

نحوه تعامل با افراد دارای شخصیت نمایشی



همیشه سعی می‌کرد با صدای بلند بخندد و حرف بزند، لباس‌های نامناسب می‌پوشید و وقتی وارد جمع می‌شد، خیلی زود با همه خودمانی می‌شد، عادت داشت موقع حرف زدن به طرف مقابل زیادی نزدیک می‌شد...

همیشه سعی می‌کرد با صدای بلند بخندد و حرف بزند، لباس‌های نامناسب می‌پوشید و وقتی وارد جمع می‌شد، خیلی زود با همه خودمانی می‌شد، عادت داشت موقع حرف زدن به طرف مقابل زیادی نزدیک می‌شد، خلاصه محال بود وارد گروهی بشود و توجه همه به او جلب نشود. این‌گونه رفتارها فقط بخشی از رفتارهای شخصیت نمایشی است.

معمولا اختلال شخصیت نمایشی با هیجان‌پذیری شدید و رفتارهای افراطی مشخص می‌شود. افراد با شخصیت نمایشی همیشه تمایل دارند در کانون توجه قرار گیرند و تنها فرد مورد توجه در جمع باشند و وقتی چنین نباشد احساس نگرانی می‌کنند. معمولا یکی از کارهایی که این افراد برای جلب توجه انجام می‌دهد رفتارهای اغواکننده و تحریک‌کننده است. این افراد بسیار خودنمایی می‌کنند و همچنین به طرز نامناسبی رفتار می‌کنند، اغلب فوق‌العاده هیجانی یا پرزرق و برق هستند به نحوی که تقریباً غیرممکن است به آنها توجه نداشت. برای این افراد جذابیت ظاهری بسیار اهمیت دارد، به طوری که اغلب پوشش افراد نمایشی طوری است که همه نگاه‌ها را به خود جلب می‌کنند، چون می‌خواهند مورد توجه باشند. آنها کشته و مرده تعریف و تمجید هستند به طوری که با هر اظهار نظر غیردلخواهی بسیار آزرده می‌شوند. بسیار واکنشی عمل می‌کنند و آماده قشقرق به پا کردن هستند.

توجه دیگران چیزی است که آنها بدون آن نمی‌توانند زندگی کنند و مانند دارو به آن احتیاج دارند، با جلب توجه کردن نه تنها می‌توانند روابط بین فردی خوبی برقرار کنند، بلکه از ارزشمند بودن خودشان نیز مطمئن می‌شوند و اگر توجهات کم شود، احساس ناراحتی می‌کنند و دوباره خود را در صحنه نمایش قرار می‌دهند. شخصیت‌های نمایشی معمولا ساعت‌های زیادی را صرف می‌کنند تا برای جلب توجه، راه‌های خلاقانه‌ای پیدا کنند، برای جلب توجه بیشتر از رفتارهای اغواگرانه‌ای استفاده می‌کنند، این رفتارها بدون شک به جلب توجه منجر می‌شود و تحسین و تأیید دیگران را به همراه می‌آورد.

احساس صمیمیت سریع با دیگران و پیشروی در آن از ویژگی‌های یک شخصیت نمایشی به شمار می‌رود. همچنین آنها دوست دارند به دیگران نشان دهند با افراد مشهوری در ارتباط هستند.

البته این نیز از دیگر شیوه‌های آنها به منظور جلب توجه است. درواقع می‌توان گفت از نظر آنها رابطه ابزاری است که آنها توجه مورد نیاز خود را از محیط دریافت می‌کنند و شخصیت‌های نمایشی در صحنه‌های تئاتر و سینما بسیار خوب عمل می‌کنند و آنها در زندگی واقعی نیز بازیگران خوبی هستند.

هنرپیشگی، وکالت، سیاستمدار یا کارهای مربوط به رسانه‌های جمعی از جمله شغل‌های مورد علاقه افراد نمایشی است، زیرا احساس می‌کنند در این مشاغل می‌توانند در برابر عده زیادی روی صحنه بیایند. شخصیت‌های نمایشی در زنان و مردان متفاوتند. رفتار مردان نمایشی همانند زنان این گروه نیست. آنان رفتارهای فریبنده خود را به صورت دیگری نشان می‌دهند، مثلا سعی می‌کنند اعتماد به نفس خود را به رخ دیگران بکشند یا بیانات عاشقانه‌ای را ابراز کنند، اما در کل خواسته‌شان درباره این که مورد توجه باشند کمتر از یک خانم نیست و ظاهر، لباس‌ها و بازی‌های چهره‌ای و رفتارهایش را آگاهانه به کار می‌گیرند تا توجه دیگران را به خود جلب کنند. آنان ممکن است لباس‌هایی تن کنند که بدن آنها را به نمایش گذاشته یا از شوخی‌های نابجا برای جلب توجه استفاده کنند.

شخصیت نمایشی چگونه شکل می‌گیرد؟

معمولا افراد نمایشی در خانواده‌هایی بزرگ می‌شوند که شیوه‌های تربیتی متضادی در آن وجود داشته است، آنان اغلب در کودکی مورد بی‌اعتنایی پدر و مادر قرار می‌گرفتند و به احتمال زیاد بخصوص از طرف مادر مورد بی‌مهری و بی‌توجهی قرار داشته‌اند، بنابراین تنها در صورتی که رفتاری نمایشی از خود نشان می‌دادند مورد توجه قرار می‌گرفتند، پس یاد گرفتند چگونه از طریق رفتارهای نمایشی توجه و محبت دیگران را به خود جلب کنند. برخی از افراد نمایشی هم در دوران کودکی یاد گرفتند از رفتارهای نمایشی پدر و مادرشان که بشدت به دنبال جلب توجه بوده‌اند، الگوبرداری کنند.

معمولا شخصیت‌های نمایشی گروه‌های متفاوتی دارند؛

شخصیت نمایشی کودک: این افراد وابستگی قوی به دیگران دارند و از طریق رفتارهای گول‌زننده یا اغراق‌آمیز مانند گریه کردن شدید و غش کردن به صورت بچگانه، دیگران را به سمت خود می‌کشند. هر چقدر فرد از نظر روانی نابالغ‌تر باشد ویژگی‌های اختلال شخصیت نمایشی کودک در او شدیدتر است. هیجان‌های این افراد بسرعت تغییر می‌کند و براحتی از عشق‌های شدید و پرشور به خشم و احساس گناه می‌رسند. زمانی هم که شخصیت با آنها مخالفت می‌کند، سریعاً کج خلق می‌شوند و نظرشان را درباره آن فرد تغییر می‌دهند.

شخصیت نمایشی سرزنده: این شخصیت‌ها افرادی گرم، صمیمی و زنده دل هستند. در روابط بین فردی خونگرم، مهربان و خوشبین هستند، به تحریک و هیجان نیاز دارند و حرکاتشان سریع، با روح و بانشاط است. به هر جایی وارد می‌شوند با

سرحالی می آیند و با سرحالی می روند. معمولا افراد بهنجاری به نظر می آیند، گاهی اهداف و پروژه های مهمی نیز در سر دارند و براحتی دیگران را نیز متقاعد می کنند، اما بعد از مدتی بدون کامل کردن حتی یکی از این قول ها حرف هایشان را زیر پا گذاشته و با دست خالی و روابط پریشان باز می گردند.

شخصیت نمایشی موافق: مهم ترین موضوع زندگی این افراد آن است که دیگران را دوست داشته باشند و برای رسیدن به این هدف، دیگران را تحسین و چاپلوسی آنان را می کنند. درواقع به طرف مقابل این احساس را می دهند که حاضرند برای او هر کاری بکنند و اگر احساس کنند دیگران نسبت به آنان بی اهمیت هستند، سعی می کنند نظر دیگران را نسبت به خود مثبت کنند. اغلب مصالحه طلب و مهربان بوده، عصبانیت های خود را نشان نمی دهند و خشم و خشونت خود را پشت یک چهره خوب و مهربان پنهان می کنند.

شخصیت نمایشی تئاتری: این افراد خود و نفسشان را مانند کالا در موقعیت های مختلف اجتماعی می خرند و می فروشند و برای این که میزان جاذبه و جلب توجه خود را به حداکثر برسانند به صورت مصنوعی رفتار می کنند. معمولا انگیزه های دیگران را می خوانند و با جذابیت و حتی اغواگری آنها را جذب خود می کنند. زنان دارای شخصیت نمایشی تئاتری معمولا از لباس ها و جواهراتی استفاده می کنند که جذابیت جنسی آنان را افزایش می دهد و مردانشان معمولا ورزش هایی مثل بدنسازی انجام می دهند و طوری عمل می کنند که در نظر دیگران افرادی قدرتمند به نظر می آیند.

شخصیت نمایشی به عنوان دوست یا همسر: رابطه عاطفی با یک فرد نمایشی با چالش های زیادی مواجه است. از یک سو شما مثلا به عنوان همسر این فرد با کسی در ارتباط هستید که به شما وابسته است و از طرفی همین فرد همیشه به دنبال آن است که تمجید و تحسین دیگران را برانگیزد. داشتن رابطه عاطفی با افراد نمایشی به معنای آن است که شما باید دائم انرژی زیادی را در راه برآورده ساختن نیازهای وی صرف کنید. چنین شخصیتی، کوچک ترین بی توجهی به خودش را عذابی ایم تلقی می کند. این افراد در مهمانی ها به طور چشمگیری نمایشی و توجه برانگیز رفتار می کند و این سبب می شود شما گاهی به عنوان همسر یا همراه دچار شرمندگی و خجالت شوید. آنان قادر به ایجاد و حفظ یک رابطه عمیق و معنی دار نیستند و به عنوان شخصیت دمدمی مزاج در روابط عاطفی شناخته می شوند. یکی دیگر از جنبه های این شخصیت عدم ارتباط یا روابط کم او با افراد همجنسش است. از طرف دیگر اغلب دوستان وی از جنس مخالف وی هستند و به همین دلیل هم اگر به عنوان دوست یا همسر روی او حساب کرده باشید، مطمئنا خیلی زود پشیمان خواهید شد.

در برخورد با شخصیت های نمایشی کارهای زیر را انجام ندهید

او را مسخره نکنید: شخصیت های نمایشی اغلب خنده دار به نظر می رسند و باعث تمسخر اطرافیانشان می شوند. اشتیاق آشکاری که این افراد برای جلب توجه دارند در ما نیز وجود دارد، تنها تفاوت این است که این اشتیاق به طور ماهرانه ای در ما مخفی نگه داشته می شود. افراد نمایشی نسبت به تمسخر دیگران حساسیت بیشتری نشان می دهند و ممکن است موجب شود او با تمام توان خود به طرق مختلف مانند انجام کارهایی چون گریه کردن، توجه دیگران را به خود جلب کند.

اجازه ندهید شما را زیاد نرم کند: معمولا شخصیت های نمایشی با عاطفی بودن و رفتارهای کودکانه خود بسرعت موفق می شوند شما را تحت تاثیر قرار دهند. بنابراین اگر شما بخواهید فورا فاصله خود را با وی حفظ کنید، این خطر وجود دارد که تغییرات خلقی وی متوقف شود و از طریق رفتارهای متغیر خود شما را عصبانی کند، بنابراین در برخورد با این شخصیت با ملاحظه رفتار کنید.

توقعات واقعی از وی داشته باشید: اگر قصد ماندن با شخصیت نمایشی را دارید درباره تغییرات وی واقع بین باشید، چراکه او از همان ابتدای کودکی الگوی رفتاری خود را یاد گرفته و این الگوها در وی نهادینه شده است، همیشه توقع آسفتگی رفتاری را در او داشته باشید، در غیر این صورت از رابطه با وی بیرون بیاوید.

در برخورد با شخصیت نمایشی:

- تلاش نکنید جهان بینی او را عوض کنید.
- تصور نکنید رفتارهای وی مربوط به سوء نیت وی است.
- بپذیرید تغییر در این شخصیت ها بتدریج اتفاق می افتد.
- وی را موعظه نکنید.
- درک کنید چه ترس ها و چه عقایدی مبنای رفتارهای مشکل زای اوست.
- یک تغییر نسبی و غیرکامل را از طرف او بپذیرید.
- اجازه ندهید شخصیت های نمایشی شما را به بازی بگیرد.
- به او نشان دهید مرزبندی شما در کجا قرار دارد.

معصومه اسدی / جام جم