

شخصیت پارانوئید (شخصیت شکاک و بدگمان)



چکیده مطلب:

تعریف شخصیت پارانوئید یا همان شخصیت شکاک. چرا عاشق شخصیت شکاک میشیم؟ آیا می توان با شخصی که دارای شخصیت شکاک یا همان شخصیت پارانوئید است زندگی کرد؟ چطور شخصی دارای اختلال پارانوئید میشود؟ چه چیزی در وجود این شخص ما را جذب خود می کند؟ لگر بخواهیم به زندگی کردن با این شخص ادامه بدیم باید چطور رفتار کنیم؟ سایت اوکی مد در این مطلب به همراه یک داستان واقعی به این پرسش ها پاسخ داده است .

شخصیت پارانوئید (شخص شکاک و بدگمان) :

ویژگی های شخصیت پارانوئید :

این تیپ شخصیت همیشه شکاک و فکر می کند که قرار هست به او لطمه بزنید و یا او را فریب دهید. شخصیت شکاک همیشه به این فکر میکند که آیا شما قابل اعتماد و وفادار هستید یا نه ...

شخصیت شکاک ، نسبت به وفاداری شما سوءظن دار و نجابت شما رو زیر سؤال میبره و خیلی راحت تهمت میزنه .

شخصیت شکاک ، نمیتونه راحت به کسی اعتماد کنه چون میترسه که اطلاعات محرمانش روزی علیه او استفاده شود. در واقع شخصیت شکاک یه قانون فکری توی زندگیش حکمرانی میکنه و اونم اینه که : به هیچ کس اعتماد نکن.

وقتی میخوایی صمیمانه ازش تعریف کنی ، از صحبت های شما تهدید و تحقیر برداشت میکنه ، در واقع فکر میکنه همه قصد تحقیر و آزار اون رو دارن.

شخصیت شکاک وقتی که احساس کنه بهش توهین شده و کوچیک شمرده شده (که البته بیشتر موقع ها از برخورد بقیه همین برداشت رو میکنه) برای همیشه کینه به دل میگیره .

شخصیت شکاک در گفتگو با دیگران احساس میکنه باهاش بدرفتاری شده و حقش پایمال شده به خاطر همین خیلی سریع واکنش نشون میده و عصبی میشه و دنبال تلافیه .



نکته مهم: تیپ شخصیت شکاک بسیار خطرناک هستند و به هیچ عنوان با این تیپ شخصیت ها وارد رابطه نشید .

اخبار حوادثی که میشنویم کسی در منزل یا محل کار با شلیک گلوله کشته شده و در اکثر موارد قاتل هم خودشو کشته ، اکثراً دارای شخصیت شکاک بودن و یا می شنوید زنی توسط شوهر و یا دوست پسرش به قتل رسید .

مثلاً اگه فکر کنه که رئیسش میخواد اخراجش کنه یا همسرش میخواد ترکش کنه با خودش میگه : (چرا من بیکار بشینم ؟ و چرا من بهشون ضربه نزنم ؟) در واقع برای اینکه از آسیب در امان باشه دست به اقدامات پیشگیرانه میزنه .

داستان جولیا رو به نقل از کتاب زیر برای شما دوستان قرار میدم تا شناخت کاملی از اختلال شخصیت شکاک یا همان پارانویید پیدا کنید .

Crazy love (dealing with your partners problem personality)

Writer : Brad Johnson and Kelly murray

داستان جولیا :

حالا که به ماکس فکر میکنم مبهوت میمونم که چطور من همون اول شیفته او شدم؟! او بسیار خوش تیپ بود و در عین حال کم حرف ، ساکت بودنش باعث نمیشد که فکر کنم غیر عادیه برعکس فکر میکردم که شخصیت پر رمز و رازی داره و دوست داشتم کشفش کنم .

وقتی ماکس به اداره ما منتقل شد بیشتر همکاری خانم دیوانه او شدند و من هم اعتراف میکنم از همون اول بهش علاقه مند شدم . همون اول متوجه شدم یه سری چیزها شدم مثل : در مورد خودش چیزی نمی گفت و اینکه چرا به این اداره منتقل شده ، بیشتر موقع ها عصبی به نظر می رسید و به نظر میرسید ظرفیت پذیرش جوک و شوخی مرسوم بین همکارها رو نداره.

امکان داشت در لحظه شنیدن جوک لبخند بزنه اما همیشه شک داشت که موضوع به او مربوط میشه یا نه؟ (فکر میکرد که همه همکارا دست به یکی کردن و اونو مسخره میکنن)، در اون لحظات هراسان و ناراحت به نظر می رسید. نشون میداد که لطمه خورده و آسیب پذیر است. تصورم این است در آن زمان حتی این حالت‌های او را دوست داشتم.

وقتی برای اولین بار از من خواست با او بیرون برم واقعاً هیجان زده به نظر می رسید، انگار سعی داشت بفهمه واکنش من چیه. اولین روزهای آشنایی واقعاً به خوبی سپری شد. احساس میکردم می خواد همه جوهر خیالش از جانب من راحت باشه و برای من اصلاً مسئله ای نبود که خاطرشو آسوده کنم.

مثلاً می خواست بدون که رابطه های دیگه ای هم تو زندگیم هست یا نه و بهانه کنجاویشو اینجوری عنوان می کرد: «اصلاً دلم نمی خواد مزاحم زندگیت بشم» اما الان که بهش فکر میکنم متوجه میشم حتی اون موقع هم به من شک داشت و فکر میکرد همزمان با مردهای دیگه رابطه دارم. همچنین از ظاهرش پیدا بود که ترس داره. از این می ترسید که مبادا دیگران از او بدشان بیاید و خیلی کنجاو بود بدون آنها چه چیزی دربارش میگفتند. نسبت به بعضی از همکارا نظر خیلی بدی داشت. اما این نظرهایش به اضطراب و نگرانش ربط میدادم و فکر میکردم میخواد منو تحت تأثیر قرار بده.

اگرچه وقتی سؤالات بی‌امانش شروع میشد سعی داشتم آروم بشم و خاطرشو آسوده کنم، اما اولین نگرانی های منم شروع شد. با خودم فکر می کردم این مرد یه جورایی آسیب خورده واسه همین هم پریشونه و همچنین متوجه می شدم تمام سؤالاتی که در دیدارهای مان مطرح می شد منحصراً درباره من و زندگیم بود (نه اینکه خواسته من باشه بلکه ماکس بسیار علاقه مند بود راجع به زندگی گذشته و افکارم و خیلی چیزای دیگه سؤال بپرسه)

بعد از مدتی احساس ناراحتی شدیدی در من به وجود اومد زیرا متوجه شدم که هیچ چیز درباره ی ماکس نمیدونم در حقیقت او همیشه از هر موضوعی که مربوط به زندگیش میشد فرار می کرد . فهمیدم فقط من هستم که سعی دارم هیچ ناگفته ای درباره خودم بر جا نگذارم در حالیکه ماکس ظاهراً فقط سعی داشت از من سابقه های ذهنی برای خود داشته باشه و هیچ تلاشی برای شریک کردن من در زندگی گذشته و حالش انجام نمیداد . نیازی نیست توضیح بدم که این حقایق چقدر حس بدی رو تو من به وجود آورد.

ماکس هنوز هم به نظرم جذاب به نظر میرسید و نگرانی هاش منو تحت تأثیر قرار داده بود . حالا که فکر میکنم تعجب میکنم ، چطور اجازه دادم رابطه ما بیشتر و نزدیکتر بشه . بعد از گذشت مدت زمانی از آشناییمون اتفاق عجیبی افتاد ، سعی کردم از ماکس تعریف کنم و بهش بگم چه دوست خوبی برای من بوده اما متوجه نشدم چرا تلاشم به شکل وحشتناکی نتیجه عکس داد.

ماکس به سرعت حالت تدافعی به خودش گرفت و فکر میکرد من قصد آزار و یا دست انداختنش رو دارم . هر چقدر بیشتر تلاش میکردم نظرش رو تغییر بدم ، شک و بدگمانیش بیشتر میشد . مثل اینکه قبول کرده بودم که حق با اوست و من آزرده خاطرش کردم . الان متوجه میشم که چقدر همه این افکار من عجیب و نامعقول بودند.

فردای اون روز گاه و بی گاه از کنار اتاق من رد میشد و خیلی تصادفی صدای خنده منو با چند نفر از دوستانم شنید . خنده و صحبت ما هیچ ربطی به ماکس نداشت اما خشم و آزرده گی رو میشد از رو چهرش فهمید فکر می کرد ما داشتیم پشت سر اون حرف میزدیم .

اون شب با من تماس گرفت و حرف های عجیبی زد : «خب، پس دوستان درباره رابطه ما همه چیز رو میدونن ، من فقط به یه دلیل باهات صمیمی شدم ، فکر میکردم میتونم بهت اعتماد کنم» او گفت یکی از همکارانمان به نام استیو با او رفتار عجیبی دارد ، از لحن صحبتش فهمیدم منظورش چیه .

او سعی داشت با نیش و کنایه بگه که من درباره رابطه نزدیکمون با استیو صحبت کردم . از حرفاش بسیار شوکه شدم و با عصبانیت تمام جوابشو دادم . ماکس صحبت هاشو پس گرفت و عذرخواهی کرد اما مطمئن بودم که هنوز به من شک داره .



تا چند روز اوضاع بینمون عادی بود . ماکس رو چندبار دیگه هم دیدم . اما بعد از اون همه چیز بین ما بدتر و بدتر شد . او هر روز بعدازظهر چندین بار با من تماس میگرفت . اگر زمانی که تماس میگرفت تلفن مشغول بود منو سؤال پیچ میکرد و فکر می کرد من با مرد دیگه ای صحبت میکردم . بعضی روز ها با دوستانم برای خرید یا پیاده روی بیرون میرفتم و وقتی بر میگشتم صداشو رو پیام گیر میشنیدم با اینکه سعی داشت خونسرد و بی تفاوت به نظر برسه اما سوءظن و اتهام رو میشد از صداش فهمید

حرف هایی مثل : «جولیا کجایی؟ اگه نتونیم به هم اعتماد کنیم دوستیمون ادامه پیدا نمیکنه . باید مطمئن بشم به من وفاداری بدون اینکه مجبور بشم ازت سؤال بپرسم . چیزی که باعث بزرگ شدن عشقمون میشه همینه ! » و...

تو محیط کار هم حرف های عجیبی درباره همکارانش می زد . فکر میکرد اونها قصد دارن ایده های کاری او را بدزدند و برای خود اعتبار جمع کنند . تعجب از این بود چطور نمیتونه به اونها اعتماد کنه . او حتی به من تهمت رابطه داشتن با اونها رو هم زد .

خیلی زود متوجه شدم که فقط من نیستم که از رفتارهای ماکس احساس ناراحتی می کنه . یکی از همکاران به نام مارگارت به من هشدار داد که در رابطه با ماکس احتیاط بیشتری به خرج بدم و گفت همکاران از دست سوءظن و رفتارهای توهین آمیز او خسته شدن تا حدی که دو نفر از اونها درخواست انتقالی دادن ، و به شکل غیر مستقیم به همکارا گفته که اگر کار او را بدزدن تاوانی که باید پس بدن بیشتر از حد تصور اونهاست .

یک روز صبح مارگارت مرا به کناری کشید ، خیلی نگران بود و من حتم داشتم قضیه به ماکس مربوط میشه ، او با رئیس قبلی ماکس تماس گرفته بود و دلایل منتقل شدن او به اداره ما را پرسیده بود . داستان درست به همین شکل بود . او آنقدر مشکل به وجود آورده بود که کار کردن کنارش غیر ممکن شده بود ، سرزنش همکاران و تهمت زدن به اونها با این تصور که اونا قصد دزدیدن کارش را دارند و می خواهند موقعیت شغلی او را نابود کنند .

حتی بعضی از اونها رو آشکارا تهدید کرده بود و به رئیسش تهمت زده بود که قصد گیر انداختن او را دارد . به ماکس دو حق انتخاب دادن یا از کارش اخراج بشه و یا به اداره دیگه ای منتقل بشه .

پی بردن به این حقایق خیلی روم تأثیر گذاشت و سعی کردم از ماکس دوری کنم . او هر ساعت باهام تماس میگرفت و شب ها با ماشین اطراف منزلم گشت میزد . سعی میکردم بهش بفهمونم که دیگه نمیخوام به رابطه باهاش ادامه بدم اما با اصرار می خواست دلیلشو بدونم .

فکر میکرد من صرفاً به خاطر دست انداختنش باهاش رابطه برقرار کردم . احساساتم تحلیل رفته بود. از یه دوست خواستم که شب ها به جای من خونه بمونه شاید ماکس خسته شده و دست از تماس های تلفنی و گشت زنی های بی وقفش برداره .

همچنین یه شکایت نامه تنظیم کردم که به موجب آن ماکس حق نداشت نزدیک محل کارم ظاهر بشه ، بعد از اون به کلی غیبتش زد . به جرات میتونم بگم کسی از نبودنش ناراحت نشد بلکه همه یه نفس راحت کشیدن .

از اون به بعد هیچ چیزی در موردش نشنیدم و امیدوارم هیچ وقت هم نشنوم . حالا حس تأسف و دلسوزی برای کسی دارم که در حال حاضر با او در رابطه است .

چرا عاشق شخصیت شکاک میشیم ؟ چه چیزی در وجود این شخص ما را جذب خود می کند ؟
خب اکثر ما ها مخصوصاً خانم ها از مرد هایی خوشمون میاد که شخصیت جدی داشته باشن یا تودار باشن و این از نظر ما خوشاینده. باید بگم که شخصیت شکاک دارای شخصیت جدی ، پر رمز و راز و تودار است ، و همین باعث شده که بعضی ها کنجکاو بشن و بفهمن که پشت این ظاهر آرام چیه ...

و ما امتناع او از صحبت کردن درباره خودش رو تواضع و فروتنی او محسوب میکنیم. شاید به وضوح متوجه بی قراری و عدم اطمینان خاطرش بشیم ولی با خودمون بگیم : خب شاید به خاطره اینه که اون مطمئن نیست که ما دوستش داریم یا نه...

شخص شکاک علاقه شدیدی به دونستن رابطه های قبلی یا فعلی شما داره و ما به اشتباه با خودمون میگیریم : خب شاید نگرانه که یه وقت مزاحم روابط من نشده باشه یا اینکه : فقط از رو کنجکاوی پرسیده و به خاطره رو راستیشه .

آیا می توان با شخصی که دارای شخصیت شکاک یا همان شخصیت پارانوئید است زندگی کرد ؟

به هیچ عنوان نباید با چنین شخصی ازدواج کنید و اگر وارد رابطه شدید خیلی سریع از این رابطه خارج بشید چون این شخص به هیچ عنوان نمیتونه همسر مناسبی برای شما باشه. البته اینم بگم که اختلال پارانوئید از نظر شدید و خفیف بودن درجه بندی خاصی داره ، به خاطره همین تصمیم بر سر ماندن و ترک کردن (در صورتی که ازدواج صورت گرفته) باید عاقلانه باشد.

اگر پای امنیت جانی شما و فرزندانتون در میونه ، مدارا و سازش جایز نیست و هر چه سریع تر او را ترک کنید. فقط قبل از ترک کردن امنیت جانی خودتون رو در نظر داشته باشید و از خانواده و دوستانتون کمک بگیرید زیرا همانطور که قبلاً گفتم این شخص دنبال تلافیه و هر موقع احساس خطر کردید به پلیس مراجعه کنید.

اگر میخوایید به رابطه خودتون با چنین فردی هرچند کوتاه مدت ادامه بدید یه سری نکات هست که باید رعایت کنید که حداقل بتونید شرایط رو آروم تر کرده و ایمنی و سلامت عقلی و جانی خودتون رو حفظ کنید .

۱- به هیچ عنوان فکر نکنید که میتونید این شخص رو تغییر بدید چون هر چقدر بیشتر سعی کنید ، اون شخص بیشتر پرخاشگر و کینه ای میشه .

۲- تلاش کنید اعتماد رو در دلش به وجود بیارید: صبور باشید و بدون فشار آوردن بهش احساساتش رو درک کنید و اجازه بدید شما رو به عنوان یه همراه همیشگی و قابل اعتماد ببینه . هرگز بهش نگید که : «چرا اصلاً به من اعتماد نداری؟» نه تنها به هیچ نتیجه ای نمیرسید بلکه بدتر هم میشه .

۳- به خاطره رفتارهای توهین آمیز و بدگمانی های همیشگیش با او بحث و جدل نکنید ، چون اگه باهش بحث کنید باعث میشه اون فکر کنه که تمام تصوراتی که راجع به شما داشته حقیقت داشته .



۴- با زبان گرم و نرم باهاش رفتار کنید: چیزی به جز احترام، پذیرش و همدردی بی قید و شرط از خود نشان ندهید ولی در برابر رفتارهای کینه توزانه، تحقیر آمیز و یا تهدید کننده او مقابله کنید.

چطور شخصی دارای اختلال پارانوئید میشه؟

خب باید بگم که منشأ اون از کودکیه، این شخص بچه ای گوشه گیر و زود رنج بوده و مورد تمسخر کودکان دیگه قرار می گرفته و روابط محدودی داشته. والدین اونها احتمالاً افرادی کمال گرا و وسواسی بودن و در تنبیه فرزندانشون بی رحمانه عمل کرده اند و انتظار می رود این پیام رو به کودک رسونده باشن که: «اشتباهات به هیچ وجه قابل تحمل نیستن». این اختلال شخصیت بیشتر در مردان دیده شده.