



الشخصية الإنسانية

..«اللغز» و«فك الشفرة»

■ الدوائر العلمية الحالية استقرت على ما يعرف بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية

■ الشخص العصابي لا يعد مريضاً نفسياً وإنما هي وصف لطبيعته والطريقة التي يدرك بها العالم

■ يعاني أصحاب اضطرابات الشخصية من صعوبة التحكم في الاندفاعات وتصلب الرأي

المبكر. وبعد اضطراب الشخصية التجنبية نموذجاً يظهر صاحبه درجة من تجنب المواقف الاجتماعية، وأحاسيس بعدم الكفاءة والضعف، والحساسية الزائدة للنقد والتقييم السلبي من الآخرين، ويشعرون بالغضب تجاه انفسهم لانسحابية الموجودة لديهم. ومن ناحية أخرى نجد ان نمط الخوف السائد في هذه المجموعة قد يظهر في صورة اضطراب الشخصية الاعتمادية، وفيها يميل الشخص لطلب المساعدة بشكل متزايد والإحساس بالاحتياج للرعاية وكأنه طفل، ويظهرون سلوكيات الإذعان والسيارة وعدم القدرة على رفض آراء الآخرين تجنباً لفسادتهم في المواقف الأخرى وعندما يحتاجونهم! ويظهر التردد مع شدة الاضطراب حتى في أمور الحياة البسيطة كاختيار لون القميص أو وجبة الغذاء وصولاً للأمور الهامة مثل اختيار نوع العمل ومكان السكن ونحوه. وآخر هذه المجموعة اضطراب الشخصية الوسواسية القهرية، وهو اضطراب مختلف عن الوسواس القهري، إذ ان اضطراب الشخصية نمط دائم مثل اضطراب الوسواس القهري، ويتنقل بين مرحلتين من التقلب في التحكم بالقوانين المرخص بعيداً عن مرطقات كتب واضروحات التنمية البشرية التي تأتي كل يوم بشيء جديد لم يجرب ولا يعرف فاعليته ولا ارة في الحياة ولا قدرة الشخص الواعي على الاستفادة منه في حياته اليومية.

زوجتي وكوب القهوة

يشكلني غريب الاطوار عن مشكلة مع زوجتي إذ يشعر تجاهها بالإهمال وعدم الاحترام وعندما سألتها عن مظاهر عدم احترامها له قال: يا دكتور.. ليس من مؤشرات الحب أنك قدرتها على التواصل الروحي معها! لا يعد دليلًا على انشغالها بعيري! سمعت بصمت.. لم قلت له مستغفري، لا، ليس من الطبيعي إلا أن يكون ذلك موعد فينوتك اليوم! فقال: ولكن مقتنع أن الحب يصنع المعجزات! فقلت في نفسي: والكرامات.. ومعرفة الغيب!؟

الصدوق الأسود..

في هذه الزاوية سنستقبل استشارات القراء ونرد عليها في الأسبوع الذي يليه، مع مراعاة أن تبقى جميع المعلومات في حدود السرية احتراماً لخصوصية القراء، يمكنك إرسالها على بريد الكتروني: binedan@live.com ويجب عليها د. مهند العيدان اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي أو أحد زملائه، وسيذكر اسم المستشار الذي أجاب السؤال.

لدى هؤلاء غربة في التصرفات أو الخلق أو شكل تصفيف الشعر، كما أنهم يعتقدون أنهم يستطيعون التواصل والتفاعل مع الكون وفقاً لإشارات غير حسية، يميلون للتفكير بالخرافات مثل الخوارق الحسية والتواصل الذهني (التخليالي) وقد يستخدمون كلمات في غير موضعها بشكل غير طبيعي ولكنهم قادرين على توصيل المعلومات.

المجموعة الثانية: اضطرابات الشخصية الدرامية والانفعالية. أصحاب هذه المجموعة يميلون لإظهار سلوكيات شاذة مؤذية للآخرين، وتقديم مصلحة الذات على الناس ومشاعرهم والإهم، ويعانون من عدم الاستقرار الانفعالي والتطلع لإثارة انتباه الآخرين. ومن سوا من في هذه المجموعة مرضى اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع، والتي تسعى لتحقيق أهدافها مستجاوزة لجميع القوانين الأخلاقية والإنسانية والوضعية، «الذي يحقق مصلحتي فهو القانون الذي يجب علي إتباعه» وينتشر هذا النمط بين رجال العصابات ونزلاء السجون، والساسة الديكتاتوريين الذين يتمتعون بإذلال شعوبهم واتباعهم. وفي هذه المجموعة يتم تصنيف اضطراب الشخصية الحدية، والملح الرئيسي فيها عدم ثبات العلاقات الشخصية، ونقص في صورة الذات الحدة جيداً، والتغيرات المنتظمة التي يمكن التنبؤ بها في الحالة المزاجية، والسلوك الاندفاعي. وتقع الشخصية الترجسية في هذه المجموعة وصاحب هذا الاضطراب يبالغ في تقييم قدراته والزهو بانجازاته مع طمع لسامع كلام المديح والتقدير، كما تظهر لديهم مشكلة في التعاطف مع الآخرين والميل لاستغلالهم لمصالحهم الشخصية ويتشابهون هنا مع مرضى اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع. وختام هذه المجموعة تظهر الشخصية الهستيرية باولئك الأشخاص الذين يتنقلون دائماً لأن يكونوا مركز انتباه في المجموعة أو الحفلة، وإذا لم يحصلوا على الانتباه قد يفعل شيئاً درامياً لإثارة الانتباه مثل رواية قصة مكوّبة فيها غربة، ويظهرون درجة عالية من الانفعالات نحو الأصدقاء، ويمتازون بالتعبيرية الزائدة أثناء الحديث. وأحياناً يميلون لجذب الانتباه وكسب التعاطف من خلال ادعاء المرض أو الظهور بالعجز الملفت للنظر.

المجموعة الثالثة: اضطرابات الشخصية القلقة أو الخائفة هذه المجموعة تشترك فيما بينها بمشاعر القلق بشتى صورة، وعلى خلاف اضطرابات القلق فإن سلوك الخوف أو القلق هنا يأخذ نمطاً ثابتاً وملحماً سنقرأ من الطفولة أو الرشد



■ قد لا تدرك في بعض الحالات إصابتك باضطراب الشخصية لأن طريقة تفكيرك وتصرفك تبدو طبيعية بالنسبة لك

■ تندرج أنواع هذه الاضطرابات في ثلاث مجموعات بناءً على الخصائص والأعراض المماثلة

تتسم سلوكيات هذه المجموعة بالغربة وعدم مطابقتها للواقع سواء في طرق التفكير أو التصرف تجاه الحياة والآخرين، لذا نجد من الاضطرابات التي تندرج ضمن هذه المجموعة اضطراب الشخصية الشكائية، والتي تعاني من فقدان الثقة بالآخرين والشك في نواياهم، ويشعرون بأنهم يتعرضون لخداع الآخرين لهم واستغلالهم. ويميل هؤلاء للعزلة، وتجنب العلاقات الحميمة وتجدهم باستمرار عدوانيين نحو الآخرين. ومن غريب أمرهم أنهم يفسرون النوايا الحسنة معهم بطريقة سيئة بل حتى عبارات المجاملة قد تفهم على أنها نقد أو انتقاص منهم.

وفي نفس المجموعة يتم تصنيف اضطراب الشخصية القسامية، هؤلاء منعزلون عن الناس غالباً ولديهم عدد قليل جداً من الأصدقاء، ويفضلون البقاء لوحدهم أو مع عدد قليل من الناس، ويميلون للهوايات الفردية أو التي لا تتطلب تواجداً من المرضى بأحد اضطرابات الشخصية لديهم أيضاً علامات وأعراض اضطراب شخصية إضافية واحد على الأقل، وليس من الضروري ظهور كل العلامات والأعراض المذكورة بشأن الاضطراب لتشخيص الإصابة به.

المجموعة الأولى: غربة الاطوار

التي يستطيع غالب البشر وقيل وقوع الخلل في الاضطراب النفسي، إذ أن الشخص العصابي لا يعد مريضاً نفسياً، وإنما هي وصف لطبيعته والطريقة التي يدرك بها العالم وينصرف وفقاً، وكذا القول في بقية العوامل التي ذكرتها قبل قليل، ولكن حتى هذه السمات التي تبدو إيجابية وجميلة إن تجاوزت الحد وفاقَت المستوى المقبول للسلوك واثرت في حياة الشخص نفسه أو حياة من حوله تحولت هنا إلى اضطراب في الشخصية يتم التعامل معها بطريقة مختلفة.

تعتبر اضطرابات الشخصية فئة تشخيصية كاملة ومستقلة من الاضطرابات النفسية، ويمكن التعبير عنها ووصفها بأنها نمط مستقر ودائم من التصرفات وطرق التفكير غير السوية بناءً على المتعارف عليه في ثقافة الفرد، وتظهر بصورة صعبة تتناسب مع الأحداث، كما تتأثر في طرق إدراك الذات والمواقف التي ربما يواجهها في الحياة، وتكون الاستجابة الانفعالية له لا تتناسب مع الأحداث، كما تتأثر على مستوى الأسرة وعلاقات الصداقة والارتباطات العاطفية، ويعاني أصحاب اضطرابات الشخصية من صعوبة التحكم في الاندفاعات فكثير من الرغبات

الخمسة الكبرى للشخصية، وهي العصابية، والعصابيون يميلون بدرجة عالية للقلق والاكتئاب وسرعة الاستئثار والشعور بعدم الأمان وضعف تقدير الذات، والعامل الثاني يعرف بالانيساطية وهؤلاء يميلون للنشاطات الاجتماعية ومشاركة الآخرين حياتهم ويتسمون بكثرة الكلام والبحث عن الإثارة، والعامل الثالث من عوامل الشخصية عامل الطيبة أو المقبولة الاجتماعية وهؤلاء يميلون إلى منح الثقة لمن حولهم والتعامل معهم وفق مبدأ التفهم والتعاطف ولديهم قدر عال من الإيثار واعتدال الرأي، والعامل الرابع يشتم صاحبه بمقظة الضمير والالتزام بالواجبات الاجتماعية والمهنية وقدره عالية على تحمل المسئوليات والفائتي في العمل والطموح ببلوغ الكمال والحرص عليه، وخامس العوامل التي ترسم صورة عامة للشخصية عامل الانفتاح على الخبرة، ويتمتع هذا الصنف من الناس القدرة على التعامل مع الآخرين بالرغم من اختلافهم عنهم، فيقبلون الآخر ويفهمون وجهة نظره، ويتمتعون بالفنون والجمال المذرك من خلال الشعر والرسم ولديهم ميل نحو البحث عن الجديد في الحياة. وجميع هذه الفئات الخمس للشخصية تعبر عن السواء

الظروف التي تحيط بالإنسان في طريقة استجابته للظروف وبواقعه الداخلية نحوه. وبالتالي يمكننا القول بأن الشخصية ملامح دائمة لدى الفرد تحدد كيفية استجابته لأحداث الحياة وخبراتها.

سمات الشخصية وعواملها منذ زمن بعيد حاول كثير من العلماء جمع السمات الإنسانية وتوزيعها تحت غطاء واحد يعطيها نوع من الفهم الأعمق والتقارب في التصرفات، وبالتالي توقع المزيد من السلوكيات في المستقبل مما يسهل الفهم المستقبلي للإنسان ويجمع بين سلوكه في الماضي والحاضر وتوقعات ما حاله في المستقبل، وفقاً لهذا المنظور وبناء على منهجية علمية صارمة متبعة أخذت جذراً كبيراً استمر لسنوات، وتم فحص آلاف السمات الشخصية وفقاً للمعجم القوي وإجراء تحليلات إحصائية عاملية تم تحديد مجموعة العوامل أمكن توزيع الصفات تحتها. ومع مرور الزمن والمزيد من البحث الجاد والمستمر لسنوات تم تقليص عدد العوامل المستخرجة من التحليلات الأولى للشخصية الإنسانية السوية، وذلك للتقارب الشديد بين تلك العوامل، وتسهيل للفهم والتعامل معها.

استقرت الدوائر العلمية الحالية على ما يعرف بالعوامل

في كل يوم نجد من يتكلم عن الشخصية الإنسانية محاولاً فهم أسرارها والغوص في أعماقها وسبر أغوارها، ومعرفة عيوب الشخصية والتفريق بين الشخصية القوية وضعف الشخصية، والسؤال الذي يتكرر كثيراً: كيف يمكن تقوية شخصيتي؟! ونجد الكثير من الممارسات العشوائية الخاطئة لفهم الشخصية أو تصنيفها، وعجيب نرى في كل يوم من تسميات لا تقترب من علم النفس، وإنما محاولات فوضوية لتكلام غير المختصين في أحد المجالات الأصعب في علم النفس، ولعلنا نصور مستوى دقة فهم الشخصية الإنسانية في علم النفس ذاك التخصص الدقيق في مجال علم نفس الشخصية، والتخصص في اضطرابات الشخصية، والمناذج العلاجية الخاصة والتي بنيت فقط لعلاج اضطرابات الشخصية، ولعل من تأمل هذه التفرجات الدقيقة في دائرة علماء النفس يدرك خطورة التهور اليومي في محاولة فهم الشخصية والتعامل معها وحل مشكلاتها وتعديلها وتطويرها.

ما هي الشخصية؟ تكون شخصية الفرد خلال سنوات الطفولة المبكرة وتشكل بصورتها الثابتة في مرحلة المراهقة، وهي نتاج العديد من العوامل التي تشكلت على هذه الصورة أو تلك، كاسلوب المعاملة الوالدية ونمط التربية، والظروف الاجتماعية التي نشأ بها سواء داخل الأسرة أم خارجها، كما أن مستوى دخل الأسرة يؤثر على ثقافة الطفل بعائلة العالم وطعم الحرام والشعور بالآمان وغيرها من التراكيب النفسية المعقدة التي تبني لديه تجاه العالم، وكذلك البيئة الاجتماعية الخارجية، فالطفل الذي ينشأ في بيئة هادئة مستقرة لها نمط تكراري متوازن مثل أولئك الذي يستكون المجتمعات الريفية تتسم حياتهم بنمط من الهدوء لا يشعروا أهل المدينة الذين يحيون على فكرة المنافسة الشديدة بين الناس بدلاً من التعاون الذي يعود بالنفع على الغربة بكاملها، وكذلك نجد البلدان التي تحتاجها الحروب تتشكل شخصية الأبناء بشكل مختلف عن تلك التي تهدأ بعيش آمن ومستقر.

كما تتأثر الشخصية وتتكون وفقاً لتغيرات لا دخل لأحد بها، وهنا نتكلم عن دور العوامل الفسيولوجية أو الوراثية التي لا يستطيع أحد اختيارها، ولكنه يستطيع التعامل معها؛ وهنا يتغير تعامل الفرد بناءً على مستوى الوعي الذاتي والقدرة على اتخاذ القرار الأنسب الذي يريد أن تسير حياته عليه بالرغم من شعوره داخلياً بالتردد نحو أحد التصرفات بشكل عارم إلا أن سلطان العقل ما زال يحكم جميع

