



## تعریف شخصیت

لغت شخصیت که در زبان لاتین (personalitic) و در زبان آنگلوساکسون (personality) خوانده می‌شود، ریشه در کلمه لاتین (persona) دارد. این کلمه به نقاب یا ماسکی گفته می‌شود که بازیگران تئاتر در یونان قدیم به صورت خود می‌زدند. به مرور معنای آن گسترده‌تر شد و نقشی را نیز که بازیگر ادا می‌کرد، در بر گرفت. بنابراین، مفهوم اصلی و اولیه شخصیت، تصویری صوری و اجتماعی است و براساس نقشی که فرد در جامعه بازی می‌کند، ترسیم می‌شود. یعنی در واقع، فرد به اجتماع خود شخصیتی ارائه می‌دهد که جامعه براساس آن، او را ارزیابی می‌نماید.

واژه «شخصیت» در زبان روزمره معانی گوناگونی دارد. مثلاً وقتی که در مورد کسی گفته می‌شود «بسیار با شخصیت» است غالباً درجه کارایی و جاذبه شخصیتی وی مورد نظر است.

در تعریف شخصیت می‌توان گفت که شخصیت مجموعه‌ای پایدار از ویژگیها و گرایش‌هاست که مشابهت‌ها و تفاوت‌های رفتار روان‌شناختی افراد (افکار، احساسات و اعمال) را که دارای تداوم زمانی بوده و ممکن است به واسطه فشارهای اجتماعی و زیست‌شناختی موقعیت‌های بلاواسطه شناخته شوند یا به آسانی درک شوند، مشخص می‌کند.

## تیپ شخصیتی یعنی چه:

قبل از آنکه جزئیات آدمهای دارای شخصیت A و B را بشناسید، بهتر است با عبارتی که در این متن، زیاد تکرار می‌شود آشنا شوید: «تیپ شخصیتی».

«تیپ» از کلمه یونانی «توپس» به معنای اثر گرفته شده، و در روانشناسی، به معنای خصوصیات ویژه جسمی و روان-شناختی خاصی است که آدم‌ها را از یکدیگر مجزا می‌کند. به بیان دیگر، مجموعه‌ای از آدمها که تحت یک «تیپ» شناسایی می‌شوند، رفتارها و اندیشه‌های تقریباً مشابهی دارند و واکنشهای بدنی آنها نیز کم و بیش باهم یکسان است.

## شخصیت A در مقابل شخصیت B

آدمهای تیپ A به شدت رقابت‌جو هستند و به گونه افراطی تمایل به پیشرفت دارند؛ عجول‌اند و همیشه احساس اضطراب زمانی دارند؛ آرام نشستن واقعاً برایشان سخت است؛ وقتی با بدقولی مواجه می‌شوند به شدت عصبانی و بی-صبر می‌شوند؛ اگرچه ظاهراً اعتماد به نفس دارند ولی در باطن به خودشان تردید دارند و دائم خودشان را تحت فشار قرار می‌دهند تا خیلی زود به پیشرفت‌های چشمگیر دست پیدا کنند.

برخلاف آدمهای تیپ A، افراد تیپ B می‌توانند راحت بنشینند و استراحت کنند و بدون عصبانی شدن، کار کنند. آنها عجول نیستند و معمولاً احساس اضطراب زمانی هم ندارند.

## و اما شخصیت C

اگر شما ظاهر تان مثل تیپ B اما درون تان سرشار از خشم، رقابت‌جویی، احساس فوریت زمانی و سایر خصوصیات تیپ A باشد، آن وقت روانشناسان به شما می‌گویند تیپ C. در واقع، شما دارید همه چیز را به اصطلاح می‌ریزید تو خودتان تا ظاهر آرام تان را حفظ کنید و اگر واقعا اینطور باشید، آنوقت مستعد بیماریهای سرطانی خواهید بود. محققان دریافته‌اند که این گروه از آدمها، این الگوهایشان را حتی بعد از ابتلا به بیماریهای سرطانی نیز ادامه می‌دهند؛ یعنی آنها این تمایلات بیرونی را باز هم در خودشان می‌ریزند و چیزی بروز نمی‌دهند.

روانشناسان به افراد تیپ C پیشنهاد می‌کنند به جای اینکه خشم خودشان را سرکوب کنند، آن را بیرون بریزند و برای اینکه آرام شوند از فنون ریلکسیشن استفاده کنند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افراد تیپ A دو برابر افراد تیپ B دچار بیماریهای قلبی (بویژه حمله قلبی) می‌شوند. همچنین افراد تیپ A و مخصوصاً آن گروه از این افراد که رفتار پرخاشگری بیشتری دارند، معمولاً تمایل بیشتری به رفتارهای ناسالمی از قبیل استعمال دخانیات و الکل نشان می‌دهند. آنها همچنین شیفته کارهای خطرناکند؛ کارهایی مثل رانندگی بی‌پروا با سرعت‌های جنون‌آمیز.

### 15 ویژگی تیپ A علیه سلامت قلب

- 1- آدم تیپ A همزمان به چند کار می‌اندیشد.
- 2- حداکثر فعالیت را برای حداقل زمان برنامه‌ریزی می‌کند.
- 3- نمی‌تواند به محیط زیست یا به سایر ویژگیهای دوروبرش توجه کند.
- 4- دیگران را به تندتر صحبت کردن دعوت می‌کند.
- 5- وقتی مجبور به ایستادن توی صف یا نشستن توی ماشین می‌شود که خیال می‌کند راننده‌اش خیلی آهسته می‌راند، ناخودآگاه عصبانی می‌شود.
- 6- اعتقاد دارد اگر کسی می‌خواهد کاری انجام دهد، باید خودش آن کار را انجام بدهد.
- 7- موقع صحبت کردن، سر و دستش را مداوم تکان می‌دهد.
- 8- وقتی صحبت می‌کند انگار چیزی در حال انفجار است و ناخودآگاه و مداوم از لغات زشت در لابه‌لای حرفهایش استفاده می‌کند.
- 9- به حالت وسواس گونه‌ای سعی دارد همیشه وقت شناس و سروقت باشد.
- 10- برایش واقعا سخت است که همین‌طور جایی بنشیند و هیچ کاری نکند.

- 11- اصرار دارد در هر کاری که می کند برنده باشد؛ حتی در بازی با کودکان.
- 12- موفقیت های خودش را به صورت کمی می سنجد (مثلاً با تعداد کتابهایی که نوشته و چاپ رسانده).
- 13- هنگام صحبت، لبهایش را به هم فشار می دهد، سرش را تکان می دهد، مشت هایش را گره می کند و می کوبد روی میز و ...
- 14- وقتی می بیند دیگران کاری را بهتر از او انجام می دهند، از کوره در می رود.
- 15- تند تند پلک می زند یا ابروهایش را بالا می اندازد.
- اگر حس می کنید الگوی رفتاری تان تیپ A است، توصیه می شود از 10 فرماتی که در پی می آید برای تغییر رفتار تان استفاده کنید.
- 1) این را بدانید که خصومت، رقابت جویی افراطی و عجز بودن، شما را در معرض انواع بیماری های قلبی قرار می دهد. دانستن، قدم اول است و شما با دانستن این نکته و خواندن این مطلب، در واقع، قدم اول را برداشته اید و اولین فرمان را اجرا کرده اید.
- 2) توی صف ایستادن را تمرین کنید.
- 3) وقتی در انتظار یا توی صف هستید، به جای فکر کردن به گذشت زمان، به موضوعاتی فکر کنید که در زندگی روزمره تان وقت تأمل در مورد آنها را ندارید.
- 4) تمرین کنید بدون اینکه به دیگران حمله کلامی بکنید، منظور تان را به آنها بفهمانید.
- 5) تند حرف زدن و تند غذا خوردن را کم کم کنار بگذارید.
- 6) باورهای خودتان را اصلاح کنید. می توانید گه گاه به این موضوع فکر کنید که واقعا ارزش آدم ها به تعداد کارهایشان هست یا به کیفیت کارهایشان؟ البته این تغییرات فکری، نیاز به مداومت دارد.

7) تا جایی که می‌توانید محیط روزمره‌تان را کم استرس‌تر کنید مثلاً می‌توانید بی‌خیال بعضی فعالیت‌های اجتماعی غیرضروری بشوید.

8) خودتان را در مقابل استرس ایمن کنید. برای این کار می‌توانید در مقابل استرس‌ها از خودگویی استفاده کنید تا این خودگویی‌ها بتدریج ملکه ذهن‌تان شود. نمونه‌ای از این خودگویی‌ها عبارتند از:

- من می‌توانم برای حل این موضوع برنامه‌ریزی کنم.

- باید دست از نگرانی بردارم، نگرانی هیچ مشکلی را حل نمی‌کند.

- عصبی بودنم موقتی است و این حالت هم کاملاً طبیعی است.

- باید عمیق و آهسته نفس بکشم.

9) هر روز تمرین‌های ریلکسیشن را انجام دهید.

10) به مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنید. برای این منظور می‌توانید از طریق مراکز مشاوره اقدام کنید و یا در کارگاه‌های مقابله با استرس شرکت کنید.

## منابع

- تاریخچه و مکاتب روان‌شناسی یوسف کریمی

- روان‌شناسی شخصیت فرض‌الله قلی‌زاده

- نظریه‌های شخصیت شولتز دوان پی؛ ترجمه یحیی سیدمحمدی

**تهیه و تنظیم: فریبا احمدیان (روان‌شناس بالینی)**