

علم نفس الشخصية

Psychology of Personality

د. هبة توفيق

قد خلق الله البشر وجعلهم يوجد بينهم فرق واختلاف في كل خصائصهم، فكل فرد له صفات معينة تجعله يتميز عن غيره من الأفراد، وتجعله شخص مختلف، وأهمها هي شخصية الفرد. وبرغم وجود تشابه في الصفات العامة لكل الشخصيات بين البشر، ولكن لكل فرد صفات معينة تجعله متميزاً عن غيره من الأشخاص داخل المجتمع، فشخصية الإنسان هي مثل بصمته، هي التي تجعله شخص مختلف ومميز.

لكل شخص في العالم، أفكار وصفات مختلفة عن غيره،
يحب أشياء ويكره أخرى، تلك الأمور هي التي تكون
شخصيته وتجعله «متفرداً» عن الآخرين. لذلك أنواع
الشخصيات في علم النفس متعددة ومثيرة وقد تكون صعبة
في بعض الأحيان.

علم النفس ظهر علم النفس منذ العصور القديمة،
وقد كان مهتماً بدراسة النفس والروح ومعرفة
أصلها. وكانت الدراسات النفسية غير مبنية على
أسس علمية، ثم ما لبث أن ربطها العلماء بعلم
الشعور الذي يُعدّ أهم ظاهرة عقلية، وأصبح علم
النفس علماً يعتمد على دراسة سلوك الإنسان
وتصرفاته وأعماله؛ بسبب ارتباطها بنفس الإنسان
النابعة من وعيه أو لا وعيه. فاللاوعي أو اللاشعور
قد يُشكّل جزءاً أساسياً من تصرفات الإنسان
وأفكاره.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

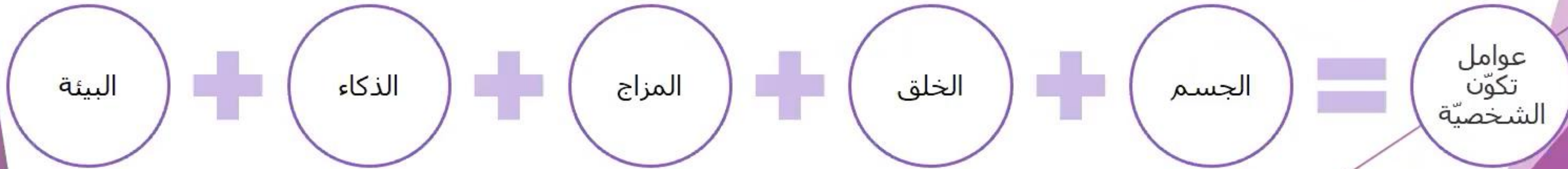
الشَّخصيَّة في علم النَّفس

أجرِيت بحوثٌ كثيرةٌ فيما يتعلَّق بموضوع الشَّخصيَّة، لكن لم تتوصَّل إلى استنتاجاتٍ نهائيَّةٍ بخصوص طبيعة الشَّخصيَّة؛ وذلك لأنَّ الشَّخصيَّة الإنسانيَّة ظاهرةٌ مُعقَّدةٌ إلى حدٍّ أنَّه يُمكن تعريفها بأساليبٍ مختلفةٍ، وقد عُرِّفت الشَّخصيَّة بطرقٍ مختلفةٍ من قبل علماء النَّفس الذين انشغلوا بدراسة الشَّخصيَّة، والمُتغيِّرات التي تُؤثِّر على تطوُّرها.

مفهوم الشخصية تُعرّف الشخصية بأنها عدّة صفاتٍ نفسية وجسدية مكتسبة وموروثة، وتشمل أيضاً العادات والتقاليد المرتبطة بالإنسان، ومجموعة القيم والعواطف التي تتحكّم بتصرفاته؛ حيث تكون جميعها متفاعلة وتظهر للناس على هذه الصورة من خلال تعامل الإنسان في المجالات الحياتية المختلفة. وإذا حصل خلل في أحد مكونات الشخصية أو بعضها يظهر على الشخص ما يُعرف باضطراب الشخصية، وذلك يؤدي ظهوراً إلى أنماطٍ بشرية عديدة بعضها قد يصعب فهمها أو تفسير تصرفاتها.

تعريف الشخصية في علم النفس
علم النفس هو دراسة علمية لسلوك الإنسان، وتوافقهِ مع
البيئة المُحيطة به
وكلمة الشخصية (بالإنجليزية: Personality، المُشتقة من
كلمة (Persona) اللاتينية تعني القناع الذي كان يلبسه ممثلو
الإغريق على وجوههم؛ أثناء تمثيلهم على خشبة المسرح،
واستناداً إلى مفهوم القناع كان يُعتقد أنّ الشخصية هي الأثر
والتأثير الذي كان يتركه الشخص المُرتدي للقناع على
المُشاهدين.
أمّا المعنى الاصطلاحي للشخصية فهو (صيغة مُنظمة نسبياً
لنماذج السلوك، والاتجاهات، والمعتقدات، والقيم النمطية
لشخصٍ معيّن، والتي يعترف بها هو والآخرين).

عوامل تكون الشخصية يمتلك كل شخص شخصية فريدة تميزه عن غيره من الأشخاص، ونشأت معه كفطرة فيه أو اكتسبها من محيطه؛ لذلك يُخطئ بعض الأشخاص عندما يحكمون على غيرهم من مظهرهم الخارجي أو نمط حياتهم فقط؛ إذ إن هذا الشيء غير كافٍ لتقييم الأشخاص، بل يجب تطبيق دراسات تحليلية تهدف إلى توضيح طبيعة شخصيتهم، وتكون شخصية الفرد بالاعتماد على العديد من العوامل، وهي:





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

البيئة: هي من المؤثرات التي يظهر أثرها الواضح في الفرد، سواء من خلال التصرفات أو الأفكار المختلفة، ويكون مصدرها من منزله أو مدرسته أو مجتمعه.

الذكاء: هو الجمع بين الفهم السريع، والقدرة على التعلّم، وإمكانية التكيف مع البيئة، والاستفادة من جميع الخبرات السابقة، ويتباين ويختلف الأفراد بمستويات الذكاء الخاصة بكلّ منهم، ويعتمد قياس مستوى الذكاء على تطبيق مجموعة من الاختبارات الدقيقة.

المزاج: هو عنصر مهمّ في تكوين الشخصية، فيؤثّر في النّفس البشريّة بشكل يظهر واضحاً في التصرفات. وقد يكون مزاج الفرد اندفاعياً ومسيطرًا كصفاتٍ موروثة، أو قد يكون عاطفياً ويشمل مجموعة عُقد اكتسبها ممّن حوله.

الخلق: هو أهم عوامل تشكّل الشخصية، والذي يعطيها صفات الخير والشر، والصدق، والتعاون، والكذب، والصدقة، والمثابرة، والخداع.

الجسم: إنّ صحة الجسم وقوّته تكون مصدراً للثقة أو للضعف والتراجع، كما أنّ سلامة العقل كقوّة التذكّر والتفكير تبني جزءاً من شخصيّة الإنسان، وتُساهم أيضاً إفرازات الغُدَد المختلفة في جسمه ببقائه متزناً.

أنواع الشخصيات في علم النفس

الشخصيات البشرية مختلفة ومتعددة، ولكل منها صفات ومميزات عن الأخرى، وجاء علم النفس ليدرس سلوكيات هذه الشخصيات وصفاتها والتعرف إلى طباعها، بالإضافة إلى توضيح كيفية التعامل معها.

العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية لفهم صفات الشخصية وتقويمها، وكيفية التعامل معها، تجب معرفة أهم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية، ومن أهم هذه العوامل:

الخلق:

كشفت الدراسات الطبيّة أنّ الدّماغ يحتوي العديد من المراكز الحيويّة التي تُدير العمليّات العقلية والنفسية، مثل: الإدراك، والسلوك، والتّفكير، والمشاعر، ممّا يؤثّر في تشكيل الشخصية.

الوراثة:

تُكسب الوراثة الفرد بعض الصفات التي تؤثر في تكوين شخصيته، مثل: الكرم، والدّعابة، والجديّة، وغيرها.

الأسرة وأسلوب التنشئة:

تؤثر الأسرة تأثيراً كبيراً في النّموّ النفسيّ للطفل في المرحلة الأولى من عمره، ومنها يكتسب خبراته، وقدراته، ومهاراته، وسلوكه، ممّا يؤثّر في نموّه النفسيّ إيجاباً أو سلباً، ولاستقرار الأسرة بالغ الأهميّة في تنشئة شخصيّة الطفل، فكلّما كانت الأسرة أكثر استقراراً زادت ثقته بنفسه وصار أكثر أمناً وطمأنينة، كما أنّ لأسلوب الوالدين في التّربية أهميّة كبيرة في تكوين شخصيّة الفرد.

المؤثرات الثقافيّة والاجتماعيّة:

مثل المعلومات، العادات والتّقاليد، والقيم، وغير ذلك.

سمات الشخصية في علم النفس على الرغم من اختلاف مفاهيم الشخصية، فإنه يمكن افتراض أن بعض السمات يمكن أن تكون مشتركة في الشخصية، وهي كما يأتي:

سمة التكافلية: أي أن تكون عناصر تكوين الشخصية منسجمة على شكل منظومة متكاملة ومتناسقة؛ فالشخصية تُقاس بتماسك مكوناتها وانسجامها.

سمة الدينامية: أن تكون الشخصية ذات طابع تفاعلي بين العناصر المختلفة؛ بسبب التكوين البيولوجي الذي يُعطيها قدراً من التفاعل والنمو المستمر.

سمة التكيف مع محيطها وبيئتها: تلعب العوامل البيئية دوراً مهماً للغاية في تكوين الشخصية، فلا يمكن فصل الشخصية عن محيطها الخارجي.

سمة التمايز: لكل شخصية طابع مستقل تتميز به، بحيث ينفرد كل فرد بشخصيته وطبعه الخاص.

سمة الثبات النسبي: هناك بعض السمات العامة التي تحتاج قدراً من الثبات والاستمرارية، بما يضمن الحفاظ على الطابع المميز للشخصية ولا يتعارض مع سمة الدينامية، مثل: الذكاء، والمهارات المكتسبة، والخبرات.

الشخصيات الإيجابية
تمتلك بعض الشخصيات صفاتاً مُحبّبةً، وتساعد صاحبها على أن يكون أكثر سعادةً واستقراراً،
وتساهم هذه الصفات المحبّبة في تكوين الشخصيات الإيجابية، وفيما يأتي معلومات عن
مجموعةٍ منها:

الشخصية الحنونة: تتميز بالقدرة على تفهم
مشاكل الآخرين وخصوصاً العاطفية منها؛
لذلك يحاول الشخص الحنون دائماً تجنب
جرح مشاعر الناس من حوله، ويصرّ على
إسعاد الآخرين والتحرّس معهم على
أحزانهم. وقد يسيء البعض تقدير الشخصية
الحنونة فيربطها بالضعف، ولكنّ الضعف غير
مرتبط بالحنان.

الشخصية اللنفاوية: هي أكثر الشخصيات
موضوعية ونظامية، فتعدّ شخصية ذات
حكمة كبيرة، وتعطي صاحبها القدرة على
التأني وعدم الانفعال؛ حيث يتميز بعدم
حساسيته وقدرته على تحليل المواقف
بعقلانية، ويتسم اللنفاوي بالهدوء وأحياناً
بالبرود وبطء الحركة. تساعد صفة البرود
اللنفاوي على التغلب على أسباب الفشل
في حياته، فيكون شخصية مثابرة.

الشخصية الشغوفة: هي الجمع بين
الانفعالية والحيوية التي تُقدّم الشخصية
الشغوفة، والمهتمة بتحقيق رغباتها،
والوصول إلى النّجاح على الصعيد
الاجتماعي. وترتبط الشخصية الشغوفة
بأشهر الشخصيات التاريخية ذات الأثر الكبير،
فهم يحبّون السلطة والقيادة، ويملكون إرادةً
قوية قد تُفسّر أحياناً بأنها قسوة

الشخصيات السلبية يمتلك بعض الأشخاص صفات تجعل حياتهم صعبة، ويكون تعاملهم سلبياً مع الأشخاص الآخرين، وتُمثل جميعها الشخصيات السلبية، وفيما يأتي معلومات عن مجموعةٍ منها:

الشخصية العصبية: هي التي تنفعل فتكون طاقتها الحركية عالية وغير حيوية وبلا جدوى، وتصدر عن الشخص صاحب الشخصية العصبية طاقة سلبية، كما يتصف العصبي بعدم استقراره ومعاناته في حياته العاطفية، فهو يرتبط بسرعة واندفاع ثم يخون بسرعة، ويُحبّ العصبي أن يكون محط إعجاب الجميع.

الشخصية التجنبية: هي شخصية شديدة الحساسية من أيّ نقد يصدر عن الآخرين؛ لذلك يتجنب صاحب هذه الشخصية الاحتكاك بالناس، فهو لا يملك سوى صديق أو اثنين مرتبط بهما ولا يفعل أي نشاط من دون وجودهما، والسبب الذي يدفعه لهذا التجنب هو شعوره بالنقص وأنه أقل من الآخرين. كما تشعر الشخصية التجنبية بالقلق الدائم والترقب.

الشخصية الاعتمادية: هي شخصية مرتبطة بالأشخاص الاتكاليين، فصاحب هذه الشخصية يبحث عن أي شخص يؤدي عنه مهامه، فإذا فقد صديقه يبحث عن آخر حتى يعتمد عليه، كما لا يستطيع أن يتخذ القرارات الخاصة بحياته دون استشارة تعطيه الطمأنينة، فهو لا يشعر بالراحة إذا كان وحده.

الشخصية الوسواسية: هي التي يهتم صاحبها بالنظافة والنظام والتفاصيل الصغيرة بطريقة مبالغ فيها على حساب الجودة، ولا يكون صاحب هذه الشخصية مريضاً بالوسواس القهري، ولكنه يمتلك شخصية وسواسية؛ لأن مرض الوسواس ليس صفة دائمة إنما حالة تتأزم كل فترة وتعالج بالأدوية، أما الشخصية الوسواسية فهي مترسخة في الإنسان ولا علاج لها. كما يعتبر ضمير هذه الشخصية حياً أكثر من اللازم، فتراه يتفانى بعمله على حساب علاقاته الاجتماعية، ويحرص على عدم التبذير.

الشخصية الشكاكة: هي التي يكون صاحبها عديم الثقة بالأشخاص الذين حوله وإن كانوا أقرب الناس إليه، فهو شخصية دائمة الشك دون سبب مقنع، ويبني قراراته على أدلة ضعيفة أو وهمية. ويعاني في علاقاته مع الآخرين فيأخذ أغلب العبارات على محمل الجد، ويقرأ فيها تهديدات لا أساس لها، فيدفعه ذلك للرد بقسوة وخصوصاً على من يهاجمه قاصداً الانتقام.

أنواع الشخصية وصفاتها في علم النفس للشخصية في علم النفس أنواع، تختلف في صفاتها عن بعضها البعض، وهذه الشخصيات هي الشخصية الانطوائية: صاحب هذه الشخصية يكون مُنعزلاً بإرادته عمّن حوله؛ حيث يعيش في عالمه الخاص، لا يُقيم علاقاتٍ مع الآخرين، ولا يتأقلم مع واقعه المُحيط به، ويقول علماء النفس: إنّ الشخص الانطوائي قد ينجح في مجالات عدّة، خاصّة المجالات التي تحتاج الهدوء، وفراغ الذهن، والانعزال.

الشخصية القهرية: يكون الشخص عاجزاً عن التعبير عن مشاعره، وإذا عبّر عن مشاعره يكون مُحفظاً جداً، وجامداً، فيفهمه الآخرون على أنّه متكبرٌ ومغرورٌ؛ لذلك تكون صداقاته قليلةً، وهو شخصٌ يُحبّ الالتزام، ويكره الفوضى، ويُحبّ العمل ويجتهد فيه، لكنّه يُواجه مشكلةً في اتّخاذ القرارات، وهو شخصٌ صريحٌ جداً، لا يُجيد تنميق العبارات والمُجاملة، لا يعطي ثقته لأحدٍ بسهولةٍ، ولا يسحبها بسهولةٍ أيضاً، ويقول علماء النفس: إنّ هذا الشخص قلقٌ ومتوترٌ، ويمكن أن يُعاني من بعض الأمراض، مثل: الصّداع النّصفيّ، والقلولون العصبيّ، وآلام المعدة.

الشخصية السيكوباتية: يكون هذا الشخص تابعاً لشهواته وأطماعه، وقد يكون سَمَحَ الوجه من الخارج لكنّه يفتقر إلى المشاعر والأحاسيس داخلياً؛ فهو لا يتنازل ولا يضحّي من أجل أحد، يتّصف ببعض الصفات الرّذيلة، مثل: الكذب، والسّرقة، والعنف، وقلة الأمانة في عمله، وهو مندفعٌ ومتهوّرٌ أيضاً، ويقول علماء النفس: إنّ هذا الشخص شيطانٌ في صورة إنسان، وهو التّجسيد الحيّ لكلّ المعاني الرّذيلة والسّيئة.

الشَّخصِيَّةُ الاضطهاديَّةُ: هذا الشَّخصُ عنده شعورٌ دائمٌ بالاضطهاد والضَّيم؛ لذلك فهو يشكُّ في الجميع، ويتوقَّع الأذى منهم، ويُضْمِرُ لهم الكراهية وعدم الارتياح، ويُمكن أن يتحوَّل إلى شخصٍ عدوانيٍّ، ينتقد الآخرين بشكلٍ جارح، ولا يُراعي مشاعرهم، ولا يتقبَّل النِّقد أو النُّصح من أحد، قليل الأصدقاء، وسيئ الظن، وكثير الغيرة؛ لذلك علاقته سيئة بزوجته، صعب الحوار والنقاش، ويفتقد روح المرح والضَّحك، لا يتقرَّب من النَّاس ولا يتودَّد إليهم، وهو شخصٌ مُتمركزٌ حول نفسه، وهو معدوم الإحساس بالجمال والفنِّ الإبداعيِّ، ويقول علماء النَّفس: إنَّ هذه شخصيَّة المُتطرِّفين، والمُتعضِّبين، والمُطلَّقين والمُطلَّقات، ويجب التَّعامل معه بهدوءٍ وحذر؛ لأنَّه لا يتردَّد في إيذاء مَنْ يُعارضه. الشَّخصيَّةُ الهستيريَّةُ: الشَّخصُ الهستيريُّ هو شخصٌ أنانيٌّ لأبعد الحدود، بخيل، يُحبُّ الاستيلاء على كلِّ شيءٍ، سريع الغضب لأسبابٍ تافهةٍ، مزاجه حادٌ ومُتقلِّبٌ، ويقول علماء النَّفس: إنَّ الشَّخصيَّةُ الهستيريَّةُ تختلف عن مرض الهستيريا.

الشَّخصيَّةُ النرجسيَّةُ: شخصيَّةٌ مُعجبةٌ بنفسها جدًّا، مُتكبِّرةٌ، ومغرورةٌ، استغلاليَّةٌ وانتهازيةٌ، أنيقةٌ جدًّا ووسطحيَّةٌ، صداقاتها نادرةٌ، يُمكن أن تتعرَّض للاكتئاب إذا فشلت. الشَّخصيَّةُ شبه الفصاميَّةُ: شخصيَّةٌ قريبةٌ من مرض الفصام، لكنَّ أعراضها أقلَّ شدةً من الفصام، ويتَّصف صاحب هذه الشَّخصيَّةُ بأنَّه: شخصٌ غريبٌ، يتفائل ويتشائم من أشياء غريبةٍ، دائم الشعور بأنَّ الآخرين يُراقبون، غامضٌ وسيئ الظن، وعلاقاته بالآخرين ضيقةٌ، يخاف المواجهة التي تُعرِّضه للنِّقد والمُحاسبة. الشَّخصيَّةُ الحديَّةُ: يكون الشَّخصُ حادَّ المزاج، شديد الانفعال، مُتقلِّباً في غضبه ومزاجه، وعواطفه غير ثابتة، يكره الوحدة، دائم الشكِّ والحيرة في مبادئه وقيمه التي يؤمن بها، وقال فيه علماء النَّفس: (هو المريض السَّويُّ، والسَّويُّ المريض)، فهو شخصٌ يقف على الحدِّ الفاصل بين المرض والصَّحة.

الشَّخصيَّةُ المُتَحاشيةُ: هي الشَّخصية التي تهرب من مواجهة النَّاس والاختلاط بهم، وتتحاشى إقامة العلاقات الاجتماعيَّة؛ فهي تخاف عدم القبول، والرَّفص من النَّاس، والإهانة والتَّجريح، ومع ذلك فصاحب هذه الشَّخصيَّةُ يتمنَّى الاختلاط بالآخرين والانخراط معهم، لكنَّه يفرض على نفسه العزلة؛ لأنَّه يبتعد عن النَّاس برغبته. الشَّخصيَّةُ الاعتماديَّةُ: الشَّخصُ الذي يعتمد على غيره في كلِّ شيءٍ، غير قادر على اتِّخاذ القرار، ويخاف تحمُّل المسؤولية، وغير واثق بنفسه، ويفتقر إلى روح المُبادرة والتَّجربة.

الشخصية العدوانية: هي شخصية فاشلة في حياتها، تكره النجاح، وتُحب تعطيل الآخرين وإعاقة عملهم، مُتمرّدة لا تلتزم بالقوانين والتعليمات. الشخصية الانهزامية: الشخص المُنهزم هو الذي يتلذذ بالإهانة ويجلبها لنفسه، لا يثق بنفسه وقدراته، ويضغط على الآخرين؛ ليختبر مدى صبرهم وتحملهم له. الشخصية الوسواسية: هذا الشخص يهتم بالتفاصيل الصغيرة على حساب الجودة، ويبحث عن المثالية الشكلية التي تتعارض مع إتمام العمل، مجتهد في عمله على حساب علاقاته الاجتماعية، يعتمد على نفسه في كل شيء، مُدبر وغير مُبدر. الشخصية الاكتئابية: شخصية مُتشائمة وحزينة بشكل دائم، لكن الحزن لا يؤثر على تأدية أعمالها اليومية، شديدة الإحساس بقلة الحيلة، وتأنب الضمير، والنظرة التشاؤمية السوداء للأمور. الشخصية الانبساطية: هي شخصية طيبة القلب، مَرحة، وحسنة المعاملة، يُحبها الناس، واثقة بنفسها وبالآخرين، سريعة في اتخاذ القرارات، غير مُنظمة، ولا تُحافظ على المواعيد، تُحب سماع المدح وكثرة الإطراء من الغير، وتكره العمل.

الشخصية الإيجابية: نظرة صاحب هذه الشخصية إيجابية للأمور، هادئ وبشوش، ذكي ومُتحمس، يتخذ قراراته بعقلانية، ويُفاوض ببراعة ويُصغي للآخرين. الشخصية السفسطائية: صاحبها شخص كثير الجدال والكلام، يُحاور دون الوصول إلى نتيجة، يُعاني من الوحدة وبعض المشاكل الاجتماعية، مُعرض للاكتئاب. الشخصية المُتزنة: صفات الفرد الذي يتمتع بهذه الشخصية متوازنة، يقبلها هو ويتقبلها الآخرون. الشخصية المُرتابة: تتصف بالمبالغة في سوء الظن، والحذر الشديد من الآخرين، والتأثر بانتقاداتهم، والإكثار من الجدل والخُصومة، وحب السيطرة والقيادة، والتركيز على عيوب الآخرين وأخطائهم.

الشخصية الساذجة: يتصف صاحبها بالثقة العمياء بالناس، والغفلة عما يدور حوله، والانقياد والتبعية للآخرين، وتقبل انتقادات الآخرين له حتى لو كانت خاطئة، والمبالغة في الصراحة حتى في الأمور الخاصة. الشخصية القاسية: شخصية فظة في التعامل، غليظة القلب وقاسية، تفتقر إلى الحنان والرحمة، عدوانية، تُعاقب بشدة، وتُجبر الآخرين على الخضوع لها، كما تُحب الثأر والانتقام. الشخصية العظوفة: هي شخصية رقيقة القلب، رؤوفة بالآخرين، مُتسامحة ولينة، تبتعد عن الخصومة والجدل. الشخصية المُستسلمة: يتصف صاحبها بالإذعان للآخرين، ومُسايرتهم وموافقة رغباتهم، والضعف في إبداء الرأي الشخصي، وكتم المشاعر الدخلية، وعدم القدرة على إظهارها، والحرص على مشاعر الآخرين، والخوف من التقاء عينه مع من يُقابل.

أنواع الشخصيات في علم النفس تتعدّد أنواع
الشخصيات التي يهتمّ علم النفس بدراستها، وتمتلك
كلّ شخصيّة صفات بارزة تعطيها طبيعةً عامّةً خاصّة
بها، وهذه الأنواع من الشخصيات قد تكون إيجابيّة أو
سلبية، وفيما يأتي معلومات عن كلٍّ منها:



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الشخصية النرجسية

حب الذات المفرط والمصلحة الشخصية هي من أهم سمات الشخصية النرجسية، لكن في الحقيقة هذه الصفات ناتجة عن تدني الشعور بالذات وعدم احترامها.

تعتبر هذه الشخصية من أنواع الاضطرابات النفسية الخطيرة التي تجعل صاحبها يعتبر نفسه فوق الجميع ولا يتقبل الانتقادات ويشعر بالعظمة وهو شعور وهمي لديهم.

كيفية التعامل مع الشخصية النرجسية:

صعب إرضاء أو التعامل مع الشخصية النرجسية، خاصة إذا كانت غير قابلة للتغيير أو النصح من الأشخاص المحيطين بها، لهذا أنصحك بالابتعاد عنها وتجاهله وعدم الخضوع إلى طلباتها وممارساتها غير المقبولة، لأن صاحب هذه الشخصية لا يفهم ما قيمة العطاء إلا إذا حُرِمَ من أن يأخذ أي شيء.

النرجسية هي مصطلح يقوم بالإشارة للشعور الذي يقوم بالاستحواذ على الشخص، ويجعله يحب صورته أو يحب جسده أو أي شيء له، وهو مفهوم هام في نظريات تحليل النفسية للشخص. الصفة الرئيسية في الشخص النرجسي هي الأنانية، فهو يعشق نفسه، ويرى أنه الأفضل من بين الجميع وأجملهم وأذكاهم، ويرى كل الناس أقل منه، ولهذا فهو يسمح لنفسه أن يستغل الناس ويسخرهم. وصاحب الشخصية النرجسية يكون مهتم بشكل كبير بمظهره العام وأناقته، ويقوم بالتدقيق في اختياره لملابسه. ويهتم دائماً بكيف يظهر بعيون الآخرين، وكيف يقوم بإثارة إعجابهم، ويستغفره تجاهل أي شخص له. ولا يتقبل أي نقد، ولا يريد أن يسمع إلا مدحه وكلماتهم عن الإعجاب به. اقرأ أيضاً: 21 علامة تعرف بها الشخصية الأنانية صفات الشخص النرجسي سطحيته في أي أمر. يستغل نقاط ضعف الأشخاص. يحرص دائماً على تجميل صورته بكل الطرق. يشعر بأهمية إنجازاته ومواهبه حتى أنه يعتقد أنه ليس له مثيل. لا يتعاطف مع الآخرين، وينكر كل حاجاتهم، ويغير من أي نجاح للآخرين. كيف تتعامل مع الشخص النرجسي ؟ الشخصية النرجسية هي من أكثر الشخصيات الصعب أن ترضيها أو تتعامل معها، حتى ولو عن طريق خضوعك لصاحبها ولكافة طلباته. لهذا أنصحك بأن تتجاهله وأن لا تخضع له، أو طلباته الزائدة، فيجب أن يتعلم أن يعطي قدر ما يأخذ، لا بد من أن تعطيه درس مهم. وهو أن كل ما يأخذه يجب أن يكون له شرط وهو العطاء، فإن صاحب هذه الشخصية لا يستطيع أن يتفهم ما هي قيمة العطاء إلا إذا حرم من أن يأخذ أي شيء. فقم بتجاهل أمره ففي هذا الحال قد يشعر بمدى ضرورة العطاء، حتى إذا كان رغم عنه.

أنواع الشخصية النرجسية



إليكم أبرز الشخصيات النرجسية وصفاتها
المشهورة:

1. النرجسي الكلاسيكي
يميل النرجسيون الكلاسيكيون إلى
الازدهار بناءً على إعجاب الآخرين
ومدحهم، إنهم يعتقدون عمومًا أنهم أكثر
خصوصية أو أكثر قيمة من الآخرين ويتوقعون
إلى أن يكونوا مركز الاهتمام، وهم لا
يمانعون في استخدام أشخاص آخرين لأي
شيء يتناسب مع هدفهم.

2. النرجسي المغري

فإن النرجسي المغري يفعل كل ما يمكنه فعله ليجعلك تشعر بالرضا عن نفسك على الأقل في البداية، وقد يبدو أنهم معجبون بك وقد يجعلونك مثالياً، لكن هدفهم الرئيسي هو جعلك تشعر بهذه الطريقة تجاههم بحيث يمكنك استخدامها لتعزيز أجندتهم. لحماية نفسك من نرجسي مغرٍ، أظهر تقديرًا للمجاملات أو اللطف، لكن لا تضع في اللحظة فتنسي أن كل نرجسي لديه أجندة.

3. النرجسي الضعيف

النرجسي الضعيف ليس ضعيفاً، ومع ذلك فهم جيدون جداً في لعب دور الضحية الضعيف، يسعى النرجسي الضعيف إلى الاهتمام من خلال محاولة الحصول على الشفقة من الآخرين.

هم متلاعبون جداً، غالباً ما يكون سلوكهم دقيقاً لدرجة أنه قد يكون من الصعب تحديد علامات التحذير، يميل النرجسي الضعيف إلى استخدام قدرته على التلاعب بمشاعر وأفكار وسلوكيات الآخرين للمساعدة في تأجيل رحلة الأنا الخاصة بهم.

4. النرجسي السري
عندما تفكر في شخص نرجسي
سري، كأنك تفكر في عملية
عسكرية سرية مثلاً، إنه مخطط
ومحسوب، هذا بالضبط كيف
يتصرف النرجسي الخفي، غالباً
ما يستخدم النرجسيون
السريون التعثر بالذنب والتلاعب
العاطفي للحصول على ما
يريدون.

5. النرجسي الخبيث
الأشخاص الذين يتم تعريفهم على
أنهم نرجسيون خبيثون، غير قادرين
على إظهار أي تعاطف مع الآخرين،
غالباً ما يُطلق عليهم اسم
«السيكوباتيين»، إنهم متلاعبون
للغاية وغالباً ما يستغلون الأصدقاء
وأفراد الأسرة لتحقيق مكاسب
شخصية أو مهنية، يتحكم
النرجسيون الخبيثون في الناس في
حياتهم ويبذلون جهوداً قوية لعزل
ضحيتهم أو هدفهم.

إذا قابلت يوماً شخصاً يتمتع بشخصية نرجسية، فقد يجعلك ذلك مدركاً تماماً لأي شخص آخر يظهر هذه الخصائص، ولكن من النرجسي؟

اضطراب الشخصية النرجسية هو اضطراب في الصحة العقلية والشخصية، يتميز بنمط طويل الأمد من المشاعر المبالغ فيها للأهمية الذاتية، والحاجة المفرطة للإعجاب، وفقاً للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، يجب أن يظهر الشخص 5 على الأقل من الخصائص التالية، والتي عادة ما تكون موجودة في مرحلة البلوغ المبكر.

1. شعور كبير بأهمية الذات: يفضل النرجسي تقدير نفسه دائماً ومنحها الأهمية أمام المحيطين به، حتى على حساب الآخرين.

2. استغلال الآخرين: لا يمانع النرجسيون من استخدام الناس لما يمكنهم الحصول عليه ولا يشعرون بأي ندم، من المعروف أنهم يقترضون المال أو أشياء أخرى ذات قيمة مع وعود بالسداد، لكنهم لا يتقيدون بها، وغالباً ما يؤدي هذا السلوك السيئ إلى أن يكون الشخص المصاب باضطراب الشخصية النرجسية لديه علاقات مضطربة.

3. الشعور بالاستحقاق: يعتقد النرجسي أنه يجب أن يحصل على كل ما يريده من الآخرين، وغالباً ما ينظرون إلى الآخرين بازدراء ويعتبرون أنفسهم متفوقين.

4. عدم التعاطف: بغض النظر عن مقدار الألم أو الإحراج الذي يسببه النرجسي، فمن غير المرجح أن يُظهر أي تعاطف مع الشخص الذي تعرض للأذى، بدلاً من ذلك، فإنهم يستمتعون بعدم ارتياح الآخرين ويستخدمون هذه المواقف للتلاعب بالأشخاص الضعفاء.

5. الانشغال بتخيلات القوة أو التألّق أو الجمال أو الحب المثالي أو النجاح غير المحدود: هذه التخيلات هي أكثر من مجرد حلم يقظة في سن المراهقة، وغالباً ما يكون لدى الشخص المصاب باضطراب الشخصية النرجسية أوهام بأنه يمتلك صفة عظيمة لا يستطيع الآخرون الحصول عليها أو حتى البدء في فهمها.

6. المواقف أو السلوكيات المتعجرفة: هذه السلوكيات هي أكثر بكثير من مجرد تصرف شخص بطريقة متعجرفة، يؤمن النرجسي أنه أفضل من الآخرين حقاً وغالباً ما يشعر بالإهانة عندما يحاول الآخرون التواصل معهم «على قدم المساواة».



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الشخصية الخجولة

صاحب الشخصية الخجولة هو شخصية مسكينة وبائسة، فهو لا يندمج مع أي أحد، ويمنعه هذا من أن يتعلم من تجاربه في الحياة. لهذا يكون الشخص الخجول عالة على نفسه وعائلته ومجتمعه، بسبب بعده عن الأشخاص الآخرين، وأنه شخص منطوي على نفسه. مظاهر خجله يعاني الشخص الخجول من عدم قدرته، على أن يأخذ ويعطي مع الآخرين. لديه شعور دائم بالنقص والانطواء. يعاني من كثير من الوسواس وشروذ ذهنه. يخاف من نظرات الناس لهذا يظل منعزلاً بمفرده. تتوتر أعصابه عندما يلتقي بالناس ويتلعثم في كلامه. عدم ثقته بنفسه في أن يباشر أعمال كثيرة أثناء حضور الآخرين. كيف تتعامل مع الشخص الخجول ؟ محاولة جعله شخص اجتماعي. لا تلح في أن تدفعه حتى يختلط إلا عندما يقتنع؛ لأن هذا يسبب عقد نفسية له. ساعده حتى يقوم باكتساب مهارات تخرجه من العالم الخاص به. حاول أن توضح له إيجابيات، وأن تدعم عوامل النجاح فيه. ساعده في اختيار الأعمال التي تتلاءم معه، حتى يستثمر مجهوده. حاول أن تستدرجه، وان تقنعه بكل حكمة ومرونة من خلال معالجته من أصدقائه، حتى يختلط بهم ويشعر بالاجتماعية. الشخص العصبي نصادف كثيراً شخص عصبي بطبيعته، ولكنه أحياناً يتماسك في البعض من المواقف. ولكن يصل لحد معين وتظهر عليه عصابيته، وعلى الأغلب تكون فوق المعتاد، بسبب ضغط عليه وصمته كل هذه المدة، ويقوم بالدفاع عن نفسه. ويظهر كل الأخطاء التي قام بها من حوله، ويلوم الأشخاص، ويكون رد فعله العصبي هو الوسيلة إلى راحته. الشخص العصبي هو إنسان غاضب، وانفعاله سريع، ويسهل استثارته، وهو على الأغلب يكون صوته عالي وتتوتر أعصابه دائماً، فهو يغضب بكثرة.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الشخصية العصبية

أصحاب هذه الشخصية يحملون طباعاً حادة جداً، فهي شخصية غضوب سريعة الانفعال وسهلة الاستثارة، إضافة لأن الشخص العصبي يكون صاحب صوت عالٍ وأعصاب متوترة دائماً، وعادة ما يتجنبه الكثيرون لأنهم لا يتحملون هذه الصفات الصعبة.

كيفية التعامل مع الشخصية العصبية:

العلاج النفسي هو الأفضل للشخصية العصبية، لأنهم في الغالب يكونون غير راضين عن شخصيتهم وصفاتهم الحادة، أمّا أفضل طريقة للتعامل معهم هو الابتعاد عن وقت الغضب وتجنب إثارتهم، بالإضافة إلى اختيار الوقت المناسب للنقاش. فمثلاً أوقات الظهر وعند عودته من العمل هي أسوأ أوقات لمناقشته وأخذ رأيه ولكن أثناء وقت العصر، وبعد استيقاظه من القيلولة، يكون الشخص مستعداً أن يستمع إلى رأي الآخر وحواره.

فالدراسات الاجتماعية والنفسية أكدت أن العصبية مهما اختلف مستواها هي حالة جنون مؤقت تصيب الإنسان. وأثناء العصبية لا يتصرف الشخص بكامل عقله؛ بل أنه يتصرف بعاطفته. على عكس الإنسان وهو طبيعي، حيث أن عقل هو الذي يتحكم ويسيطر على كل انفعالاته العاطفية. كيف تتعامل مع الشخص العصبي لا تستمر في مناقشة نفس الموضوع عندما يظهر انفعاله، وهذا لا يعني مطلقاً أن تقبل كل ما يصدر منه، حتى تتجنب انفعالاته، ولكن أقصد أن تؤجل المناقشة حتى وقت آخر. اعرف الطريقة التي يحبها في النقاش، فهذا الشخص، على الأغلب، لا يفضل الأمر الواقع، فهي عادة سيئة عموماً في حياتك الزوجية. لا يجب أن تقوم بالانفعال أثناء انفعاله، حتى لا يزداد الأمر سوءاً. اختر الوقت المناسب للنقاش فوقت الظهر وعند عودته من العمل هم أسوأ أوقات، حتى تناقشه فيه وتأخذ رأيه ولكن أثناء وقت العصر، وبعد استيقاظه من القيلولة. الشخص الاجتماعي الشخص الاجتماعي هو أكثر الشخصيات التي تتمتع بالصفات التي تجعله محبوب وليس شخص مرفوض، فهو فيه صفات تجعله مقبول. فإذا تعرفنا على أحد ووجدناه قليلاً ما يخالط الناس، ونجده لديه يبتسم بعفوية، ومتواضع، ويستمتع جيداً إليك، ينتقي كلماته وعباراته، مرن. فهذه الشخصية كل المجتمع يرغب فيها أن تتواجد، ويحب أن يجلس معها، ويستمتع بالقرب منها. صفات الشخصية الاجتماعية ثقته بنفسه تعد الثقة في النفس من الصفات الهامة التي يجب أن تكون في كل إنسان فالثقة في النفس تجعل فيك جاذبية، فإذا كانت شخصيتك مترددة حاول أن تقوي ثقتك في نفسك. مرح الجدية من الصفات الرائعة، ولكن المبالغة فيها قد تجعلك إنسان مُمل؛ لهذا قليلاً من المرح والفكاهة سوف يجعلك شخص محبوب، وسوف تكون صاحب شخصية ساحرة. إيجابية الشخص المتشائم شخص غير محبوب تماماً، حاول أن تكون شخص متفائل، وكن متأكداً أن الإيجابية هي عدوى تعدي الجميع. وهي تستطيع أن تبث روح ترابط وتآلف بين الجميع، لهذا حاول قدر المستطاع أن تكون متفائل. أخلاق حميدة ومبادئ لا يمكن أن نتصور أنه يوجد إنسان شخصيته جذابة وأخلاقه سيئة، فمن أساسيات الشخصية الاجتماعية هي حسن خلقه، مثل صدقه، وحفظه للأمانة، وصبره، وتواضعه، وتسامحه. وأن يكون حسن الظن، وودود، ومحب للخير، فهذه الأخلاق ترفع من شأن الإنسان. وتزيد من مكانة الإنسان في قلوب الجميع، والأهم من كل هذا هو تقربه من الله. يتقبل نقد الآخرين فهو يتقبل نقد الآخرين بصدق رحب. اخترنا لك أيضاً: 10 علامات تدل أن لديك انفصام الشخصية الشخص الحساس هذه الشخصية تختلف في طبيعتها عن غيرها من الناس فصاحب الشخصية الحساسة عاشق للتنظيم والترتيب، والدقة ويشعر بالضيق حين يختلف ترتيب أي شيء. هو يملك عدة مميزات، فنجد أن صاحب هذه الشخصية يتعايش مع معاناة الآخرين، ويشاركهم في الأفراح والأحزان. فهو صاحب قلب طيب وشخص مسامح، ولكن هناك من تزيد حساسيتهم. اللذين يدققون في كل التصرفات أو الأفعال، حتى إذا لم تكن مقصودة. وهذا على الأغلب يكون لديه حساسية مفرطة، فتؤدي هذه الحساسية الزائدة لبعد الجميع من حوله ونفورهم. صفات الشخص الحساس سرعة انفعاله من أقوال الأشخاص. تحمله ضعيف ويتأثر بسرعة. حبه للانعزال حتى يتجنب أن يستمع إلى الآخرين. يشعر بذنب شديد عندما يخطأ.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الشخصية الانطوائية

الشخصية الانطوائية:

الانطواء والعزلة من ملامح هذه الشخصية، يتميز أصحابها بتفضيل العزلة والابتعاد عن العلاقات الاجتماعية أكثر من التواجد فيها، وعادة ما يرفضون كافة أشكال التواصل مع الآخرين، ويعتبرون كل من حولهم مصدر إزعاج. ويأتي هنا الخطأ الفادح الذي يتداول بأن الخجول هو انطوائي، بينما يمكن أن يكون الخجول انطوائياً واجتماعياً، وذلك تبعاً للبيئة التي نشأ فيها والمجتمع من حوله.

كيفية التعامل مع الشخصية الانطوائية:

هناك بعض الطرق التي تساعد الشخصية الانطوائية على الانخراط في المجتمع بتوري وحكمة، حتى لا يشعر بأنه مضغوط من أجل القيام بهذا الفعل، ومع ممارسة التعامل مع الآخرين، تقل حدة الانطوائية والعزلة لديهم، لكن في النهاية يفضلون بضع ساعات بمفردهم، لأنها شخصيتهم الأساسية.

بالإضافة إلى أن سوق العمل يغيّر كثيراً في هذه الشخصيات، لضرورة تعاملهم مع زملاء ورؤساء وعملاء، لذلك الشخصية الانطوائية لا تظل هكذا كثيراً.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الشخصية الوسواسية

الشخصية الوسواسية:
هو الشخص الذي يهتم كثيراً بالنظافة أو بنظام معين في حياته وتفاصيل صغيرة بشكل مبالغ فيه، ولا يكون هذا الشخص مريضاً بالوسواس القهري، لأن مريض الوسواس يعاني هذه الحالة بفترات معينة، ويمكن معالجتها مع الوقت. أما الشخص الذي يحمل هذه الصفة تبقى معه طول العمر، ولا يمكن الشفاء منها، لكنه يحاول السيطرة عليها بقدر الإمكان بالعلاج النفسي، حتى يتجنب الإحراج.

كيفية التعامل مع الشخصية الوسواسية:
يجب أخذ حالتهم بعين الاعتبار، لنتمكن من مساعدتهم والنظر إلى الجانب الإيجابي في هذه الشخصية، الذي يمكن أصحابه من الإبداع والتألق.





الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الشخصية المظلومة

الشخصية المظلومة

المشتكون المتظلّمون دائماً من أصعب أنواع الشخصيات التي يتم التعامل معها، فصاحب هذه الشخصية لا يتوقف عن الشكوى ولا يعتذر أبداً ويشعر بأنه مظلوم دائماً ولا يتلقى أي دعم أو تقدير من الأشخاص المحيطين به، على الرغم من عدم حقيقة ذلك.

كيفية التعامل مع الشخصية المظلومة:

يبدو أن التعامل مع هذه الشخصية أكثر صعوبة من طبعها المتظلم دائماً، لكن أفضل وسيلة للتعامل معه، هو التجاهل وعدم الرد على المظلومية التي يرددها دائماً، لأنك بذلك تساعد على الاستمرار بشعوره بترحاب الآخرين به.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الشخصية الاجتماعية

الشخصية الاجتماعية

الشخص الاجتماعي هو أكثر الشخصيات التي تتمتع بالصفات التي تجعله محبوباً وليس شخصاً مرفوضاً، فهو فيه صفات تجعله مقبولاً، مثل الابتسام العفوية والمتواضعة والاستماع الجيد للمحيطين به، وانتقاء الكلمات والعبارات المرنة، فهذه الشخصية هي الأفضل في المجتمع ويحب الجميع أن يجلس معها.

كيفية التعامل مع الشخصية الاجتماعية:

أصحاب الشخصية الاجتماعية سهل التعامل معهم جداً، لأنهم أشخاص ودودون ومحبون للآخرين، لذلك لا تجد عناء في التعامل معهم.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

أنماط الشخصية في علم النفس

حدد علم النفس، أنماط الشخصية في 9 أنماط رئيسية، ولكل نمط شخصية وطبيعة خاصة تتميز بها، فما هذه الأنماط التسعة؟

الشخصية
الإصلاحية

الشخصية
المتعاونة

الشخصية
المحفزة

الشخصية
الرومانسية

الشخصية
المُفكرة

الشخصية
الشكاكة

الشخصية
القيادية

الشخصية
المسالمة

الشخصية الإصلاحية

رصد علماء النفس، أول أنماط الشخصية البشرية، وهي الشخصية الإصلاحية التي تلعب دوراً فعّالاً في إصلاح المجتمع وبنائه على القيم والمبادئ التي تتماشى معه، فدائماً يحاول أصحاب هذه الشخصية، تصحيح الأخطاء التي يرتكبها البعض، بالإضافة إلى تحسين جودة البيئة المحيطة بهم ولا يقبل الخطأ لنفسه أو لغيره، فإنه يريد دائماً مجتمعاً سليماً ومسالماً للعيش فيه، وبالفعل هذه الشخصية التي يحتاج المجتمع الكثير منها.

الشخصية المتعاونة
هذه الشخصية من أفضل أنماط الشخصيات
البشرية، فهي دائماً تقدم يد العون
والمساعدة لجميع الأشخاص المحيطين
بهم، كما يتميزون بعلاقاتهم الاجتماعية
الكثيرة، ولديهم العديد من الصداقات، لأن
المحيطين بهم يحبون التعامل معهم نظراً
لطاقاتهم الإيجابية وتفاؤلهم وتعاونهم مع
الآخرين.

الشخصية المحفزة
الطاقة الإيجابية هي عنوان هذه الشخصية،
يتميز صاحبها بالتفاؤل وحب الخير وتحفيز
المحيطين به للقيام بإنجازات ونجاحات مختلفة،
فلا يعرف طريقاً لليأس أو الإحباط، بالإضافة إلى
أنه شخصية عملية تحقق نجاحاً متواصلاً، بجانب
قدرتهم الكبيرة في تحفيز الآخرين، وتقديم
المساعدة المعنوية لهم.

الشخصية الرومانسية

الحب هو المقياس والمحرك الأساسي لهذه الشخصية، فهو ينظر إلى العالم بنظرة مثالية خالية من الأخطاء والعيوب والمشاكل، ولذلك يصعب عليه الاندماج في المجتمع بسهولة، خاصة المجتمع الذي يعاني صعوبات وسلبيات، فهو يفضل العيش منفرداً بعيداً عن الواقع الأليم.

الشخصية المٌفكرة
هي من الشخصيات التي لا يتوقف عقلها عن
التفكير والتحليل الدقيق لكافة الأمور والأحداث
المحيطة به، وتعتبر هذه الشخصية المفكرة من
أعقد أنماط الشخصيات التي رصدها علماء
النفوس، وذلك لاهتمامها الشديد بالتفاصيل
الدقيقة في الحياة.

الشخصية الشكاكة

من الشخصيات صعبة التعامل معهم ضمن أنماط الشخصيات التسع، لأنه يصعب عليهم تصديق المحيطين بهم وعدم الثقة في أي شخص، فهي شخصية تفضل البحث والتحليل والتدقيق في أي شيء وكل شيء قبل تصديقه أو قبوله، لذلك يصعب على المحيطين بهم التعامل معهم ويرفضون تكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية في حياتهم.

الشخصية القيادية
الحزم والقوة من سمات أصحاب
هذه الشخصية، كثيراً ما تنجح هذه
الشخصية في احتلال المواقع
القيادية في المؤسسات والشركات،
لأن لديها القدرة الكبيرة في إقناع
وتوجيه الأشخاص المحيطين بهم،
ولكنها من الشخصيات النادرة التي
تتواجد في المجتمع.

الشخصية المسالمة
آخر أنواع أنماط الشخصيات التي رصدها
علماء النفس، فأصحاب هذه الشخصية
يتميزون بالمسالمة والمصالحة مع الذات
وعدم حب المشاكل والأجواء التي
تمتلىء بالتشنجات، بالإضافة إلى تميزهم
بالصفات النبيلة والتسامح وتجاوز أخطاء
الناس المقربين لهم.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy



أصعب أنواع الشخصيات وكيفية التعامل معه

التعامل مع الأشخاص
الصعبين هو للأسف
حقيقة من حقائق الحياة،
ليس من السهل الهروب
منها، ولكن هناك
استراتيجيات حول كيفية
التعامل معهم لتجعلك أقل
عصبية وجنوناً.

1. الشخصية النرجسية

أول أصعب أنواع الشخصيات، فهي شخصية استفزازية من الطراز الأول، لأنه يهتم بنفسه كثيراً على حساب الآخرين، ولا يهتمه المشاعر والأحاسيس، لذلك يتعامل بكبرياء وتعجرف وبطريقة غير لائقة.

كيفية التعامل مع الشخصية النرجسية:

التجاهل هو الحل لهذا النوع من الشخصيات، وعدم الخضوع لأي أوامر منه أو تقبل أسلوبه اللاذع في الكلام، ولو صادف وأصبح من الشخصيات المقربة في حياتك، يجب أن تساعد في تجنب هذه الصفات السيئة وأن تعطيه دروساً في العطاء والحب والاحترام للآخرين.

2. الشخصية المنطوية

الشخصية المنطوية هي الشخصية التي تفضل الانعزال عن الآخرين، ولا تحب البقاء مع الجماعة، ومن خصائصها أنها شخصية باردة في الانفعالات والمشاعر التي تظهر عليها.

كيفية التعامل مع الشخصية المنطوية:

مساعدة هذه الشخصية في الاختلاط والانصراف في المجتمع أفضل ما تقدم لها، ويجب أن يتم إقناع هذه الشخصية بأهمية الاختلاط مع الآخرين لأنه من الصعب أن يعيش الإنسان بمفرده دون الاختلاط مع الآخرين، وذلك بإظهار الإيجابيات التي يتميز بها، حتى يكتسب ثقة أكثر في نفسه وفي المحيطين به.

3. الشخصية العصبية

الشخصية العصبية من أكثر الشخصيات الصعبة والمنتشرة بشكل كبير في مجتمعنا، وهي الشخصية سريعة الانفعال والغضب، وهذه الشخصية من الشخصيات الصعبة جداً في التعامل معها، لأنها قد تفقد الكثير من المحيطين بها عند التعامل معهم بسبب العصبية الزائدة. كيفية التعامل مع الشخصية العصبية:

يجب محاولة إنهاء النقاش بمجرد ظهور بوادر الانفعال على صاحب هذه الشخصية، وتأجيل النقاش إلى وقت آخر، وذلك لتفادي الانفعال الزائد والأخطاء التي يرتكبها صاحب الشخصية العصبية في هذا الوقت.

إضافة إلى أنه لا يجب أن يتم الانفعال على الشخصية العصبية، لأن التعامل معها بعصبية قد يؤدي إلى أضرار وخيمة.

4. الشخصية المترددة

فقدان الثقة بالنفس هو السبب وراء ظهور الشخصية المترددة، بالإضافة إلى معاناته من الخجل الزائد والقلق المستمر في الوقت نفسه.

كيفية التعامل مع الشخصية المترددة:
أفضل ما تقدمه لصاحب هذه الشخصية هو المساعدة في زرع الثقة في النفس، والوقوف بجانبها لتخفيف حدة القلق والتوتر، ومساعدتها على التخلص من الخجل بشكل حكيم.

5. الشخصية العنيدة

الشخصية العنيدة من الشخصيات التي لا تهتم برأي الآخرين، وتتعامل مع الآخرين بقسوة وغلظة، بل إنها قد تنتقم من كل من يقف في طريقها.

كيفية التعامل مع الشخصية العنيدة:
العند والكبرياء أبرز سمات أصحاب الشخصية العنيدة، وأفضل طريقة للتعامل معهم وتقويم سلوكهم، هو جعلهم يشاركون الآخرين في الرأي، حتى يدرك أنه ليس المسؤول الأول عن اتخاذ القرار، وعليه أن يتقبل آراء الآخرين ويحترمها.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

شكرا لكم