

عاشرا:

- **الشخصيات المرضية
وكيفية التعامل معها !**

أولاً: الشخصية الهستيرية !

Hysterical Personality

ماذا نعرف عن الشخصية الهستيرية؟ وكيف نعامل معها؟

الهستيريا من الأمراض التي حيرت الأطباء والناس وخاصة أنها ارتبطت بالجنون مع أنها ليست كذلك، لأنها ليست مرضاً عقلياً.. ولكن لتصرفات المريض بها وصفها الناس هكذا.. فنجد أن المريض بالهستيريا دوماً مندفع وانفعالاته حادة ومصحوبة بالصراخ والهذيان والتصرفات الغريبة.

والحقيقة أن صاحب تلك الشخصية هو أيضاً محير للغاية، حيث إنه غريب الأطوار، إنسان لا يستطيع أن تتوقع منه ما سيصدر في اللحظة الآتية، فقد يبدو في أحيان كثيرة متوازناً باسمياً سعيداً وصافى المزاج، وفي اللحظة التالية مباشرة قد ينقلب إلى إنسان عابس يرفض الكلام.. إذا غضب يتهاوى إلى أقصى حد.. وإذا فرح يتمادى إلى أقصى حد.. وينقلب من الحماس الشديد للفتور الشديد في لحظات.

وهو إنسان مبالغ وكثير التهويل وغير صادق في معظم الأحوال والسطحية من أهم سماته، وبالتالي لا عمق في علاقاته وارتباطاته.. فعواطفه التي يبديها وبحرارة شديدة هي سطحية مؤقتة غير ثابتة حتى أن بعض الناس تنخدع في عواطفه وتقع ضحية ثم تعانى بعد ذلك لانقلابه للنقيض.

وسطحية المشاعر تلك قد تشمل أيضا الشعور الجنسى .. وهذه الشخصية قد تعاني في معظم الأحوال من البرود الجنسى - سواء أكان رجلاً أو امرأة- وتحاول أن تبدو غير ذلك بالمبالغة في إظهار الإغراء وذلك للرغبة في شدة اهتمام الآخرين.

هذه هى معظم صفات تلك الشخصية والتي تصبح هستيرية مرضية إذا تعرضت لضغوط أو صراع أو إحباط.

والذين يعاشرون تلك الشخصية لابد لهم من برود الأعصاب حتى لا ينفعلوا معها بل يراقبون سلوكها وتقلباتها بهدوء، فأعراض الهستيريا هى وسيلة للهروب من الواقع أو مواجهة الصراع، أى هروب من مواجهة النفس بشهواتها ورغباتها المحرمة ومشاعرها البغيضة.

وإذا كانت أعراض الهستيرية محيرة ومؤلمة إلا أن لها وظيفة مهمة في حالة علاج المريض لأن كل عرض يخفى وراءه صراعا مكبوتا في العقل الباطن، وتنقسم تلك الأعراض لقسمين:

أولاً: أن تتحول المشكلة النفسية لمشكلة جسدية كأن يصاب المريض بنوبة تشنجات أو بشلل أو بعمى مفاجئ أو ارتعاش الأطراف أو حركات لا إرادية في الوجه أو أى جزء بالجسم ويظهر هذا فجأة مما يزعج الأسرة وقد تنهار لذلك، ولكن المريض لا يبدو متألماً بنفس القدر، والغريب أن انهيار الأسرة حول المريض هو ما يتمناه، ولذا قد يتهدى العقل الباطن في الحفاظ على هذه الأعراض.

ولذا يجب على الأسرة ألا تنزعج بل تبحث عن السبب وراء ذلك.. فمثلا لو كان المريض قد فقد النطق فهذا يعنى أنه لا يريد أن يقول شيئا معينا هو عاجز عن قوله لأنه قد يوقعه في مشكلة وذلك يرحمه من الصراع الداخلى.

كذلك مثلا من يشعر بشلل في يده اليمنى قد يكون بسبب أنه لا يريد أن يكتب شيئا معينا.

ومثله من يصاب بالعمى لأنه لا يريد أن يرى شيئا يزعجه وهكذا. إذن لكل عرض معنى ومغزى له علاقة بالمشكلة المكبوتة وهى الخيط الذى يتبعه الطبيب بمعالجة تلك الحالة.

ثانيا: تتحول المشكلة النفسية إلى هروب وانفصال عن الواقع ومحاولة نسيانه تماما ويأخذ المريض فى التحول لشخصية جديدة.. شخصية تفعل ما تريد أى ما تريده الشخصية الحقيقية ولا تستطيع تحقيقه، فنجد مثلا ذلك الشخص يلبس ويخرج ويتحرك بشخصيته الجديدة، ثم فيما بعد ينسحب لشخصيته الحقيقية.

والغريب أن كل شخصية لا تعرف شيئا عن الأخرى.. وقد يحدث نكوص للطفولة أو عودة للوراء مثلا، والمشى أثناء النوم صورة من صور الهستيريا الانشقاقية.. وفى بعض الحالات يهدد المريض أسرته بالانتحار.

وعموما هؤلاء المرضى فى حاجة لمساعدة حقيقية لأنهم بالفعل مرضى وليسوا مدعين للمرض.. والأعراض الهستيرية ما هى إلا خروج للصراع من اللاوعى إلى العقل الواعى.

والعلاج مهم بالنسبة لهم ولكن لا بد من معرفة جذور الصراع ودراسة شخصية المريض وأسلوبه في التعامل مع الضغوط حتى لا تعاوده الأعراض ثانية ونحاول مساعدة المريض على إنضاج شخصيته، وأن تكتسب قدرات جديدة تسهل تعاملها مع المحيطين.



الشخصية شبه الفصامية

Schizo- Typal Personality Disorder

صاحب هذه الشخصية لديه غرابة في التفكير وغرابة في السلوك وغرابة في تفسيره لأفكار وسلوك ونيات الآخرين.. فهو لديه تعليلاته الخاصة والتي يبنى عليها موقفه وسلوكه.. وقد يتصور أن لديه قدرات خاصة كالحاسة السادسة أو الشفافية ومعرفة الأحداث قبل وقوعها والتنبؤ بخبايا الناس.

كما أن صاحب تلك الشخصية يعاني من التناقض في مشاعره وعواطفه وتقلبها، وليس من السهل إقامة علاقة حميمة معه.

وإذا تعرض لأى أزمة أو ضغوط يهوى مريضاً لفترة معينة وتظهر عليه الأعراض المرضية كاملة من هذيان وهلاوس وثورة غير مفهومة، ولكنه يشفى ويعود كما كان من قبل لشكه وسوء ظنه بالآخرين وحساسيته المفرطة وخصوصاً للنقد.

وعموماً هذه الشخصية ليست مريضة بالشكل المتعارف عليه للمرض ولكنها ليست كبقية الناس، إذ إنها قد تتأبها أعراض عقلية واضحة إلا أنها مؤقتة.

وبالطبع التعامل معها ليس بالأمر السهل وخاصة لشدة غرابة أفكارها ومعتقداتها، والأمر يحتاج لأقصى درجات ضبط النفس في التعامل معها.. وسنكتب لك رويته فى نهاية الفصل للتعامل مع تلك الشخصيات بصفة عامة.

الشخصية السيكوباتية

هذه الشخصية يتسم صاحبها بأنه ضد القيم.. وضد القانون.. وضد المجتمع.. وضد الفضيلة والشرف. وضد الإخلاص والوفاء.

وهذه الشخصية لا بد أن بها خللا فى الجينات أو اضطرابا فى مركز القيم ومركز التحكم فى الغرائز والرغبات البدائية والمريض يحمل فى طياته عداة للبشرية.. والأدهى لو تجتمع لدى تلك الشخصية النزعة الإجرامية مع الذكاء فتخلق ما يسمى "بالسيكوباتى المبدع" الذى يجيد إحكام القناع ويخدعك بطيبته وساحته وتفانيه وإخلاصه حتى يتمكن من تسلكك بسهولة ويسر.

وصاحب هذه الشخصية يحتاج من المحيطين به قدرة الصبر على الابتلاء لأنه بالفعل يعتبر ابتلاء ولا بد من ضبط أعصابنا معه لأنه شديد الغضب، ولا بد أن نتقى شره بأن نبعده عن مواقع المسئولية والتحكم فى مصائر الناس إن استطعنا ذلك كإجراء وقائى.

ولكن ماذا لو تورطت مع تلك الشخصية فى زواج أو عمل أو شركة مثلا؟ بالطبع الأمر سيكون فى منتهى الصعوبة ولا بد من

محاولتك رعاية نفسك وحمايتها ومحاولة حمايته هو أيضا من نفسه لأنه قد يؤذيها وينتهى به الأمر فى السجن أو الطلاق أو الفضيحة... إلخ.

فىجب التعامل مع تلك الشخصية فى أضيق الحدود ولا تعمق صلتك بها لا تدخلها بيتك ولا تأتمنها على أسرارك، فالاقتراب منها خسارة سواء أكانت مادية أو نفسية أو معنوية.



الشخصية الاضطهادية

صاحب هذه الشخصية يبدو إنسانا عاديا، طبيعيا ولكنه يغلى داخليا يؤذى ويؤلم، شحيح فى عواطفه، دفئه محدود مما يؤدى لصعوبات فى أى علاقة معه.

فالتواصل لديه صعب جداً وخاصة أنه يرى نفسه فوق الجميع ويعطيك إحساسا بأنك أدنى منه وهناك غطرسة فى كلامه وفى حركاته وإيماءاته، وهو لا يريد فقط أن يشعر أنك الأفضل بل يسعى ليؤكد أنك الأدنى بتوجيه النقد لك.

وقد يصل الأمر به لجنون العظمة (المرضى) حتى أنه يقلل من قدراتك وإمكانياتك بأن يعقد مقارنات بينك وبينه أو بينك وبين الآخرين، ولا بد أن يخرجك خاسرا من هذه المقارنة.

وفى بعض الأحيان لا يتورع عن أن يقوم بتجريحك وإظهار عيوبك وقد ينبش فى الماضى ليأتى بأدلة لما يقول أو يفسر أشياء على هواه لدعم وجهة نظره فىك وقد يبالغ أو يقلب الحقائق، وهو لا يغفر لك أبداً

ولا ينسى وإنما يقوم بتخزين كل شيء ليخرجه عند الحاجة ولا يتسامح ولا يتنازل ولا يلين بل يتماذى فى خصامه وخصومته ولا يبدأ بالمصالحة ولا يصل لحلولى وسطى إلا إذا كان مضطراً.

ورغم نقده اللاذع للآخرين إلا أنه شديد الحساسية لأى نقد يوجه له ويرفض أى رأى مخالف لرأيه أو مشابه أيضاً حتى يكون هو صاحب الرأى وقائله الأول.

وعلى الرغم من غرور صاحب هذه الشخصية وغطرسته وتحقيره للآخرين إلا أنه يشعر دائماً أنه مضطهد ولم يأخذ حقه وأنه محط غيرة وحنس وحنق الآخرين وأنه لتفوقه وتميزه فإنهم يتحدون ضده ويكرهونه وينتقصون من قدره ويضعون العقبات فى طريقه.. وهكذا.

وسلاح هذا الشخص المفضل الإسقاط، أى يتهم الآخرين بصفاته هو، فنجده يتهمهم بالفشل والرديلة وسوء الطباع، أى بأى صفة تكمن داخله، وبالطبع هذا يعنى أنه لا يدرك عيوبه ونقائصه.

والهزيمة قد تمت هذا الشخص وتجعله يشعر بالإحباط ولكنه يظل عنيداً صلباً ولا يتراجع إلا إذا فقد الأمل، وأيضاً يحاول أن يجد مبررات لفشله ويسقطها على الآخرين.

• **وعنوما** هذا النمط من الشخصيات يتواجد بدرجات متباينة، والمشكلة أنه لو كان قريباً منك أو له مصلحة معك فلا بد أن تستوعبه لأن الاصطدام معه قد يؤدى للدمار.. وإذا كنت تريد أن تتعرف على كيفية التعامل معه فانتظر وقلب الصفحات وستجد الإجابة فى الصفحات الأخيرة.

الشخصية النرجسية

صاحب هذه الشخصية عاشق لنفسه متيم بها، يرى أنه الأفضل والأحسن والأجمل والأذكى.. ويرى الناس أقل وأدنى وأبعد من أن يكونوا منافسين له فى شىء وهو الأجدر والأحق وعليهم أن يخضعوا له ويتباروا فى ارضائه وأن يتنافسوا فى خدمته، إنه يستبىح لنفسه استغلال الناس وتسخيرهم، ويعتبر ذلك تفضلا منه عليهم أن يعطيهم الفرصة ليكونوا قريبين منه وفى خدمته، وينكر عليهم حقوقهم وما يستحقونه من أجر أو مجاملة فهم الذين يجب عليهم أن يجاملوه وأن يودوه وأن يهادوه.

والنرجسى لا يعطى وإذا أعطى وهذا نادراً فلكى يسترد أضعاف ما أعطاه لا يجب إلا نفسه ولا ينشغل إلا بها.

يهتم بمظهره كثيراً ويدقق فى اختياره للملابسه ويهمه كيف يبدو فى عيون الآخرين وكيف يثير إعجابهم، ولهذا يستفزه التجاهل ويخنقه النقد ويرفض التوجيه، ولا يريد أن يسمع إلا المديح وكلمات الإعجاب ويصدق النفاق.

وهو حريص على صحته ويحافظ عليها ليعيش أطول.. وهذا الشخص هو الوحيد الذى يغار من أبنائه ويدخل فى منافسة معهم ويريد أن يبقى دوما شابا ويتفوق عليهم، ويجب أن يرى نظرة الانبهار فى عيون الآخرين وأن يروا فى عينيه نظرة التعالى.. وعموما هو لا يعرف الحب ولا يستطيعه.

• والتعامل مع هذا الإنسان مزعج ومؤلم وإذا دخلت معه في عمل أو شراكة فلا بد أن تسلم له القيادة وتظل في الظل وتدعه يقول الكلمة الأولى والأخيرة وإلا غضب وألقى عليك باللوم.. ومطلوب منك لكي تتعامل معه الآتى:

أن تنافقه وإلا...، أن تترك له القيادة وإلا، أن تتفانى في خدمته، أن تتحمل النقد الساخر، ألا تتوقع امتنانا أو أجراً.

مطلوب منك كل ذلك وإلا... فالأفضل لك أن تتعد عنه لأن استمرارك معه يعنى أنك ما زوخي وتستعذب ذلك أى تتلذذ بضعفك واستعبادك وقهرك.

زامله ولا تصادقه، تفهمه ولا تستفزه، لا تقلل من قدره ولكن امتدح فقط جوانب القوة في شخصيته، لا تسفه آراءه ولكن بادلها الرأى بآخر، لا تتوقع منه كثيرا حتى لا تحبط، اجعله يثق في مشاعرك حتى يستمع لنصائحك ولكن لا تنتظر حبا مقابل حب، اجعله يقرب من الواقع تدريجيا، لا تتحد ضده مع الآخرين ولكن حاول دفعه للأمام.. وبالطبع تلك النصائح أوجهها لك لو كنت مضطراً لمعاملته بحكم وضعه بالنسبة لك.

الشخصية غير الناضجة وجدانيا

Emotionally unstable personality

شخصية الناضج وجدانيا يكون رد الفعل لديها متوازنا مع الموقف أو الحدث. والنضج تربية وتنشئة واستعداد، وهناك عوامل كثيرة تساعد على النضج.

والشخصية غير الناضجة يكون رد فعلها غير متوازن مع الموقف أو الحدث، وقد نقابل مثل هذه الشخصية كثيرا، فنجد رد فعل أحدهم عنيفا أكثر مما يستدعى الموقف بكثير.

فقد ينقلب فجأة ويثور بحدة يصرخ ويقذف بما فى يديه ويتخذ قرارات سريعة وغير مدروسة تتسم بالرعونة والاندماج.

وقد يصفه البعض رغم ذلك بالطيبة على اعتبار أنه يغضب بسرعة ويصفو بسرعة أيضا.

والحقيقة أنه ليس طيبا بل هو غير ناضج انفعاليا، وهذا الشخص لا يكون منطقيا إلا فى أوقات الصفاء والهدوء.

وحين التعامل مع تلك الشخصية لا يجب أن نترك لها مساحة فى التصرف إلا فى الحدود الضيقة التى تتحرك فيها لأنه من الممكن أن يفسد أى موقف.. وقلب الصفحات وستعرف كيف تتصرف حيالها.

الشخصية الدورية

Cyclo- Thymic Personality Disorder

وهذه الشخصية تتراوح بين الاكتئاب والمرح.. فإذا كان صاحبها في حالة انبساطية فيكون التعامل معه مريحا للغاية.. أما إذا كان في حالته الاكتئابية فيصعب التعامل معه كلية.

وهذا النوع من الاضطراب يعتبر مرضيا ويحتاج للعلاج حيث تجيء للمريض نوبات من الاكتئاب وهبوط المعنويات وفقدان القدرة على ممارسة أى شىء، بل يتحرك كأنه آلة لا روح فيها.

وتستمر تلك الحالة لفترة ربما أسبوع أو أيام ثم يعود لحالته الطبيعية المعتادة، أو يخرج لحالة عكسية تماما من المرح والسرور والشعور الغامر بالسعادة، ثم يعاود ما كان عليه ثانية.

وتلك الشخصية بالفعل تحتاج لمعاملة خاصة ولعلاج أيضا.

الشخصية الانطوائية

Schizoid personality disorder

وصاحب هذه الشخصية يحب العزلة ويسعد بوحدته ويتحاشى الناس بإرادته ويضطرب حينما يتواجد في جمع من الناس.

لذا نجد هواياته من النوع الفردي كالقراءة، المشى، رؤية

التليفزيون.. غالبا لا يكون له أصدقاء وربما واحد ومن نفس نوعه.. قليل الكلام وإجاباته مختصرة ومباشرة لا تعنيه أخبار الناس وأسرارهم وليس لديه حب استطلاع للفضائح والشائعات.

لا يجيد التعبير عن انفعالاته ومشاعره، ويجد صعوبة فى نقل أفكاره ولا يكون مقنعا إذا تحدث ولكنه قد يكون كذلك إذا وضع أفكاره على الورق وصاحب هذه الشخصية يواجه صعوبات كبيرة فى التعامل مع الجنس الآخر حتى لو وقع فى الحب لا يستطيع أن يعبر عن نفسه على الرغم من أنه قد يكون رومانسيا وأحاسيسه عميقة.. وياحبذا لو تزوج - أو تزوجت - من شخص انبساطى اجتماعى فللأسف سيعانى كل منهما، هو من القلق والضيق وهى من القهر والعكس بالعكس.



الشخصية الانهزامية

Self- defeating personality

صاحب هذه الشخصية يستمتع بالإهانة والعذاب ويستدرج الناس ليسيئوا إليه فهو لديه نوع من المازوخية - المازوخية عكس السادية التى يستمتع صاحبها بإيذاء الناس وتعذيبهم -.

وهذا الشخص يفتقد الثقة بالنفس ويتصور دوما أنه مهمل وأنه عرضة للإهانة والتجريح ويستفز الناس حتى يعتدوا عليه ويجرحوه ويسعى دائما لإفساد علاقته بالآخرين، ثم يؤكد بعد ذلك أن الناس سيئون وأن توقعاته سليمة وهو على حق.

وللأسف التعامل مع هذا الإنسان صعب وأى تصرف تلقائي قد يفسره بأنه إهانة له ويعمق المشكلة ويخلق جوا من التوتر ويصر أن تعتذر له. بل يتمادى في الضغط عليك حتى تخرج عن حدودك وتنفجر وتصرخ فيه فتقع في الخطأ.

وهذا الإنسان يحتاج منا لاهتمام وللتأكيد على حبناه واحترامه وأنه بالفعل مرغوب.



الشخصية السلبية العدوانية

Passive aggressive personality

صاحب هذه الشخصية يبدو محيرا فعلا ومن الصعب أن تكتشف شخصيته بسهولة.. فهو يبدو طيبا ومسالما وأيضا سلبيا ولكنه يحمل بداخله عدوانا هائلا للآخرين يخرج به بصورة غير مباشرة فيطعن من الخلف ويخرب في الظلام وقد يسبب الكثير من المتاعب والمصاعب للآخرين.

وعلى الرغم من عدوانيته إلا أنه هش وضعيف، فلا يستطيع أن يواجهك برأيه أو موقفه فهو يظهر لك تأييده ومساندته ثم يحاربك من وراء ظهرك.

ويفسر علماء النفس شخصيته تلك بأنه تعرض للقهر والكبت وانزع الخوف داخله وتشبعت روحه بالسلبية، ولذا فهو يخاف الناس ويحتمى بهم وفي نفس الوقت يغار من قوتهم وتميزهم ويحاول النيل منهم، ولكنه لا يستطيع بشكل مباشر، ولذا يلجأ لهذه الأساليب.

ولو تفهمنا شخصيته من البداية لأمكننا اتقاء شره.

الشخصية القهرية

صاحب هذه الشخصية مشدود دائما، شحيح البسمات قليل الكلمات ، حازم، مباشر، حاد النظرات، صعب وقاس وتنعدم لديه المرونة، تلزمه نفسه بالانضباط والاستقامة وإذا أخطأ تلومه ولا تطمئن نفسه إلا إذا كان كل شىء فى موضعه ويسير وفق توقعاته وتحت سيطرته. ومشكلته مع الآخرين تكمن فى أنه يريد أن يلزمهم بنفس ما يلزم به نفسه ويحاسبهم مثلما يحاسب نفسه، وبالطبع هذا مستحيل لاختلاف الناس وتباينهم وبالطبع المواجهات تكون حادة وساخنة وخاصة أنه لا يتجاوز عن الأخطاء حتى لو كانت بسيطة وغير مقصودة.

وعلى الرغم مما قد تسببه هذه الشخصية لنفسها وللآخرين من مشكلات وخاصة أنه قد يعانى من القلق والاكتئاب والتوتر، كما قد يصاب بالصداع النصفى والقولون العصبى... إلخ.. من جراء تصرفاته وتوقعاته لتصرفات الآخرين التى غالبا لا ترضيه إلا أنه لديه ضمير قوى يحاسبه حسابا عسيرا ويلومه على كل شىء.

وهو أيضا إنسان أمين فى تعاملاته المادية وأمين على شرفه وفى عمله وصادق، لا يكذب ولا يغش ولا يزور.. وهذه الصفات الإيجابية قد تغفر له بعض الشىء الجوانب السلبية.. وياحبذوا أصبح مرنا ولو قليلا.

الشخصية الاعتمادية

Dependant Personality

صاحب هذه الشخصية لا يبادئ بفعل أو باقتراح فكرة بل ينتظر دوما غيره ليبدأ، لا يستطيع أن يتقدم الصفوف مطلقا، حتى في أموره الشخصية يستعين بالآخرين ويأخذ رأيهم ولا يستطيع أن يخالفهم الرأى، فهو عديم الثقة بنفسه.. وبالطبع هذه الشخصية لا يجب أن نحملها فوق طاقتها من مسئوليات لأنها بالطبع ستفشل بل نحدد له اتجاهها ولا نترك له حرية اتخاذ قرار منفرداً.

الشخصية العاجزة

Inadequate Personality

هذه الشخصية تشبه لحد كبير الشخصية الاعتمادية.. بل الفرق أن الاعتمادية تعتمد على الغير في تحقيق أى شىء، ولكن تلك الشخصية لا يمكن الاعتماد عليها لأنها لا تستطيع أن تكمل شيئاً بدأته، بل غالبا ما تقف في منتصف الطريق وتعلن عجزها وتتهرب مما تقوم به.

ولذا لا يمكن مطلقا الاعتماد عليها حيث إنها ستضع نفسها والآخرين في مأزق إذا وكل إليها عمل أى شىء سواء أكان فى البيت أو العمل أو غير ذلك.

▪ **واليكه بروشته للتعامل مع تلك الشخصيات المريضة بصفة عامة:**

كيف نتعرف على الشخصية غير السوية؟

بالطبع لو رجعت لو رجعنا لما سبق من سمات الشخصيات ستتعرف على نوعية الشخصية المرضية التي تواجهها، وإذا لم تتعرف بالضبط حيث إن بعض الشخصيات تكون مركبة بعض الشيء، فلا تحير نفسك فعليك أن تتعامل بهذه الأساليب وبصفة عامة إذا أحسست بالفعل بأنك تتعامل مع شخصية مختلفة وغير سوية.. أى مريضة نفسياً.

وللتعامل مع هذه الشخصيات لابد لك من الأتي:

- حاول أن تبتمس وأنت تتحدث معهم، ويكون صوتك هادئاً ولا يحمل نبرة التعالى أو السخرية.
- امتدح الأشياء الطيبة فيهم ولا تتحدث عن سمات غير موجودة أو تنافق أو تبالغ.
- أظهر مزيداً من المودة إذا كانت الشخصية قريبة منك كالزوجة أو الزوج مثلاً.
- لا تقترب منهم فى الأوقات التي يكونون مستفزين فيها ولا تضعهم أبداً فى موقف المدافع ولا تجعلهم ينهزمون أمامك.
- ابدأ حديثك مع أيهم بالموافقة على آرائه أولاً، أو اقتراحاته لتهدئ نفسه، وارفح معنوياته، ثم استدرجه تدريجياً لعرض رأيك حتى يتبنى هذا الرأى ويشعر أنه نابع منه.

- لا تتعامل بشدة معهم حتى لو تفوه أحدهم بألفاظ لا تعجبك بل امتص غضبه ولا تقحم كرامتك في أى أمر، ولا تنس أنك تتعامل مع شخصيات مريضة.
 - لا تدخل في مواجهات ساخنة لأنك ستكون الخاسر، فلكل فعل رد فعل، فاحذر ردود أفعال هؤلاء وليكن زمام المبادرة في يديك.
 - حاول أن تكون مرناً في تعاملك مع الشخصية المريضة بحسب الموقف وطبيعته.
 - احذر الاستفزاز والنقد الجارح، وإنما تحدث دوماً بشكل عام ولا تسفه آراءهم أمام الآخرين.
- وأخيراً** لا تنس أن هؤلاء مرضى مهما اختلفت درجات مرضهم، فهم في حاجة للحب والاحترام والاهتمام والرعاية قبل كل شىء، وأن ما يقومون به خارج عن إرادتهم ومحتاجون للعلاج إذا زادت الحالة عن حدها واحتواء المحيطين.

وأخيراً

هل أخذت موقعك في اللعبة؟ هل أجدت فيها؟ هل تعرفت على القواعد والقوانين التي يجب عليك اتباعها أم كنت تسير بلا هدف؟

هل أدركت أنك لا تستطيع أن تمارس اللعبة بمفردك، ولا بد من وجود آخرين معك؟ هل تفهمت أن لكل لعبة قواعد وقوانينها وأنه لا بد من التدريب عليها لإجادة اللعب في الحياة؟.

بديهي طبعاً أن لعبة الحياة تختلف عن أى لعبة، فقوانينها ليست ثابتة ولا محددة بل هي في تغير مستمر بحسب الأشخاص والمواقف الحياتية، وعلينا أن نتكيف حسب تلك المتغيرات.

وعلى الرغم من أننا لا يمكننا جمع القوانين الحياتية في قائمة أو في كتاب مثلاً إلا أننا نجد أن المقتضيات التي تواجه تلك اللعبة تكاد تكون واحدة بالنسبة لنا جميعاً لأنها تشمل الحاجات المشتركة بين البشر بصفة عامة، ومنها الحاجات العضوية التي يجب إشباعها لبقاء الحياة، وأيضا الحاجات الاجتماعية التي يجب إشباعها إذا كنا ننشد السعادة.

وبينما يتجه اهتمامنا الخاص نحو حاجاتنا الاجتماعية إلا أن اكتمال شخصيتنا يعتمد إلى حد كبير على حاجاتنا العضوية، وبما أن الجسم الإنسانى يعمل كوحدة متماسكة فإن صحته سواء أكانت الجسدية أو

النفسية تجعل سلامة التكيف الوجدانى أكثر احتمالاً، فتهيأ للعلاقات الاجتماعية فرصة أكبر فى النجاح لأن أى مرض عضوى أو نفسى ولو بسيط يؤثر عليك ويحول دون إجادتك لأى عمل تقوم به.. وبالطبع إذا كنت مثلاً تريد مستوى معيناً فى عملك فلا بد أن تراعى حالتك الجسمية والنفسية.

هد لازلت تحب أن نلعب؟

كل منا يستمتع باللعب بالأشياء التى يجيد عملها، ومن الصواب أن نستعرض الاتجاهات التى يكون تميزنا فيها واضحاً، ونستعرض أيضاً مدى توافقنا.

وعموماً لن يستطيع أى إنسان أن يبلغ الكمال ويلقى ما يرضيه فى كل النواحي لأننا لو رضىنا أو قنعنا لفقدنا لذة العمل على تحسين أحوالنا وترقية أنفسنا وتنمية أفكارنا.. ولقدنا نشوة السعادة التى نسعى إليها.. ولقدنا بسمة الحياة وأصبحت حياتنا مملة، فلنجتهد جميعاً ولا نكل ولا نمل لنحقق ما نصبو إليه ونلعب لعبتنا "صح".



المراجع

- من المعاناة والألم تتولد القوة !
- أنجح الاختبارات لمعرفة الذات
- فى رواق السعادة
- اعرف شخصيتك وشخصية الآخرين
- الشخصية كيف يمكن تنميتها
- الخجل
- الألعباب والناس
- التغلب على الخوف
- كيف تتخلصين من القلق
- كيف تكتسب الأصدقاء
- كيف تحل مشكلاتك ببساطة
- كيف تتخلص من العصاب والقلق
والاحباط النفسى
- إدارة المواجهه
- كتاب التحولات
- كيف تتكامل الشخصية
- الصدمات العاطفية
- " الحياة تبدأ فى الأربعين "
- د. بوريس سيرولنيك
- جيل آزوباردى
- د. وين داير-ترجمة وفاء أبادير
- باسكال فينارد
- ج.م. جراهام-ترجمة صلاح مراد
- د. ماكدونالد لادل
- ترجمة صلاح مراد
- إيريك بيرن
- و.ج. مكبريد
- ترجمة يوسف ميخائيل أسعد
- جين وروبرت هاندلى
- وبولين نيف
- ترجمة د. سهير محفوظ
- ديل كارنيجى
- دونالد نون
- د. باسكال فرومبون
- روبرت مايرر
- سارة ديننغ
- هيلين شاكتر
- ستيفن جلووكونى تشيرش
- والتربتكين

جوردون بايرون
ترجمة: عبد المنعم محمد الزيادى
دجين ديفرسون
ترجمه للعربية سمير شيخانى
د. ليليان جلاس
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. عادل صادق
د. أيمن محمد عادل
د. محمود عبد القادر محمد على
يوسف ميخائيل أسعد
محمد عماد الدين إسماعيل
د. نيبيل راغب
د. رضوان قناوى
د. أحمد عكاشة
أحمد عبد الحفيظ
د. سيد عبد الحميد مرسى
د. سيد عبد الحميد مرسى
د. مصطفى فهمى
شريف عرففة
شريف عرففة
زينب صادق

- أتح لنفسك فرصة
- اختبر شخصيتك
- اعرف ما تفكر فيه
- فى بيتنا مريض نفسى
- الاكتئاب أسبابه وطرق علاجه
- كيف تنجح فى الحياة
- كيف تغلب على مشاكل الطفل النفسية
- علم نفس النمو
- الشخصية القوية
- الشخصية والعلاج النفسى
- أخطر مشكلات الشباب
- القلب والشرايين
- الرضا النفسى
- كيف تحب وكيف تكون محبوبا
- ونفس وما سواها
- الشخصية السوية
- فى علم النفس
- كيف تبرمج عقلك
- لماذا من حولك أغبياء
- إدارة العواطف