

القسم الخامس
الخاص بالشخصية

القسم الخامس الخاص بالشخصية

1 - كيفية التعامل مع الشخصية المزاجية ؟

الشخصية المزاجية: يكون صاحبها متقلب المزاج ولا يستقر على حالة ثابتة تجده مرح مبتهج ثم ينقلب الى حزين ومتبرم، لا يبق على رأي ولا موقف، يحب بشدة ويكره بشدة. وهذه وسائل مختلفة للتعامل معه كما يأتي:

- 1 - استعمال طريقة المناورة معه عندما يكون غاضبا.
- 2 - التحلي بالهدوء التام اثناء ثورة غضبه.
- 3 - ان يكون الاخرون مستعدون لانقلاب انفعالاته كي لا تكون ردود افعالهم شديدة معه وهذا ما يزيد الطين بلة.
- 4 - مساعدته على حل مشاكله وعندما يكون سعيدا يكون لطيفا في سلوكه.
- 5 - ابعاده عن التوتر والحزن قدر الامكان.
- 6 - تجنب اي سلوك يثيره أو يغضبه.
- 7 - تجنب الجدل معه في اي موضوع لان الجدل يثيره ويغضبه.
- 8 - تنبيهه قدر الامكان على انه شخصية حادة ، وقد تنفع تلك التنبيهات في بعض الاحيان.
- 9 - يمكن تدريبه على الحب والحنان وتعريفه بفوائده واثاره.
- 10 - تدريبه على قراءة الايات القرانية التي تعيد الاطمئنان الى نفسه وتهدئ من ثورته وغضبه.
- 11 - معرفة هذه الشخصية مسبقا تساعد على التعامل معه، واستغلال الفرص المتاحة في مساعدته على تخطي ذلك الغضب.
- 12 - تجنب اجباره على اعمال أو افعال طويلة الامد لانه كثير الملل والتذمر.
- 13 - مصادقة ذوي الشخصيات الهادئة والتعامل معهم يساعد كثيرا على التفاهم معه.
- 14 - انه بحاجة لمساعدة المختص النفسي لتخفيف حالته عن طريق العلاج النفسي المعرفي الادراكي السلوكي.

2 - علاج الشخصية المازوخية:

الشخصية المازوخية: يعاني صاحبها من اضطراب في شخصيته بحيث يتلذذ بالالم الواقع عليه نفسيا وجسميا، سواء ان يكون هو السبب في اذاء نفسه او يتقرب من الذي يوقع الالم عليه. يمارس الفاظ التحقير لنفسه او احداث جروح في جسده

ويتلذذ بذلك. يشكو الظلم والاضطهاد من ناحية، ومن ناحية اخرى ينشد ذلك الظلم والاضطهاد.

يتم العلاج كما يأتي:

- 1 - معرفة السبب الاساسي وذلك بالرجوع الى التنشئة الاجتماعية التي مر بها الفرد خلال مراحل النمو التي مر بها.
- 2 - خضوع المصاب الى جلسات علاجية ادراكية معرفية تحت ايادي امينة واختصاصي نفسي سليم.
- 3 - زرع الاطمئنان بنفس المصاب واحاطته بالحب والحنان.
- 4 - مساعدته على التخلص من القلق المسيطر عليه والخوف من فقدان الحبيب.
- 5 - تجنب ذكر حالته امام الاخرين، وقد يعمل ذلك على تعزيز لسلوكه وتقويته لانه في داخله يحب جلب الانتباه.
- 6 - اشغال المصاب بفعاليات اجتماعية مختلفة كي يجد من يهتم به.
- 7 - ممارسة الرياضة بأنواعها ان كانت بدنية أو نفسية أو استرخائية.
- 8 - الاشتراك بالجمعيات الخيرية ومساعدة الاخرين والتعاون معهم في شتى المجالات.
- 9 - قراءة ايات قرآنية التي تساعد على زرع الاطمئنان النفسي لدى المصاب.
- 10 - تكوين صداقات مع اشخاص يحبون التعاون مع الاخرين.

3 - الشخصية التوكيدية:

الشخصية التوكيدية

معنى التوكيدية: هو توكيد الذات وثقة الفرد بنفسه واستطاعته عن الدفاع عن حقوقه ومصالحة بالطرق المشروعة والتعبير عن ذاته بين الاصدقاء والجماعات التي يتعامل معها.

يتميز صاحب هذه الشخصية بانه سوي يستطيع تحقيق اهدافه بطريقة هادئة واخلاقية متجنباً اذى الاخرين او جرح مشاعرهم وانه محبوب بين جماعته لانه يحب لهم الخير كما يحبه لنفسه، وتعتبر الثقة بالنفس اساساً لتحقيق النجاح والتقدم وبناء علاقات اجتماعية سليمة وتعتبر الثقة بالنفس من اساس وركائز الشخصية السوية فان اختلفت تلك الركيزة عندها تخطت الشخصية والعكس بالعكس. وكلما كان الفرد واثقاً من نفسه كلما استطاع التعبير عن افكاره ومشاعره بالأساليب المناسبة للموقف الذي هو فيه اما ان فقد الثقة بنفسه فان الخوف يسيطر عليه ولا يستطيع الدفاع عن نفسه والتعبير عن مشاعره والمطالبة بحقوقه عندها يترجع وينزوي ويصاب بامراض نفسية وجسمية لا حصر لها، وكلما عبر الفرد عن مشاعره كلما تمتع بالسعادة والحبور اضافة الى ان تلك السعادة تنعكس على الاخرين وبالتالي يسعدون هم به. اما

من ناحية التعبير عن الآراء فإنها وسيلة من وسائل انتشار الثقافة ونموها بين أفراد المجتمع خاصة إذا كانت هذه الأفكار ابداعية وابتكارية وتخدم حاجات المجتمع والفرد، إضافة إلى أن التعبير عن الأفكار يؤدي بالتالي إلى تصحيح الخطيء منها وكلما عمت الديمقراطية كلما استطاع الفرد التعبير عن أفكاره وآرائه بحرية تامة دون قيود وخوف من إيقاع الظلم عليه.

تلعب الأسرة دوراً مهماً في صقل هذا النوع من الشخصية من خلال التنشئة الاجتماعية السليمة واتباع الطرق التربوية الحديثة فاحترام الطفل وإفساح المجال له للتعبير عما يفكر به منذ المراحل الأولى من نموه يساعده كثيراً في تقوية هذا النوع من الشخصية. كلما اهتمت الأسرة بآبائهم وتدريبهم على مواجهة المواقف كلما قويت لديهم الثقة بالنفس وتوكيد الذات والعكس صحيح إن واجهت العائلة أفكار أطفالها بالاستهزاء والتندر عليهم خلقت منهم أفراداً منسحبين خائعين فاقدي الثقة بالنفس.

توصيات:

- 1- تعويد الأطفال على الاستقلالية
- 2- التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم
- 3- فسح المجال لتوكيد ذواتهم
- 4- تجنب الاستهزاء بهم وإبرائهم وإبداعاتهم مهما كان نوعها
- 5- إفساح المجال لهم للتعبير عما في داخلهم أثناء لعبهم ومرحهم.
- 6- تجنب إجبارهم على شيء يرفضه وإنما اقناعه على سبيل المثال إذا رفض نوعاً من الطعام أو لبساً معيناً أو الذهاب إلى مكان محدد... الخ من أمور.
- 7- تشجيعهم على إبداء رأيهم في الأمور الأسرية من إنشاء بيت أو شراء سيارة أو أثاث أو طعام... الخ فهذا يقوي شخصيتهم ويجعلهم يعتزون بها.
- 8- حبذا لو تعمل الأسرة والمدرسة حلقة نقاش كل شهر أو كل فصل وإشراك الأبناء في ذلك لتدريبهم على الديمقراطية التي نفتقدتها في عالمنا العربي.
- 9- تكليف الأطفال بالقيام بمهام معينة حسب قدراتهم وطاقتهم وتجنب تكليفهم فوق طاقتهم لأنه يخلق لهم العكس.
- 10- تدريب الأطفال على الطرق السلمية للدفاع عن حقوقهم وتجنب التدخل في رفع الحيف عنهم وإنما توجيههم للدفاع عن أنفسهم في تلك المواقف أما إن كان بد من ذلك التدخل فلا بأس.
- 11- تدريب الأطفال على تحمل المسؤولية منذ الصغر بحيث يناسب سنهم.

4 - الشخصية المزاجية أو المتقلبة:

مميزات الشخصية المزاجية: تتميز هذه الشخصية بالصفات التالية:

- 1 - تكون في بعض الاوقات مثالية في اقوالها وافعالها وسلوكها التعاوني اللطيف الذي يسعد الاخرين. ثم تنقلب في الوقت الاخر تماما بالعكس فتكون قاسية في اقوالها وسلوكها بحيث يصعب على الاخرين التعامل معها. خاصة الزوجة، يظهر لها الحب والتعاون معها، ثم ينقلب مزاجه ويكشف عن افعاله وخيائته لها. عندها لا تستطيع ان تصدق ذلك، واين الحقيقة من كلامه هل يحبني فعلا؟، ام انه يخونني؟. وهكذا تعيش في صراع نفسي.
- 2 - يتميز سلوك اصحاب هذه الشخصية بما يشبه العاصفة عندما تهب تقلع كل شيء امامها.
- 3 - تكون الشخصية المزاجية متسامحة لابعد الحدود وفي الوقت الاخر تنقلب الى صارمة لا تقبل العذر مهما كان نوع الذنب بسيطاً .
- 4 - انها متقلبة في قبولها اورفضها للمواقف وحتى في اختيار الاشياء، تراها مرة تقبل الشيء، ومرة اخرى ترفضه تماما، انه نفس الشيء الذي سبق وان قبلته ولم يتغير به جانب ، على سبيل المثال لو اراد صاحب هذه الشخصية ان يشتري سيارة اعجب بها وقرر شرائها، وبعد فترة تغير كل شيء كره تلك السيارة ورفضها رفضاً. كما تكون حياة الأزواج لهذا النوع من الشخصيات صعباً جداً، خاصة اذا شاب العلاقة سوء فهم بعضهما البعض الاخر ، على سبيل المثال تجد الزوجة أو الزوج الذي يتمتع بتلك الشخصية محباً متعاوناً متسامحاً، ثم تنقلب الامور راساً على عقب الى كراهية وصرامة، وبعدها تعود الى ما كانت عليه سابقاً... الخ من تقلبات في الحياة العامة والخاصة، بحيث يصبح التعامل مع تلك الشخصية الذي لم تكن له دراية بمميزاتها مختاراً في امره وكيفية التجاوب مع هذه الشخصية.

الأسباب التي تصوغ هذه الشخصية هي ما يأتي:

- لكل صياغة لابد من أسباب، والأسباب التي كونت تلك الشخصية هي ميلتي:
- 1 - الشعور بالفراغ.
- 2 - ضعف القدرة على ضبط الانفعالات ان كانت سلبية مثل الغضب والتوتر والتهور ، ام ايجابية كالفرح والانشراح.
- 3 - فقدان معرفة الذات، وماذا يريد صاحب هذه الشخصية، ومن هو؟ وتجد صاحب هذه الشخصية يتساءل من انا؟ كيف أنا؟ هل انا محبوب؟ هل بكرهني الاخرون؟ ماذا اريد؟... الخ من اسئلة.

- 4 - لا يستقر على امر أو انفعال، فهو متقلب بين الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية.
 - 5 - يتسرب اليه الملل بسرعة بعد ان كان راغبا في الشيء أو العمل أو الصديق ومندفعا له، أو الزوجة التي يخونها بسبب هذا الملل.
 - 6 - يكثر النقد لكل شيء من ناحية، ومن ناحية اخرى يكثر المدح وربما لنفس الموضوع والموقف.
 - 7 - انفعالاته تسبق افكاره، بحيث لا يفكر بالعواقب ولهذا تجده كثير الندم. خاصة عندما يخون الزوجة وينكشف امره.
 - 8 - يكون حساسا لاي انتقاد أو تجريح من قبل الاخرين.
 - 9 - يعتبر كل اشارة أو حركة بانها جاءت ضده، هذا عندما يكون منفعا اما اذا كان هادئا فانه يتقبل كل شيء.
 - 10 - يعطي بسخاء عندما يكون مرتاحا، وياخذ بعنف عندما يكون غاضبا.
 - 11 - يكون صاحب هذه الشخصية كثير الشك في سلوك الاخرين الذين يتعامل معهم.
 - 12 - يصاب بالكآبة في اكثر الاحيان.
 - 13 - يحاول ايداء نفسه عند ثورة الغضب، وهناك من يضرب راسه في الجدار، أو يلطم جبينه بقسوة.
 - 14 - يكون كثير الشكوى والتذمر من الاوضاع القائمة.
- ### كيفية التعامل مع هذه الشخصية؟
- 1 - استعمال طريقة المناورة معه عندما يكون غاضبا.
 - 2 - التحلي بالهدوء التام اثناء ثورة غضبه.
 - 3 - ان يكون الاخرون مستعدون لانقلاب انفعالاته كي لا تكون ردود افعالهم شديدة معه وهذا ما يزيد الطين بلة.
 - 4 - مساعدته على حل مشاكله وعندما يكون سعيدا يكون لطيفا في سلوكه.
 - 5 - ابعاده عن التوتر والحزن قدر الامكان.
 - 6 - تجنب اي سلوك يثيره أو يغضبه.
 - 7 - تجنب الجدل معه في اي موضوع لان الجدل يثيره ويغضبه.
 - 8 - تنبيهه قدر الامكان على انه شخصية حادة ، وقد تنفع تلك التنبيهات في بعض الاحيان.
 - 9 - يمكن تدريبيه على الحب والحنان وتعريفه بفوائده واثاره.
 - 10 - تدريبيه على قراءة الايات القرانية التي تعيد الاطمئنان الى نفسه وتهده من ثورته وغضبه.

- 11 - معرفة هذه الشخصية مسبقا تساعد على التعامل معه، واستغلال الفرص المتاحة في مساعدته على تخطي ذلك الغضب.
- 12 - تجنب اجباره على اعمال أو افعال طويلة الامد لانه كثير الملل والتذمر.
- 13 - مصادقة ذوي الشخصيات الهادئة والتعامل معهم يساعد كثيرا على التفاهم معه.
- 14 - انه بحاجة لمساعدة المختص النفسي لتخفيف حالته عن طريق العلاج النفسي المعرفي الادراكي السلوكي.

5- توصيات للسيطرة على اضطراب الشخصية النرجسية

اضطراب الشخصية النرجسية:

هو عبارة عن اضطراب في الشخصية التي تتميز بالتكبر والغرور، وتتميز هذه الشخصية بالانانية وعشق الذات، تنشد استغلال الاخرين، تبالغ في حب الظهور والهدام، واختيار ما يجلب الانتباه من ملابس وحلى ومكياج وممتلكات من بيت وسيارة... الخ من مظاهر. لاتقبل الانتقاد، وعكسه تتيح لنفسها انتقاد الاخرين والسخرية والاستهزاء بهم.

ينظر النرجسي الى نفسه بانه مميز واحسن الناس، وانه يتميز بمميزات عالية لا مثيل لها لدى الاخرين، ولايستطيع احد أن يبلغها. يتلهف النرجسي لسماع الاطراء والمدح لانه يغذي لديه الشعور بالعظمة. لايهمه الا تحقيق اهدافه والوصول الى المراكز المرموقة، انه يعطي قيمة خيالية لنفسه، وذلك بسبب ضعف ادراكه لحقيقة ما هو عليه.

يمارس عملية الاسقاط على الاخرين، اي يحاول اسقاط ما لديه على الاخرين، ويحاول النيل منهم بشتى الاساليب. يعاني النرجسي من صعوبة بالغة في اقامة علاقة حب او عشق مع الاخرين لانه يشعر بنفسه هو الاحسن والافضل في المجتمع، كيف يتنازل ويحب من هو اوطيء منه ؟؟؟!!! يسيطر عليه حب الذات و قد أخذ عشقه لنفسه الحيز كله ولا مجال لديه في ان يحب ويعشق.

توصيات للسيطرة على النرجسية:

يمكن ادراج بعض التوصيات للتخفيف عما يشعر به الانسان من نظرة متطرفة لذاته كما يأتي:

- 1- تخلص من الغرور.
- 2- سيطر على المبالغة والتفكير بقوتك وجمالك.
- 3- ابتعد عن التفكير بانك الوحيد العظيم في الدنيا.
- 4- تخلص من التفكير بالاعجاب بنفسك.
- 5- ابتعد عن استغلال الاخرين.

- 6- قوي عاطفتك تجاه الاخرين بالتعاون معهم .
- 7- ابتعد عن الحسد والغيرة.
- 8- استشر طبيبك.
- 9- تعاون مع عائلتك في علاجك.
- 10- احترم طبيبك المعالج.
- 11- تخلص من التفكير بانك احسن الناس.
- 12- ابتعد عن التفكير بان اعمالك هي المميّزة بالدنيا.
- 13- ابتعد عن انتقاد الاخرين.
- 14- قلل من رغبتك في سماع المديح لك .
- 15- لا تسمح الى من يمدحك.
- 16- لا تنتقم من الذي يعارضك.
- 17- ابتعد عن التفكير وانتظار اعجاب الاخرين بك.
- 18- اهتم بمشاكل الاخرين.
- 19- درب نفسك على الصبر.
- 20- لا تركز على جسمك وتفكر بحمالك.
- 21- ابتعد عن الشعور بالعظمة.
- 22- سيطر على غضبك.
- 23- ابتعد عن الاستهزاء بالآخرين.
- 24- لا تطلب من الاخرين ان يعترفوا بما اعطيتهم .
- 25- اسمع ما يقوله الاخرون عنك.
- 26- ابتعد عن ترديد كلمة انا.