

# تحليل الشخصيات واسرار تطويرها

المرشد النفسي  
أ.عصام يوسف

هذا الكتاب دليلك لتكون  
صاحب شخصية مكشفتة لذاتها  
والآخرين ومتميزة بشخصية واثقتة

تنمية بشرية

الهراتية  
مركز للثقافة والفن

# تحليل الشخصيات

## وأسرار تطويرها

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

الكتاب: تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

المؤلف: أعصام يوسف

الصف: التنمية البشرية وتطوير الذات

الطبعة: الاولى

سنة الطبع: ٢٠٢١

ISBN: 978-9922-9519-9-7

رقم الإبداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ( ) لسنة ٢٠٢١

---

تصميم الغلاف: علي كاظم الشويبي

الإخراج الداخلي: فاطمة خضور

الناشر: دار الورشة الثقافية للطباعة والنشر والتوزيع

**الورشة**  
دار للطباعة والنشر

عنوان الدار: بغداد – شارع المتنبى – مجمع الميالي – الطابق الاول

الهاتف: 009647714343692 \ 07729247088

alwarsha2018@gmail.com

---

جميع الحقوق محفوظة

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة معلومات

أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي مسبق من الناشر

ان الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي دار الورشة الثقافية.

# تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

المرشد النفسي

عصام يوسف

**الهراتية**  
دار للطباعة والنشر

## الفهرس

٧	الإهداء
٩	مقدمة:
١١	بحث عن تعريف الشخصية
١٤	العوامل التي تؤثر في تكوين الشخصية
١٧	أنماط الشخصية
٢٥	أنواع الشخصيات المختلفة
٢٥	الشخصية النرجسية
٣٢	الشخصية الانطوائية
٤١	الشخصية الاجتماعية
٤٧	الشخصية التجنبية
٥٥	الشخصية العصبية
٦٣	الشخصية الشكاكه
٦٩	الشخصية الحساسة
٧٨	الشخصية السايكوباتية
٨٤	الشخصية القلقة
٩٢	الشخصية الإكتئابية
٩٩	الشخصية الواثقة
١٠٦	كيف نرفع ثقنتنا بأنفسنا
١١٤	المراجع

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

# الإهداء

إلى روح المرحومة المحامية رانيا الدليمي

وهذا أقل ما أقدمه لها

أسأل الله لها الرحمة والمغفرة والجنة نعيمها

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها



## مقدمة:

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على نبيه المصطفى وبعد:  
كلما تعمقت في دراسة الإنسان وسلوكه ازداد إيماني بالخالق  
فقد خلق وأحسن الخلق وجعل الإنسان في أحسن تقويم  
وأعطاه التفرد في صفاته وإمكاناته، وجعل تفضيله على بقية  
المخلوقات عن اقتدار ولقد تعاملت مع هذا الإنسان اعوام  
عديدة مرشد نفسي أسمع مشكلاته وأدرس انفعالاته، وأطرح  
عليه حلولاً لمعضلاته وبعد هذه السنوات الطويلة وجدت  
العجب في هذا الإنسان فهو مخلوق محصن من كل العوائق  
والأخطار الخارجية، فهو الوحيد القادر بعد خالقه على  
التعامل مع محيطه الخارجي بإمكانات لا حدود لها وعرفت  
عن قناعة أن الإنسان يواجه مشكلة واحدة فقط في أثناء  
مسيرة حياته، وهي عدم معرفته بذاته ولو عرف الإنسان ذاته  
لتمتع بحياته، وأدام علاقاته وحقق غاياته.

نعيش اليوم في عالم الفوضى المتراكمة من تقلبات مزاجية  
وطباع الناس تنعكس سلباً على مهارة تعاملنا معهم ونجاحنا  
في استكمال مشاريعنا وتحقيق أهدافنا، والمتأمل في واقع حياة  
الناس يجد لكل منهم شخصية مختلفة عن غيرها ولكل منهم  
أسلوبه في التعامل مع الآخرين فهذا يبتعد عن مواجهة  
الآخرين خوفاً من الانتقادات المتوقعة، وهذا يستعطف

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

الآخرين بالمبالغة في اظهار المعاناة، وهذا يلقي بأخطائه على الآخرين.

وقد تحدث لنا مشكلة من أحد الناس أو يصدر منهم سلوكاً غريباً، فنستغرب هذه التصرفات وربما نتعامل معها بأسلوب خاطئ ولكن لو تعرفنا على انواع الشخصيات وصفاتها، لاستطعنا أن نحلها ونتعامل معها بالطريقة المناسبة، وكما أن للناس شخصيات مختلفة وسلوكيات متباينة وكل شخصية فريدة من نوعها ولديها نظرتها للعالم ومفهومها للحياة، قد تتشابه في ذلك وقد تختلف أحياناً في ذلك، فكل شخصية مكوناتها وسماتها واستعدادها النفسي والجسمي للتعامل مع الذات ومع الآخرين، وهذه هي صنعة الخالق عز وجل، ولكن كيف نستطيع أن نفهم الناس من حولنا ونعرف شخصياتهم وكيف يفكرون وينظرون للعالم؟ كيف يمكننا أن نتكلم لغة الآخرين؟ كيف نعرف أن هذه الشخصية سوية أو غير سوية؟ جاء هذا الكتاب ليكون خطوة لجمع وتوضيح أهم أنماط وأنواع الشخصيات التي تهتم الإنسان ليعرف كيف يتعامل مع ذاته والآخرين.

**المرشد النفسي**

**عصام يوسف**

## بحث عن تعريف الشخصية

منذ القدم اهتمام علماء علم النفس بدراسة الشخصية وسيكولوجيتها، وكان اليونانيين القدماء وخاصةً أبقراط أول من تناول موضوع الشخصية، فقد كان يعتقد أن اختلاف الشخصيات بين بني البشر يرجع إلى اختلاف نسب ما وصفها بالسوائل الحيوية الأربعة وهي: الدم، والمادة الصفراء من مرارة الإنسان، والمادة السوداء من مرارة الإنسان، والبلغم، ثم حاول أرسطو تحليل اختلاف الشخصيات فقام بتفسيرها حسب قسامات الوجه، والبناء الجسمي للشخص، ثم قام داروين بتحليل الشخصية كعوامل غريزية اكتسبها المرء من غرائز البقاء الحيوانية، أما سيغموند فرويد فقد حلل شخصية الإنسان بصراع بين الأنا السفلى والأنا العليا، وفي عصرنا الحديث يرى العلماء أن اختلاف تكون الشخصية يتأثر بالعوامل الوراثية والمجتمع المحيط بالفرد.

بمعنى أن الشخصية هي مجموعة من الأنماط والسمات عند الإنسان، والتي تتشكل من خبرات في الطفولة لذلك الطفل، والتي تشكلت أساساً من بُعد جيني وراثي، وهناك طريقة تربية الوالدين وتعليمهم له، ثم العادات والتقاليد في المجتمعات.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

لذا فهذه الثلاثية وهذا التشكيل حينما يحدث يجعل سلوكيات الفرد بطريقة معينة، ويجعل تفاعله مع الحياة، وكذلك مشاعره وتفكيره بصيغة معينة. لهذا نجد الناس مختلفين في أنماطهم وسلوكهم واختلاف تفكيرهم ومن ثمَّ اختلاف شخصياتهم.

الشخصية قد تصل إلى حد الاضطراب وأحياناً قد تكون سوية طبيعية. فحين نقول أنها وصلت إلى حد الاضطراب نقصد تكون سمات المرء قد أثرت على أحد أركان الحياة الأساسية الأربعة وهي: الدراسية، الوظيفية، الاجتماعية والزواجية. فحين وجود تأثير على إحداها فنقول إن ذاك الشخص به اضطراب الشخصية، وإلا فإن هذا الشخص انسان سويّ.

اضطراب الشخصية ليس نوعاً واحداً بل عدة أنواع ولكل نوع علاماته الخاصة به. ومن أهم سمات من لديه اضطراب في الشخصية (أنه لا يدرك ولا يعترف أن لديه اضطراب في الشخصية).

إلى الآن لم ينتهي العلم من دراسة الشخصية فكل يوم تظهر نظرية، وبحث جديد يكشف عن زوايا وسمات غير معروفة في شخصية الإنسان.

## • تعريف الشخصية لغةً واصطلاحاً:

الشخصية لغةً: مشتقة من فعل شخص، يشخص، تشخيصاً. نقول شخص الطبيب المرض إذا حدد أوصافه وأعراضه.. كما أن كلمة الشخصية في اللغة الأجنبية مشتقة من الكلمة اليونانية Persona وتعني القناع الذي يضعه الممثل المسرحي على وجهه ليقمص الدور الذي يمثله.

الشخصية اصطلاحاً: تعدد المعرفون للفظ (الشخصية) حتى وصلوا إلى ٥٠ تعريفاً، وأقربها التعريف الآتي:

(هي مجموع الخصال والطباع المتنوعة الموجودة في كيان الشخص باستمرار، وهي تتكون تدريجياً منذ السنوات الأولى من عمر الإنسان بما يمر به من أحداث ونجاحات ومطبات، والتي تميزه عن غيره وتنعكس على تفاعله البيئية من حوله بما فيها من أشخاص ومواقف، سواء في فهمه وإدراكه أم في مشاعره وسلوكه وتصرفاته ومظهره الخارجي، ويضاف إلى ذلك القيم والميول والرغبات والمواهب والأفكار والتصورات الشخصية.

فالشخصية إذا لا تقتصر على المظهر الخارجي للفرد ولا على الصفات النفسية الداخلية أو التصرفات والسلوكيات المتنوعة التي يقوم بها وإنما هي نظام متكامل من هذه الأمور مجتمعة مع بعضها ويؤثر بعضها في بعض مما يعطي طابعاً محدد للكيان المعنوي للشخص.

## العوامل التي تؤثر في تكوين الشخصية

كما قلنا تتكون شخصية الإنسان من مجموعة من الصفات الجسدية، والنفسية، والعادات، والتقاليد، والقيم، والعواطف لكن عندما تتعرض هذه الشخصية لعوامل معينة فإنها تكتسب صفات جديدة، أو تتغير بعض السمات والصفات التي تمتلكها، بمعنى إن تأثير العوامل إما أن يكون سلبي أو إيجابي، فيما يلي سنتعرف على العوامل المؤثرة على بناء شخصية الإنسان والتي ينبغي الالتفات إليها ومراعاتها لما لها من دور في معرفة شخصية الفرد وفهم صفاتها وتقويمها وكيفية التعامل معها:

**العوامل الوراثية:** أكدت الدراسات العلمية أن الإنسان يحمل في مورثاته الجينية الكثير من الخصائص النمائية، وبذلك تلعب الوراثة دوراً أساسياً في تشكيل الصفات، والسمات، والأنماط السلوكية.

فصفتنا الوراثية تنتقل إلينا من آبائنا عن طريق خلايا متناهية الصغر، تربط بين أجسامنا وأجسام أجدادنا وأسلافنا. وكل فرد يستمد نشأته ووجوده من اتحاد هذه الخلايا الصغيرة (الحيوان المنوي والبويضة). ونحن نرث هذه الصفات من الوالدين بالتساوي، أي أن لكل من الأب والأم نفس الأهمية في نقل الصفات الوراثية.

### العوامل الفسيولوجية، والتي تنقسم إلى:

- عوامل خاصة بالأم: يمكن أن نطلق على هذه العوامل مجموع العوامل البيئية الداخلية التي تؤثر على الجنين أثناء تكوينه، ونموه وتطوره داخل الرحم، ابتداء من لحظة الإخصاب، ولفترة تسعة أشهر (٤٢ أسبوعاً) وتنتهي بالبوادر الأولى للولادة، وخروج الطفل إلى الحياة.

- عوامل خاصة بالطفل: تتضمن العوامل الفسيولوجية الخاصة بالطفل، والتي تؤثر في تحديد شخصيته عاملين أساسيين: الأول هو أثر الغدد لصماء على السلوك والشخصية، والثاني أثر البنية والتركيب الجسمي.

- التنشئة الأسرية: أساليب وطرق التنشئة لها دور واضح في تكوين شخصية الفرد فهي البيئة الأولى التي يختلط ويحتك فيها الطفل منذ نشأته ويكتسب العديد من المهارات والخبرات والأنماط السلوكية التي تؤثر في شخصيته بشكل إيجابي أو سلبي، وتظهر صفاته، وسماته الخاصة.

- عامل التعليم: التعليم هو تلقي الفرد مختلف أنواع المعارف والعلوم ما يساعده على تطوير قدراته، ومهاراته، واكتساب الكثير من العادات، والقيم، والاتجاهات، وكل هذا ما يسهم في بناء شخصيته.

- البيئة الاجتماعية: إن ظروف البيئة المحيطة بالفرد تسهم بشكل كبير في بناء شخصية الفرد، فالعوامل المادية،

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

والاجتماعية، والثقافية، والحضارية تساعد على اكتسابه بعض الصفات، والسمات التي تميزه.

- العوامل الجسدية: يؤكد العلماء أن الصحة الجيدة تعكس إيجابياً على كل الوظائف الفسيولوجية لأعضاء جسم الانسان، حيث أن العوامل الفسيولوجية مثل الاضطرابات وإفرازات الغدد والبنية العامة للفرد لها تأثير واضح على الفرد فمن لديه بنية جسمية ضخمة يميل إلى حب السيطرة أما صاحب البنية الضعيفة فيكون أقل أقبالاً على الحياة الاجتماعية والابتعاد عن المواقف التنافسية.

٥- دور العبادة: لها دور مهم، فالدين يفسر للفرد سبب وجوده في الحياة وعلاقته بالعالم الخارجي والاجتماعي ويحدد له دوره في الحياة ويفسر له كل ما يحيط به ويحدد له أيضاً أساليب المواجهة للأزمات.

وسائل الأعلام: لها دور هام فيما تقوم به من خلال ما تعرضه وتقدمه للمجتمع من برامج ومعلومات وقضايا تخصهم فلها تأثير خطير جداً في صنع اتجاهات أفراد المجتمع بشكل عام والشباب بشكل خاص على مختلف المستويات. وفي حال أحسن توجيه وسائل الأعلام فإنها تصبح أداة فعالة وقوية في إرساء القواعد الخلقية والدينية لمجتمع متكامل.



## أنماط الشخصية

للشخصية عدة أنماط منها ما هو حسي ومنها ما هو سمعي ومنها ما هو بصري.

أن كل إنسان هو سمعي وبصري وحسي ولكن بنسب متفاوتة وما يغلب عليه شيء أو شيئين يصبح هو تلك الشخصية!

أ - نمط الشخصية الحسية: الأنسان الحسي هو الذي يعتمد على تلقي المعلومة عن طريق المشاعر والأحاسيس، ويكون الاحساس المرهف سمة خاصة به، بل تكاد عاطفته ومشاعره شبه مسيطرة على عواطفه، ويفضل تلقي ومعالجة المعلومات باستخدام أحد الحواس الخمس: البصر، السمع، الشم، اللمس، أو التذوق.

### صفات الشخصية الحسية:

- عند الحوار يستخدم تعبيرات حسية مثل (أحس، أشعر، أكره، أحب، أرتاح).
- يوزن كلماته بقلبه قبل أن يخرجها من لسانه.
- يتخذ قراراته على أساس مشاعره وأحاسيسه الشخصية في الغالب.
- عاطفي وحساس جداً مما يجعله كثير الزعل ممن حوله.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

• يخاف على مشاعر الآخرين ولا يحب إيذاءها وإن فعل فهو يقصد ذلك.

• يكثر الحديث عن نفسه، وقد يراه البعض أنه شخصية درامية يميل للحزن نوعاً ما.

• هادئ عندما يتحدث مع الآخرين يتكلم ببطء وصوته يكون منخفض عميق وناغم.

• صاحب قدرة تنفيذية لا يحب الاجتماعات (اجتمعوا وقرروا وأنا انفذ).

• يستخدم يديه ولغة جسده كثيراً خلال شرح إحدى المسائل لتوضيحها.

• يحكم على من يقابلهم أول مرة من خلال انطباعه الأولي وأحاسيسه الداخلية التي يستخدمها بشكل مفرط، وعندما يكون قناعة عن شخص ما فإنه يصعب تغييرها لديه حتى لو كانت تلك الشخصية بعكس ما يعتقد عنها.

• حاول أن تسأله عن الماضي البعيد وتراقب حركة العينين إذا حرك عينيه إلى الأسفل فهو إنسان حسي.

• صاحب نمط الشخصية الحسية إذا اخذ موقف من أحد يصعب ارضاءه، لكن إذا نزلت الدمعة يتغير رأيه فوراً لديه قلب مرهف لا يتحمل أن يرى انكسار أحد.

### طريقة التعامل مع الشخصية الحسية:

- استخدم معه عبارات حسية أثناء الحديث مثل (أشعر، أحس، أنا أشعر بك، أنا أحس بذلك، أحب، أشتاق ...)
- منحه الحب والحنان والتقدير بشكل أكثر.
- تحدث معه بإحساس وهدوء، وعدم الحديث معه بصوت عالٍ حاد النبرات.
- اهتم بمشاعره وعواطفه والتعبير عن ذلك بشكل حسي وعملي مثل (وضع اليد على كتفه أو مسك يده أو احتضانه)
- عند الرغبة في إقناعه بأمر من الأفضل استخدام المواقف المؤثرة التي تحمل الطابع الشعوري والتي تحمل الكثير من المشاعر.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

**ب - نمط الشخصية السمعية:** الإنسان السمعي هو الإنسان الذي يغلب عليه استخدام أذنه في استقبال المعلومة ويكون تركيزه على السمع كبير جداً.

### صفات الشخصية السمعية:

- عند الحوار لا يقول "انظر" بل "أسمع" أي يستخدم تعبيرات سمعية مثل (قال لي، أسمع، أنصت).
- يميل إلى الفلسفة والنقاش والجدال.
- يميل للحوار صوتاً لا كتابة.
- سريع الانتباه لأي صوت يصدر حوله.
- يحب المنطق والتحليل في كل شيء.
- صوته متوسط ومعتدل، يحب جمع المعلومات يسأل ويناقش كثيراً لكي يحلل ويفهم لهذا هو مستمع جيد.
- يتخذ قراراته على أساس ما يسمعه لا على ما يراه غالباً، يحلل للمواقف وقراراته كلها مبنية على التفكير المنطقي وجمع المعلومات.
- متزن بشكل عام وحركاته وسرعته أقل من البصريين.
- ينطق ما يقصد ويقصد ما ينطق.
- دقيق ومنظم، يكثر الحديث عن التخطيط، ولديه اهتمام شديد بالوقت وصاحب مشروع ممتاز في إدارة الوقت.
- غير واقعي رغم أنه منطقي؛ لأن من مميزاته التخطيط الجيد فهو يخطط على انه ناجح ولا يتوقع الفشل.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

- حاول أن تسأله سؤالاً عن الماضي البعيد وتراقب حركة العينين إذا حرك عينيه يميناً ويساراً تعرف أنه سمعي.
- يعطي اهتماماً للأصوات أكثر من المناظر والأحاسيس أي إن كان حديثك جميلاً ولبقاً سينصت لك.
- عند القراءة يركز على صوته فهو لا يفهم ولا يحفظ إلا إذا قرأ سمع نفسه.
- في المحاضرات يفهم ما يسمعه أكثر مما يقرأه أو يشاهده.

### طريقة التعامل مع الشخصية السمعية:

- استخدم المنطق في الحديث والحوار والنقاش معه وعدم الاكتفاء باستخدام الوصف الشكلي.
- حاول أن تتوع في نبرات صوتك واستخدم التعبيرات الصوتية بشكل جيد وعدم الحديث بوتيرة واحدة لأنه يسبب له الملل.
- تحدث معه بصوت هادئ ومعتدل، لان صاحب الشخصية السمعية لا تعجبه الأصوات العالية والفوضى.
- استخدم معه عبارات سمعية أو عقلانية أثناء الحديث مثل (سمعت، قلت، هناك تحليل عن موضوع...).
- عند الرغبة في إقناعه بأمر ما من الأفضل استخدام الأسلوب غير المباشر مثل أن يتم فتح الموضوع معه وكأنه موضوع مقروء من كتاب أو مسموع من شخصيات معينة، فهو يحب استخدام الشواهد المنطقية.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

**ج - الشخصية البصرية:** الإنسان البصري هو الذي يتمتع بالقدرة على تعلم الأمور وتخزينها عن طريق رؤيتها، بحيث يعتمد على التواصل المرئي بشكل كبير لحفظ المعلومات ثم استعادتها لاحقاً.

### صفات الشخصية البصرية:

- صاحب الشخصية البصرية عند الحوار لا يقول " اسمع " بل "انظر" أي يستخدم تعبيرات بصرية مثل (أنظر، أتصور، نظرة كاملة، أرى ما تقوله، صار عندي صورة واضحة، تخيل، خلك في الصورة).
- عندما يريدك أن تستمع له فإنه يكرر انظر انظر حتى تنظر إليه ولا يتكلم قبل أن تنظر إليه.
- اثناء الحديث العادي تجده يعبر بعيونه ويستخدم حواجه ويحرك نظره يمين ويسار.
- عندما يستمع ينظر للمتكلم وعندما يتحدث ينظر في عيون من يحدثه.
- يتكلم بطريقة سريعة ونبرة صوته عالية ومتواترة وصوته واضح ومرتفع.
- يستخدم لغة جسده ويعتمد على الحركات لدعم اقواله ويقاطع غيره عند الحديث.
- يعطي اهتماماً كبيراً للصور والمناظر والألوان أكثر من الأصوات والأحاسيس.

- لديه حب السيطرة احياناً لأنه يظن أنه يرى الصورة كاملة.
- أول شخص يغضب وأول شخص يرضى.
- قوي الملاحظة في الاخطاء الاملائية.
- يكتب أو يرسم أي شيء يسمعه ليحاول فهمه.
- تنفسه سريع للغاية دائماً أثناء الحديث.
- يرى احلام خلال نومه أكثر من غيره بسبب كمية الصور التي في مخيلته.
- يحب أخذ فكرة عامة قبل الدخول في التفاصيل ويركز على العناوين الرئيسية للموضوع ويميل من تفاصيله بسرعة.
- مجازف وسريع اتخاذ في القرارات وحياناً هذه تكون ميزة ايجابية وحياناً كثيرة تكون من العيوب.
- حاول أن تسأله سؤالاً عن الماضي وتراقب حركة العينين إذا حرك عينيه إلى الاعلى باتجاه اليسار تعرف أنه بصري.

### طريقة التعامل مع الشخصية البصرية:

- تحدث معه بأسلوب الصور أو الخيال مثلاً (تخيل، تصور، ... ) أو إن كنت تتكلم معه عن حادثة معينة أوصفها له سيتخيل الصور مباشرةً ويتفاعل مع حديثك.
- أفضل طريقة لإقناعه في أمر ما استخدام التوضيح بالصور والألوان لأنه يعطي اهتماماً كبيراً لذلك عكس الشخصية السمعية.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

• لا تعبر عن مشاعرك له بطريقة حسية، لان صاحب الشخصية البصرية يعتبر أن لديه مساحة خاصة به لا يرضى أن يتقدم أحد عليها (لو لمسه أحد على كتفيه ممكن يتضايق) غالباً ينزعج من الاحضان والقبل عند السلام واللقاء عكس الشخصية الحسية.

• لا تتحدث معه بصوت منخفض، بل بصوت مرتفع (متوازن) لأن البعض منهم يفسر ذلك برود.

• استخدم معه لغة الجسد والتعبير الجسدية اثناء الحديث ولو بدرجة ما.

### ما هي الشخصية الأفضل من بين تلك الشخصيات؟

الشخصية الأفضل هي الشخصية المرنة، القادرة على التأقلم مع شخصية الطرف الآخر وتقبل نقاط ضعفه وسلبياته، ومجاراته والتعامل معه بناءً على تلك الصفات والميزات، وهي قضية قابلة للتدريب ولها تمارينها الخاصة بذلك، فالشخصية المرنة التي تنتقل نسبياً في صفاتها بين هذه الشخصيات هي الشخصية الأكثر تقبلاً وتفهماً لكل من يحيط بهم، وطبعاً فإن الشخصية المرنة ستظل تحتفظ بطابعها الرئيسي الذي حباها الله سبحانه وتعالى بها، لكن التدريبات الخاصة بالشخصيات ستجعلها تكتسب الكثير من الصفات والقدرات التي تجعلها تفهم وتقدر وتعرف كيفية التعامل مع كافة الشخصيات الأخرى.



## أنواع الشخصيات المختلفة

### الشخصية النرجسية

يشبه أصحاب هذه الشخصية، شخصية الشاب نركيس الأسطورية، الذي وقع في حب صورته المنعكسة على بركة الماء، فأعجبته صورته فظل ينظر إليها حتى مات.

والنرجسية في معناها العام هي:

" الاهتمام المفرط أو المثير لتقدير الذات" قد تكون اضطراب نفسي أو سمة في ذات الشخصية.

#### صفات أصحاب الشخصية النرجسية:

١- معجب بنفسه أشد الإعجاب، يرى نفسه أجمل البشر وأذكاهم وأقواهم.

٢- يعتقد أنه متفرد بكل صفات التفوق، وبالتالي هو محور الكون، والكل يدورون حوله يؤدون له واجبات الولاء والطاعة ويهيئون له فرص النجاح والتفوق ويمتدحون صفاته المتفرده.

٣- مغرور الى درجة كبيرة لا يرى أحداً جواره، أي انه كثيراً ما يشعر بالتعالي، وبأنه صاحب شأن، ويرى أنه لا يجب أن يتعامل إلا مع المتميزين.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

٤- لا يتقبل النقد أبداً وحساس جداً، يشعر بالغيرة الشديدة ويظن أن الآخرين يغارون منه دائماً.

٥- ليس لديه مساحة للحب، فهو لا يحب إلا نفسه وإذا اضطر للتظاهر بالحب فإن حبه يخلو من أي عمق وأي دفء.

٦- يريد أن يقنعك أن لديه مميزات يستحق بها معاملة خاصة، ويظهر لك أن لديه ثقة عالية بنفسه لكن في داخله ضعف ووهن خفي، لا يعترف أنه مخطئ أبداً.

٧- من الممكن أن يكون ذو رد فعل عنيف لومس أحدهم تقديره لذاته، أو هدد سلطته، أو سلب منه ما يتحكم به بالآخرين.

٨- يتحدث بشكل مبالغ فيه عن نفسه وعن نجاحاته بطريقة خيالية كاذبة، حتى لو لم تكن لديه إنجازات.

٩- يميل كثيراً للتباهي والشهرة والظهور ويهتم بهذه الأشياء أكثر من اهتمامه بجوهر الأشياء، يعشق الألقاب، ويشترىها لو تمكن من ذلك.

١٠- مستغل لحاجات الآخرين ليحصل على ما يريد، يطلب منك النظر لحاجاته ولا يميز ولا يهتم لحاجاتك.

## كيفية التعامل مع الشخصية النرجسية؟

١- الشخصية النرجسية من أكثر الشخصيات التي يصعب إرضائها أو التعامل معها حتى ولومن خلال الخضوع لها ولطلباتها لذا انصح عدم الخضوع لها أو لمتطلباتها الزائدة عن الحد الذي يثير فيها حبتها لذاتها، لكن لا تحاول أن تقلل من شأنها، لأن التقليل هو انتقاص قد لا يتسامح معه صاحب هذه الشخصية، الأفضل لا تجادله لأنه لا يصلح معه الجدل ولا يصلح معه الإقناع، ولا يصلح معه ان تكون طيب وتحاول تأخذ وتعطي معه، لأن طبيعة وتركيبه الشخص النرجسي يريد أن يكون مسيطر، يريد أن يشعر أنك محتاج له، يريد أن تكون أنت دائما بلا قيمة بدونه ولا تستطيع تركه، لذلك أوصي من يتعامل مع هذه الشخصية والمتزوجين خاصة.

٢- عند التعامل مع الشخصية النرجسية لا تكن تحت سيطرته ولا تدخل معه في جدال، وإذا دخلت معه في كلام أو حاجة ينبغي أن تكون واثق تماماً من حديثك، وإذا حاول التقليل من شأنك لا تستجيب لهذا التقليل اظهر ثباتك وثقتك حتى في نغمة الصوت، ولا تحاول أنك تقنعه أبداً، لأن لا حاجة للإقناع، مجرد أنك تثبت على الكلمة التي أنت تريدها لتتعلم هذه الشخصية العطاء قدر الأخذ لا بد من إعطائها درس هام وهو أن كل أخذ لا بد له من قيد وشرط وهو العطاء، فهذه الشخصية لا تستطيع أن تفهم قيمة العطاء الا إذا حرمت من

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

الأخذ وتجاهل امرها المحيطين بها، في هذه الحالة قد تشعر بضرورة العطاء حتى وان كان رغما عنها حتى تستمع بالعطاء مرة أخرى.

### ملاحظات حول الشخصية النرجسية:

- من الصعب أن تغير صاحب الشخصية النرجسية، ولكن من الممكن أن تأثر فيه وتغير بعض أفكاره، وذلك عن طريق جعله يقبل تشكيل علاقات اجتماعية مع زملاء العمل، والاعتراف بقدراتهم، وتقبل الانتقادات التي توجه إليه.
- أشارت بعض الدراسات أن حوالي ١% من الناس حول سكان العالم يعانون من سمات الشخصية النرجسية. بينما حوالي ٢% - ١٦% في العينات العيادية، وتنتشر عند الرجال أكثر من النساء بنسبة تتراوح من ٥٠% إلى ٧٥% من الحالات العيادية.
- لا تتورط مع هذا النوع من الشخصيات حاول قدر المستطاع تجنب بناء علاقة (مقربة) منه بالذات الزوجية منها (قبل الزواج).
- اللطفاء هم الفريسة المثلى للنرجسي لأنه يتغذى على عاطفتهم وطيبة قلوبهم وتمسكهم وكثرة تنازلهم ظناً منهم انه سيتغير أو يتحسن لكن بلا فائدة، المشكلة أنه بعد النجاة، قد تفسد أخلاق اللطفاء لأنهم لم يعودوا يثقوا أن يكونوا كذلك.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

إذا كنت ضحية نرجسي وخرجت من العلاقة السامة معه، لا تدعه ينال منك مرتين، مرة عندما كنت معه، ومرة عندما أفسد معدنك بعد تركه، عد إلى طبيعتك، عد إلى معدنك الأصلي، وثق بمن يستحقك.

• النرجسية في الغالب تكون اضطراب نفسي في الشخصية وبحاجة لتدخل طبيب نفسي، لكن ليس كل من لديه نرجسية لديه اضطراب في الشخصية، قد يكون اضطراب وقد لا يصل للاضطراب بل يكون سمة في ذات الشخصية كما نوهت في بداية التعريف، هناك نرجسية وهناك اضطراب الشخصية النرجسية الأول ممكن التعايش معه والثاني يصعب ذلك والفرق في الدرجة.

- كيف أعرف إن كانت النرجسية درجة اضطراب؟

- ومتى يلجأ من لديه هذا الاضطراب للعيادة النفسية؟

يلجأ إليها فقط إذا أصيب بالاكتئاب، بسبب كثرة انتقاد الآخرين له، أو فشل حياته الزوجية، ونستطيع معرفة النرجسية إذا كانت اضطراب من خلال شدة وضوحها (الصفات)، وأيضاً بالمقاييس النفسية.

ويصعب جداً علاج هذا الاضطراب، يقول الأطباء إن حاولت تغيير سلوك النرجسي فالغالب أنك ستفشل وسيزيد في أذاه ونرجسيته، إلا إذا هو أراد ذلك.

## ما أسباب الشخصية النرجسية؟

لا توجد أسباب واضحة ومحددة. ولكن هناك بعض التفسيرات التي توضح أسباب نشوء مثل تلك السمات في شخصية بعض الأفراد دون غيرهم. ومن هذه التفسيرات:

- الأساليب الوالدية غير المتوازنة وغير الثابتة حين التعامل مع الطفل.
- امتداح الطفل الدائم بصرف النظر عن مدى مناسبة سلوكه.
- شدة التوبيخ أو شدة الاطراء لسلوكيات الطفل.
- تشير بعض الدراسات أن تعرض الطفل للإيذاء والتعنيف ممكن أن يجعل لديه ردة فعل عكسية تجعله يحب ذاته ويهتم بها بدرجة حدية وشديدة.

## أسرار علاج الشخصية النرجسية:

يعتبر العلاج المعرفي السلوكي من أفضل التدخلات العلاجية التي تفيد مع مثل هذه الشخصية، حيث يتم اكتشاف وتحديد الافكار الخاطئة وكذلك السلوكيات والعمل على استبدالها بأخرى تجعل الفرد قادراً على تحقيق التكيف الاجتماعي. \*في بعض الحالات يكون العلاج الجماعي ذا فاعلية كبيرة، حيث يتم اعادة تشكيل الشخصية من خلال معالجة المشكلات المتزامنة مع سمات الشخصية النرجسية كضعف الثقة بالنفس والاحباط والقلق والشعور بالوحدة.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

\*العلاج الأسري: خاصة إذا ظهرت الأعراض في عمر ١٨-٢٠ سنة حيث يتم إشراك الأسرة في عملية المعالجة من خلال التعرف على المشكلات والصعوبات وتحسينها.

\*في بعض الحالات يتم التدخل الدوائي وخاصة مضادات القلق والاكتئاب وذلك لتحسين الحالة المزاجية.

المشكلة أن من لديه اضطراب النرجسية يعتقد أنه بخير وأنه على حق، ولا يلجأ للعلاج، وأكثر من يعاني منه هم من حوله، أسرته، وزملاء عمله، ومرؤوسيه.

## الشخصية الانطوائية

وفي معناها العام هي شخصية غير اجتماعية تميل عادة للهدوء والتفكير العميق والاستنتاج أكثر مما تميل للإفصاح عما تشعر به داخلها، كما أنها تفضل الأنشطة الاجتماعية القليلة لكنها في نفس الوقت غير خجولة ولا انعزالية، فكل ما في الأمر أنها تحب الانطواء على نفسها. يختلف مقدار الانطوائية من شخصية إلى أخرى، ويختلف مقدار الانطوائية أيضاً تبعاً للوقت والظروف التي يمر بها الشخص، وتتفاوت الصفات التي تتصف بها كل شخصية؛ إذ يمكن أن تقل صفة ما من صفات الانطوائية لدى إحداها، أو أن تزداد.

### صفات صاحب الشخصية الانطوائية:

١- يعد الوقت الذي تقضيه الشخصية الانطوائية لوحدها وقتاً هاماً جداً بالنسبة إليها على صعيد صحتها وسعادتها النفسية؛ فهي تفضل قضاء الوقت على انفراد تبحث عن النشاطات المفيدة والمسلية لها، والتي تشعرها بالمتعة بشكل أكبر بكثير من الوقت الذي تقضيه في المناسبات الاجتماعية أو مع الآخرين؛ إذ تستغل هذا الوقت بالقراءة، أو لعب الألعاب الالكترونية، أو الكتابة، أو مشاهدة الأفلام، أو الحرف



تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

اليديوية، وغيرها من النشاطات؛ كما ويمكن أن تقضي وقتها هذا بالاسترخاء فقط دون أن تقوم بأي عمل أو نشاط.

٢- تفضل الشخصية الانطوائية التآني وأخذ الوقت الكافي للتفكير جيداً قبل تنفيذ المهام، ويمكن أن يسبب لها هذا بعض المتاعب عند قيامها بعمل جماعي مع أشخاص آخرين؛ إذ عادة ما تكون إنتاجيتها ومعدل إنجازها أفضل ما يمكن عند قيامها بالأعمال بشكلٍ منفرد، سواء كان ذلك في العمل أم المنزل.

٣- تتميز بقدرتها على التفكير الإبداعي حيث تميل إلى استعمال أقصى خبرتها وقدرتها عند التفكير في حل المشكلات، ويمكن لها أن تقدم أفكاراً جريئة وإبداعية نتيجة طريقتها الفريدة في التفكير؛ فهي تعطي التفاصيل الدقيقة والصغيرة أهمية واعتباراً وهذا الأمر الذي يمكنها من الحصول على نتائج وحلول ممتازة، خاصة عندما تكون وحيدة.

٤- يصل للانطوائي كميات كبيرة من المكالمات والرسائل تفوق تلك التي تصدر منه بمراحل، ويميل الآخرون لاستشارته وأخذ رأيه في الكثير من القرارات الحياتية الصعبة والدقيقة.

٥- الانطوائي مستمع جيد ولذلك دور كبير في معرفة وفهم طبيعة الأشخاص الآخرين المحيطين به؛ حيث يستطيع من خلال ذلك اتخاذ أفضل طريقة للتعامل معهم؛ إذ يمنح

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

الإصغاء الجيد لصاحب هذه الشخصية القدرة على ترتيب أفكاره، والتحضير للحديث مع الآخرين بكل ثقة.

٦- يميل الشخص الانطوائي إلى الكتابة من أجل التعبير عن نفسه بدلاً من الحديث بشكل مباشر مع الآخرين، حيث أنه يفضل كتابة أفكاره أو رأيه على ورقة، أو إرسال اقتراحه بواسطة رسالة هاتفية عند اتخاذ القرارات في العمل؛ حيث يتيح له ذلك التفكير بعمق من خلال الحصول على الوقت الكافي لذلك، ويتيح له فرصة الاختيار بحكمة وثقة، وأخذ الظروف المحيطة في عين الاعتبار.

٧- يتميز الانطوائي بالوعي الذاتي العالي حيث يركز على مشاعره وأفكاره، ويقضي الكثير من وقته في فهم وتحليل ردود أفعاله، ويراجع نفسه باستمرار، وتقيم تجاربه للاستفادة منها؛ ويعود ذلك إلى شعوره بالمتعة والفضول. أيضاً، تعد معرفة الذات أمراً ضرورياً للشخصية الانطوائية، وينطوي وعيها الذاتي على:

- البحث.
  - إيجاد المواضيع التي تثير فضولها وتلفت انتباهها.
  - اكتشاف المهارات التي يمكن أن تتقنها.
  - معرفة هواياتها التي تفضلها.
- حيث يجعلها كل ذلك من أكثر الشخصيات التي تعرف نفسها جيداً.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

٨- الانطوائي يحاول تحسين قدرته في الاعتماد على نفسه دون الحاجة إلى الأشخاص الآخرين، ويعد ذلك تحدياً لقدراته ومهاراته، وتعزيزاً لإحساسه بالاستقلالية والقدرة على تخطي عقبات الحياة ومصاعبها، فهو يميل إلى البحث عن حلول لمشكلاته دون محاولة طلب المساعدة من أي شخص آخر، ويساعده هذا الأمر على التفكير بطريقة سليمة لاتخاذ القرارات الصحيحة، ويزيد من خبراته الحياتية وقدرته على التخطيط لإنجاز الأعمال.

٩- كثيراً ما يحاول الانطوائي تجنب الأماكن المزدحمة قدر الإمكان، ويشعر بعدم الارتياح في الحديث مع الغرباء، أو من نظرات الآخرين له، أو من الحصول على الاهتمام من أحدهم، ولديه دائرة ضيقة جداً من الأصدقاء أو الأشخاص المقربين، وعندما يضطر إلى ركوب المواصلات العامة، يلجأ إلى اللعب بالهاتف، أو وضع سماعات الأذن، أو قراءة الكتب.

### كيفية التعامل مع الشخصية الانطوائية؟

- ١- أحرص على عدم مقاطعتها في أثناء تحدثها، حتى لو كان حديثها مختلفاً عن الحديث التي تريد إخبارها به.
- ٢- عدم الإلحاح في دفعها للاختلاط إلا باقتناعها، لأن ذلك يسبب عقد نفسية لها.
- ٣- أ طرح الأسئلة التي تنسم بالنهايات المفتوحة عليها، مع إظهار توقع الإجابة عنها؛ وتجنب الأسئلة التي تكون إجابتها

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

مختصرة ومقتصرة فقط على "نعم" أو "لا"؛ وينصح بأن تبدأ الأسئلة بـ "متى، وأين، وكيف، ولماذا، ومن"، فهذه الأسئلة من شأنها أن تفتح الكثير من الأحاديث.

٤- في حال تمسكت بصمتها ولم ترغب بالكلام مطلقاً، حاول أن تتوقع الإجابة، واذكر عدة إجابات وأخبرها بها؛ فإذا كان من بينها إجابة صحيحة، فهي ستلتقطها وتكمل الحديث.

٥- أخبرها بمشكلاتك، واطلب منها المساعدة في إيجاد الحلول، وشاركها مشاعرك فهذا يقربها منك.

٦- أطلب منها معلومات محددة حول أفكارها، مثل كيف تتصرف في هذا الأمر؟ وما الذي تعتقده؟ وما الذي تتمناه؟  
٧- حاول توضيح إيجابياتها ودعم عوامل النجاح فيها.

### أسرار تطوير الشخصية الانطوائية:

يمكن للشخصية الانطوائية أن تتخلص من صفاتها من خلال اتباعها بعض النصائح، ومنها:

١- التحلي بالتفاؤل وتحاول التفكير بإيجابية، فهذا الأمر الذي يساعدها كثيراً على التخلص من السلبية التي تتصف بها.

٢- خلق مساحتها الخاصة واللجوء إليها عندما تشعر أنها متعبة من التواصل مع الأشخاص الآخرين.

٣- يساعد التأمل بشكل كبير على الاسترخاء والتخلص من الإجهاد والطاقة السلبية التي يمكن أن تكتسبها الشخصية

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

الانطوائية عند اتصالها مع الأشخاص الآخرين، لذلك ممارسة التأمل يعد شيء جيد للانطوائية.

٤- التعبير عن الامتنان للأشخاص الآخرين باستمرار؛ ذلك لأن الآخرين يحبون عموماً من يشعرهم بالتقدير، وهذا الأمر يجعلهم يعبرون أيضاً عن امتنانهم وتقديرهم لك، مما يساعدك في التغلب على صفتك الانعزالية.

٥- بما أنك شخصية لا تحب التحدث إلى الأشخاص الآخرين، وتفضل الكتابة للتعبير عما يجول بداخلك حاول كتابة مشاعرك ومذكراتك بدفتر خاص بك وسمي هذا الدفتر بـ (دفتر المشاعر) والجا إليه كلما فاضت مشاعرك، فإن كتابة المذكرات اليومية يساعدك في تخفيف التوتر، وتدريب ذاتك على الشعور والتفكير بإيجابية.

٦- التركيز على الأفكار الإيجابية ومنع نفسك من التفكير السلبي، وتعزيز التفكير بإيجابية.

٧- يجب أن تتعاطف مع ذاتك لأن الأشخاص يميلون عموماً إلى التعاطف مع الشخصيات الاجتماعية والودودة والمتفاعلة معهم.

٨- شجع نفسك على الانفتاح، فالانفتاح من الأمور التي تساعدك على التخلص من عزلتك، شجع نفسك على بناء الصداقات وتطويع علاقاتك الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين المحيطين بك وتجنب الانطوائية مع نفسك دائماً.

## ملاحظات حول الشخصية الانطوائية:

• المجتمع لا يزال يحط من قيمة الشخص الانطوائي ويطلق عليه ألقاباً تجرده أحياناً من قيمته وقدراته العقلية والاجتماعية، ويعتبرونه تارة إنساناً خجولاً ومعقداً وتارة أخرى إنساناً مريضاً بالاكتئاب، وفي الحقيقة الانطوائية عكس ذلك، فهي سمة طبيعية في الشخصية ولا علاقة لها بالاكتئاب، كما أن دراسات علم النفس أكدت أن هؤلاء الأشخاص عاديون وأن صفة الانطوائية فيهم لا تجعل منهم أشخاص خجولين، هناك فرق بين الانطوائية والخجل، الانطوائية هي عدم الرغبة في البقاء بين مجموعات كبيرة وهو قادر على ذلك، أما الخجل هو وجود الرغبة بالتواصل مع مجموعات لكنه غير قادر بسبب الخجل، لاحظت الفرق؟.

• لا يحتاج الانطوائي لعلاج نفسي! فالانطوائية ليست مرضاً بل هي طبيعة بشرية لدى البعض وليست بهذه السلبية كما يعتقد البعض.

• علينا أن نفرق بين الشخصية الطبيعية والغير طبيعية، الأولى تميل للخلوة أما الثانية تميل للعزلة.

## ما الفرق بين الخلوّة والعزلة؟

- العزلة تعني الانقطاع عن حيوية الحياة، وسيطرة الأفكار السلبية، أما الخلوّة فهي استرخاء وشحن للنفس للانطلاق ثانية.

- الخلوّة تعني تجديد النفس للانطلاق للمجتمع من جديد، يشوبها رضا وهدوء وهي باختيار الانسان بين وقت وآخر، أما العزلة ترك التواصل مع الناس جميعاً ويشوبها خوف وألم وهي خارج اختيار الانسان.

- الخلوّة تزيد الصحة النفسية وهي مؤقتة وباختيار الانسان وذات مشاعر ايجابية، أما الانعزال فهي دائمة ومرتبطة بالاضطرابات ويصاحبها مشاعر سلبية.

### (باختصار الخلوّة علاج للنفس أما العزلة مرض)

• حسب عالم النفس السويسري كارل يونغ فإن كل شخص لديه جانب انطوائي وجانب آخر انبساطي، إلا أنه دائماً ما يغلب جانب ما على الجانب الآخر، واعتبر أن الشخص الانطوائي هو شخص يركز على نشاطه الداخلي بينما يركز الاجتماعي على الأشياء الخارجية والمثيرة وعلى العالم من حوله.

وهناك ناس يظهرون درجات مختلفة من الانبساط والانطواء، بحيث يكونون مزيجاً من الصفتين، ويمكن أن نطلق على هذا النوع من الشخصية شبه الانطوائية.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

• الشخص الانطوائي ليس شخصاً معقداً أو غريب الأطوار، بل إن العديد من الانطوائيين يتمتعون بجاذبية وكاريزما كبيرة وقدرة على أن يضيفوا الكثير من المتعة على أي حديث أو اجتماع.

• الانطوائية لا تعني ضعف مهارات التواصل الاجتماعي دائماً، قد تراه انطوائي وواثق من نفسه، وانطوائي ومتحدث بارع. لكن قد تكون الانطوائية ضعيفة إذا اجتمعت انطوائية مع ضعف مهارات التواصل الاجتماعي معاً.

وهذه لا تعتبر مشكلة في الشخصية، هي ليست مشكلة على الإطلاق بل سمة طبيعية، بدلاً من إرهابك نفسك فيها، تحتاج أن تفهمها وأن تتعايش معها فقد تكون مصدر قوة لا ضعف.

• الشخص الانطوائي ليس شخصاً وقحاً أو لا يجامل الآخرين، بل هو شخص مهذب جداً بطبيعته ولكنه لا يحب التفاعل البشري كثيراً، وهذا الأمر الذي قد يجعله يبدو غير مهذب أحياناً نتيجة محاولته الانسحاب من بعض المواقف الاجتماعية.

• على الأبوين والمربين الحذر من هذه الصفة عند تربية أبنائهم أو طلابهم منذ الطفولة حتى لا تتحول إلى اضطراب في الشخصية ويحتاج معالجتها.



## الشخصية الاجتماعية

يعرف أصحاب هذا النوع من الشخصيات بحبهم للاهتمام والتواصل مع أفراد المجتمع، ولذا فهم يستخدمون مهارات الاتصال، وعلاقاتهم بالناس في الوصول إلى نجاحاتهم، ومن المعروف لدى هؤلاء الأشخاص حبهم للكلام والثروة، وهم قادرون جداً على جذب الآخرين إليهم، كما أنهم يتميزون بالنشاط ويمتلئون بالطاقة عند العمل مع الآخرين، وغالباً ما تبدو عليهم علامات التفاؤل، والمزاج الحسن، وفي الغالب يتمتعون في معظم الأحيان بمهارات قيادية مميزة، تجعل منهم قياديين ناجحين.

### صفات اصحاب الشخصية الاجتماعية:

كما سبق أن ذكرنا، يحب الأشخاص الاجتماعيون الاختلاط بالآخرين والتحدث إليهم. لكن هذه ليست السمة الوحيدة التي تميزهم، إذ هناك الكثير من الصفات التي ترتبط بالشخصية الاجتماعية.

وفيما يلي بعض من هذه الصفات:

١- لعلك لاحظت سابقاً أولئك الأشخاص الذي يكسرون الجليد دوماً في الحفلات واللقاءات، أو يقضون وقتهم في التنقل بين الطاولات للتحدّث مع الحضور. أو ربما تجدهم يبادرون

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

بالتعرف عليك وإلقاء التحية في السيارة أو مركز التسوق. هذا هو صاحب الشخصية الاجتماعية. إنه يحب التحدث مع الآخرين، ويستطيع بدء حوار مع أي شخص حول أي موضوع كان، فهو متشوق دوماً للتعرف على أشخاص جدد ومعرفة المزيد عنهم.

٢- الشخص الاجتماعي يشعر بالنشاط عندما يتواجد مع الآخرين بعكس الانطوائي، فالشخص الاجتماعي لا يستمتع بقضاء الوقت بمفرده، حيث أن التواجد مع الآخرين يزيد من حيويته ونشاطه. وإن تم تخييره بين قضاء العطلة في المنزل أو الذهاب لحضور مناسبة اجتماعية، سيكون خياره دوماً التواجد مع أشخاص آخرين، حتى لو كان يشعر بالتعب أو يعاني من يوم سيء في العمل.

٣- الاجتماعي يشارك مشاكله ومشاعره مع الآخرين، سواءً كانت هذه المشاكل مهنية أو عاطفية أو غيرها.

٤- يبحث الاجتماعي عن التجارب الجديدة على الدوام، ولهذا السبب نجد أن اهتماماته تتطور وتتنويع بشكل مستمر، فهو على تواصل دائم مع الآخرين، وبالتالي فهو يتلقى معلومات جديدة على الدوام ويكتشف اهتمامات جديدة طوال الوقت.

٥- شخص منفتح يسهل التقرب منه، ذلك انه لا يخجل من التعبير عما يدور في رأسه، ولا يفكر كثيراً فيما سيقول، انه فقط يقول ما يخطر بباله على الفور دون خوف أو تردد أو تفكير زائد.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

٦- لا يواجه الاجتماعي أي مشكلة في التحدث أمام الجمهور، بل في الواقع، هو يحب ذلك! انه يستمتع بكونه محط الاهتمام، لذا تجد انه هو الذي يلقي أفضل النكات في الحفلات، أو هو الذي يتحلق حوله الحضور لسماع قصصه المسلية.

### كيف تتعامل مع الشخصية الاجتماعية في بيئة العمل؟

١- الاجتماعي يحب جلسات العصف الذهني والمناقشات حول كيفية إيجاد حلول جديدة في العمل. ما عليك سوى أن تعطيه بعض المساحة للتعبير عن أفكاره، وسوف تتفاجأ بحلوله الإبداعية المميزة.

٢- الشخص الاجتماعي يحب المدح وهو أمر لا شك فيه، فمن منا لا يحب أن يتم مدحه على ما بذله من جهد. كذلك الشخص الاجتماعي يحب تلقي التغذية الراجعة من مديره أو زميله، وتزداد إنتاجيته حينما يشعر أن مجهوده يحظى بالتقدير والعرفان، فيتحمس لتقديم المزيد والعمل بشكل أفضل، وهذا الأمر الذي يحقق له نجاحات باهرة إن هو عمل في بيئة مناسبة تقدره وتحترمه.

٣- التواصل الفعال المتميز هو نقطة قوة الشخصية الاجتماعية، فهو يقدم أداء متميز عند التعامل مع الزبائن والعملاء أو خلال تقديم العروض أمام أصحاب العمل. لذا إن كنت مدير، فلا تتردد في تكليف موظفك الاجتماعي بمثل هذه المهام، وإن كنت موظف اجتماعي فلا تتردد في عرض هذه

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

المهارات على مدرائك، لأنها سترتقي بك في مسيرتك الوظيفية إلى مراتب متقدمة.

٤- عليك أن تنتبه جيداً أثناء التحدث والعمل مع الشخص الاجتماعي. راقب نبرة صوتك، ووقفك وحركة يديك، وأسلوبك في التواصل معه. لأنه يقرأ لغة الجسد ويلاحظ كل شيء مهما حاولت إخفاءه!

٥- في حال قضى الاجتماعي وقت طويل في العمل بمفرده في المكتب، سوف تتدنى طاقته، ولا بد له هنا من إعادة شحنها. سيحتاج في هذه الحالة للتفاعل والتحدث مع الآخرين لبعض الوقت حتى يتمكن من ذلك. لذا من المهم إتاحة المجال له من خلال مرافقته في استراحة قهوة قصيرة، أو تبادل أطراف الحديث معه لعدة دقائق، أو السماح له بالقيام بمثل هذه الأمور من قبل مديره، بدلاً من توبيخه أو اتهامه بالتقصير وعدم الالتزام.

### ملاحظات حول الشخصية الاجتماعية:

من خلال النظر إلى السمات الشخصية التي يتميز بها الأشخاص الاجتماعيون، قد نبني في مخيلتنا صورة خاطئة عنهم، فنرى أنهم أشخاص سعداء على الدوام، يجعلون الناس يضحكون ويعيشون حياة مثالية خالية من الهموم، غير أن هذه الصورة ليست صحيحة تماماً وهناك العديد من المفاهيم

الخاطئة التي يمتلكها الناس حول هذه الشخصية. نذكر منها الآتي:

• يميل البعض لرؤية أصحاب الشخصية الاجتماعية على أنهم أشخاص واثقون من أنفسهم إلى أبعد حد، نظراً لأنهم لا يخشون من التحدث أمام الجمهور أو الحديث مع الغرباء. لكن في الحقيقة الأشخاص الاجتماعيون لديهم شكوكهم الخاصة، ومخاوفهم التي تسيطر عليهم من حين لآخر. قد يكون من الصعب تخيل أنهم قد يعانون أحياناً من مشاكل ترتبط بتقديرهم لأنفسهم أو ثقتهم بقدراتهم، إلا أنهم بشر في النهاية يواجهون ما يواجهه البشر من خوف وتدنٍ في الثقة بالنفس.

• يستمد الأشخاص الاجتماعيون طاقتهم من الآخرين، ويشحنون طاقتهم حينما يكونون مع الغير، لذا قد يعتقد البعض أنهم يمتلكون مزاجاً رائعاً على الدوام، ويشعرون بالسعادة طوال الوقت. غير أن هذا المفهوم خاطئ بالطبع، فهم أيضاً قد يحسون بالاكئاب والحزن، ويصابون بالإحباط في حال لم يحصلوا على جرعتهم اليومية من الطاقة من خلال التعامل والتفاعل مع الآخرين.

• على الرغم من أنهم أشخاص ودودون، يحبون التحدث والاختلاط بالآخرين، إلا أن أصحاب الشخصيات الاجتماعية يحتاجون لقضاء الوقت بمفردهم أيضاً. إنهم يحبون أن يبقوا بمفردهم من وقت لآخر، يقرأون كتاباً، أو يستمعون للموسيقى أو يشاهدون فيلم بمفردهم. كل ما في الأمر أن المدة التي

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

يقضيها الأشخاص الاجتماعيون بمفردهم ليست بطول المدة التي يقضيها الأشخاص الانطوائيون وحدهم.

• يواجه الاجتماعيون صعوبة في العثور على الأصدقاء، فالبعض مثلاً يجد أن كثرة الكلام أمر مزعج، وهذا الأمر الذي قد يجعل من أمر العثور على الأصدقاء وتكوين صداقات جديدة مهمة صعبة للأشخاص الاجتماعيين، تماماً كما هو الحال مع غيرهم.

• صحيح أن الأشخاص الاجتماعيين يحبون أن يكونوا محط الاهتمام، لكن ذلك لا يجعل منهم أشخاص نرجسيين أو مهووسين بأنفسهم. تلك هي طريقتهم في التعبير عن أنفسهم، وعلى الرغم من أنها تبدو للبعض كشكل من أشكال الأنانية، إلا أن أصحاب الشخصية الاجتماعية يفعلون ذلك بهدف جعل من حولهم يشعرون بحال أفضل وحسب.

• من الصعب أحياناً تصنيف الأشخاص كاجتماعيين بنسبة ١٠٠% أو انطوائيين ١٠٠%. فقد يظهر بعضهم خصائص من كلا المجموعتين. وفي كل الأحوال، أن تكون اجتماعياً لا يعني أنك أفضل من غيرك والعكس صحيح، لا يمكننا القول أن أحد أنواع الشخصيات أفضل من البقية. فكل شخصية سماتها ومميزاتها، كما لها جوانب سلبية أيضاً.

## الشخصية التجنبية

تميل الشخصية التجنبية بشكل عام للحساسية المفرطة تجاه الرفض، كما تتسم أيضاً بنقص الثقة بالنفس لا تستطيع التعبير عن مكنوناتها الداخلية؛ ذلك لأنها دائمة القلق والخوف من نظرة الآخرين إليها، تتساءل بداخلها باستمرار هل يا ترى سينال حديثي إعجابهم؟ وهل ستحظى ملاحظاتي باستحسانهم؟ أم أنهم سيشعرون بالملل، وتتعرض لديهم الرغبة في الانتقاد والسخرية؟ ومن الذي يضمن لي ردة فعلهم الايجابية لأتجرأ وأبادر في الدخول في علاقات اجتماعية جديدة؟

الشخصية التجنبية عادةً ما تقتصر في علاقاتها على من اعتادت عليهم منذ الطفولة، ولا تملك شجاعة التواصل مع أناس جدد، وهذا الأمر الذي يجعلها ضائعة بين ما تتمنى وما هي عليه على أرض الواقع، فهي شخصية حيوية من الداخل وتميل إلى التواصل مع الناس والانطلاق في الحياة، إلا أنها مقيدة وأسيرة مشاعر سلبية تتحكم بسلوكاتها.

يمكن أن نسمي التجنبية سمة في ذات الشخصية أو نسميها اضطراب في الشخصية، لكن هناك مقاييس خاصة ليصل التشخيص إلى اضطراب الشخصية التجنبية.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

النسبة التقريبية لانتشار الشخصية التجنبية ٣% من سكان العالم. ويكون الأطفال الخجولين بطبعهم أكثر عرضة ومهيئين بأن يصابوا باضطراب الشخصية التجنبية لاحقاً.

عندما يعاني شخص ما من حالة سلوكية وسمات معينة تعيق ممارسته لحياته، وتؤثر سلباً في حياته الاجتماعية والعائلية والمهنية؛ يشخص على أنه مصاب باضطراب في الشخصية. يعاني المصاب باضطراب الشخصية التجنبية من حالة ملازمة من القلق الشديد، ويعد الخوف الشديد من نقد الآخرين له أو رفضهم له المنبع الأساسي لهذا القلق.

يشبه المصابون بهذا الاضطراب، أولئك الذين يعانون من اضطراب الشخصية الانعزالية، إذ يكونون في الغالب منعزلين ولا يرتاحون للاختلاط بالآخرين. إلا أن تجنبهم الاختلاط بالآخرين نابع من استصغارهم للذات ولقدراتهم واحتقارهم لأنفسهم بشكل مبالغ فيه. يحاول هؤلاء الأشخاص تجنب الاختلاط بالناس رغم رغبتهم الشديدة بالاختلاط، خوفاً من تلقي الانتقادات من الآخرين. عادةً ما يكونون كثيري الخجل، عديمي الثقة بأنفسهم وسريعي التأثر. تسبب لهم هذه الصفات الفشل في علاقاتهم الشخصية وفي حياتهم العملية.

غالباً تكون التجنبية نشأتها بيئية، يكون طفل بريء ووقع ضحية لعنف لفظي أو جسدي قاسٍ، وسجين أسلوب تربية قائم على القمع والفرص ففقد ثقته بنفسه وتحول إلى شخص هشٍ



تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

وغير مبادر وخجول وانعزالي، يتجنب التواصل مع الآخرين ويحسب حساباً لانتقادهم ورفضهم له.

### صفات الشخصية التجنبية:

• تكون الشخصية التجنبية دائمة الحساسية المفرطة لتعابير الآخرين؛ وفي حال شعورها بالقليل من النقد البادي على وجوههم، تبني سلسلة كبيرة من الأفكار السلبية، وتبدأ محاولة ربط كل سلوك يقومون به بشخصها تحديداً، وتغوص في فكرة أنها مرفوضة وغير مرغوب فيها، وتتسحب نتيجة لأفكارها السلبية من اللقاءات الاجتماعية، وهذا الأمر الذي يجعل الآخرين ينظرون إليها على أنها غريبة الأطوار؛ لتتأكد شكوكها السلبية بعد ذلك، وتستمر في الدوران في حلقة مفرغة من الخوف والقلق والتردد.

• تخاف الشخصية التجنبية من نقد الآخرين لها، وترعبها فكرة أن تكون مرفوضة في الوسط الاجتماعي؛ لذلك تتجنب المناسبات الاجتماعية، وتفضل الانطواء على الاختلاط، وتصاب بأعراض نفسية وجسمانية في حال تورطها في حضور مناسبة اجتماعية؛ فتشعر بضيق في الصدر، وتوتر شديد، وتلعثم في الكلام، وتلبك في الأمعاء. إنها أيضاً دائمة التفكير في أن الناس سيقابلون أفكارها ومشاركاتها بالسخرية والتهكم، ولا تدخل في علاقات اجتماعية إلا في حال تأكدها من تحقيقها لنسبة عالية من القبول والاستحسان.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

• تواجه الشخصية التجنبية صعوبة كبيرة في التعبير عن مكنوناتها وآرائها وأفكارها؛ فهي قليلة الثقة بنفسها لا تثق بتحليلاتها للأمور، وتقلل من قيمة نفسها وإنجازاتها، وترى أن الآخر أفضل منها على الدوام.

### هل الشخصية التجنبية تعني الرهاب الاجتماعي؟

الشخصية التجنبية شيء والرهاب الاجتماعي شيء آخر، تختلف الشخصية التجنبية بكونها حالة مستمرة ودائمة، بينما يقتصر الرهاب الاجتماعي على أوقات معينة ك لحظة إلقاء محاضرة أمام الملأ.

يتحول الإنسان إلى شخص تجنبي بفعل خوفه الشديد من نقد الآخرين له، فلا يرغب في حضور المناسبات الاجتماعية التي تحتوي على حشد كبير من الناس الجدد، ولا يفضل الوظائف والمهن التي تتطلب تواصلًا مع العملاء مثل: التسويق، والاستقبال.

تكنم في داخله رغبة عارمة في الانطلاق في الحياة والفوز بعلاقات ناجحة مع أشخاصها، إلا أن ترده يجعل منه شخصاً ضعيف المبادرة والثقة بذاته.

لكن قد يتطور الحياء والخجل الزائد إلى الرهاب الاجتماعي، حيث تحدث أحد كبار المعالجين النفسيين والباحثين الدكتور ديفيد كلارك في المؤتمر الاوربي الثامن والأربعون للعلاج المعرفي السلوكي في بلغاريا (٢٠١٨ سبتمبر ٤) أن

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

المصابين باضطراب الرهاب الاجتماعي يفقدون الكثير من الفرص الناجحة في حياتهم وأن ٦٠٪ منهم لديهم أيضاً اضطراب الشخصية التجنبية.

بعض المعالجين قد يخطئ في تشخيص "الرهاب الاجتماعي" بينما المريض لديه شيء آخر وهو "الشخصية التجنبية" التي تكون أكثر شدة وتصلباً من الرهاب الاجتماعي.

الرهاب الاجتماعي منوط بتواجد المصاب مع أشخاص، بينما الشخصية التجنبية لديه ابتعاد عن عدة أمور حوله وليس فقط أشخاص، مكان - وظيفة.

رغم الأعراض المتشابهة بين الرهاب الاجتماعي واضطراب الشخصية التجنبية إلا أن كما قلت الأخيرة أكثر شدة، أكثر تصلباً، أكثر إعاقة للحياة اليومية.

هناك أبحاث مثل Eikenaes نشر بشهر مارس عام ٢٠١٥، تقول أن هناك علاقة بين الإصابة باضطراب الشخصية التجنبية والإهمال العاطفي في الطفولة كعامل مساعد.

اضطراب الشخصية التجنبية قد يظهر مبكراً من بدايات المراهقة بينما لا تجد ذلك في الرهاب الاجتماعي الذي قد يظهر لاحقاً وقد يشارك وهو تحت الضغط.

في الوقت الذي قد يكون الرهاب الاجتماعي سببه مواقف محرجة أو انتقاد فإن اضطراب الشخصية التجنبية قد يكون يرتقي لمستوى الصدمة في الطفولة.

## هل الشخصية التجنبية هي نفسها الشخصية الانطوائية؟

الانطوائية سمة شخصية طبيعية صاحبها يستطيع الاختلاط لكنه لا يرغب، أما الشخصية التجنبية فهي أشد حلاً صاحبها يرغب ويتمنى الاختلاط بالناس لكنه لا يستطيع وهي تكونت من الطفولة.

## ما أسباب تكون الشخصية التجنبية؟

قد يكون العامل الوراثي سبباً في تكون الشخصية التجنبية، حيث يزداد احتمال إصابة الطفل بهذا الاضطراب في حال وجود أشخاص مصابين باضطرابات شخصية ضمن العائلة. عادة ما تتبلور سمات هذا الاضطراب في عمر ١٨ سنة؛ وحينها فقط نستطيع أن نقول عن شخص ما أنه مصاب باضطراب الشخصية التجنبية.

عندما يتعرض الطفل إلى عنف لفظي أو جسدي أو تهديدات قاسية، يزداد احتمال إصابته باضطراب الشخصية التجنبية كثيراً، حيث يؤدي تبني المعاملة القاسية واللوم المتواصل والنقد اللاذع وكبت مشاعر الطفل وممارسة القمع والفرض بدلاً من الإقناع والحوار إلى خلق طفل فاقد للثقة بنفسه، ومنطو اجتماعياً، وغير قادر على التعبير عن نفسه، ولا يملك الشجاعة وحس المبادرة.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

من جهة ثانية، يؤدي التدخل المرضي في كل ما يخص الطفل بغرض حمايته إلى خلق طفل هش وغير قادر على مواجهة الحياة وأشخاصها.

### كيف أتعامل مع الشخصية التجنبية؟

يجب بداية التأكد من تشخيص الحالة هل هي سمة في ذات الشخصية أم اضطراب في الشخصية. عن طريق استشارة مختص نفسي.

ويجب عند التعامل مع هذه الشخصية:

- العمل على مدحها ومكافأتها بعد نجاحها في كل موقف تتعرض إليه.
- منحها الكثير من الحب والتقبل والثقة والطف، من أجل تهدئة مخاوفها وقلقها وبناء علاقة إيجابية معها.
- تعزيز الثقة لديها من خلال نصحتها بمنتهى اللطف بحضور دورات في المهارات الاجتماعية، والعمل على اكتساب مهارات التعامل مع ضغوطات الحياة.
- على الأهل الانتباه إلى سلوكيات ابنهم في مراحلهم المبكرة؛ وفي حال ملاحظتهم أي بوادر لتكون شخصية تجنبية، عليهم العمل على تعزيز ثقته بنفسه والابتعاد عن نقده والسماح له بالتعبير عن مشاعره وأفكاره بمنتهى الحرية.
- تشجيعها على المشاركة في أنشطة اجتماعية، والتحدث والانخراط مع الناس هناك.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

- احترام مساحتها الشخصية والأوقات التي تحتاجها للبقاء وحيدة؛ سواءً برفقة كتابها، أم للتفكير في أمر ما وإعادة حساباتها، أم للاستماع إلى الموسيقى.
- عندما تصادف صاحب الشخصية التجنبية عليك ألا تقمعه أو تسخر منه إذا أخطأ أو عبر عن رأيه، ولا تجبره على فعل أشياء غير مرغوبة، وحاول بناء ثقة بينك وبينه لتستطيع إقناعه بمراجعة العيادة النفسية للعلاج.

### أسرار تطوير الشخصية التجنبية:

يجب أن تتعرض الشخصية التجنبية بالتدريج إلى مواقف اجتماعية، وتبدأ بمواقف تسبب قلقاً خفيفاً، ومن ثم تصعد وتيرة القلق رويداً رويداً، على أن تنهياً نفسياً بأسلوب لطيف ومقنع معها من قبل معالج أو طبيب نفسي، يدرّبها على كيفية التصرف والتعامل مع الناس، ويحاول تعديل أفكارها المعرّقة، ومن ثم يضعها في التجربة.

كما يمكن إشراكها في العلاج الجماعي مع غيرها من الشخصية التجنبية حيث تستطيع إدراك أن الخوف من الرفض هو شعور مشترك فيصبح لديها استبصار أكثر.

العلاج الدوائي: يتم العلاج الدوائي للسيطرة على أعراض اضطراب الشخصية التجنبية وعلاج الاكتئاب والقلق المصاحبين له.

## الشخصية العصبية

الشخصية العصبية من الشخصيات المنتشرة في عصرنا الحالي، ربما بسبب الضغوطات والمشكلات والتوتر، حيث أصبحت هذه الأسباب سمة من سمات هذا العصر؛ لكن، ما تعريف الشخصية العصبية؟ وما صفاتها؟ وكيف يمكننا التعامل معها؟ وهل هناك علاج لمثل هذه الشخصيات؟

الشخصية العصبية في معناها العام هي الشخصية التي يكون الشعور السريع بالغضب من أهم سماتها، ويكون هذا الغضب ناتجاً عن:

- مشكلات في التواصل مع الآخرين، مثل: سوء فهم الأشخاص الآخرين لها، أو معاملتهم لها بسلوك خاطئ.
- مشكلات نفسية أو شخصية.
- الشعور بالعجز عن التصرف في بعض المواقف.
- الشعور بالاستياء من الأشخاص المحيطين أو الذات.
- الشعور بقلّة الحيلة أو النقص أو الاضطهاد.
- محاولة إخفاء نقاط ضعفها وعدم إظهارها للآخرين.
- الرغبة في تحقيق غاية معينة.

## صفات أصحاب الشخصية العصبية:

- يصعب التواصل أو التحدث معه بشكل إيجابي وهادف.
- لا يقبل وجهات نظر الآخرين وأفكارهم، وصعب أن يتنازل أو يتخلى عن وجهة نظره ورؤيته الخاصة وأفكاره، حتى لو لم تكن صحيحة.
- من أهم ميزات الحوار معه أنه سرعان ما ينتقل من الحوار إلى رغبة شديدة في التمسك برأيه، وإثبات أنه الأصح بغضب وقوة.
- يصعب أن يعترف بمشاعره ويعبر عنها بصدق، لديه العديد من الأفكار المتناقضة والمشاعر المختلطة، والتي يعجز عن الاعتراف بها، ونذكر منها:
- عدم صدقه مع نفسه، وعدم قدرته على الاعتراف بالمشاعر العاطفية التي يشعر بها مثل: تأنيب الضمير، أو الخوف، أو الذنب؛ فيلجأ إلى إخفائها والهرب منها عن طريق العصبية والغضب وإثارة المشكلات وعكس المواقف، وذلك بهدف أن يظهر شخصيته بشكل قوي وشديد أمام الأشخاص الآخرين، وأن يفرض سيطرته.
- ينظر إلى المواقف على أنها تحدُّ شخصي، ومنافسة يجب عليه أن يثبت نفسه من خلالها؛ كما أن الأفكار والآراء التي يطرحها الآخرون ما هي إلا محاولات لتهديد سيطرته، والحد منها.



تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

• يعكس غضباً جسدياً مبالغاً فيه والذي يؤثر فيه وفي الأشخاص المحيطين به بشكل سلبي كبير، ونذكر من هذه المظاهر:

• يمكن أن يتصرف الشخص العصبي بغرابة كبيرة في بعض المواقف، فيتحول الغضب المسيطر عليه إلى نوبة ضحك هستيرية.

• يمكن أن يعاني من عدة مشكلات اجتماعية ونفسية وجسدية، وذلك بسبب قضاء الكثير من الوقت بالعصبية والغضب؛ أي أن غضبه ليس حالة مؤقتة وعابرة.

• يلجأ إلى السلوكات السلبية والعنف عندما يشعر بالاضطهاد، أو عندما يعتدي أحدهم على ممتلكاته؛ مثل تكسير الأشياء.

يتميز بمجموعة من الصفات الجسدية الأخرى:

• عدم القدرة على التصرف بشكل هادئ ومتوازن، وعدم القدرة على الاسترخاء؛ وذلك بسبب القلق والتوتر الدائم.

• توتر العضلات، والتعرق الشديد، وارتفاع الحرارة أحياناً، والرجفان.

• فقدان روح الدعابة والقدرة على المزاح مع الآخرين.

## كيفية التعامل مع الشخصية العصبية؟

١- اختيار الوقت المناسب للتحدث معه حول الموضوع، فوقت الظهيرة وعند العودة من العمل من أسوأ الأوقات للنقاش وعرض الآراء بالنسبة للشخصية العصبية، ولكن في وقت العصر وبعد الاستيقاظ من نوم القيلولة يكون مستعداً للاستماع لرأي الآخر وللحوار.

٢- عدم الاستمرار في مناقشة الموضوع نفسه عندما تبدأ ظواهر الانفعال في الظهور لديه، وهذا لا يعني إطلاقاً أن نقبل كل ما يصدر عنه رغبة في تجنب انفعاله، ولكن المقصود هنا إرجاء المناقشة لوقت آخر.

٣- لا يجب أن تتفاعل مع انفعاله فهذا يزيد الأمر سوءاً، حاول قدر المستطاع ألا ترفع صوتك والتزم الهدوء، والتمس الأعذار، وإلا سيسوء الوضع بشكل كبير؛ وإن لم تستطع فعل ذلك، فالحل الأمثل في هذه الحالة هو المغادرة.

٤- عدم توجيه الانتقاد له، خاصة أمام الآخرين لأن هذا قد يعد بداية نهاية لعلاقتكما.

٥- حاول تفهم سبب غضبه وتكون مصغياً جيداً له والاهتمام لحديثه، وحاول الشعور بما يشعر به والتفاعل معه.

٦- تتصف الشخصية العصبية بطيبة القلب، فعندما تخطئ بحقك، لا تعاتبها مباشرة، حاول تأجيل العتاب إلى وقت لاحق وانتظر حتى تهدأ، بعدها تحرى الوقت المناسب وعاتبها

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

بهدهوء واحترام ستجد عندها أنها ستعذر منك وتتحول إلى شخصية لطيفة جداً.

٧- اعتماد الابتسامه في التعامل معه، حيث يمكن أن يكون للابتسامه بوجه الشخصيه العصبية تأثير كبير في كسر حدة حالة الغضب التي تعيشها؛ ولكن يجب أن تكون حكيماً، وألا تتحول الابتسامه إلى سخرية؛ ذلك لأن هذا سيفاقم الوضع بشكل سيئ.

٨- توقف عن مناقشته إذا شعرت بأن النقاش سيذهب إلى مكان أكثر تعقيداً ويصبح أكثر حدة، حاول بكل حكمة وذكاء أن تغير الموضوع، وأن تطف الاجواء.

٩- تجنب تقديم النصح في حال غضبه، إذ لن يزيد نصحك له في وقت الغضب الأمر إلا سوءاً، عليك الاحتفاظ بنصائحك، ومحاولة تقديمها بوقت مناسب، ليتمكن من تقبلها.

### أسرار تطوير الشخصية العصبية:

• من أهم المهارات التي يمكنك من خلالها التغلب على العصبية هي (مهارة الاسترخاء) وهي مهارة يمكن لأي شخص أن يكتسبها ويتعلمها، وتعد تمارينات التنفس العميق من أسرع التمارينات التي يمكن لها أن تخفف من حدة التوتر، ويمكن ممارستها بأي وقت وفي أي مكان، واذكر من هذه التقنيات:

- قضاء بعض الوقت مع حيوان أليف.
- تمارينات اليوغا.
- شم عطر رائحته طيبة.
- ممارسة التمرينات الرياضية.
- المساج والتدليك.
- خلوة مع النفس والتأمل.
- عند شعورك بالضيق والعصبية، تجنب عناد نفسك على فعل شيء تعرف أنه خطأ، غالباً هذه القرارات تكون مبنية على ردات فعل عاطفية تندم عليها كثيراً مع الوقت، أفضل قرار عند الغضب تأجيل القرار.
- ذكر نفسك دائماً بأن العصبية أمر طبيعي، وأن كل شخص معرض إلى الشعور بالعصبية عند مواجهته التحديات والظروف الصعبة التي قد تواجهه؛ لكن الأهم التركيز على السلوك وليس على المشاعر، هذا له دور كبير في مساعدتك على مراقبة أعصابك والتحكم بها.
- عندما تشعر بعصبية تواصل مع شخص مقرب لك مثل: الوالد، أو الوالدة، أو أحد الأصدقاء الذين تثق بهم وتشارك مشاعرك معهم، تدرب على وضع الأمور في نصابها، لتتمكن من السيطرة على عصبيتك والتفكير بشكل أكثر إيجابية، وهذا يقلل من التوتر والقلق لديك.
- هناك اتصال وثيق بين زيادة ثقك بنفسك وبين قلة العصبية في المواقف الاجتماعية، كلما كنت واثقاً من نفسك قلت

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

رغبتك بالصراخ، أو الاتهام، أو العصبية، بحيث تدير الموقف بعقلك، لأنك تعرف من أنت، وماهي قيمتك. قوة رضاك عن نفسك تمنعك عن التهور، ومن زاد نقصه علا صوته.

• شدة العصبية، قد تعبر عن حالة قلق أكثر من تعبيرها عن خطأ بالعمل أو المنزل، عالج القلق تزول العصبية.  
من علاج القلق:

- ممارسة الرياضة الخفيفة بانتظام.
- لا تصدق أفكارك السلبية وإن وجدت.
- التفرغ بالكتابة.
- البوح بمخاوفك لشخص.
- النوم المبكر لساعات كافية- ٧ ساعات.
- لا تنم بعد ١٢ منتصف الليل، ولا تأكل ثم تنام متسماً أمام الأجهزة.

العناصر اعلاه يقودان لتحسن حالتك المزاجية اتبعها، إذا لم تعط نفسك، لن تعطيك نفسك.

قد لا تعاني من العصبية في شخصيتك بقدر ما تعاني من قلة في النوم في حياتك، وقبل أن تتهم نفسك بأنك سريع الغضب، خذ قسطاً كافياً من النوم بما لا يقل عن ٧-٨ ساعات يومياً، ومن ينام أقل من ذلك ربما اعتاد، لكنه ليس مسارا صحياً، اذهب لعيادة نفسية لو تحولت المسألة لاضطراب نوم.

### ملاحظة حول الشخصية العصبية:

بعض مظاهر العصبية الشديدة قد تكون مؤشر لوجود اضطراب قلق حاد وهو مرضي وليس طبيعي، تعاني منه وأنت لا تعلم، حتى أنت تستغرب من نفسك!  
هنا ليس الحل بتحسين أخلاقك، أخلاقك حسنة منذ البداية، الحل بالذهاب لمختص نفسي إذا لزم الأمر فأكثر من سيعاني هم من حولك.

## الشخصية الشكاكه

بمعناها العام الإنسان الذي يميل إلى الشك الدائم في نوايا الناس حيث يسيء الظن بهم ويعتقد أنهم يحيكون له المكائد ويورطونه في المشاكل، ويميل إلى الإحساس بأهمية ذاتية مفرطة وإحساس مبالغ فيه، كما أنه يشتكى دائماً بأنه لم يأخذ حقوقه كاملة وأن الناس لا يقدرونه حق قدره، ولذلك تجده دائم الاستعداد والتحضر للمواجهة، ويدفعه شكه أحياناً إلى التصرف على نحو عدائي.

### من سمات الشخصية الشكاكة:

- ١- الشك ثم الشك هو الرائد في تقييم صاحب هذه الشخصية لما حوله دون وجود ما يدعم ذلك الشك سوى ظنونه وطبعه الشكاك.
- ٢- مشغول البال باحتمال عدم استمرار ولاء رفاقه وزملائه وذويه ودرجة الثقة التي يجب أن يعطيها لهم، فكل الناس في نظره أشرار متأمرون.
- ٣- يرى أن الآخرين لا يرون حقيقته.
- ٤- لا ينسى أخطاء الآخرين ولا يغفر لهم.
- ٥- محبط، مكتئب، منغلق، قليل الفكاهة لا يجامل.
- ٦- متردد وقليل الثقة بنفسه.

- ٧- لديه فضول زائد في معرفة اسرار الآخرين.
- ٨- يخسر الكثير من العلاقات الاجتماعية وربما الزوجية بسبب الشك المفرط.
- ٩- لديه القدرة على إقناع المقربين له بمدى غدر وخسة بعض الأشخاص وقد يكون ذلك غير حقيقي.
- ١٠- شديد الحساسية لأي شيء يخصه ولا يتحمل أي نقد من الآخرين فهو لا يخطئ أبداً (في نظر نفسه).
- ١١- غالباً عندما يصل إلى مركز مرموق يشعر بالفخر والعظمة والاستعلاء على الآخرين وينظر إليهم باحتقار.
- ١٢- في المواقف قد يتوجه إلى العنف والغضب الشديد، وبعد أن يهدأ قد يتصرف بطريقة مختلفة تماماً كلها ود وحنان كأن شيء لم يحدث.
- ١٣- لا يغير رأيه بالحوار أو النقاش فليده ثوابت لا تتغير، ولذلك فالكلام معه مجهد ومتعب دون فائدة.

#### أسباب الشخصية الشكاكة:

- أسرية: الحرمان والقسوة والضرب المبرح وعدم الشعور بالأمان يولد لدى المرء شعور بالخوف من المحيط الاجتماعي.
- عضوية: زيادة مادة الدوبامين في الفص الأمامي من الدماغ يجعل الشخص يميل للشعور بالتحدي والحذر الزائد والشك.



## طرق التعامل مع الشخصية الشكاكة:

- وضع مسافة في التعامل معها.
- تفعيل الاستماع أكثر من الحديث.
- مبادرتها بالسلام والاتصال وتكون قصيره.
- اشراكها في الانشطة بحسب حدة شكها.
- اختيار المهام التي تتناسب معها.
- التجاوز عن الشك في الفرعيات.
- إعطاؤها ما تستحق من الاحترام والتقدير، فهي شخصية ناجحة في مجالات تتطلب اليقظة، الحزم، وضبط النظام.
- حين لا تجدي المواجهة الكلامية، جرب استعمال أسلوب المكاتبة معها.
- لا ينبغي استفزازها، كما يفضل عدم المبالغة في التبرير لها.
- هذه الشخصية لا تثق بأحد، لذلك حاول أن تكون صورة ذهنية جيدة عنك ولخلق هذه الصورة الذهنية يجب أن تكون واضح وصريح معه في الأقوال والأفعال، لا تكذب عليه ولا تكذب أقواله واستمر على هذا النحو حتى يثق بك.

## كيف نكتشف الشخصية الشكاكة في فترة التعارف أو الخطوبة؟

نجده كثير الشك في نوايا خطيبته، يسألها كثيراً أين ذهبت ومع من تكلمت، وماذا تقصد بكلامها، ويجعلها دائماً في موقف المتهم المدافعة عن نفسها، وهو شديد الحساسية تجاه أي نقد، في حين يتهم ويسخر من الآخرين بشكل لاذع. وإذا كانت فتاة نجدها شديدة الغيرة بشكل مزعج حتى من أقرب الناس شديدة الحساسية لأي كلمة أو موقف، كثيرة الشك بلا مبرر، وخطيبها في نظرها كذاب ومخادع وخائن، تعبت في أرقام الهاتف لتعرف أرقام من يتصلون به، وتتنصت على مكالماته وتعبت في أوراقه أو أجداته أو درج مكتبه للبحث عن دلائل الخيانة. وهذه الشخصيات لا يجد الطرف الآخر أي فرصة معها للسعادة فالوقت كله مستنزف في تحقيقات واتهامات ودفاعات وطلب دلائل براءة ودلائل وفاء.

هذه السمات ربما نجدها بشكل ما في العوانس والمطلقين والمطلقات وفي الأشخاص ذوي الميول المتطرفة. والحياة الزوجية مع هذه الشخصيات بهذه المواصفات تكون أمراً صعباً وأحياناً مستحيلاً.

## ملاحظات حول الشخصية الشكاكة:

• أن هذه الشخصيات عرضة لمرض البارانويا "الشك المرضي" أو "الاضطراب الضلالي" وفي هذا المرض يقتنع المريض اقتناع تام أن بعض الأشخاص يدبرون له المكائد، وأن أقرب الأقربين يقومون بخيائته، وأن الناس تتكلم وتتحدث عنه، وقد يصل الاعتقاد بأن أجهزة التليفزيون والراديو تبث رسائل موجهة له شخصياً، وهذا الاعتقاد يسيطر عليه لدرجة يصبح الشك شغله الشاغل، يبحث باستمرار على الأدلة وجمع البراهين بلا كلل ولا ملل، ولا يمكن لأي شخص إقناعه بأن هذا الاعتقاد خاطئ.

قد يصاب الزوج بهذا المرض، يقوم بالتجسس على زوجته، ومراقبة هاتفها، والعودة من العمل في غير الوقت المعتاد، والسهر في الليل، وتركيب أفعال غليظة، وتفتيش المنزل.

كل هذا لأنه يفكر أن زوجته قد تخونه رغم دون أن يكون لديه أي إشارة أو دليل يثبت ذلك، فقط هي افتراءات ومحض خيال، وقد يبدأ في إيذائها وتعذيبها لكي تعترف بما لم تفعله.

وقد تعترف بعض الزوجات بما لم يحدث، ظناً منها أن ذلك سينهي الموضوع، لكن الزوج المريض يعتبر الاعتراف سيد الأدلة وقد تسير الأمور من سيء إلى أسوأ فيقع الطلاق أو يقتلها حتى الموت!

ينصح الاطباء الزوجات في حال تم التشخيص والاثبات بعد استشارة المختصين أنه يعاني من الاضطراب الضلاضي

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

"الشك المرضي"، عليها أن تذهب لبيت أهلها ليس من أجل طلب الطلاق وإنما من أجل طلب علاجه، تطلب الذهاب للطبيب النفسي لأخذ العلاج الدوائي لهذا المرض، للحفاظ على سلامتها وسلامة أطفالها.

اضطراب الشك المرضي لا يقتصر على الرجل فقط، قد يصيب النساء أيضاً، ويمكن علاجه بالعقاقير المضادة للذهان وهذه العقاقير لا تسبب الإدمان أو التعود، وهي موجودة في العيادات النفسية، بمجرد أن يأخذها المريض تعود طبيعته مستقرة. وأهم نصيحة أقدمها للمقبلين على الزواج الحرص الشديد عن الإقدام على الارتباط بمثل هذه الشخصيات.

### أسرار تطوير الشخصية الشكاكة:

العلاج النفسي:

• يعتبر العلاج السلوكي المعرفي هو الأساس في علاج الشخصية الشكاكة، حيث يدرب الفرد على كيفية التعامل مع هذه السمات والتخفيف من حدتها عن طريق مهارة وضع الاحتمالات. وعند تدريب الشخصية الشكاكة على التعامل مع سماتها فيصبح بإمكانه توظيف تلك السمات توظيفاً إيجابياً.

العلاج النفسي الدوائي:

• تستخدم العقاقير النفسية لتخفيف من شدة أعراض اضطراب الشخصية الشكاكة والحد من القلق والهيجان المصاحب له.

## الشخصية الحساسة

وفي معناها العام هي تلك الشخصية التي تحمل كلام الغير وافعالهم ما لا يحتمل من تفسير، ويسيطر على تفسيرها الشك في نوايا الاخرين وتصرفاتهم ضدها، بمعنى انها تفترض رغبة الاخرين في اهانتها والتقليل من شأنها، وتفكر بعمق في كل التفاصيل وتهتم أكثر من اللازم بأخطائها وأخطاء من حولها، لذا فهي شخصية تعاني كثيراً.

يمكن تشبيه الشخصية الحساسة بالإنسان الذي لديه جرح نفسي، ويتفاعل هذا الجرح بألم شديد مع أي مثير حوله.

### صفات الشخصية الحساسة:

- ١- التأويل السيئ للقول أو الفعل، فهو شخصية يشخصن المواقف والأحداث لدرجة أنه يرى نفسه مستهدف دائماً من قبل الجميع.
- ٢- يضخم الأمور، ويعطيها حجماً مبالغاً فيه.
- ٣- شخصية سريع البكاء بسهولة عند أوقات الحزن والفرح، يفكر بعمق في المشكلات ويتأثر كثيراً في أمور الحياة، ويهتم كثيراً بأراء الآخرين حوله.
- ٤- يشعر ويعتقد بأنه غير مرغوب، رغم أن هذا اعتقاد وهمي لكنه مؤمن به.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

٥- يتسم بكثرة الاعتراض، وضعف التحمل وسرعة الانفعال، ويشعر بالإهانة والألم الشديد لو تجاهله أحد، يعتقد بأن هذا التجاهل ناتج عن عمد وليس سهواً.

٦- لا يعرف كيف يعبر عن سعادته في الأوقات السعيدة بالنسبة له، وفي اتخاذ القرارات يستغرق وقت أطول مقارنة بالشخصيات الأخرى.

٧- يتأثر بشدة ويتألم عندما يكتشف أنه اتخذ قرارات خاطئة.

٨- يشعر بالتفاهة وعدم القيمة لو لم يحصل على احترام جميع جميع المحيطين به... وهذا مستحيل.

٩- غير متسرع في مشاركة الآخرين المشاعر التي بداخله، حتى مع الأشخاص الذين يعرفهم معرفة عميقة.

١٠- إذا لم يكن لديه وعي بشخصيته فسينساق إلى الانغمار في مشاكل الأصدقاء والأقارب والجيران... إلخ؛ لأنه يعيش المواقف بشكل أعمق ويشعرها ويتبناها كما لو كانت مشاكله الخاصة، وهذا يجلب عليه الكثير من المشاكل والمتاعب.

١١- يستجيب جسمه له بدرجة مذهلة، ولأنه يشعر بدرجة عميقة للغاية، فإن جسده يستجيب لذلك العمق مباشرة، فإذا توتر يبدأ في الشعور بالمغص أو الدوار فوراً، ويتضخم القولون ما إن يغضب ويحزن بشكل عميق.

١٢- المنشورات العامة التي تتحدث عن الجرائم والقتل والمجازر في مواقع التواصل أو التلفزيون هي أسوأ ما يحدث له في الحياة.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

١٣- أصدقاؤه الحقيقيون نادرون؛ لأن الكثير منهم لا يستطيع أن يتفهم احتياجاته ويحكم عليه، فهو يتفهم احتياجات الناس، ولكن لا يفهمه إلا القليلون؛ بل النادرون.

١٤- يهتم بأن الآخرين يحبونه، لذلك يتألم إذا غضب منه أحد وقد يتنازل عن حقوقه في سبيل تجنب هذا الشعور.

ورغم كل سلبيات هذه الشخصية، يجب ألا نغفل عن ذكر إيجابياتها:

١- صاحب الشخصية الحساسة يهتم كثيراً بالتجارب الماضية ويدقق فيها ويتعلم منها، ويحاول ألا يكرر أخطائه نفسها.

٢- شخص يحب الصدق ويؤمن بأهميته، ويجب إظهار الحقيقة دائماً.

٣- لديه قدرة كبيرة على الإحساس بمشاعر الآخرين وتقدير معاناتهم؛ لذا يعد مستشار جيد لمن حوله.

٤- يمتلك الحساس طاقة إبداعية كبيرة في مختلف أشكال الفنون وفروع الأدب؛ "شعراً ونثراً"؛ لذلك نجد أن أكثر الشعراء والأدباء من نوع الشخصية الحساسة.

٥- الشخص الحساس شخص صاحب أذن موسيقية، وصاحب ذوق عالٍ في اللبس والأكل.

٦- يلتزم بالأخلاق السامية والانضباط الذاتي في التعامل مع الآخرين، وهذه من أبرز إيجابيات الشخصية الحساسة.

٧- غالباً ما يكون صاحب الشخصية الحساسة معلم أو معالج أو مدرب جيد، لأن لديه قدرة عالية على التعاطف وإظهار

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

الاهتمام بالآخرين ومراعاتهم لمشاعرهم، فهو شخص يشعر الآخرين انهم ليسوا وحدهم خاصة في لحظات الالم، ولا يتردد لفعل ما يوسعه لجعل المتكلم يشعر بالراحة.

٨- الطبيعة هو مكانه المثالي لكل شيء، يسمع أصوات العصافير بصوت أعمق يدغدغ حواسه، يستطيع الشعور جسدياً بحفيف الأشجار وكأنه يتحرك معها، يتفاعل مع البيئة بشكل استثنائي، ويعشق المشي حفاة؛ حتى يشعر بما يلامس أقدامه.

### أسباب الشخصية الحساسة:

بحسب ما ذكرته الباحثة النفسية Elaine Aron هذا النمط سببه بيولوجي، يعود لعمق معالجة البيانات الحسية في الجهاز العصبي بالإنسان. إن حساسية معالجة المعلومات وملاحظتها من قبل الجهاز العصبي، يسبب لصاحبه بعض العواقب كما يعطيه بعض الامتيازات.

كما أن البيئة المحيطة والتربية الخاطئة تؤثر على الشخص خلال فترة نشأته بطريقة كبيرة، وكذلك تكرار التعرض إلى الضغوط النفسية عند بلوغ الشخص مع عدم وجود المرونة الكافية يكون سبب في تكوين هذه الشخصية. وتعتبر الشخصية الحساسة من أكثر أنواع الشخصيات انتشارا في المجتمعات وهي تختلف من شخص لآخر، وتكون موجودة غالباً لدى النساء أكثر من الرجال.



## طرق التعامل مع الشخصية الحساسة:

• يحتاج صاحب الشخصية الحساسة إلى الاحترام المتبادل في علاقاته الاجتماعية؛ حتى يشعر بالأمان، فهو غالباً ما ينطوي على نفسه؛ بهدف حمايتها مما قد تواجهه، فتبادل معه الاحترام والتقدير لتسعد بصحبته.

• يحتاج صاحب الشخصية الحساسة إلى العزلة والجو الهادئ حتى يعود لطبيعته بعد التوتر من الموسيقى الصاخبة أو التواجد وسط حشد كبير أو المرور بيوم عمل مجهود فحاول تفهم هذه المساحة ولا تأخذ موقفاً منه.

• صاحب الشخصية الحساسة مع أنه صديق جيد للغاية ومستمتع رائع، ملتزم إلى أقصى حد في العمل والمواعيد، متفاني فيما يفعل حتى النهاية، ولكنه لا يستطيع تقبل الانتقاد الشخصي المباشر الحاد الذي يشعره بأنه مضطهد فهذا عدوه اللود. فناقشه بموضوعيه ولا تنتقده بشكل صريح.

• إذا كنت منزعج من صاحب الشخصية الحساسة وتريد مواجهته بشأن شيء ما. تجنب استخدام عبارة " لقد فعلت.." " لقد قلت.." " لقد كان خطأك..." " بسببك..."، بدلاً من ذلك، قل " أشعر أنني منزعج بسبب هذه الطريقة التي قيلت لي بها هذه الكلمات". لا ينجح إلقاء اللوم وتوجيه أصابع الاتهام ضد اصحاب الشخصية الحساسة أبداً، حتى مع أولئك الذين لا يعانون من الشخصية الحساسة.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

• أكثر ما يزعج صاحب الشخصية الحساسة، قول "لا تكن حساساً" فهذا يولد لديه انخفاض بتقدير ذاته حيث يظن أنه ضعيف وفي الحقيقة هذا غير صحيح. لكن أنت تجنب قول ذلك.

• امنحه الوقت لمعالجة مشاعره، يمكن أن تصبح عواطفه أحياناً معقدة، ولذلك قد يصعب عليه التعبير عن نفسه والتواصل أثناء حدوث المشكلة، حتى لو أراد ذلك. من الأفضل منحه الوقت لتهدئة ومعالجة مشاعره قبل محاولة حل المشكلة. وإذا كان يريد التحدث الآن، فذكره أن كل شيء سيكون على ما يرام، وأنه يمكنه مشاركة مشاعره معك بصراحة حتى يتمكن من فهمها.

• كن صادق معه بالأقوال والافعال، سيريقه ذلك دائماً ويسمح له بالشعور بالقرب منك.

• مراعاة رغبته في البكاء، فأصحاب الشخصية الحساسة يلجؤون للبكاء عندما يكونون سعداء أو حزينين أو غاضبين، ذلك لأن الأشخاص ذوي الحساسية الشديدة مشاعرهم عميقة جداً ويتفاعلون وفقاً لذلك.

• يجب على قائد فريق ما في حال كان أحد أفراد الفريق من ذوي الشخصية الحساسة استغلال طبيعته التحليلية للأفكار والمشاريع، فقط عدم إجباره على اتخاذ القرار النهائي لأي مشروع، وغالباً ما يملكون أخلاقيات العمل ويستخدمون

تحليل الشخصيات وأسرار تطویرها

أفكارهم وملاحظاتهم للارتقاء بأنفسهم، ومراعاة كذلك ميولهم للعمل في بيئة غير نمطيّة وهادئة.

### أسرار تطویر الشخصية الحساسة:

عند إدراك الإنسان بأنه يملك الشخصية الحساسة يستطيع أن يتجاوز السمات السلبية ويعيش حياة أكثر فاعلية، النقاط الآتية ممكن أن تساعدهم في ذلك:

١- أول شيء ينبغي أن يعرفه صاحب الشخصية الحساسة أن شخصيته نوع من أنواع الشخصيات الطبيعية، ففكرة أنه غير طبيعي فكرة غير صحيحة.

٢- هناك علاقة بين الشخصية الحساسة وانخفاض تقدير الذات، ويتعالج بإجرائين:

أ- أن قيمتك لا تحددها كلمات الآخرين مهما قالوا ومهما كانت مكانتهم، قيمتك تتبع من الداخل وليس من الخارج، وفكرة الناس عنك ليست بأهمية كبيرة، ليفكروا ما يفكرون لا يهم! لا تجعل هذه الافكار تعيقك من التقدم، دع أفكارهم خلف ظهرك.

ب- عليك أن تتعرض وتواجه الانتقاد وتدافع عن نفسك حتى لو بكيت ذلك خير من أن تتجنب لئلا تبكي.

كرر ذلك مراراً حتى تتبني شخصيتك أمام غيرك.

٣- الشخصيات الحساسة لديهم (سرعة الاستثارة) و(مبالغة في ردة الفعل)، وهذا ما يضعف موقفهم، عبر عن غضبك

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

بدلاً من إخفاءه خشية أن يلاحظوا، التعبير لا يعني الصراخ ولا الشجار، هو تعبير هادئ وحازم.

٤- الشخصيات الحساسة عادة ما يراعون مشاعر الآخرين في الوقت أن الآخرين لا يراعون مشاعرهم، تحتاج يا صاحب الشخصية الحساسة أن تعرف أن الأولى بالمراعاة هي مشاعرك فلا تؤذيها بالصمت عن إنصاف نفسك باحترام.

٥- ارفض جملة "لا تكن حساساً" من حقك أن تتضايق وتعبر فيما لا يعجبك، فما هو عادي لغيرك، هو ليس عادياً بالنسبة لك، والتعبير عن رفضه ليس حساسية اجتماعية بل تبيان لحدود شخصيتك وأنت من يضعها.

٦- تجنب الاندفاع وراء عواطفك، ومحاولة أن تفكر في ظاهر الكلام والمعاني الواضحة لك، وتوقف عن التفكير في المعاني الباطنية المخفية في الكلام؛ لأنها قد تكون مزعجة، ومحبطة، ومخيبة للأمال.

وأخيراً يجب على الشخصية الحساسة ألا يعتبر حساسيته عيباً أوهما يتقل كاهله؛ بل إن أصحاب هذه الشخصية يملكون قلوب نقية، وأرواح شفافة، ومشاعر صادقة، لكنهم لا يستطيعون أحياناً التغلب على ما يعترهم من أحاسيس مختلفة، ولا يستطيعون السيطرة على عواطفهم؛ لذا هم بحاجة إلى من يفهمهم ويتقبل حساسيتهم ويمنحهم الكثير من الحب والاهتمام.

### ملاحظات حول الشخصية الحساسة:

• الصديق الأمثل لصاحب الشخصية الحساسة هو شخصية حساسة مثله فكلاهما يراعي أطراف مشاعر الآخر، وأسوأ صديق لصاحب الشخصية الحساسة من لديه شخصية نرجسية فالنرجسي يستغله والحساس يراعيه!

• كيف أمتع الشخصية الحساسة من التأثير عليّ بشكل سلبي؟ لسوء الحظ، فيمكن أن تآثر عليك الشخصية الحساسة بشكل سلبي إذا كانت حساسيتها مفرطة جداً، ونصيحتي لا تضع نفسك في المرتبة الثانية، امنح الأولوية لمشاعرك وصحتك أيضاً. وبإمكانك إخبار صاحب هذه الشخصية أنك تحبه وتهتم به وتفهم مشاعره، لكن بعض الأشياء بينكما ليست مريحة لك الآن.

## الشخصية السايكوباثية

تعتبر من أكثر الشخصيات تعقيدا وأصعبها تشخيصا وتعرفا على صاحبها، والسبب يكمن في أن الشخص السايكوباثي يجيد التمثيل وله قدرة فائقة في التأثير على الآخرين، بل والتلاعب بأفكارهم، وبالرغم من أن السايكوباثي لا يظهر أعراض المرض العقلي لأنه غالباً لا يعاني منه إلا أن سلوكه الاجتماعي لا يقل خطورة عن أسوأ الأمراض العقلية الأخرى.

### من سمات صاحب الشخصية السايكوباثية:

يتخذ أصحاباً ثم يرميهم بمجرد أن تنتهي حاجته ومصالحته منهم، أو بمجرد أن يتحول اهتمامه إلى أمور أخرى تحقق أهدافه، ويعتقد بعض الأطباء النفسيين أن هذه الشخصية غالباً ترتكب أعنف جرائم القتل من أجل تحقيق أهدافها ومصالحها الشخصية دون الشعور بأي ذنب أو ذرة ندم.

الخطورة الكبرى تكمن في أن صاحب هذه الشخصية تبهرك لطافته وشهامته الظاهرية ووعوده البراقة، وكلامه المعسول في الدين والاخلاق، وتراه مؤثر في الآخرين ولديه قدرة كبيرة في اكتساب ودهم ونيل ثقتهم، إلا أن سلوكه الحقيقي هو الغرسة والخيانة والتلاعب بالآخرين.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

ولكن من يتعامل معهم عن قرب ولفترة كافية سيكتشف حقيقتهم، وعندما نسال أقرب الناس إليهم يصدمننا التباين بين صورتهم الظاهرية التي يراها الناس وبين حقيقتهم التي لا يراها إلا المقربون منهم وبالأخص أفراد أسرهم، وصورتهم الحقيقية مفعمة بالاضطراب وتجارب الفشل الكثيرة.

ومن سماته أيضا تلذذه بإلحاق الأذى بمن حوله خاصة أقرب الأقربين إليه كالزوجة والأبناء، إنه يحتال ويكذب.. يقول ثم ينكر أنه قال بكل ثقة وبدون أي خجل.

السايكوباتي متعدد العلاقات غير الشرعية بل وأحيانا يكون لديه شذوذ جنسي، والعملية الجنسية عنده هي مجرد عملية فيزيولوجية بحتة. يمتاز باستغلاله للمرأة بكل صور الاستغلال الجسدي والمادي إن استطاع لذلك سبيلا.

ومن السمات الأخرى التي ترافق الشخصية السايكوباتية هي أن الغالبية العظمى منهم يعانون أيضا من (الرجسية) المفرطة، وبما أن الشخص النرجسي يتمركز حول ذاته فإنهم يعجزون عن الحب بل لا يعرفون معنى الحب الحقيقي، لذا نجد علاقاتهم الزوجية فاشلة، وعلى الرغم من قدرتهم على تمثيل الحب إلى أقصى الحدود إلا أن ذلك فقط من أجل الوصول إلى مآربهم الذاتية وكسب الثقة.

يشعر السايكوباتي بفراغ هائل في روحه، كما أنه ليست لديه شخصية جوهريّة، لهذا يقوم بتقليد الآخرين، خصوصا من يشعر بجاذبيته ونجاحه. فهو يفتقد للخطة والهدف والرؤية،

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

يعوض ذلك بأن يبحث عن "مثال" ينسخه، ومن المثير الاستغرابي أنه يسعى لتدمير هذا المثال واغتيال شخصيته بثنتى الطرق.

من أكثر ما يميز الشخصية السايكوباتية هو "القناع":

١. أنيق.

٢. طلق اللسان.

٣. حسن التعبير.

٤. مقنع.

٥. خدوم ومساند.

٦. شهم.

٧. عقلاني.

٨. جذاب بشكل ساحر وآسر للقلوب.

٩. لديه جاذبية (كاريزما) يجيد تمثيل دوره على أكمل وجه.

لكن حقيقة السايكوباتي: الشر المطلق متمثل على هيئة انسان!

لهذا أطلق عليه هرفي كليكي عام ١٩٤٧:

(قناع الاستقامة أو mask of sanity).

توضح الإحصاءات العلمية أن ١% من سكان العالم يحملون

الجينات الوراثية التي تؤدي إلى مرض السايكوباتية، ولكن

هذه النسبة ترتفع لتصل إلى ٤% في القيادات الاجتماعية، أما

بين المساجين فهي ترتفع لتبلغ من ١٥% إلى ٢٥%.

المصدر المكتبة الوطنية للصحة في أمريكا.



تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

وتشير الدراسات إلى أن نسبة الإصابة بالسيكوباتية بين الرجال تعادل عشرة أضعاف ما هي عليه عند النساء. السايكوباتيين من الممكن أن يشرعنوا أفعالهم بأنهم حماة "الدين" أو "الأمة" أو "الوطن" أو أن "الله دعاهم لهذه المهمة العظيمة".

يصعب عليك اكتشاف السايكوباتي، ليس لأنه يمتلك تلك الملامح الملائكية فقط. وليس لأنه يمتاز بسلوك محترم ولبق فقط بل لأنه يمتلك قوة اقناع بصحة مواقفه. أهم صفة له:

متلاعب أو Manipulative

شاهد شخصية نورمان في مسلسل

Bates Motel

ملاحظة: المسلسل مؤذ نفسيًا.

**لماذا لا يسعنا اكتشاف السايكوباتيين من حولنا؟**

لأنه طور مهاراته ليبدو إنسان طبيعي.

ففي طفولته نشأ مفتقدًا للمشاعر التي يراها بالأطفال من حوله، وشعر في قرارات نفسه أنه مختلف عن البقية فقام بتدريب نفسه على تقليد مشاعر الآخرين. فتمرس بالظهور كأنسان طبيعي نفل في تمييزه بين الناس.

كشفت أجهزة الرنين المغناطيسي FMRI اختلاف أدمغة السايكوباتيين، بحيث ينشط في المناطق السفلى من الدماغ أو ما يسمى "دماغ الزواحف/ Reptile brain). وهي المسؤولة

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

عن غرائز البقاء: اشباع الجوع، الهروب، الهيمنة، التعارك، الرغبة الجنسية، الأنانية وغيرها.

وهذه أهم سمات السايكوباتي.

بسبب الفراغ الروحي الهائل لدى السايكوباتي فهو بحاجة لتعاطي المخدرات أو الكحوليات، أو يقدم على الأعمال الخطرة التي يتحاشاها الناس (لهذا غالباً يقع بالمشاكل ويخترق الأنظمة). لذا يعجب به المراهقون أو الجبناء الذين يتمنون القيام بما يفعله لكن يمنعهم الخوف من العواقب. فيرونه قدوة!!

الشخصية السايكوباتية التي تصل إلى مناصب مرموقة أو إدارية متقدمة تجذب إليها شخصيات تحمل صفات السايكوبات مما يؤدي إلى تكوين ما يسمى المؤسسات السايكوباتية وتصبح هذه المؤسسات حاضن لهذه الصفات ويكون بذلك تأثيرها على المجتمع أكثر ضرراً وأشد أذى. وللأسف الشديد غالبية الاطباء النفسيين يرون بأن مرض السايكوبات بشكل عام يصنف من الأمراض النفسية التي ليس لها علاج، والبعض الآخر يرون قابله للعلاج لكنه صعب جداً للغاية، كما أن أغلبية المصابين به لا يطلبون المساعدة النفسية إلا بأمر من المحكمة.

### أسباب الشخصية السايكوباتية:

لا يوجد سبب محدد حتى الان لأن يكون الشخص سايكوباتي لكن الدراسات تقول قد يكون هناك علاقة بين هذه العوامل والشخصية السايكوباتية، ومنها:

- الوراثة والجينات.

- التعرض لسوء المعاملة أثناء الطفولة.

- إدمان الخمر يرفع مخاطر المرض.

- إشعال النيران والحرائق أثناء الطفولة قد يرتبط بالمرض.

- القسوة على الحيوانات، كقتلها أو تعذيبها أثناء الطفولة.

يفضل الابتعاد عن المصابين بهذه الشخصية، لما لها من تأثيرات سلبية عميقة على المحيطين بها سواء كان ذلك في مجال العمل أو البيت. وفي حالة عدم توفر خيار الابتعاد عنهم فإن مجرد التعرف على هذه الشخصية وتشخيصها التشخيص الصحيح يجعل الذين يتعاملون معهم مدركين لخطورتهم وآثارهم السلبية فيعملون على تفادي أذاهم وحماية أنفسهم من أن يصبحوا من ضحاياهم.

## الشخصية القلقة

هي الشخصية الحساسة المترددة الدقيقة الخائفة من الخطأ تميل إلى المثالية أيما مثالية، تحتاط لكل شيء لأنها تسعى إلى التميز دائماً، تخاف خوفاً شديداً من الوقوع في الخطأ، وكذلك من المستقبل وتفقد الاستمتاع بالحاضر والاستمتاع حتى فيما انجزته، لا نها تطمح للكمال الذي يفوق معايير البشر أحياناً. الشخصية القلقة تنشغل بتوترها عن الحلول ... فتستمر المشكلة ويستمر القلق...

قد يكون القلق حالة أو سمة في ذات الشخصية وهو طبيعي وليس مرضي، وقد يكون من الاضطرابات النفسية المزمنة التي تظل مع صاحبها طوال حياته، والتشخيص يخضع لمعايير خاصة في العيادة النفسية.

صاحب الشخصية القلقة ليس بالضرورة أن يكون مضطرباً نفسياً، إلا أن شخصيته تفتقد التواصل بفاعلية مع المواقف، نتيجة إدراكها التهديد بشكل متكرر وربما مستمر في بعض الحالات.

القلق من أكثر المواضيع التي تمت دراستها والاهتمام بها، ولعل ما يبرر ذلك هو أنه سمة مشتركة بين كثير من الناس، وهو سمة لا تقتصر على شخصية بعينها، وإنما قد يكون حالة مشتركة بين عديد من الشخصيات.

## من علامات الشخصية القلقة:

- ١- يكره التغيير.
- ٢- يميل للتنظيم والترتيب بشكل مفرط.
- ٣- يشعر دائماً بالقلق وعدم الارتياح.
- ٤- يهتم بالتفاصيل ويضخم الامور للدرجة التي تجعله في دائرة مغلقة من التفكير السلبي.
- ٥- يطمح للكمال في كل افعاله لتجنب انتقاد الآخرين وتقديرهم غير الايجابي له.
- ٦- حساس بدرجة يفوق غيره في تفسيراته وإدراكه لمواقف الناس وقد يفسر بعض كلمات الناس ضده وأن لم يكن هو المقصود.
- ٧- إعادة السؤال أو الشرح أكثر من مرة.
- ٨- يتحدث بشكل مفرط عن الموضوع من أكثر من زاوية.
- ٩- ينفق وقت أطول في الإجابة على الأسئلة رغبة بالتأكد والإعادة.
- ١٠- الانتهاء بعبارة "هل فهمت" للمتحدث للتأكد أنه استوعب.
- ١١- لديه نزعة مثالية نحو الإحاطة بكل شيء.
- ١٢- القلق لديه مرتفع لدرجة انه لا يستمتع باللحظة، إما أن يفكر متى تنتهي هذه اللحظة، أو يفكر متى تأتي التي بعدها.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

١٣- يحرص على التمسك بالمبادئ والقيم، ولكن بطريقة مزعجة بالنسبة له، ما يجعله لا يعتد سوى بما يراه مناسباً ومتماشياً مع القيم، ولكن بصرامة مقلقة له وللآخرين.

### أسباب الشخصية القلقة:

• أسباب بيولوجية: قد يكون سبب القلق بيولوجي أو كيميائي، فقد أجريت دراسات إحصائية عن مدى انتشار الاضطرابات بين أقارب المصابين من الناس، ووجد أن احتمال الإصابة عند ذوي القرابة الوثيقة بإنسان مريض بالحالة أكبر من احتمال إصابة من لا يوجد له قرابة مصابة بمرض القلق، ويعزى الخلل إلى اختلالات فسيولوجية بنهايات الأعصاب والمستقبلات في الجهاز العصبي المركزي التي ترسل وتستقبل الرسائل الكيميائية وتستثير المخ.

• أسباب إشرافية: إما عن طريق الإشراف الكلاسيكي أي التعلم الشرطي، فمثلاً إن رأى الفرد شخص يكرهه وقد صادف أنه كل مرة يراه بها يحدث أمر سيء فيحدث الإشراف الكلاسيكي فيصاب الفرد بالقلق في كل مرة يرى بها هذا الشخص ترقباً للأمر السيء الذي سيحدث أما بالنسبة للإشراف الإجرائي فيكون أن هذا الفرد يتخذ الفرد أسلوب القلق؛ لأنه لاقى التعزيز عليه إما عن طريق نجاحه بالأمور التي يقلق بشأنها أو عدم حدوث الأمور التي يقلق بشأنها،

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

فيكون فكرة أنه في كل مرة سيفلق لن يحدث الأمر السيئ ويكون تعزيز للقلق بالنسبة له.

• أسباب تربوية: لقد أشار كثير من الدراسات إلى أن أساليب التربية التي تعظم معنى الخطأ وتسترسل في استخدام العقاب، تنمي في نفوس أبنائها الخوف والصلابة وعدم المرونة؛ ما يجعلها قلقة قاسية في إصدار الأحكام على نفسها وعلى الآخرين، ويجعلها متحفظة في ردود أفعالها وحذرة للدرجة التي تحد من شعورها بالاسترخاء والراحة وتحقيق السعادة في الحياة.

• أسباب نفسيه: المشكلة التي قد تبدأ منها ومعها سمات الشخصية القلقة هي التفسير والتحليل العشوائي الذي يتبع مشاعر الخوف من المستقبل والخوف من الآخرين والرغبة في الكمال والمثالية التي تتصادم مع الواقع في زوايا وحالات كثيرة.

أهم جذور الشخصية القلقة التاريخية كما جاء في بحوث Cassidy, 2009 وآخرون:

١. تربي في بيئة ذات حماية مفرطة.
٢. مارس العناية في الصغر تجاه والديه.
٣. عاش في بيئة ينقصها الحب.
٤. ابن/ابنة لمطلقين وانفصاله عن أحدهما.
٥. صعوبة تذكر خبرات الطفولة.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

٦. بعضها يكون تعلم مكتسب أي أن البيئة التي تربي عليها قلقة فيتعلم القلق من بيئته.

### طرق التعامل مع الشخصية القلقة:

• أفضل ما يمكنك القيام به معه، هو إشعاره بالاطمئنان، ليس فقط عن طريق الكلام، وإنما الأهم عن طريق الفعل، وذلك أولاً بأن لا تعيره بأنه صاحب شخصية قلقة، لأن هذا ليس فقط يزيد في قلقه، وإنما أيضاً يُضعف ثقته في نفسه.

صحيح أنه قد يستطيع تغيير شيء من شخصيته القلقة، إلا أن قلقه ليس من صنعه، وإنما أحداث الحياة من حوله هي التي جعلته كذلك.

• حاول أن تعطيه هامشاً أو مساحة للحرية في التعبير عن قلقه واختياراته، ولا تضغط عليه ليخرج من شخصيته هذه، وعندما يشعر بالاطمئنان من أنك لا تعيره ولا تضغط عليه، فقد يحاول التغيير والتعديل من طرفه، وإذا أردت أن تقوم معه بعمل ما أو مشروع، فحاول أن تعطيه وقت كافي وقبل الموعد، لأن الشخص القلق لا يحب كثيراً المفاجآت، وإنما يحتاج أن يشعر من أنه مسيطر على الموقف الذي أمامه، ليستعد له.

• حاول أن تظهر له بأن الأمور بخير، وعندما تكونوا أمام موقف صعب فحاول أن تحتفظ على هدوئك لأن هذا يعطيه الكثير من الاطمئنان، ويخفف عنه من قلقه.



### أسرار تطوير الشخصية القلقة:

- إذا أردت السؤال فقله لمرة واحدة، الطرف الآخر سيطلب منك الإعادة لو أراد.
- إذا أردت الشرح فاشرح بنسبة ٧٠% فقط.
- أوقف الرغبة بالتأكد "ولا تحاول التأكد من فهم الطرف الآخر.
- لا تضع في بالك أن تحيط بالمعرفة للموضوع كاملا اكتفي ٧٠%.
- توقف عن كلمة لازم.
- مارس الاسترخاء إما لوحدهك أو مع طريقة تقليل الحساسية التدريجي فهي طريقة مهمة لعلاج الشخصية القلقة بتدريب الفرد على الاسترخاء، ثم بناء هرم للقلق من المواقف الأقل قلقًا إلى المواقف الأكثر قلقًا ودمج الموقف المقلق مع الاسترخاء بالتخيل، وتقوم هذه الطريقة على فكرة أنه لا يمكن الجمع بين الاسترخاء والقلق في موقف واحد، لذلك يتم فك إشراط الموقف مع القلق واستبداله بالاسترخاء، ويتم تخيل المواقف مع الاسترخاء حتى يصل الفرد إلى أعلى موقف مع استجابة القلق التي تستبدل بالاسترخاء ويتم ذلك على مراحل.
- إن استبصار الفرد سمات شخصيته يمنحه فرصة تفهم تلك السمات، كما يقوي في نفسه الرغبة في تحسين وتطوير سماته التي تمثلها في المواقف المختلفة.

## ملاحظات حول الشخصية القلقة:

هل الشخصية القلقة هي نفسها الوسواسية؟

وما الفرق بين الشخصية القلقة والوسواس القهري؟

هناك اختلاف بين المفاهيم الثلاثة الوسواس إذا بدأ مبكراً قبل أن تتكامل الشخصية يصعب الشخصية بلون أسمه شبه الشخصية القلقة وفي الحقيقة ليس شخصية قلقة، ولو تعالج الوسواس علاج جيد لتكسرت هذه السمات الخفيفة التي يظن أنها شخصية قلقة وتغيرت.

وما هي إلا جزئين:

الجزء الأول: صبغت الوسواس للشخصية فأثر على نموها.

الجزء الثاني: قد يكون نقص نضج حياتي.

ليس كل إنسان لديه سمات تردد وحساسية وغيرها يكون شخصية قلقة.

الشخصية القلقة هو شخص يكون دائماً قلقاً ومتوجس في حياته، ودائماً يرى الأسوأ في الأمور ويتخوف دائماً من المستقبل، أما الوسواس القهري فهو تكرار أفكار معينة أو هواجس معينة عند الشخص بصورة منتظمة يحاول مقاومتها ولكنه يفشل، وقد يكون الوسواس دينياً أو يكون في النظافة أو يكون في أشياء أخرى.

الاضطرابات النفسية مثل القلق/الرهاب/الوسواس القهري إذا لم يتم علاجها واستغرقت زمناً فإنها قد تتحول إلى اكتئاب. لذا هذه الاضطرابات يجب ألا يتأخر صاحبها أبداً في الذهاب

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

للعيادة النفسية للمساعدة "علاج دوائي/جلسات العلاج  
النفسي".

ولا يطلب إنناً من أحد، ولا يتأثر نظرة أحد فإنهم لن يشعروا  
بحقيقة ألمه غير نفسه.

## الشخصية الإكتئابية

هي بداية أو مفتاح لاضطراب الاكتئاب يملك الشخص الاكتئابى جميع الأمور التي تؤهله للإصابة بالاكتئاب، فيكون مغلقاً على ذاته، وحساس جداً، وقليل النشاط ويميل إلى العزلة والوحدة، ولا يشارك في أنشطة مجتمعية أو حياتية، وتكون نظرتة دونية عن نفسه وقدراته، ويعشق الروتين، ويمتعض من التجديد والتغيير، ويحترف دور الضحية بكل أبعاده.

صاحب تلك الشخصية يطغى عليه التشاؤم ونقد الذات والسوداوية ولا يستمتع بقيمة المكان، وتوقعاته سلبية دائماً ونبرة صوته ضعيفة ولديه حساسية مفرطة إضافة إلى العزلة.

### علامات الشخصية الاكتئابية:

اللوم المستمر للذات، لا تشعر بأهمية إنجازاتها، وتقلل من شأن قدراتها ومهاراتها، وتشعر دوماً أنها أقل من الآخرين، وأنها ضعيفة الحيلة، ولا تملك السيطرة على أي أمر في حياتها.

الحزن الدائم والضيق وعدم الرضا، نظرتها سوداوية إلى الحياة، فلا تستمتع بشيء، ويكون تعبيرها عن مشاعر الفرح

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

ناقصاً دوماً، وتكون مشاعر الرضا والقبول والسلام بعيدة عنها تماماً؛ ذلك لأنها تحترف السلبية والنكد والتذمر والحزن والأسى والندم.

النظرة السلبية إلى المستقبل مهما كانت المعطيات المتاحة، وترى دوماً أن الآتي لا يبشر بالخير، وتجد أن التفاؤل عبارة عن وهم يخدع به الإنسان ذاته.

التردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، تجد دوماً أن الظروف أقوى منها، وأنها عاجزة عن التعامل مع متغيرات الحياة، ولا تملك القوة والثقة لاتخاذ القرارات المصيرية في حياتها؛ فتجدها دائمة التردد والتشتت والضياع.

النسيان الكثير وقلة التركيز، وذلك لأنها تقوم بالأشياء بدافع الواجب فقط، ولا تبالي بالتفاصيل، ولا تهتم بإتقان العمل، وتهدر تركيزها وطاقاتها على التفكير في الأمور السلبية، وفيما تشعر به من مشاعر سلبية تجعلها دائمة التعب والإرهاق.

### أسباب الشخصية الاكتئابية:

ينشأ اضطراب الشخصية الاكتئابية لدى الشخص بعد سن البلوغ، وهو خلل في مراحل النمو النفسي الخاصة بالشخصية، والاسباب:

العامل الوراثي: يعد العامل الوراثي من أكثر الأسباب المحتملة للإصابة باضطراب الشخصية الاكتئابية.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

العامل البيئي والاجتماعي: يؤدي أسلوب التربية القاسي إلى زيادة احتمال إصابة الطفل باضطراب الشخصية الاكتئابية، فقد يعتمد الأبناء أسلوب الانتقادات والتوبيخ والتقليل من شأن إنجازات الطفل؛ فيتولد لدى الطفل نتيجة لذلك مشاعر عدم تقدير الذات، ويميل إلى جلد ذاته وعدم الإحساس بقيمة إنجازاته.

كما يؤدي التعرض المستمر إلى الضغوطات والمشكلات النفسية مع عدم القدرة على التعاطي المرن معها؛ إلى الإصابة باضطراب الشخصية الاكتئابية.

العامل البيولوجي: تكشف المؤشرات البيولوجية أن الخلل في الموصلات العصبية والدوائر العصبية التي تقع في المخ يؤدي إلى هذا النوع من اضطراب الشخصية؛ حيث ينتج الاكتئاب عن عدم تنظيم عمل النواقل العصبية مثل: الدوبامين، والسيروتونين، والأدرينالين.

اضطرابات التفكير: يزداد احتمال الإصابة باضطراب الشخصية الاكتئابية عند الأشخاص الذين يميلون إلى اعتماد التفكير السلبي كأسلوب حياة، وتكون نظرتهن عن ذاتهم مشوهة، ورؤيتهن للمستقبل متشائمة، وعلاقتهم مع الماضي مضطربة.

## أنواع اضطراب الشخصية الاكتئابية:

قد تأخذ الشخصية الاكتئابية أوجهاً عديدة، مثل:

• الاكتئاب الروحي: يعاني الشخص من إحساسٍ قاسٍ بالوحدة، وعدم استقرار علاقته مع الله، وضبابية أهدافه والغاية من الحياة.

• الاكتئاب المجتمعي: يصيب المجتمع ككل؛ إذ قد يشعر المجتمع ككل بقلّة حيلته وانتصار الظروف الخارجية عليه.

• الاكتئاب النفسي: يتراوح بين الخفيف والمتوسط والشديد، وقد يكون مصدر الاكتئاب عضوياً، مثل اضطرابات الغدة الدرقية، أو نقص فيتامين D، أو نقص فيتامين ب ١٢.

## طرق التعامل مع الشخصية الاكتئابية:

• يجب معرفة أن هذا الشخص لا يقوم بهذه السلوكيات لمضايقة أو العكس على الآخرين إنما شعوره بالتشاؤم جزء من تفكيره الذي يشعر به ولا يرى غيره، وعلى الذي يتعامل مع هذه الشخصية توضيح الفكرة الإيجابية المضادة لأفكاره السلبية.

• تقديم الدعم للشخصية الاكتئابية، وتعزيز ثقتها بنفسها؛ وذلك من خلال مدحها على تصرفاتها مهما صغرت، وفتح حوار صادق وعميق معها، والعمل على ملء كامل وقتها بالنشاطات المسلية المفيدة، بحيث لا يتبقى لها وقت للتفكير السلبي أو الحزن؛ وبالتالي ينخفض لديها التردد، وتزداد ثقتها بنفسها.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

• على الأهل مساعدة صاحب الشخصية الاكتئابية على الخروج من حالته النفسية السيئة، من خلال تغيير روتين حياته الممل والجامد، بحيث تكون أيامه مليئة بالنزهات والرحلات والأماكن الطبيعية الجميلة.

• على الأهل تشجيع صاحب الشخصية الاكتئابية على الالتحاق بنادٍ رياضي، فالرياضة من أكثر وسائل تفريغ الطاقة السلبية نجاعة.

• على الأهل العمل على إظهار الجوانب الإيجابية من شخصية ابنهم، والابتعاد عن انتقاده المباشر، وتوجيه الملاحظات إليه بأسلوب هادئ ولطيف.

• على الأهل والمعالج النفسي العمل معاً على تغيير منهجية التفكير المتبعة في التعاطي مع الأمور، بحيث يبينوا لصاحب الشخصية الاكتئابية الزوايا الأخرى لكل موضوع، وأن عليه التفنن في رؤية الموضوع من زاويته الإيجابية.

### أسرار تطوير الشخصية الاكتئابية:

• لا يكمن النجاح الحقيقي في تغيير الأرض، بل في تغيير العقالية؛ لذلك فإن الخطوة الأولى للوصول إلى أي هدف هي تحطيم كل أفكارك السلبية عن ذاتك وعن الحياة، وإطلاق العنان لفطرتك وشغفك وتميزك وحدسك.

• هناك حالات تتطلب تدخل مختص نفسي، يستخدم المعالج النفسي العلاج المعرفي السلوكي، ويعمل على تعديل



تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

وتصويب قناعات وأفكار صاحب الشخصية الاكتئابية؛ بحيث يجعله مستبصراً بحالته، ومدركاً أن الكآبة مجرد فكرة خاطئة بحاجة إلى تعديل، وأنه المسؤول عن حياته مسؤولية تامة، فيتحرر بذلك من عبودية الظروف والأحداث الخارجية، ويتقن عيش اللحظة، ويقتنع بأن الماضي قد انتهى وأن المستقبل لم يأتي بعد، فيتأكد من أنه لا يملك سوى "الآن".

### ملاحظات حول الشخصية الاكتئابية:

هناك فرق بين الشخصية الاكتئابية ومرض الاكتئاب:

يعتقد الكثير من الناس أن الشخصية الاكتئابية مساوية لمرض الاكتئاب في التشخيص، في حين أنه يوجد اختلاف كبير فيما بينهما؛ فلكي يشخص شخص ما بأنه مريض اكتئاب، يجب أن يعاني من أعراض معينة تستمر لمدة أسبوعين على الأقل، مثل:

- اضطرابات في الأكل، سواءً بالزيادة أم النقصان.
- اضطرابات في النوم.
- تغيرات في الوزن.
- أعراض جسدية من: ضيق تنفس، وآلام بطن، وصداع، وآلام في الظهر.
- تقلبات مزاجية.
- تفكير متواصل مترافق بمشاعر قلق وضيق وحزن وتشاؤم.
- فقدان الرغبة في العمل.
- عدم القدرة على عيش اللحظة.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

- الإحساس بمشاعر يأس من الماضي، وخوف وقلق من المستقبل.

ففي حين يعيق الاكتئاب صاحبه عن ممارسة حياته بالشكل المعتاد، لا تعيق الشخصية الاكتئابية صاحبها عن أداء واجباته الحياتية، وهي عرض من أعراض الاكتئاب، ومزيج من الشخصية القلقة والوسواسية وضعيفة الثقة بنفسها.

## الشخصية الواثقة

هي من الشخصيات القوية التي تتميز بالثقة بالنفس، والتي تتمتع بسمات شخصية تنفرد بها عن غيرها من الشخصيات تجعلها في صدارة الشخصيات، فكل تصرف يصدر منها يتمتع بجزء من هذه الثقة.

الشخصية الواثقة تتمتع برجاحة الفكر، والقدرة على الاتزان، والحفاظ على الثبات مهما تغيرت المواقف والآراء.

### علامات الشخصية الواثقة:

١- يملك من يتمتع بالشخصية الواثقة تقدير عالي للذات، ولهذا فإن ثقته تنبع من داخله ولا تعتمد على اهتمام الآخرين من حوله، حيث يشعر بثقة وفخر بنفسه دون الحاجة إلى مقارنة نفسه بالآخرين.

٢- يتمتع بالثقة الهادئة يستطيع أن يتحدث عن مشاعره دون خوف، ويكون متقبلاً بأنه قد يكون مخطئاً، فلا يشعر بالحرج حتى إن تبين أنه مخطئ.

٣- مستمع جيد يستطيع بهدوء أن يركز على حاجات ومتطلبات الآخرين دون جلب الانتباه إلى نفسه، ولا يسعى ليكون محط الاهتمام دوماً، فالشخص الواثق يشعر بالراحة أكثر عند الاستماع لآراء الآخرين دون مقاطعة.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

٤- يدرك الشخص الواثق أن حدوث الأخطاء أمر وارد، فهو لذلك يعترف بأي خطأ يرتكبه فوراً، والأهم من ذلك أنه لا يرى أن الأخطاء تحط من قيمته، بل يراها فرصاً للتطور، لذا؛ لا يشعر بالحرج تجاه أخطائه.

٥- من مميزات الشخصية الواثقة قدرته على الحفاظ على هدوءه في أوقات قد يشعر غيره بالهلع فيها، فهو يتمتع بقدرة أكبر على تحمل المشاعر الفياضة، ويتحلى بالكثير من الصبر.

٦- يتمتع بالالتزام في كل مناحي حياته، وكل مجالاته، في مواعيده، وفي دراسته، وفي تحديد أهدافه وجعلها التزاماً حقيقياً يجب أن يصل إليه، ويلتزم في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، وفي طبيعة تعامله مع مديره، ومرؤوسيه وفي الغالب يترقى لمناصب عالية.

### من أين تأتي الثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس شيء فطري يولد مع الإنسان وهي لا تنبع من الخارج ولكنها شيء داخلي موجود داخل كل فرد، وتبنى من البيت أولاً وقوتها تأتي من المثل الأعلى لهذا الطفل الذي سيكبر ويصبح انساناً، مع التربية الصحيحة والصحة والتجارب الشخصية والتأثر بما حوله يكتسب الثقة بنفسه.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

تزيد الثقة بالنفس عندما يدرك الانسان أنه مميز ولديه قدرات ومهارات مختلفة وإذا آمن بذلك سوف يكون لديه ثقة عالية بالنفس ويصبح ذو شخصية قوية.

عندما تقرأ الكلام اعلاه وترى أن صاحب هذه الشخصية لديه كاريزما، ويستطيع القدرة على تحليل الأمور وأخذ قرارات حازمة، وبالتالي يمتلك صفات الشخصية القوية والجذابة. يكون لديك كثير من الأسئلة مثل: كيف يفعل ذلك؟ هل تلك الصفات يمكن أن يمتلكها شخص بمفرده؟ وربما تقول في ذهنك "ياليتني كنت أمتلك هذه الصفات".

لا داعي للتمني يمكنك بالفعل أن تكتسب أي صفة تريدها، حيث أن الإنسان لديه المرونة الكافية لاكتساب أي صفة أو مهارة.

تعال معي لنتحدث عن بناء الثقة بالنفس.

بناء الثقة بالنفس..

لو تأملت أغلب الكتابات والنصائح الخاصة بالنجاح والتطوير الشخصي وتحقيق الإنجاز، ستجد أنها تركز على ضرورة أن يتمتع الإنسان بـ: (الثقة بالنفس).

## والسؤال المهم كيف يمكن بناء وتحقيق الثقة بالنفس؟

قال الفيلسوف وعالم النفس البارز ويليام جيمس "لقد كان أعظم اكتشافات في عصرنا هو أننا نستطيع تغيير المظاهر الخارجية لحياتنا عن طريق تغيير الأوجه الداخلية "تفكيرنا". وهذه المقولة الثمينة تحمل في طياتها معنى جوهرياً وحقيقياً وهو أنك لست مسيراً بتكوين شخصيتك ودوافعك بل لديك القدرة التي تمكنك من تغيير وتطوير وتحسين شخصيتك لتجعلها تبدو أكثر قوة وبروزاً وثقة ولمعانا وهذا ما سوف نركز عليه في هذا الباب، ستجد طرق مختصرة وسهلة وفعالة لتجعل منك شخصية ذات ثقة عالية وكبيرة، فلم يخلقنا الله للمشي بجانب الجدران أو الجلوس في الزوايا أو لتمحو هويتنا ومكانتنا ووجودنا.

وقد بذلت جهداً كبيراً وقرأت العديد من كتب بناء الثقة بالنفس واستخلصت هذه النتائج المختصرة والفعالة.

## النفس. الجسد. الروح. معادلة الإنسان:

إن الله سبحانه وتعالى حينما خلق هذا الإنسان، خلق فيه النفس والجسد والروح ...

وما كان لنفس أن تستقر أيضاً حقيقة الاستقرار إذا كان البدن معني بعلل يمكن علاجها ولم يستطع أن يتعامل معها ذلك الإنسان.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

وحينما خلق الله سبحانه وتعالى (الشمس والقمر والأرض) أرادها كما هي، فهي كما نراها تسير في منظومة متناسقة متناغمة...

أرأيتم لو أن القمر تقدم قليلاً أو أن الشمس تأخرت قليلاً، أو أن الأرض قد حادت ذات اليمين أو ذات الشمال فإن هذه المنظومة ولا شك ستضطرب!!

كذلك الإنسان: في جسده، وفي نفسه، وفي روحه، إن لم تتناسق وتتناغم مع بعضها البعض فإن هذا الكيان سيضطرب..

إن أطروحة الإسلام الحياتية لم تتجه إلى روح ابن آدم فحسب، وإنما اتجهت إلى نفسه وبدنه أيضاً.. في توازن تام من أجل إشباع كل ركن من هذه الأركان الثلاثة.

وحينما نتكلم عن النفس: نعني ماهية النفس ورغباتها وشهواتها وعلاقتها بذاتها وعلاقتها بغيرها من البشر. وحينما نتكلم عن الروح نعني علاقة الفرد بربه جل وعلا..

فالله سبحانه وتعالى قد خلق النفس والروح والجسد.. ولكي يستقر الإنسان ويطمئن فيجب أولاً: أن يتم الإشباع الحقيقي لكل ركن من هذه الأركان الثلاثة.

والشروط الأخر: يجب أن يتناسق هذا الإشباع مع بعضه البعض..

هنا فقط يتحقق الاستقرار الحقيقي للإنسان.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

إن علاجاتنا النفسية لن تكون كافية وحدها لطمأنينة ابن آدم إن لم يجتمع معها طمأنينة الروح.

ولن تستقر النفس استقراراً حقيقياً إن لم تطمئن الروح. وحينما أقول طمأنينة الروح لا أدعو إلى دين سلوكي يمارسه بعض الأفراد.. إنما أدعو إلى الدين بجوانبه الثلاثة:

بجانبه السلوكي، وبجانبه الانفعالي، وبجانبه المعرفي..

بجانبه السلوكي: ثلاث ركعات في المغرب..

بجانبه المعرفي: (إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر)

إن لم يتحقق ذلك.. فراجع نفسك أيها الإنسان.

وبجانبه الانفعالي: ذلك الشوق والحب والرغبة الملحة:

" ورجل قلبه معلق في المساجد" يشناق إلى المسجد.. متعلق به قلبه.. يحبه بشدة فلا يكسل.

### ما هي الثقة بالنفس؟

• الثقة بالنفس: أنك تقدم وأنت تعلم أنك قد تنجح وقد تفشل، قد

تخطئ وقد تصيب، تتعثر وتنهض.

• تدرك أن الحياة كفاح وأنت أبدأ لا تتراجع.

• الثقة بالنفس: هي شعورك الداخلي بأنه لا يوجد أحد يستحق

أن ترتبك أمامه

• تحترم الآخرين دون أن تتذلل لهم.

• من الممكن أن تشعر بالخجل دون أن تفقد ثقافتك.

• الثقة بالنفس: هي نتاج تقدير الذات.



ما هو نقص الثقة بالنفس؟

• النظرة الدونية للذات والشعور بعدم التقدير الداخلي وأنه أقل مكانة فيمن حوله.

• المبالغة في إظهار العواطف للفت الأنظار وجلب عناية الآخرين، وتضخيم ردة الفعل تجاه الأخطاء، والتجنب المستمر للمواجهة.

• مقارنة النفس بآخرين والتركيز على ذلك في كل مرة تحقق إنجازاً.

هناك من لا ينقصه ذكاء ليقدم أو ينافس أو ينجز، لكن ينقصه مقدار من الثقة بالنفس ليفعل ذلك كله. إن نظرتة لنفسه منعتة من التطور.

## كيف نرفع ثقتنا بأنفسنا

سنتناول العديد من الطرق التي إذا استوعبتها وآمنت بها وطبقتها سوف ترتفع ثقتك تدريجياً إلى أن تصل إلى أعلى مستوى من الثقة وستلاحظ التغيير في تعامل الآخرين لك.

١- قيم نفسك بنفسك، لا تجعل الناس مصدر التقييم الوحيد أو المرأة الوحيدة التي تنظر بها إلى نفسك.

٢- لا تذكر سلبياتك أمام الآخرين وتجنب الأمور التي تنزل من قدرك ومكانتك أمامهم كالتصرفات الغير لائقة، فهذا يجعل من حولك يأخذون عنك انطباعاً سيئاً.

٣- تجنب نعت نفسك بمصطلحات التشويه كقولك "أنا غبي، أنا لا أستطيع، أنا ضعيف، أنا مهمل، أنا قبيح، أنا سيئ، أو أي مصطلح سلبي آخر لأن العقل الباطن لا يميز بين الحقيقة والوهم سيحتفظ بهذه الكلمات وينفذها فيما بعد.

٤- أي خطأ غير مقصود يبدر منك لا تتوقع أن من حولك أو من ينتقدون أخطاءك هم ملائكة منزلة من السماء، فهم بشر مثلك وربما أخطأؤهم أشد من أخطائك، فتسامح مع نفسك عندما تخطئ وتقبل النصح منهم بكل صدر رحب ولكن لا تخجل أو تنكسر أمامهم.

٥- آراء الآخرين السلبية تجاه شخصيتك أو مظهرك ليس بالضرورة أن تكون واقعية أو حقيقية أو كما يصورونها لك،

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

قد تكون هذه الآراء هي نتاج لتفكيرهم المنحصر على النظرة السلبية للأمور.

٦- استقد من الانتقادات البناءة التي تساعدك على تطوير شخصيتك وتقويتها، وتذكر أن لهم الحرية بالانتقاد ولديك الحرية في تقبله أو رفضه ورده عليهم.

٧- تدرب على أن تقول (لا) بطرق مهذبة وبكل ثقة، فهناك العديد من الكتب بهذا الشأن: كيف تقول لا؟

٨- قلة الثقة تجعل الشخص لا يستطيع رفض الأعباء التي يحملها له الآخرون، وهذا الأمر يزيد من خضوعه وانكساره هناك طرق عديدة للرفض بأسلوب مهذب مثل:

- أعتذر لا أستطيع فعل ذلك.
- بودي أن أقوم بمساعدتك ولكنني مشغول.
- يشرفني ولكني مرتبب.
- يسعدني أن أخدمك بالأمر ولكن لا أجد إمكانية.
- قراءة الكتب والاطلاع بهذا الخصوص سوف تسهل عليك المهمة.

٩- انفصل عن الماضي السيئ خذ منه خبرة ومن غيرك عبرة، ليس كل شيء حدث في الماضي هو خطؤك، تقبل أن بعض الأمور هي خارج سيطرتك، وإن تجاوز الماضي لا يعني نسيانه ففكره نسيان الماضي غير واقعيه كأن تريد تغيير ذهنك، بل يمكنك ألا تعلق فيه، ومن وسائل ذلك أن تسامح نفسك، وتسمح بخطئك، وتبني حاضرک، ركز على بناء

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

حاضرک لا تضیع حاضرک بالتفکیر بماضٍ لن یعود، مهما أجهدت نفسك فلن یعود، الماضي وقود الحاضر، والحاضر وقود المستقبل.

١٠- ركز على مميزاتك وكن فخور بها ابحث عنها فكل شخص لديه كنز عليه أن يستخرجه فلا بد أنه يوجد بداخلك العديد من الأمور التي لم تكتشفها بعد، فإذا كنت تعتقد أنك خال من المواهب والقدرات فأنت حتماً مخطئ فبعض الأحيان مواهبنا تكون دفينه أو غير ملحوظة أو نراها أمر طبيعية وهي في الحقيقة ميزة ومهارة عظيمة يفتقر لها الكثير.

### من المميزات الدفينة:

- قوة ربط الأمور واستنتاج الحقائق.
- قوة الذاكرة.
- سرعة البديهة.
- الصوت الجميل.
- المهارات القيادية.
- الرسم القدرة على التخطيط والتنظيم.
- القدرة على حل المشكلات.

والعديد من المواهب والمهارات كن ممتناً وكافئ نفسك تجاه أي إنجاز أو مهارة لديك، أحمد الله على ما تملك فبالحمد تدوم النعم وتتعاظم إذا ركزت أفكارك على مواهبك ومميزاتك سوف ترتفع ثقتك بنفسك بلا شك.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

١١- حتى تبني شخصية واثقة وقوية يجب أن تتخلص أولاً من سلبياتك وتستبدلها بالإيجابيات، وعليه يجب أن تبدأ تحدد سلبياتك والعمل على التخلص من الأفكار السلبية التي تدعم بها حياتك.

١٢- عبر عن رأيك بحرية وصراحة ووضوح، لا تخجل أبداً من التعبير عن الأشياء التي تعجبك حتى ولو سخر الناس منك أو لم يعجبهم فأنت لك الحق بأن تبدي رأيك، ولا تغير رأيك بمجرد أن عارضه الناس بل عبر بحرية عن آرائك ومشاعرك واتجاهاتك وأفكارك.

١٣- عندما تخطئ اعترف بخطئك وكن مسؤولاً عن أفعالك واعتذر وتحمل نتائجها، فمن يتحمل نتيجة أخطائه يكون على قدر المسؤولية في تحمل أي خطأ. وتأكد أن الناس يرون الأشخاص الذين يعترفون بأخطائهم بأنهم أشخاص أقوياء وقياديين بامتياز.

١٤- عندما تخطئ وتعتذر عند الخطأ أنت لا تسعى نحو إرضاء المقابل، أنت تسعى نحو إرضاء نفسك أنك تفعل الشيء الصواب وتحقق معايير قيمك الشخصية الراقية، واحذر أن تعتذر عن نفسك بدلا من أن تعتذر عن سلوكك، فهذا أكبر خطأ ترتكبه بحق ذاتك، سلوكك الذي خطأ وليس أنت، حاول أن تفرق بين سلوكك وشخصك.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

١٥- حاول مساعدة الآخرين حسب قدراتك ووقتك، ستزداد ثقتك بنفسك كلما ساعدت الآخرين على تجاوز عقباتهم، ما تقدمه يعود إليك.

١٦- اقرأ ثم اقرأ ثم اقرأ فالقراءة تنصفك كثيراً في دروب الحياة وفهم تعقيداتها والانفتاح على كافة اختلافاتها وتقبلها، استقبل استشارات عديدة معضها من الشباب والشابات وجدت فرق كبير بين الشاب الذي يقرأ والشاب الذي لا يقرأ، وذلك في وعيه وسلوكه.

١٧- تقرب إلى الله كثيراً، وانتقي اصدقاء جيدين، وابتعد عن الأصدقاء السليبين ونظرتهم المحبطة للحياة. فالصديق المتشائم دوماً يخبرك بصعوبة تحقيق أحلامك، يضعف ثقتك بذاتك، وغالباً ما سيقنعك بعدم قدرتك على الوصول لأهدافك.

١٨- اعتني بمظهرك الخارجي، وارتي ملابس أنيقة، اهتم بتسريحة شعرك ورائحة عطرك ولا تهمل نظافتك الشخصية، فاهتمامك بنفسك سيمنحك الثقة.

١٩- جرب التحدث أمام الآخرين ويمكنك أن تبدأ بالتحدث أمام من هم أصغر منك سنة. (نحن من صنع الخوف ونحن من سينهيه).

٢٠- النظر للعينين أثناء الحديث والاجتماع من علامات الثقة بالنفس، والعكس صحيح، من يقلل من شأن نفسه هو الأكثر تجنباً للاتصال البصري، فتدرب عند الالتقاء والحوار النظر للعينين، لكن لا تطيل النظر أكثر من اللازم.

تحليل الشخصيات وأسرار تطویرها

٢١- عند الحوار لا تكتف يدیک أو تشیک أصابعك فهذا يدل على التوتر، بل اجعلها تتحرك بحركات تتناسب مع الكلام، وإذا كنت صامتاً اجعلها تبدو طبيعية.

٢٢- احرص عند الوقوف أو المشي أن تكون الأكتاف مرفوعة والظهر مستقيم والرأس غير منخفض بل إلى الأمام.

**ختاماً:** إن التربية منذ الصغر لها دور كبير في التأثير على بناء شخصية الإنسان، كم أتمنى ألا يتزوج إنسان إلا بعد التقييم النفسي لشخصيته، من شدة ما اطلعت على أزواج وزوجات يستحيل العيش معهم، لما بهم من مشاكل في الشخصية.

• علينا التركيز على بناء شخصية الطفل من خلال تطوير جانبه السلوكي، الانفعالي، المعرفي من هنا يأتي بناء الشخصية وتعزيز ثقته بنفسه، وصل مهاراته الاجتماعية، والتجنب كل التجنب عن إحباطه وتحطيم قدراته ومقارنته بغيره.

• التربية المبنية على المقارنات تصنع شخصية طفل ضعيفة اجتهاده مبني على ما فعله الآخرون، لأنه دوماً يتحفز بمقارنة نفسه مع غيره.

• إن الأب الناجح هو الذي تربيته مبنية على العطاء المتوازن، على الفعل وليس ردة الفعل، على المعرفة وليس الصدفة، على التفهم وليس مجرد تفريغ الغضب.

تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

• إن الوعي التربوي يصنع بالتأمل والتفكير والتعلم الذاتي،  
التربية أمانة فكن متواجداً في قلوب أبنائك قبل بيوتهم.

• إن من غايات التربية هو إعداد أبنائنا للمستقبل، وكيف  
يديرون حياتهم لوحدهم، ضع في بالك أنك لن تكون معهم  
طوال حياتهم، سيقابلون أقران، زملاء، أصدقاء، اجتماعات،  
وبقدر ما يملكون من مهارات اجتماعية بقدر ما يشعرون  
بالاستقرار النفسي مع الناس.

• إن الخطوة الأولى لتهيئة الأبناء لمهارات اجتماعية جيدة هو  
تعاملهم مع بعضهم داخل المنزل، وما سوف يفعلونه مع  
المجتمع لاحقاً هو انعكاس لتعاملهم مع بعضهم في الماضي،  
فالاستئذان، وطلاقة الحديث، والتعبير عن المشاعر، والمرونة  
في حل المشكلات كلها تتأسس في المنزل ثم تنمو لاحقاً.

• يقضي على هذا كله الثقافات المتعسرة داخل الأسرة، مثل  
الانتقاد، التخويف، الحماية الزائدة، عزل الأبناء، تدليلهم،  
فعندما يخرجون للمجتمع يتفاجؤون!، فيشعرون بالوحدة  
والعزلة والعجز ويبحثون عن المساعدة وبعضهم لا يبحث،  
وتفوتهم فرص لا تقدر بثمن

كم رأيت من شباب وفتيات، لديهم مشاكل في شخصيتهم،  
مشاكل في علاقاتهم، يشعرون أنهم أقل من قدرتهم على  
مواجهة المجتمع، اذكر أنني كنت أتحدث مع أحد الآباء يريد  
ولده المراهق أن يكون رجلاً، وهذا جيد، المشكلة أنه لا



تحليل الشخصيات وأسرار تطويرها

يتسامح مع تصرفاته ابنه الطفولية التي تبدر أحياناً، هو لا يعلم  
أن هذا طبيعي!

كذلك رأيت أسر كثيرة لديها حماية زائدة وتخاف عليهم خوف  
مفرط، وعندما يبلغون تتكون لديهم شخصيات اعتمادية  
ضعيفة ويفتقرون للكفاءة الشخصية، إن كفاءة الشخصية تعتمد  
على ما مرّ به الفرد من تحدّيات وخرج منها، من لم يخض  
تحديات في حياته قد يفنقر للقوة في تحمل أحداث الحياة، لذلك  
كانت التربية المبنية على الحماية الزائدة مضرّة، هي تحمي  
ولا تربي.

نحتاج أن نتقف أنفسنا في التربية، نقرأ ثم نقرأ ثم نقرأ كثيراً،  
نحن نعيش الآن عالماً صعباً لأنه عالم مفتوح، فقبل التعليمات  
والإرشادات نحتاج أن ثقف أنفسنا ونتعلم كيف نكسب أبناءنا،  
فإذا كسبتهم يمكنك التأثير عليهم إيجابياً وتتشكل لديهم  
شخصيات متوازنة وصحية فنصنع جيلاً واعياً وناضجاً، أما  
إذا استعجلت، فلا أسهل على الأبناء أن يبتعدوا عن آبائهم  
متى ما تسنت لهم الفرصة، والمشكلة مشكلة تواصل.

## المراجع

- كتاب (نحو نفس مطمئنة واثقة) البروفيسور طارق الحبيب.
- كتاب (الحياة مشاعر) اسامة الجامع.
- كتاب (الثقة التامة بالنفس) د. روبرت انتوني.
- كتاب (تحليل الشخصيات وفن التعامل معها) عبد الكريم الصالح.