

بنام خداوند بخشنده و مهربان

بانی بزرگ

روانشناس بالینی مرکز مشاوره و سلامت روان دانشجویان

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

کارگاه آشنایی با شخصیت دشوار و نحوه ارتباط با این افراد

ویژه کارکنان

زمستان ۱۴۰۰

هدف این کارگاه

- شناخت الگوی مشخص افراد و نحوه برخورد ما با آنها
- آشنایی از نحوه برخورد افراد با بحران ها و نحوه حل مساله آنها
- آگاهی نسبت به مدل رفتاری خود و حرکت به سمت زندگی رضایت بخش
- در صورت بروز اختلال در خود و اطرافیان تشویق به پیگیری درمان

تعریف شخصیت

به یه ویژگی خاص

تعریف کلی

برون گرایی، صداقت و ثبات هیجانی

تعریف کاربردی و نزدیک به واقعیت:

الگوهای ثابت از افکار، رفتار فرد هست که از اوایل نوجوانی بروز پیدا می کند و تا اوایل بزرگسالی تثبیت می شوند و ما فرد را با آن شناسایی می کنیم.

البته گاهی این الگوهای رفتاری بالغانه نیست و اسم اختلال شخصیت می گیرد.

اصول شخصیت سالم

- ۱- فرد دارای فلسفه و جهان بینی است. دارای تقدس انسانی است.
- ۲- آرمان خواهی را می خواهد
- ۳- توجه و اهمیت برای واقعیت قائل است
- ۴- میل و کوشش برای درک حقیقت دارد
- ۵- برای علم ارزش قائل است
- ۶- دارای عقل بوده و تصمیم گیری وی بر آن اساس است.
- ۷- می پذیرد جهان بر اساس احتمالات وجود دارد
- ۸- برای وقت و زمان ارزش قایل است
- ۹- به نظم و ترتیب در حد قابل قبولی ارزش قایل است
- ۱۰- زندگی آنها دارای اهداف است

- ۱۱- بین هدف و وسیله تمایز قایل است
- ۱۲- دارای سیستم ارزشی و اخلاقی درست است
- ۱۳- نقد و انتقاد را می پذیرد
- ۱۴- اهل چالش است
- ۱۵- عشق به خود را جزو اصول زندگی می داند
- ۱۶- خود را محدود نمی کند
- ۱۷- طرفدار عدالت و انصاف هست
- ۱۸- دنبال محبت و مهربانی است
- ۱۹- دنبال اطمینان و اعتماد است
- ۲۰- دنبال آرامش است

۲۱- مسوولیت پذیر است

۲۲- دنبال استقلال است

۲۳- خود کفا هست

۲۴- برای بهتر شدن تلاش می کند

۲۵- فعال و پویا است

۲۶- مراقب و نسبت به خودش شفیق هست

۲۷- به صمیمت سالم اهمیت می دهد

۲۸- تعهد دارد

۲۹- امیدوار است

۳۰- راحت می بخشد

- ۳۱- اعتماد به نفس دارد
- ۳۲- عزت نفس دارد
- ۳۳- به هیجانانش اهمیت می دهد
- ۳۴- نظام باوری و اعتقادی مشخص دارد
- ۳۵- خودش را با دیگران مقایسه نمی کند
- ۳۶- به دنبال خشنودی هست
- ۳۷- از تلاش دست بر نمی دارد
- ۳۸- آدم سالم کنجکاو هست
- ۳۹- سازنده هست و در عین حال دنبال خلاقیت هست
- ۴۰- با شکستش با سر به زمین نمی خورد

- ۴۱- انعطاف پذیر است
- ۴۲- خود کنترلی خوبی دارد
- ۴۳- فرد قدرشناسی هست
- ۴۴- عقیده و نظر خودش را ابراز می کند
- ۴۵- به حق خودش و دیگران اهمیت می دهد
- ۴۶- آدم معتدل و میانه رو هست
- ۴۷- به همه ابعاد زندگی، تغذیه، خواب و تفریح و ... اهمیت قائل است
- ۴۸- رابطه خوبی با اطرافیان دارد
- ۴۹- از نقاط ضعف و قدرت خودش باخبر است
- ۵۰- دیگران را قضاوت نمی کند

تعریف اختلال شخصیت و عوامل تاثیرگذار در آن

- ◉ الزاما این افراد عجیب و دور از تصور ما نیستند ولی حواستون باشه روی همه برچسب نزنید و آن را به صورت پیوستار در نظر بگیرید.
- ◉ فرق اختلال با صفت یا مشکل
- ◉ اختلالات شخصیت عبارتند از مجموعه اختلال‌های روان شناختی که ویژگی اصلی آنها رفتارهای خشک و غیرقابل انعطاف است. این رفتارها به اشخاص آسیب می‌رساند؛ چون مانع سازگاری آنها با الزام‌های زندگی روزانه می‌شود و روابط آنها را با دیگران مختل می‌سازد.
- ◉ اگر اختلال باشد این الگوی رفتاری ۶ ماه بایستی طول کشیده باشد. و اکثر مواقع به آن بینش ندارند.

عوامل زیستی - روانی - اجتماعی

- زیستی: عوامل وراثتی و ژنتیکی که تحت کنترل فرد نیست. حتی خوشبینی نسبت به زندگی، برون گرایی
- روانی: مسایل و رویدادی که در اطراف می بیند بر اساس چهارچوب ذهنیش برداشت می کند.
- اجتماعی: محیط و روابط اجتماعی

نظریه های رشد روانی اجتماعی اریکسون

- مرحله نوباوگی (اعتماد در برابر بی اعتمادی)
- استقلال در برابر شرم و تردید اوایل کودکی در سن (۲ تا ۳ سالگی)
زمینه ساز وسواس
- ابتکار در برابر احساس گناه (۳ تا ۵ سالگی)
 - مرحله همانند سازی با والدین
 - مرحله رشد زبانی و کنجکاوی
 - در صورت عدم رشد فردی متعصب و بدون خلاقیت میباشد
- سخت کوشی در برابر حقارت ۶ تا ۱۲ سالگی رشد شایستگی در این دوره

➤ هویت در برابر سردرگمی هویتی دوران نوجوانی

➤ صمیمیت در برابر انزوا جوانی

▪ صمیمیت توانایی آمیختن هویت خود با فردی دیگر بدون احساس نگرانی در مورد از دست دادن آن است

➤ زاینده‌گی در برابر رکود

➤ انسجام در برابر ناامیدی دوران پیری

نظریه روانشناسی فرد گرا آدلر

❖ عقده حقارت

❖ علاقه اجتماعی

❖ یا تمایل به برتری طلبی

❖ **تیپ حاکم:** این افراد تمایل به پرخاشگری و غلبه بر دیگران داشته و انرژی زیادی برای برداشتن هر چیز یا هر کس که سر رهانشان باشد، دارند. آنها همیشه قلدر یا سادیست نیستند.

❖ **تیپ گیرنده:** آنها بسیار حساس هستند و برای عبور از چالش های زندگی به دیگران و انرژی آنها تکیه می کنند. این افراد مستعد فوبی، اضطراب، وسواس و.... هستند.

❖ **تیپ اجتناب کننده:** افرادی با سطح انرژی پایین بوده و برای رو به رو نشدن با هیچ مسأله ای از زندگی و انسانها اجتناب می کنند.

❖ **تیپ سودمند اجتماعی:** افراد این نوع تیپ، افرادی سالم بوده که دارای علاقه و انرژی اجتماعی مطلوبی هستند. آنها با دیگران همکاری می کند و طبق نیازهای آنها عمل می نماید.

نظریه آیزنک

⊙ شاخص E: درونگرایی - برونگرایی (Introversion / Extroversion)

⊙ شاخص N: ثبات / بی‌ثباتی احساسی و هیجانی (Neuroticism – Stability)

⊙ شاخص p: اجتماعی / ضد اجتماعی بودن یا سایکوتیک بودن (Social – Psychotic)

آزمون ارزیابی شخصیت

گروه سالم

گروه بیمار

عینی: ۱- مصاحبه ساختار یافته یا نیمه ساختار یافته

۲- پرسشنامه مثل مایر-بریگز، ۵ عاملی نئو، ۱۶ عاملی کتل، مینه سوتا، پرسشنامه دیسک، پرسشنامه آیزنک، پرسشنامه روانشناختی کالیفرنیا (برای انتخاب کارمندان و بقا آنها در آن پست)

فرافکن: مثل رورشاخ، TAT

بیاید یکی از این پرسشنامه که هیجان دارد اجرا کنید

<http://tarhvareh.com/test/eysencks-personality-inventory-epi-extroversionintroversion/>

یه ۱۰ دقیقه برای شناخت خودتون وقت بگذارید البته با خودتون رو راست باشید

اختلال شخصیت و درمان آن

۳ دسته اختلال شخصیت

⊙ گروه اول: اسکیزوئید ، پارانوئید ، اسکیزوتایپال

❖ داشتن رفتار و عقاید عجیب

⊙ گروه دوم: ضداجتماعی، مرزی، نمایشی، خود شیفته

❖ هیجان‌ناز بالا در این گروه هست، پر آشوب هستند

⊙ گروه سوم: وابسته، اجتنابی ، وسواسی

❖ ترس ها و نگرانی و اضطراب افراطی

شخصیت اسکیزوئید

- ◉ به ایجاد روابط اجتماعی و برقراری روابط دوستانه مشتاق نیستند
- ◉ از تنها بودن خودشون ناراضی نیستند
- ◉ نباید توقع داشت واکنش عاطفی و هیجانی بالایی را بروز بدهند.
- ◉ به نظر خیلی متین یا بی تفاوت به نظر می رسند و ترجیح می دهند شغل های انفرادی و شیفت های خلوت را انتخاب کنند.
- ◉ اهل رقابت نیستند و نسبت به پیشرفت دیگران برانگیخته نمی شوند
- ◉ درگیر قضاوت دیگران نیستند

⊙ به نظر آدم جدی می رسند . با کوتاهترین جملات پاسخ می دهند.

⊙ به استعاره ادبی علاقه دارد و نسبت به دنیا دیدگاه فلسفی دارند

⊙ حافظه خیلی خوبی دارند. با اشیای بیجان ارتباط بهتری دارند.

⊙ کمتر تمایل به ازدواج دارند و اگر ازدواج کنند زندگی بدون شور و هیجان دارند.

⊙ این افراد کمتر پرخاشگر هستند چون دنبال تنش نیستند

- ⊙ خشم انفجاری بعد از چندین اتفاق و فروکش زودهنگام
- ⊙ نداشتن مهارت اجتماعی لازم
- ⊙ علاقه مندی خاص و افراطی به موضوع خاصی

نحوه برخورد با افراد اسکیزوئید

- اصراری به انجام کاری که تمایل ندارد، نداشته باشید
- با گفتگو دوستانه در جمع کمتر شلوغ دعوت کنید و در صورتی که شلوغی وی را به هم ریخت ، او را تشویق به ترک محیط کنید.
- از حضور وی تعریف کنید و به وی در جمع توجه کنید.
- وی را متوجه رفتار احترام آمیز کنید
- وی را وارد مسائل رقابتی نکنید.
- درباره مسائل روزمره به مدت طولانی صحبت نکنید.
- لازم به توجه که مهارت های اجتماعی در وی ضعیف است، گام به گام مواردی که باید در جمع مورد توجه قرار گیرد یاد بدهید.
- طرد شدن برای آنها ناخوشایند است.
- متناسب با شخصیت خودش از وی انتظار داشته باشیم

شخصیت پارانویید

- ⊙ بارزترین ویژگی آنها بدبینی است. بسیار محتاط هستند. به سختی مسائل را باور می کنند.
- ⊙ ترس از اعتماد کردن دارند.
- ⊙ نسبت به وفاداری دیگران شک و تردید دارند.
- ⊙ شوخی ها را رفتارهای توهین آمیز و خصمانه می دانند.
- ⊙ اکثر مسائل را بدبینانه تعبیر و تفسیر می کنند.
- ⊙ مدام در حالت دفاعی هستند.

به یاد داشته باشید برای این افراد رفتارهاشون طبیعی است پس آنها را قضاوت

نکنید

- ⊙ کینه زیادی به دل می گیرند.
- ⊙ بخشش و گذشت کم در آنها دیده می شود.
- ⊙ بینش خوبی نسبت به مشکلات ندارند.
- ⊙ شکاک بودن از ویژگی بارز آنها هست.
- ⊙ به ندرت درباره مسائل شخصیشون با بقیه حرف می زنند.
- ⊙ این افراد حس کنترل کنندگی بالایی دارند.
- ⊙ حسادت در این افراد بالا است چون باور دارند پیشرفت بقیه به منظور تخریب موقعیت وی است.

دیدن کلیپ

نحوه برخورد با افراد پارانوئید

⊙ رد پای ژنتیک قوی است.

⊙ حواستون باشه که رفتار آن فرد هنجار آن جامعه نباشد به عنوان پارانوئید شناسایی شناخته شود

⊙ با گوشزد کردن یسری آسیب ها وی را به سمت تغییر برد.

⊙ اگه مدام از بقیه ایراد می گیرد تلنگری به وی بزنید که به رفتار خودت توجه کن.

⊙ شکاک بودن مساوی با غیرتی بودن نیست (فیلم ملی و راه های نرفته را برای درک بیشتر این مشکل حتما ببینید)

⊙ در دوران بحران با فرد پارانوئید بحث نکنید.

⊙ در گام اول از کانال اعتمادبخشی و صحبت درباره محاسن وی پیش بروید.

- درباره مرزها صحبت کنید. مثلاً به جای اینکه مدام کار منو چک کنی آخر وقت سراغ کار را بگیر
- سمت مشاجره نروید.
- شفاف سازی و واضح رفتار کردن کمک کننده تر است.
- همکار این افراد باید رفتار های خودمراقبتی را یاد بگیرد.
- همدلانه با وی پیش بروید.

شخصیت اسکیزوتایپال

- ⊙ رفتار عجیب و غریب در این گروه به طور مشخص تر دیده می شود.
کارهایی می کنند که عرف آن فرد نیست
- ⊙ طرز پوشش و افکار و واکنش هیجانی در حد عرف جامعه نیست
- ⊙ این افراد اعتقاد به باورهای ماورایی دارند.
- ⊙ مثلا فلان فرد چشمش شوره و اصلا با آن فرد وارد رابطه نمی شود.
- ⊙ به جادو و نفرین و تلمس اعتقاد دارند.
- ⊙ به طالع بینی و فال گرفتن اعتقاد دارند.
- ⊙ طرز تفکر و نگاهش به زندگی متفاوت است.
- ⊙ در صورت انزوا از جامعه افسرده خواهد شد.

⊙ این افراد احساسات طرف مقابل را خوب درک می کنند.

نحوه برخورد با این افراد

⊙ مستقیم از باورهای وی انتقاد نکنید.

⊙ در بکارگیری کلمات دقت داشته باشیم.

⊙ در برخورد کمتر متعصب باشیم.

⊙ درباره خیالبافی های خودتان با وی صحبت کنید چون شنونده خوبی هست. شما هم درباره خیالپردازی خودتان با وی صحبت کنید.

⊙ این افراد نویسندگان خوبی هستند.

شخصیت ضد اجتماعی

- معمولا مشکلات مربوط به نقض قانون را نشان می دهد.
- به نیازها و احساسات بقیه توجه نمی کنند.
- وجدان اخلاقی ندارند و احساس گناه نمی کنند.
- رفتارهای تخریبگر دارند و به خصوص دزدی
- از اسم های مستعار استفاده می کنند. تمایل به پنهان کاری دارند.
- معمولا این ها در دوران کودکی هم رفتارهای تخریب گر داشتند.
- حقوق دیگران را نقض می کند.

- رفتار تکانه ای نشان می دهد.
- فرد مسوولیت پذیر نیست.
- در خانواده هایی رشد پیدا کردند که تنش و نابسامانی خیلی زیاد بوده.
- احتمال اعتیاد وجود دارد.
- نقاب رفتاری خوبی دارند.
- خیلی درباره اشتغالات ذهنی همیشه فهمید.
- به خوبی از بقیه سو استفاده می کنند.
- به دیگران به صورت ابزار نگاه می کنند.
- باید کارهای خیلی خطرناک انجام بدن تا هیجان ایجاد شود.

نحوه برخورد با شخصیت ضداجتماعی

- ✓ در صورت اجبار به رابطه، با او ارتباط عاطفی خوبی برقرار کنید.
- ✓ عشق و محبت بهترین درمان است. البته نباید باعث سو استفاده شود.
- ✓ فاصله ارتباطی با این فرد را داشته باشید.
- ✓ تکرار زیاد موضوع باعث می شود آن فرد نشنود.
- ✓ روی مرزها و قوانین ها مصر باشید.

شخصیت مرزی

- پر آشوب ترین شخصیت است.
- نوسانات خلقی
- رفتارهای تکانشی یعنی قابل پیش بینی نیست.
- روابط جنسی ناایمن و انجام های رفتارهای پر ریسک
- در معرض استرس زیاد هستند.
- رفتارهای خودآسیب رسان و دیگرآسیب رسان
- احساس پوچی و ترس از رهاشدگی و تنهایی
- برنامه ریزی مشخص و بلند مدت ندارد.
- می خوان مطمئن باشن تا رها نمی شوند.
- تهدید به خودکشی تا طرف مقابل وی را رها نکند.
- در ابتدا گرم به نظر می رسند تا پذیرفته شوند.

● برای دریافت احساس توانمندی رفتارهای پرریسک انجام می دهد.

● پوشش و عجیب و خالکوبی خاص برای دوست داشته شدن نه توجه طلبی

نمونه برخورد با شخصیت مرزی

- افراد مرزی از طرد شدن و تنها شدن می ترسند.
- رویداد معمولی برای وی معنای فاجعه را دارد.
- در نتیجه شفاف سازی و اطمینان بخشی صورت گیرد.
- داشتن ایمنی برای خود و فرد مقابل در زمان رفتار تکانشی
- حمایت اجتماعی را فراموش نکنید.
- حمایت های روانی از بقیه دریافت کنید.
- کارهایی انجام دهید که به اعتماد به نفس طرف مقابل آسیب نرساند.

ادامه نحوه برخورد با فرد مرزی

- ⊙ اجازه بدهیم تصمیم گیرنده نهایی خودش باشد.
- ⊙ در اجرای وعده متعهد باشید.
- ⊙ روی نقاط قوت وی مانور دهید.
- ⊙ در مواقع آرامش وی را متوجه رفتار اشتباهش کرد ولی مواظب باشید احساس طرد در وی برانگیخته نشود.
- ⊙ کمک کنیم تا مهارت همدلی وی تقویت شود.
- ⊙ اهداف پراکنده دارند. بایستی وی را به سمت جهت مند برد.
- ⊙ فعالیت نوع دوستانه در لیست کارهای وی بیاید.

دیدن کلیپ

شخصیت نمایشی

- دوست دارد مورد توجه قرار بگیرد.
- لباس زرق و برق دار می پوشند.
- خالکوبی در بدن دارند تا متفاوت به نظر برسند.
- نوع رفتار در دهه های مختلف، متفاوت است.
- رفتار نمایشی در خانمها بیشتر است.
- خودفاش سازی دارد.
- سطح ارتباطات عمیق نیست.
- هر کاری می کند تا در جمع مورد توجه قرار گیرد.
- زودی هم رنگ محیط می شوند.
- از اواخر نوجوانی تقریبا قابل شناسایی است.
- شخصیت نمایشی کودک: رفتارها به گونه ای است که خود را به صورت وابسته به دیگران نشان می دهد. مثل بی تابی ها یا گریه های زیاد، خودشون را به یه نفر می چسبونند. هدف فقط دیده شدن است.

◉ شخصیت نمایشی سرزنده: خیلی گرم و صمیمی و مهربون و حامی و خوش بین نسبت به همه مسائل وارد رابطه می شوند.

◉ در برخورد اول پر شور و نشاط است ولی این ها خارج از عرف و هنجار می باشد. درباره آینده ایده پردازی خلاقانه دارند. در گفتگو کوتاه سریع می توانند بقیه را قانع کنند. ولی بعد از مدت کوتاهی متوجه می شوید در حد حرف و جهت توجه طلبی بوده است.

◉ شخصیت نمایشی موافق: بزرگترین هدفشون اینه که دیگران را دوست دارند و اینطور به نظر برسند. مدام بقیه را تحسین می کنند و چاپلوس هستند.

◉ این گروه خشم پنهانی دارند. این افراد به وعده های خودشون عمل نمی کنند.

◉ این افراد در محیطی بزرگ می شوند که شیوه فرزندپروری متضادی دارند. محبت و عشق کافی را دریافت نکرده است.

نحوه برخورد با شخصیت نمایشی

- اگره فوب دیده نشود آشوب و بلوا در آن رابطه ایجاد می کند
- بی توجهی برای وی عذاب بزرگی هست
- در رابطه با هر موضوع سطحی برفورد می کنند
- فرد نمایشی که بارها تجربه طرد داشته باشد احتمال ابتلا به افسردگی را بالا می برد.
- آدم های باثباتی نیستند. مهارتهای کاری فوبی ندارند و این باعث کنار گذاشتن انها می شود.
- نسبت به این افراد باید انتظارات نرمال باشد و باید دانست که این افراد کارهای فیزیلی فارق العاده انجام نمی دهند.
- فیزیلی روی ثبات این فرد نمی شود مساب باز کرد.
- نمی شود بهان بینی این فرد را عوض کرد.

- ◉ این رفتارها ناشی از سو نیت وی نیست فقط نیاز به دیده شدن دارد.
- ◉ وی را مدام نصیحت نکنید.
- ◉ فقط یکسری مد و مرزهای قاطعانه را ایجاد کنید.
- ◉ تغییرات وی دیده شود و کمتر انتقاد یا محدود شود.
- ◉ اجازه بروز احساسات را بدهیم
- ◉ بهش اجازه بدیم در جمع قرار بگیرد.
- ◉ هراز گاهی از وی تعریف و تمجید فوی داشته باشیم ولی نه تعریف دروغ
- ◉ هراز گاهی وی را غافلگیر کنید. مناسبتها از جمله تولد برای وی مهم هست.
- ◉ مسهولیت مالی را به وی نسپارید.
- ◉ فیلی مسایل ها و تنش ها را به دل نمی گیرد و میتواند با رفتار محبت آمیز جبران کرد.
- ◉ بهش کمک کنید تا با هیجانات فودش بیشتر آشنا شود.

شخصیت خودشیفته

- ◉ باور دارند مرکز دنیا هستند و برتری خاصی دارند.
- ◉ در ابتدای زندگی تا ۳ سالگی خودمرکزبینی طبیعی هست و همه چیز از دید خودشون میبینند.
- ◉ برای جلوگیری از قضاوت اشتباه باید دنیا را از دید دیگری دید.
- ◉ خودشیفته ها دیگران را درک نمی کنند.
- ◉ انتظار خدمت رسانی از بقیه دارند و در قبال دیگران مسوولیتی ندارند.
- ◉ فرد خودشیفته انتظار دارد بقیه او را تحسین کند.
- ◉ رفتار توأم با تکبر و غرور نابجا دارند.
- ◉ درگیر حس حسادت هستند و نسبت به پیشرفت بقیه حسودی می کنند.
(عزت نفس پایینی دارند ولی بروز نمی دهند)

ادامه خودشیفته

- اگر تایید را نگیرد افسرده می شود.
- دو نوع خودشیفته وجود دارد: ۱- در کودکی تمام نیاز او به صورت افراطی در دسترس وی است. تمام از وی تعریف می شود. در نتیجه خود را فرد خاص تصور می کند.
- ۲- گروه دوم در خانواده های نابسامان بزرگ شدند و مورد تحقیر و طرد قرار گرفتند و نیازهای عاطفی تامین نمی شود. در نتیجه اینقد خودش را بزرگ تصور می کند تا دیگران جرات نکنند وی را سرزنش کنند.
- در سن نوجوانی به سختی وارد تعامل و رابطه صمیمی می شود.
- رفتار تخریب کردن دیگران را خیلی دارند.
- این ویژگی را خوب می بینند.

- ⊙ خودشیفته و نمایشی گاهی همراه هم می آیند.
- ⊙ در رابطه با مسایل جنسی، شکل آن به این صورت است که برتری خودش را نشان دهد.
- ⊙ فرد خودشیفته برای ارتباط دنبال ابرانسان هست.
- ⊙ ارتباط با این افراد انرژی زیادی را از طرف مقابل می گیرد.

نحوه ارتباط با فرد خودشیفته

- ⊙ در روابط حسادت و تخریب دیگران زیاد است. انتظار تایید و تشویق از جانب این افراد نداشته باشید.
- ⊙ انتظار دارد طرف مقابل باعث افزایش امتیاز وی شود.
- ⊙ در ارتباط با افراد بالاتر از خودش سعی می کند آن فرد را تخریب کند.
- ⊙ سعی می کند اعتمادبنفس طرف مقابل را کاهش دهد.
- ⊙ تایید و تشویق در حد قابل قبول به وی ارائه شود

- ⊙ انتقاد تند و تخریب گر نداشته باشیم
- ⊙ حد و مرز روشن را داشته باشیم تا از بهره کشی مداوم وی در امان باشیم.
- ⊙ گاهی به خیالبافی وی گوش بدهیم ولی خیلی اتفاق نیفتد.
- ⊙ توجه به تکنیک خودمراقبتی خودمان داشته باشیم تا اعتماد به نفس کاهش نیابد.
- ⊙ برای پیشگیری از پرخاشگری کلامی حد و مرز داشته باشیم.
- ⊙ از دادن خدمات اضافه پرهیز کنیم.
- ⊙ رفتار قاطعانه داشته باشیم نه رفتار پرخاشگرانه.
- ⊙ بدانید فرد خودشیفته حالت دفاعی دارد و با مقصر دانستن بقیه احساس شرم و گناه را در آنها ایجاد می کند.
- ⊙ با فرد خودشیفته وارد بحث و ابراز هیجان شدید نشوید.
- ⊙ دست به مقابله به مثل نزنید. با حضور در اجتماع و گروه های دیگر اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

دیدن کلیپ

افراد کمال گرا

⊙ کمال گرایان سازگار روی توسعه‌ی مهارت‌هایشان کار می‌کنند. استانداردهای آنها همیشه در حال افزایش است و آنها با خوش بینی، لذت و تمایل به بهتر شدن کار می‌کنند (بیشتر پیشرفت گرا هستند).

⊙ از نظر کمال گرایان ناسازگار، اشتباهات پذیرفتنی نیستند، زیرا باعث می‌شوند که دیگران آنها را بی‌کفایت بدانند.

کمال گرا ناسازگار

- ⊙ اهداف سخت یا غیرواقع بینانه دارند
- ⊙ به هر اشتباهی به عنوان شکست نگاه می کنند
- ⊙ به هدفی که می خواهند نرسند، احساس ناراحتی می کنند
- ⊙ ریسک کردن را دوست ندارند
- ⊙ از فرایند کار لذت نمی برد چون نگران نتیجه است.

نحوه مقابله با افراد کمال گرا

- نقش ها و مسوولیت ها را مشخص کنید و شفاف سازی کنید
- سعی کنید او را بشناسید و اعتمادش را به خود جلب کنید
- استانداردها و انتظارات وی را بشناسید و میزان برآورده کردن آن را مشخص کنید.
- وی را با احتمالات مواجه کنید. همیشه خواسته وی برآورده نمی شود
- ممکنه با خواسته بیش از حد شما را عصبانی کنند. مهارت کنترل خشم را یاد بگیرید.
- از جملات منفی در وصف وی پرهیزید.
- وی را سرزنش نکنید
- وی را با بقیه مقایسه نکنید

دیدن کلیپ

شخصیت اجتنابی (دوسری گزین یا خجالتی)

- همیشه از حضور در جمع فرار می کنند
- احساس حقارت می کنند
- حساسیت شدید به انتقاد و نظر منفی دارند
- عزت نفس و اعتماد به نفس پایین و دست کم گرفتن خود
- ترس از مسخره شدن دارند
- خجالت کشیدن یا ترسیدن از صحبت در جمع (ترس از تیق زدن، لکنت زبان یا دست پاچه شدن)
- ترس زیاد از انتقاد و عدم پذیرش (فکر می کنند که دیگران می خواند آنها را تحقیر کنند)
- نگرانند که دیگران آنها را طرد کنند و به همین دلیل از دیگران اجتناب می کنند
- شغلی را انتخاب می کنند که مستلزم تماس و روابط بین فردی زیاد نباشد (به دلیل ترس از انتقاد یا طرد شدن)
- اول باید اطمینان کنند که مورد محبت قرار خواهند گرفت تا میل به معاشرت نشان نمی دهد
- روابط صمیمانه محدودی دارند به دلیل ترس از مورد تمسخر واقع شدن

نمونه برنورد با شفصیت دوری گزین

- روی نقاط ضعف آنها کلیک نکنید
- برای کوچکتزین پیشرفت وی را تشویق کنید
- تأییدها را از آنها دریغ نکنید
- وی را تشویق به قرار گرفتن در جمع بکنید
- آنها را تشویق به یادگیری مهارت ارتباطی کنید.
- برای پیگیری درمان و تغییر اولتیماتوم بگذارید.

دیدن کلیپ

آشنایی با شخصیت وابسته

• به صورت افراطی نیاز دارند از آنها مراقبت شود

• سلطه‌پذیر و وابسته هستند

• از جدایی می‌ترسند

• در تصمیمات ساده روزمره نیاز به توصیه و اطمینان بخشی دیگران دارند مثل

پوشیدن لباس یا انتخاب غذا

• بیشتر مسئولیت مسائل عمده زندگی‌شان را به گردن دیگران می‌اندازند تعیین

شغل، خرید خانه، انتخاب همسر

• در ابراز مخالفت با دیگران مشکل دارند زیرا نگران هستند حمایت افراد از دست

بدهند

• به قضاوت و توانایی خود اعتماد و اطمینان ندارند

• در تنهایی احساس ناراحتی یا درماندگی می‌کنند زیرا از نداشتن قدرت مراقبت و

حمایت می‌ترسند

• به محض پایان يك رابطه صمیمی يك رابطه جدید را جست‌وجو می‌کند تا منبع

حمایت و پشتیبانی از او شود

ادامه علایم شخصیت وابسته

• به صورت اغراق آمیز ذهنش درگیر این مسئله است که مبادا روزی برای مراقبت از خود تنها بماند

• اولویت آن‌ها برآوردن نیازهای حامی‌شان است

• نسبت به انتقاد به شدت حساس هستند

• تمایل دارند ساده لوح و خیال باف باشند

• این ویژگی‌های معمولاً باعث مختل شدن کارکرد شغلی آن‌ها می‌شود زیرا باید نظارت شخص دیگری فعالیت‌های خود را انجام دهند
• معمولاً روابط اجتماعی این افراد محدود به افرادی است که می‌توانند به آن‌ها وابسته هستند

• احتمال اینکه مورد سوءاستفاده روانی و جسمی قرار بگیرند زیاد است زیرا جرات دفاع از خود را ندارند

• اگر فردی که شخصیت بیمار به او وابسته است طولانی مدت غیبت کند آنها افسرده خواهند شد

• برای کسب حمایت و پشتیبانی دیگران گاه بیش از حد معطل می‌ماند و حتی حاضر به انجام کاری شود که به آن علاقه ندارند و این کار تبدیل به عادت می‌شود

نحوه برخورد با شخصیت وابسته

- سرزنش کردن ممنوع
- مسوولیت برعهده وی بگذارید
- با افراد وابسته صحبت کنید که روی عزت نفسش کار کند
- او را ترغیب کنید تا درباره احساساتش صحبت کند و وی را قضاوت نکنید
- آنها را تشویق کنید مهارت حل مساله را بیاموزد
- محبت افراط گوی ممنوع

دیدن کلیپ

این یک دو سه روز نوبت عمر گذشت
چون آب به جویبار و چون باد به دشت
هرگز غم دو روز مرا یاد نگشت
روزی که نیامده ست و روزی که گذشت