

شخصیت اسکیزوئید (شخصیت گوشه گیر)



## چکیده مطلب :

سایت اوکی مد در این مطلب به این سوالات پاسخ میدهد : ویژگی های شخصیت اسکیزوئید(شخصیت گوشه گیر). چگونه بفهمیم شخصی دارای شخصیت اسکیزوئیدی است؟ از شخصیت اسکیزوئیدی انتظار چه رفتارهایی رو باید داشت؟ آیا میتوان با شخصیت گوشه گیر ازدواج کرد؟ چگونه شخصی دچار این اختلال شخصیت میشه؟ چه چیزی در وجود این شخص ما را جذب خود میکنه؟ با این تیپ شخصیت چگونه باید رفتار کرد؟ مقاله : اختلال شخصیت پارانوئید (شخصیت شکاک) رو حتماً مطالعه کنید.

## ویژگی های شخصیت اسکیزوئید یا همان شخصیت انزواطلب و گوشیه گیر :

شخصیت گوشه گیر به ندرت به داشتن رابطه دوستانه علاقه نشان می دهد و هیچ لذتی نمی برد و حتی ممکن است نسبت به علاقه ای که به شما دارد سرد و بی علاقه به نظر برسد.

شخصیت اسکیزوئید به طور معمول فعالیت های انفرادی رو انتخاب میکنه و اون رو به زمان هایی که می تونه با شما بگذرونه ترجیح میده .

شخصیت اسکیزوئید علاقه بسیار کمی (یا تقریباً هیچ علاقه ای) به برقراری رابطه جنسی نشان نمیده. به نظر میرسه فعالیت های بسیار کمی وجود داره که باعث شادیش بشه.

شخصیت اسکیزوئید به جز یک عضو خانواده، هیچ دوست نزدیک یا کسی که بتونه محرم اسرارش باشه، نداره.

شخصیت اسکیزوئید نسبت به انتقاد یا تحسین اطرافیان بی تفاوته.

گوشه گیری، بی تفاوتی یا (سردی احساسی) بهترین کلمات برای توصیف حالت های روحی او هست .



**آیا میتوان با کسی که دارای شخصیت اسکیزوئید یا همان شخصیت گوشه گیر است ازدواج کرد؟**

شخص مبتلا به اختلال شخصیت اسکیزوئید همواره همسری منزوی خواهد بود. اگر قصد ارتباط عاطفی با یک مرد یا زن اسکیزوئیدی دارید به این امید که سرانجام به ازدواج ختم بشه بدون شک ناکام خواهید ماند .

شخص مبتلا به اختلال شخصیت گوشه گیر ممکنه بتونه یک شریک مالی یا یک هم اتاقی خوب برای شما باشه ، اما او هرگز به خواسته های احساسی و جنسی شما بهایی نمیده و هرگز پیش قدم نخواهد بود و به ندرت اتفاق میوفته که تن به ازدواج بده.

صرف نظر از عدم تمایل به رابطه جنسی ممکن است که هیچ شور و شوقی به داشتن صمیمیت عاطفی

نداشته باشد. این بی‌علاقگی و سردی که شخصیت‌های اسکیزوئیدی در روابط خود نشان می‌دهند اغلب اولین شکایتی است که توسط همسران آنها مطرح می‌شود.

همسر مبتلا به شخصیت گوشه‌گیر، حقیقتاً و به معنای واقعی کلمه نمیتواند همراه خوبی در روابط عاشقانه باشد.

شخصیت اسکیزوئید از هر رابطه گرم و صمیمی گریزان بوده و فعالیت‌های انفرادی را بیش از هر چیز دیگر ترجیح می‌دهد. هیچ علاقه و یا ظرفیتی برای پذیرش روابط احساسی ندارد. افرادی که قصد دارند با او رابطه‌ای صمیمی برقرار کنند در نهایت احساس تنهایی و رها شدن بهشون دست می‌دهد. اگر این خیال باطل رو در سر دارید که سخت‌تر تلاش کرده و هوشمندی بیشتری به کار ببرید تا بتوانید همسر اسکیزوئیدی خود را تغییر بدید سخت‌تر در اشتباهید و خودتونو گول می‌زنید و بیشتر در رنج و عذاب خواهید بود.



داستان بتی رو به نقل از کتاب زیر برای شما دوستان قرار میدم تا شناخت کاملی از اختلال

شخصیت گوشه گیر یا همان اسکیزوئید پیدا کنید .

(Crazy love (dealing with your partner's problem personality

Writer: Brad Johnson and Kelly murray

## داستان بتی

به مدت یک سال رُی رو می دیدم (رُی : پسری که بتی از اون خوشش میومد) ، گفتن یک سال برام اهمیت داره چون واقعا این همه مدت طول کشید تا فقط بتونم اونو وادار کنم با من حرف بزنه . من توی سوپر مارکت محل زندگیش مشغول به کار بودم و رُی هر صبح شنبه برای خرید اونجا میومد . منظورم این نیست که برای دیدن من میومد . او روزهای شنبه رو برای خرید هفتگیش انتخاب کرده بود .

۴۲ ساله بود و تقریبا ۱۱ سال از من بزرگتر بود هر دو مجرد بودیم . البته من در گذشته رابطه هایی داشتم که حتی تا پای ازدواج هم پیش رفته بود . بعد ها فهمیدم که رُی حتی با یک نفر هم رابطه عاطفی برقرار نکرده بود ، این موضوع باعث حیرتم شد، چون او مرد خوش قیافه ای بود . آن مواقع او را فردی واقعا کم حرف می دیدم و تصور میکردم با دیدن مردم احساس خجالت بهش دست میده .

او هر صبح شنبه در ساعت مقرر همیشگی با همان سبد خرید آشنایش در صف صندوق می ایستاد . مدت زمانی که به نوبتش مانده بود شروع میکرد به روزنامه خوندن تا به این وسیله مجبور نباشه با کسی هم صحبت بشه ، همینطور با من . وقتی سعی میکردم با هر ترفندی سر صحبت رو باز کنم گیج میشد و نمیدونست چه جوابی بده . اکثرا به من خیره میشد و با لحنی بی تفاوت پاسخ های یکنواخت «بله» یا «خیر» میداد . همیشه منتظر بودم یک گفت و گو یا احوالپرسی عادی با من داشته باشه ، اما هیچوقت اینکار رو نکرد .

مکالمه هر شنبه ما این چند جمله بود :

سلام رُی حالت چگونه ؟

– بعد از مکتی طولانی ... «خوبم»

برای آخر هفته چه برنامه ای داری؟

– کار زیادی ندارم

فکر می کنی بارونی که پیش بینی میکنن اون روز بیاره؟

– مطمئن نیستم

هر وقت صحبت با او رو آغاز میکردم خیلی معذب میشد و نمیدونست چه کاری انجام بده . چهرش غمگین به نظر میرسید ، دوست داشتم بدونم چه مشکلاتی تو زندگیش داره . یک سال طول کشید اما کم کم مدت زمانی که تو صف صندوق می ایستاد بیشتر از قبل با من صحبت می کرد و به سوالاتم جواب میداد.

هنوز هم برای شروع گفت و گو پیش قدم نمی شد ، اما رفته رفته حرف زدنش بیشتر شد و همین طور ارتباط چشمی بیشتری برقرار میکرد . حتی گاهی اوقات لبخند هم میزد . دیدن لبخندش باعث حیرتم شد چرا که تا قبل از این مطمئن نبودم بتونه لبخند بزنه فکر کنم کم کم بهش علاقه مند شدم .

قبلا با مردان غیرقابل پیش بینی و فریب کار زیادی ، رابطه داشتم . اما رُی درست برعکس اونها بود : قابل اعتماد ، آرام و همیشه با یک شکل و ظاهر . این ویژگی هاشو دوست داشتم . از تلاشی که هر هفته برای به حرف آوردن او انجام میدادم واقعا لذت می بردم . وقتی احساس کردم که او نیز رفته رفته از دیدن هر هفته من لذت می برد عاشقش شدم .



در نهایت در یکی از همین روزهای شنبه ازش خواستم که با هم بیرون بریم . ازش خواستم که با من به کنسرتی که قرار بود بعدازظهر یکشنبه برگزار بشه بیاد. با شنیدن دعوت من مبهوت موند ، فقط ایستاد و دقایقی به من خیره شد و سپس تنها با بالا انداختن شانه هاش گفت : «بسیار خب»

رُی رو در بیرون از فروشگاه درست به همان حالتی یافتم که هر شنبه در آنجا می دیدم. کم حرف و آرام بود ، به نظر می رسید حرفی برای گفتن نداره . حداکثر چیزهایی که میگفت «بله» یا «خیر» هایی بود که در پاسخ به سوالات من به زبان میآورد .

به نظر می رسید که اون کنسرت براش هیجانی نداشته اما بعدا فهمیدم نسبت به خیلی چیزهای دیگه هم بی احساسه . اما همچنان ازش میخواستم که با هم به جاهای دیگه بریم و او هم موافقت میکرد . باید اعتراف کنم که بیرون رفتن با من نیز براش هیچ هیجانی نداشت یا شاید خوشحالیش همون اندازه ای بود که تو خونه میموند و به تعمیر یکی از ماشین های گاراژش می پرداخت . اگر چه لحظات با او بودن به من احساس امنیت خاطر می داد.

رُی در یک شرکت سازنده پای مصنوعی کار می کرد . اتاق کارش پشت محوطه شرکت قرار داشت و اونجا به کار قالب گیری و آماده سازی مواد پلاستیکی لازم برای این اندام مصنوعی مشغول بود. به نظر من کار کسل کننده ای بود چون به صورت انفرادی انجام می شد. اما او هیچ وقت از شغلش شکایتی نداشت و فکر میکنم تنهایی و انزوا رو ترجیح می داد.

بعدا متوجه شدم که رُی قبلا خودش مستقیما مسئول گرفتن اندازه های لازم از بیماران بوده اما به خاطره اعتراض بیماران و خانواده های آنها مبنی بر بی ادبی اش او را از این کار عزل کردند . البته نظر من اینه که او اصلا گستاخ و بی ادب نیست ، بلکه انسان حساسی نیست و نمیتونه احساس دیگران رو به خوبی درک کنه. مطمئن هستم به جای اینکه با مهربانی و دلسوزی رفتار کنه ، اندازه گیری ها رو بدون صحبت کردن ، اطمینان خاطر دادن و یا توضیح مراحل کار به بیماران میگرفته .

رُی اعتراف کرد که در واقع صحبت کردن با مشتریان رو دوست داشت و وقتی آموزش های لازم برای ساخت ماشین ها رو گذرونده این اجازه رو داشت که به تنهایی کار کنه و آن وقت بود که از کارش بسیار راضی تر شد . در حال حاضر برنامه کاریش طوری تنظیم شده که باید از ظهر تا عصر کار کنه ، یعنی درست بعد از اینکه تمام همکاران شرکت رو ترک کرده اند. اما او این خلوت و تنهایی رو ترجیح میده .

در تمام قرار ملاقات هایی که داشتیم منتظر ابراز علاقه او بودم اما هیچ گاه چیزی از او نشنیدم ، این مسئله باعث تعجبم می شد و بعد از مدتی دلوپس این بودم که مبادا من براش هیچ جذابیتی ندارم . تا اینکه یک روز سعی کردم بهش نزدیک بشم ، طفلک سرجاش میخکوب شد، چشماش گرد شد ، بازوانش را پایین انداخت ، لب هاش یخ شده بود ، اون لحظه فهمیدم که تا قبل از این به هیچ کسی تا این اندازه نزدیک نشده بود. وقتی هم ازش پرسیدم شانه هاشو بالا انداخت و گفت چیزی یادم نمیاد .

اگر هم تو رابطه ما صمیمیت و نزدیکی وجود داشت همیشه من آغارگر اون بودم. و گاهی اوقات لازم بود بهش یاد بدم که چگونه صمیمانه تر رفتار کنه . با خودم فکر میکردم بسیار دوست داشتنی ست که او تا این حد بی تجربه است و از ارتباط صمیمی که بین ما برقرار شده بود بسیار لذت می بردم . فکر میکردم رُی نیز مانند بسیاری از مردان دیگر از داشتن ارتباط صمیمانه با یک زن لذت می برد اما هرگز چنین نبود.

مانند تمام اتفاقات دیگه که بین ما می افتاد این بار هم من پیش قدم شدم و از او خواستم با من ازدواج کنه . با بی احساسی تمام به زمین خیره شد و شانه بالا انداخت و گفت : باشه میدونم کسانی که داستان من رو میخونن سر تکون میدن و با حیرت می پرسن: این دختر چش شده بود؟



وقتی با رُی بودم احساس امنیت داشتم و خاطر جمع بودم. همیشه میدونستم ازش چی میخوام، قابل اعتماد بودن شریک زندگیم تنها چیزی بود که بهش نیاز داشتم. الان ۳ ساله که داریم با هم زندگی می کنیم، تغییرات زیادی تو زندگی ما حداقل در مورد خلق و خوی ری صورت نگرفته.

تصور می کنم مشکل از من بوده چرا که فکر میکردم بعد از ازدواج، او با من صمیمی تر شده و اگر زمان بیشتری با هم باشیم ارتباطمون نزدیکتر میشه. همچنان که ماه ها و سال ها سپری میشن بیشتر از همیشه احساس تنهایی و ناامیدی میکنم. و در عجبم که آیا او واقعا در زندگیش به کسی نیاز پیدا می کنه؟

رُی هر روز سرکار میره و تعطیلات آخر هفته نیز با هم جاهای مختلف میریم. اما هیچ وقت اتفاق نمیوفته که بخواد آغازگر یک فعالیت دو نفره باشه. آگه من به مدت یک هفته حرف نزنم چیزی جز جملات کوتاه یا خر خر کردنش به وقت خواب ازش نمیشنوم. دلیل تمام اینها دوست نداشتن من نیست در واقع از علاقه او به خودم مطمئنم. مشکل اینجاست که او هیچ احتیاجی به من نداره.

رُی علاقه چندانی به رابطه جنسی نداره، دیگه دست از تلاش برای بهبود این بخش از رابطه برداشتم.

سعی کردم صحبت کوتاهی با خانوادش داشته باشم، رُی به ندرت بهشون سر میزنه و به نظرم خانوادش افراد عجیبی هستن. برادرش گفت که رُی همیشه به همین شکل. گوشه گیر، کم حرف و مردم گریز بوده. و هیچ وقت دوستی نداشته، در واقع علاقه ای به داشتن دوست ندارد. در سن نوجوانی با یکی از پسرهای محلشون همبازی بود، اما به غیر از این هیچ ارتباط نزدیک و دائمی با کسی نداشته. ازدواج رُی اونها رو بسیار متعجب کرده بود.

مطمئن نیستم که میتونم به این زندگی ادامه بدم یا نه . به جدایی فکر کردم ، قسمت ناراحت کننده ماجرا اینه که فکر نمیکنم رُی اهمیتی به این موضوع بده . ممکنه کمی اعتراض کنه اما شک دارم واقعا دلتنگم بشه .  
شدیدا احساس تنهایی میکنم حالا میفهمم که به کسی احتیاج دارم که او هم به من نیاز داشته باشه .



## چطور شخصی دارای اختلال شخصیت اسکیزوئید (شخصیت گوشه گیر) میشه؟

دست کم یکی از والدین شخصیت های اسکیزوئید ویژگی های شدید این اختلال رو تو خودشون دارن، علائم بارز این اختلال رو میشه نسل به نسل در خانواده های این افراد دید.

از ویژگی های دوران کودکی شخصیت اسکیزوئید می توان به بی توجهی و ناتوانی در برقراری ارتباط عاطفی و رابطه داشتن با والدین و دیگر اعضای خانواده اشاره کرد. خانواده او ممکن است «خشک» و «بی عاطفه» باشند. کم حرفی، میل به فعالیت های انفرادی و عدم برقراری ارتباط عاطفی با دیگران از خصوصیات بارز آنها به شمار می رود.

کودکی که در یک محیط آشفته و تهدید آمیز بزرگ میشه، احتمال داره دوری از اجتماع رو به عنوان روشی برای دفاع از خودش انتخاب کنه. اختلال شخصیت اسکیزوئید در مردان بیشتر از زنان دیده می شود.



## چرا عاشق شخصیت گوشه گیر میشیم ؟ چه چیزی در وجود این شخص ما را جذب خود می کند؟

۱- میتوان گفت در اکثر موارد فریبنده ترین و جذاب ترین ویژگی شخص مبتلا به شخصیت اسکیزوئید، روحیه انزواطلبی اوست که در نظر ما بسیار بی آزار است. این شخص ممکن است بی تجربه و بسیار ساده به نظر برسد و ما با بی فکری تمام سعی میکنیم از او مراقبت کنیم، درست مثل یک پدر، برادر، مادر یا خواهر به سمت کسی جذب میشیم که تصور میکنیم نیازهای عاطفی داشته و از حضور در اجتماع معذب است.

اگر شما جزء افرادی هستید که مایلید دیگران محتاج شما باشند شخص مبتلا به شخصیت اسکیزوئید بهترین انتخاب برای ارضای این خواسته شماست. اما نکته جالب این است که این شخص اصلاً به شما احتیاجی ندارد. او از تنها بودن لذت می برد.

۲- بعضی از ما عاشق کسانی میشیم که نسبت به ما علاقه ای ندارند و سرد برخورد میکنند و شخصیت اسکیزوئیدی دقیقاً همینطور است. و تلاش برای دریافت کوچکترین توجه یا تحسین از طرف او کاملاً بی فایده است.

۳- بعضی از ما این سکوت و کم حرفی و گوشه گیری شخصیت اسکیزوئیدی رو فریبنده می بینیم این تفاوت آشکاری که او با بقیه دارد ممکن است جذاب و حتی اسرارآمیز جلوه کند.

۴- در دنیایی که رابطه جنسی بسیار سریع بین اشخاص برقرار می شود، بی تجربگی آشکار شخصیت اسکیزوئیدی در این مسایل و خامی و سادگی بیش از حد در روابط جنسی یک تفاوت خوشایند به نظر میرسد و به شما این اطمینان رو میدهد که مثل رابطه های قبلی با فردی که همان ابتدای آشنایی تمام فکرش به سمت رابطه جنسی بود سر و کار ندارید. اما از یاد نبرید که عدم علاقه او به این مقوله مهم، همیشگی است و حتی بعد از ازدواج هم همینطور خواهد بود. اگر نیاز شدیدی به یک رابطه دوطرفه دارید زندگی با شخص اسکیزوئیدی بدترین انتخاب است.





اگر در حال حاضر با یک شخص اسکیزوئیدی در رابطه باشم بهتر است چه کاری انجام دهم؟

۱- اینو قبول کنید که این شخصیت هیچ وقت تغییر نمیکند.

۲- بپذیرید که همسر شما توانایی بسیار کمی برای برقرار کردن یک ارتباط حقیقی دارد.

۳- او را تحت فشار قرار ندید: اگر دائما و با اصرار از شما بخواهید که با شما ارتباط برقرار کند، اونوقت بیشتر تحریکش می کنید که گوشه گیر بشه و ازتون دوری کنه. برای چنین شخصی هیچ چیز بدتر از داشتن همسری که خلوت عاطفیشو بهم بزنه نیست.

۴- در انجام فعالیت هایی که از آنها لذت میبره بهش ملحق بشید.

۵- به جای تنبیه به تقویت رفتارهایی بپردازید که دوست دارید ازش سر بزنه.

۶- به دنبال راه هایی باشید تا نیاز های احساسی خودتون رو خارج از رابطه ای که با شخصیت اسکیزوئید دارید، برآورده کنید، مثلا ارتباط خودتون رو با خانواده و دوستان قطع نکنید تو کلاس های مختلف شرکت کنید، البته اینم بگم که ارتباط عاطفی با جنس مخالف برقرار نکنید زیرا منجر به خیانت میشه.

۷- امکان موثر بودن جلسات درمانی خیلی کمه

۸- اگر بخواهید این شخص رو ترک کنید، خبر خوب اینه که در اکثر موارد شخص مبتلا به شخصیت اسکیزوئید در مقایسه با افرادی که دچار اختلالات شخصیتی دیگر هستند می تواند به جدایی و قطع رابطه با همسر خود به نحو بهتری سازگاری پیدا کند.