

شخصیت و سلامت جسمی

(قسمت دوم)

تیپ شخصیتی C

ویژگی های شخصیتی در تعیین میزان موفقیت، خشنودی و رضایت خاطر از شغل، خانواده، خویشن و همچنین سلامت جسمی و روانی اثر دارد.

هر فرد با توجه به ویژگی ها و ساختار شخصیتی خود در مواجهه با رویدادهای استرس زا، رفتار و هیجان خاصی نشان می دهد که زمینه ابتلا برخی بیماری ها را فراهم می کند یا در روند درمان بیماری اثر می گذارد. البته شخصیت، زمینه ابتلا به بیماری را فراهم می کند و لزوماً فرد با یک شخصیت خاص به یک بیماری خاص مبتلا نخواهد شد، زیرا ابتلا به یک بیماری به عوامل متعددی بستگی دارد و ساختار شخصیت فقط ممکن است زمینه را برای بروز بیماری مهیا کند.

پیش از این در شماره قبل سلام زندگی، تیپ شخصیتی الف یا A معرفی شد و گفته شد که این دسته افراد با سه ملاک توصیف می شوند: احساس افراطی فوریت زمان (نگران از دست دادن وقت و فرصت)، رقابت طلبی و جاه طلبی. دنیای امروز با تشویق رقابت و سرعت رفتار تیپ A را به عنوان رفتار مناسب تقویت می کند. افراد دارای این تیپ در برابر بیماری های قلبی - عروقی آسیب پذیر هستند. نقطه مقابل تیپ شخصیتی A تیپ B است که آرام و خونسرد بوده و احساس فوریت زمان نمی کند.

یک الگوی شخصیتی دیگر تیپ C است.

این افراد آینده مدار، منفعل و محتاط هستند. بیش از حد نگران دوستان و خانواده خود بوده و هیجانات و عصبانیت های خود را سرکوب می کنند، در ابراز هیجانات خود به ویژه خصومت و ترس نقص دارند و بیشتر در پی راضی کردن و بر طرف ساختن نیازهای اطرافیان هستند، بنابراین به نظر دیگران افرادی بسیار خوب و از خود گذشته بوده و هر چند در ظاهر آرام هستند، اما در غلبه بر فشارهای روانی و عصبی ناتوان بوده و همین باعث می شود احساس نومیدی و درماندگی کنند. گفته می شود که این دسته افراد مستعد افسردگی و سرطان هستند.



ماهنامه ترویجی واحد روابط کار و مددکاری اجتماعی
شرکت نفت و گاز اروندان

سلام زندگی | شماره هشتم بهمن ماه ۹۵

موضوع این شماره:

شخصیت و سلامت جسمی
(قسمت دوم)



مرکز روانشناسی و مشاوره
ندای زندگی
شرکت نفت و گاز اروندان
مدیریت منابع انسانی
روابط کار و مددکاری اجتماعی

راهکارهایی برای تعدیل ویژگی های منفی تیپ C :

- در نظر داشته باشید که **بیان عواطف منفی** مثل رنجش و همچنین عقاید شخصی، در وقت مناسب و به شیوه ای سنجیده، از حقوق انسانی شماست.



- برای بیان عواطف و عقاید خود سه مرحله را طی کنید:

ابتدا به موقعیتی که باعث ایجاد احساس منفی شده اشاره کنید. (به عنوان مثال: وقتی دیروز در مهمانی با صدای بلند با من صحبت کردی...).

در مرحله دوم، احساسی که این موقعیت در شما ایجاد کرده را بیان کنید. (وقتی دیروز در مهمانی با صدای بلند با من صحبت کردی از دستت دلخور شدم...).

در مرحله سوم، انتظار خودتان را بگویید. (وقتی دیروز در مهمانی با صدای بلند با من صحبت کردی از دستت دلخور شدم و ازت انتظار دارم که دفعه بعد با صدای آرام با من صحبت کنی)



- فهرستی از نگرانی های خود تهیه کرده و آن ها را به چالش بکشید

به عنوان مثال چنانچه نگران سلامتی فرزندان خود هستید بررسی کنید که این نگرانی چقدر منطقی است. آیا به واقع فرزندان شما در معرض خطر قابل توجهی هستند یا فقط این ذهن شماست که نگرانتان می کند.

- فهرستی از نیازها و اولویت های خود تهیه کنید.

کدام یک از نیازها و اولویت های خود را به دلیل برآوردن نیازهای دیگران، بطور کامل نادیده گرفته اید؟ برنامه ای برای برآوردن نیازها و رسیدگی به اولویت های خود تهیه کنید.

پرداختن به نیازهای معقول خودتان ممکن است در ابتدا همراه با احساس گناه باشد.

نگذارید این احساس گناه مانع از ادامه برنامه تغییرتان شود.

دکتر ایران داودی
دکترای روان شناسی
و عضو هیئت علمی دانشگاه چمران اهواز