹۷

فصل هشتم. جهان جای بسیار خطرناکی است! ۹۸
شخصیت اضطرابی

فصل نهم. کنترل اضطراب. ۱۳۴
راهکارهای عمومی

فصل دهم. همه چیز تحت کنترل است ۱۴۶
رفتار اضطراب‌محور

فصل یازدهم. همیشه حق با من است ۱۸۸
شخصیت انعطاف‌ناپذیر

فصل دوازدهم. هرگز مرا رها نکن ۱۹۶
شخصیت پرتوقع

بخش ۴: شخصیت‌های مخرب ۲۱۱

فصل سیزدهم. تو هرگز از عهدهٔ من برنخواهی آمد. ۲۱۲
شخصیت پرخاشگر - منفعل

فصل چهاردهم. کابوس خاموش. ۲۲۶
شخصیت زورگو

فصل پانزدهم. متجاوزان روزمره میان ما ۲۴۹
شخصیت جامعه‌ستیز

بخش ۵: راهکارها. ۲۹۱

فصل شانزدهم. راهکارهایی برای مقابله با افراد جامعه‌ستیز ۲۹۲

- فصل هفدهم. تصمیم‌گیری دربارهٔ وضعیت‌ها و روابط دشوار. ۳۰۴
- فصل هجدهم. تفکر عقلانی و غیرعقلانی ۳۱۲
- فصل نوزدهم. خوداظهاری سالم. ۳۲۷
- فصل بیستم. مدیریت خشم خود و دیگران ۳۳۵
- فصل بیست و یکم. مدیریت تعارض ۳۴۵
- فصل بیست و دوم. مهارت‌هایی برای حفظ یک رابطهٔ احساسی قوی ۳۵۵
- بخش ۶: پیگیری ۳۷۳
- یافتن یک روان‌شناس مناسب. ۳۷۴

مقدمه

اصول محوری کتاب

آیا در زندگی خود، با شخصیت‌های دشواری مواجه هستید؟ آیا دیگران شما را شخصیت دشواری می‌پندارند؟ در این کتاب ما انواع مختلف شخصیت‌های دشوار و الگوهای رفتاری از رفتارهای آزاردهنده و گیج‌کننده گرفته تا رفتارهای شدیداً مخرب را به دقت مورد بررسی قرار خواهیم داد.

مانند بسیاری از ما، احتمالاً شما نیز در ارتباط با خانواده، دوستان، همکاران و شریکان خود با وضعیت‌هایی مواجه شده‌اید که باعث ناراحتی‌تان شده است؛ یا از لحاظ عاطفی یا مالی به شما آسیب رسانده‌اند یا رفتارشان سبب استرس یا نگرانی‌های مداوم در شما شده است. فهم نحوه تفکر افراد و آگاهی از دلایل الگوهای رفتاری آسیب‌زای آن‌ها، راه را برای اداره موفقیت‌آمیز روابط دشوارتان هموار خواهد کرد.

گاهی افراد به احساسات ما پاسخ نمی‌دهند، قدر ما را نمی‌دانند، علاقه‌شان به ما را از دست می‌دهند، خیانت می‌کنند، ما را ترک می‌کنند، رابطه کاری‌شان را با ما قطع می‌کنند یا ما را ناامید می‌کنند. این‌ها همه بخشی از رنج انسان بودن است و لزوماً نشان‌دهنده دشوار بودن افراد نیست. اما برخی افراد الگوهای رفتاری همیشگی‌ای دارند که به دیگران

آسیب می‌رساند. آن‌ها به‌خاطر شخصیت‌های دشوارشان، آسیب‌های مختلفی رسانده و موجب به‌ناراحتی افراد زیادی می‌شوند.

«شخصیت» دقیقاً به چه معناست؟ هر فردی، دارای شخصیتی منحصر به فرد است. بهتر است شخصیت را مجموعه‌ای از ویژگی‌های فردی و الگوهای رفتاری نسبتاً بادوام و قابل پیش‌بینی توصیف نمود. همچنین می‌توانیم «انواع شخصیت» را مطرح کنیم. این‌ها گروهی از شخصیت‌هایی هستند که بسیار شبیه هم بوده و از مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و الگوهای رفتاری قابل پیش‌بینی تشکیل شده‌اند.

الگوهای رفتاری برخی افراد اندکی دشوار است، درحالی‌که برخی دیگر رفتارهای دشوار متوسط یا شدیدی دارند که دامنه تأثیر این الگوها بر دیگران از اندک تا شدید جریان دارد.

در ذیل برخی اصول راهنما را که در تعیین و تشریح این الگوهای دشوار استفاده شده است، ارائه کرده‌ایم.

هیچ‌کس کامل نیست

همه ما در زندگی خود با افرادی مواجه هستیم که باعث ناراحتی، ناکامی و آزار ما می‌شوند. اما خود ما نیز، گاهی باعث ناراحتی دیگران می‌شویم. فهم دلایل رفتارمان، ما را در وضعیت بهتری برای بهبود روابطمان قرار می‌دهد. یادگیری مهارت‌ها و به‌کار بردن راهکارها به شما کمک می‌کند تا به‌طور مؤثرتری با رفتارهای استرس‌زای دیگران و رفتارهای آسیب‌زای خود برخورد کنید.

زمانی‌که در وجود خود چند مورد از این الگوها و داستان‌ها را شناسایی کردید، زیاد به خود استرس راه ندهید. ضعف‌ها و محدودیت‌ها جهان‌شمول هستند. احتمالاً، هرکس که کتاب حاضر را بخواند الگویی را در خود کشف خواهد کرد، دست‌کم در شکل خفیف

آن. همان‌طور که زیگموند فروید^۱ گفته است، حتی افراد متعادل نیز آن‌قدرها متعادل نیستند!

برخی از افراد به دلیل اینکه بعضی از ویژگی‌های شخصیتی‌شان با شما سازگار نیست، به شما آسیب می‌رسانند

برخی افراد چون رفتارشان بسیار متفاوت از رفتار ماست باعث ناکامی و رنجش ما می‌شوند. رفتار آسیب‌زای آن‌ها نتیجه غیرمستقیم ادراک متفاوت‌شان از جهان یا سبک‌های روابط میان‌فردی متفاوت است. البته، به‌طور تلویحی ما نیز باعث ناراحتی آن‌ها می‌شویم. به‌طور کلی، هرچقدر بیشتر شبیه هم باشیم، کنار آمدن باهم آسان‌تر خواهد بود. هرچند، شباهت بیش‌ازحد نیز می‌تواند منجر به رکود شود. در کتاب حاضر، نحوه برخورد افراد برون‌گرا و درون‌گرا با همدیگر و نحوه حل امور از سوی افراد «متفکر» و افراد «احساساتی» از رویکردهای مختلف، مورد بررسی قرار گرفته است. ما همچنین به نحوه زندگی و کار افراد «برنامه‌ریز» زمانی که در تلاش‌اند تا با افرادی که خودجوش‌تر بوده و «دوست دارند با جریان امور همگام شوند» کار و یا زندگی کنند نگاهی خواهیم انداخت.

برخی از افراد به دلیل الگوهای رفتاری آزاردهنده و ناامیدکننده‌شان باعث ناراحتی شما می‌شوند

نیت افراد دارای شخصیت‌های آزاردهنده، معمولاً خودخواهانه، بدخواهانه، استثمارگرانه یا خصمانه نیست. انواع شخصیت‌های آزاردهنده در کتاب حاضر، بر پایه مجموعه مختلفی از جهل، مشکلات در روابط میان‌فردی، خودخواهی، سردی، بی‌عاطفگی، کم‌تجربگی،

1. Sigmund Freud

نقص تفکر، تنگ‌نظری و عزت‌نفس پایین شکل گرفته است و شامل افراد زیر است:

- افراد ریاست‌طلب
- افرادی که خود را برتر می‌پندارند
- افراد منفی

برخی از افراد به دلیل نوع شخصیت‌شان، باعث دردسر و آشفتگی خود و دیگران می‌شوند

در این گروه دو نوع شخصیت مورد بحث قرار گرفته است. افراد دارای شخصیت‌های مضطرب که گاهی ممکن است به واسطه تلاش برای مقابله با دشواری‌های عاطفی خود (که مبنای زیستی قوی دارد) باعث آشفتگی، ناراحتی و رنجش دیگران شوند. شخصیت‌های پرتوقع، آن‌قدر دچار ترس بوده و آن‌قدر از طرد شدن یا ترک شدن احساس حقارت می‌کنند که شدیداً به شیوه‌های پرتوقع روی می‌آورند و گاهی انتقام‌کینه‌توزانه‌ای از کسانی که تصور می‌کنند آن‌ها را انکار می‌کنند می‌گیرند.

برخی از افراد به دلیل الگوهای رفتاری بسیار مخرب‌شان به شما آسیب می‌رسانند

برخی از انواع شخصیت، چنان الگوهای رفتاری مسمومی دارند که به صورت مکرر به افراد زیادی آسیب رسانده یا باعث رنجش زیاد آن‌ها می‌شوند. یا نیت آن‌ها آسیب رساندن بوده یا به منظور دستیابی به اهداف خود به شما آسیب می‌رسانند. انواع شخصیت‌های مورد بحث در این گروه شامل این موارد هستند:

- افراد پرخاشگر - منفعل
- افراد زورگو
- جامعه‌ستیزان روزمره

افراد دارای این شخصیت‌ها تغییر را دشوار یافته و اغلب تمایلی به تغییر ندارند. آن‌ها به خواسته‌های خود دست می‌یابند، اما از طریق به شما آسیب رساندن. آن‌ها با رفتار آزاردهنده خود، دیگران را از خود دور می‌کنند، اما از این قضیه نگرانی به خود راه نمی‌دهند. آن‌ها معمولاً از رفتار خود ناراحت نمی‌شوند. این نوع از شخصیت، معمولاً از اواخر نوجوانی ظاهر می‌شود اما در برخی استثناها، این علائم زودتر مشاهده شده است. این الگوها در روابط نزدیک آسان‌تر قابل شناسایی هستند.

برخی افراد به دلیل ضعف در مهارت‌های ارتباطی و کنار آمدن، به دیگران آسیب می‌زنند

فقدان مهارت‌های ارتباطی مؤثر، می‌تواند به صورت غیرمستقیم سبب رنج شود. اگر مهارت‌های ارتباطی خودمان نیز دچار ضعف باشد، این ناراحتی دوجندان خواهد شد. زندگی ما در یادگیری و پالایش مهارت‌های ارتباطی سپری می‌شود. مدیریت احساسات خشم، مدیریت سازنده تعارض، شخصی نکردن بیش‌ازحد امور، مذاکره، تأیید کردن، همدرد بودن، احترام گذاشتن، مثبت و خوش‌بین بودن همه از چنین مهارت‌هایی هستند. افراد فاقد مهارت ممکن است هم‌زمان با الگوهای رفتاری مانند اضطراب دست‌وپنجه نرم کنند که همین مسئله کار را سخت‌تر می‌کند. دیگران ممکن است الگوهای خانوادگی ضعیفی داشته و به فرصت بیشتری برای یادگیری مهارت‌های ارتباطی در جای دیگری نیاز داشته باشند. افراد به آسانی تغییر نمی‌کنند، اما اگر اراده کنند، قادر به تغییر خواهند بود. در بخش پنجم، راهنمایی‌هایی عملی برای بهبود مهارت‌های ارتباطی شما ارائه شده است. می‌توانید آن‌ها را به عزیزان خود که نیاز به بهبود مهارت‌های ارتباطی دارند نیز هدیه کنید.

کتاب «راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی» (DSM-IV-TR)

یک راهنما است

بیشتر مطالب این کتاب بر طبقه‌بندی اختلالات روانی مطرح شده در «راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی» استوار است. عنوان کامل DSM-IV-TR، راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی است که انجمن روان‌پزشکی آمریکا منتشر کرده است. این راهنما نتایج تحقیق و تجربیات بالینی بالغ بر یک هزار روان‌شناس و روان‌پزشک و نیز مشارکت سازمان‌های حرفه‌ای بسیاری است که درگیر مباحث سلامت روان هستند.

DSM-IV-TR، راهنمایی برای تشخیص اختلالات روانی است. این‌ها الگوهای رفتاری و اختلالات شخصیتی هستند که فرد به‌نمایش گذاشته و با ناراحتی یا کژکاری همراه است. کژکاری به معنای میزان تداخل الگوی رفتاری با زندگی، کار، آموزش، فعالیت‌های اجتماعی، همسر و خانواده است. این مسئله می‌تواند از اندک تا شدید وسعت یافته و مانع رشد، پیشرفت و کارکرد روزمره شود.

DSM-IV-TR، اساسی‌ترین مرجع برای روان‌پزشکان و روان‌شناسان در تشخیص بیماران دچار مشکل است و در دادگاه نیز رایج‌ترین مبنا برای شهادت کارشناسان است. این راهنما، ویژگی‌های رایج رفتاری، اختلالات خاص و برخی از انواع شخصیت را فهرست نموده است. DSM-IV-TR تأکید می‌کند که شدت و فراوانی رفتارها در تعیین اینکه آیا فرد دچار اختلال روانی است یا خیر، اهمیت زیادی دارد. اغلب در یک گروه، تفاوت‌های رفتاری مهمی وجود دارد. یک فرد ممکن است همه رفتارهای عنوان‌شده را نداشته باشد، اما همچنان می‌توان اختلال خاصی برای او تشخیص داد. برخی از افراد نشانه‌های ضروری برای تشخیص اختلال را دارند اما به‌صورت خفیف. انسان موجودی پیچیده است و هم‌زمان می‌توان بیش از یک نشانه و اختلال را در او شناسایی کرد.