

چرا با دیگران سازش نداری؟



شخصیت به معنای الگوهای معینی از رفتار و شیوه‌های تفکر است که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کند و تمام ویژگی‌های فرد را دربر می‌گیرد. همه انسان‌ها در مراحل رشد خود ویژگی‌هایی دارند که جزو صفات شخصیتی آنها قرار می‌گیرد.

*دکتر مهرنوش دارینی: شخصیت به معنای الگوهای معینی از رفتار و شیوه‌های تفکر است که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کند و تمام ویژگی‌های فرد را دربر می‌گیرد. همه انسان‌ها در مراحل رشد خود ویژگی‌هایی دارند که جزو صفات شخصیتی آنها قرار می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم آنلاین، برخی افراد از لحاظ شخصیتی بسیار سخت و غیرقابل انعطاف هستند. این افراد معمولاً بندرت می‌توانند با اطرافیان خود سازش داشته باشند و در روند زندگی روزمره خود بسیار سختگیر هستند. آنها در مقابل ناکامی‌ها (مانند گرفتاری‌های اجتماعی، تغییر در محیط کار یا زندگی، فقر، فقدان اعضای خانواده و...) بشدت برآشفته می‌شوند و در برابر تغییر مقاوم هستند. همچنین میزان پرخاشگری در آنها بالاتر است و کنترل تکانه ندارند و بسادگی نمی‌توانند احساسات خود را کنترل کنند. این افراد به دلیل انعطاف‌پذیر نبودن، هم به خودشان و هم به اطرافیان‌شان صدمه می‌زنند و روابط اجتماعی و بین فردی آنها تحت تاثیر عدم انعطاف آنها قرار می‌گیرد و با این که ممکن است در جمع زندگی کنند، اما عملاً در زندگی خود تنها هستند. از لحاظ بالینی نیز این افراد مستعد ابتلا به افسردگی و اختلالات روان‌شناختی هستند.

برای جلوگیری از آسیب‌های روانی ناشی از سخت بودن لازم است انعطاف‌پذیری را تمرین کنیم و بدانیم یکی از ویژگی‌هایی که به فرد کمک می‌کند تا در شرایط ناکامی و پراسترس زندگی عملکرد موفق‌تری داشته باشد، انعطاف‌پذیری است. داشتن روحیه انعطاف‌پذیر، عموماً به تصمیم‌گیری‌های صحیح می‌انجامد و نشان‌دهنده آرامش روانی و ذهنی فرد است.

انعطاف‌پذیرها این ویژگی‌ها را دارند:

صبوری

امیدواری

خوشبینی

آمادگی تغییر داشتن

مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی

سازگاری بیشتر در شرایط مختلف

مهارت تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی

واکنش مناسب نسبت به احساسات و هیجانات

داشتن تفکر باز در مورد عقاید، باورها و سنت‌های مختلف

توجه کردن به تجارب گذشته و علاقه مند به تجربه کردن شرایط جدید

انعطاف‌پذیر بودن لزوماً به معنای داشتن روابط اجتماعی گسترده و برونگرایی نیست، بلکه افراد منعطف می‌توانند ارتباط کارآمدتری با اطرافیان خود برقرار کنند.

انعطاف‌پذیری بهتر است از دوران کودکی ایجاد شود و افراد در ده سالگی به ویژگی‌هایی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، کنترل درونی، استقلال و کنترل تکانه دست می‌یابند. لذا می‌توان با تمرینات گروهی و استفاده از درمان‌های روان‌شناختی و بازی

درمانی این مهارت را در کودکان ایجاد کرد. در بزرگسالان نیز این ویژگی می‌تواند ایجاد شود. برای ایجاد آن گام اول خودشناسی است. یعنی آگاهی کامل از نقاط قوت و ضعف خود و بررسی میزان انعطاف‌پذیری توسط خود فرد. همچنین لازم است فهرستی از تغییرات مختلفی که فرد در برابر آنها مقاوم است، تهیه شود و به میزان استرس ناشی از تغییر امتیاز داده شود. فرد باید تمرین کند در زمان حال زندگی کند و از جست‌وجوی گذشته پرهیز کند و ارزش‌ها و اصول غیرقابل تغییر خود را بازنویسی کند و برای تمرین لازم است از مواردی که کمترین تنش را در فرد ایجاد می‌کند، شروع کند.

*روانشناس و مشاور