

صفات الشخصية السلبية وأساسيات حماية نفسك من سمومها



الثلاثاء 24 يناير 2023 08:12 م

صفات الشخصية السلبية التي ينبذها الجميع والتي يمكن التعرف عليها من خلال بعض من التصرفات والعلامات الواضحة التي عادة ما تبدو على صاحب تلك الشخصية من خلال ما يصدر عنه من تصرفات وطريقة للتعامل معروفة، ولكن من خلال بعض الطرق والمقومات يمكن النهوض بتلك الشخصية وتعديلها سلوكيًا حتى تصبح شخصية سوية تتحرر من سلبيتها، هذا ما سوف نتعرف عليه بشيء من التفصيل من خلال هذا المقال مع التعرف على الطرق الصحيحة للتعامل مع هذه الشخصية وكيفية العلاج دون حدوث أي مضاعفات يمكن أن تذكر أو تسبب إيذاء نفسي للأشخاص ممن يتصفون بأنهم من ذوات الشخصية السلبية

أهم صفات الشخصية السلبية

هناك العديد من الشخصيات السلبية التي تسيطر عليها بعض الصفات وتتضح من خلال ما تقوم به من تصرفات، ومنها ما يلي:

التعاسة الشديدة حيث أنها من الشخصيات المحاطة بالحزن والكآبة وعدم القدرة على الفرح والسعادة دون مبررات تذكر

التوتر والقلق الدائم يسيطران على الشخصية السلبية التي عادة ما تتوقع السيئ بل الأسوأ حتى ولو كانت المشكلة تافهة وبسيطة

دائمة النقد للمحيطين حيث أنها تهوى تصدير الإحباط لهم وقتل الطموح لديهم، لعدم قدرتهم على تحقيق النجاح الذي لا تفهم معناه

المتعة مع المأساويات من الأشياء حيث تستمتع بسماع الأخبار السيئة والروايات ذات النهايات الحزينة والتي عادة ما تكون بالموت

عدم الإعجاب بأي شيء فإن المحيطين بها من المقربين أو غيرهم يحملون لها الخيانة والخداع وأي محاولات للنجاح مصيرها الفشل

الحساسية المفرطة فهي لا تقبل النقد على الإطلاق على الرغم من أنها شخصية ناقدة لمن حولها على الدوام ولا تعرف للمجاملات سبيلًا

كيفية التعامل مع الشخصية السلبية

لا بد من تحديد الطريقة النموذجية للتعامل مع الشخصية السلبية التي عادة ما تحتاج إلى التعرف عليها جيدًا لتجنب الاصطدام بها، ومن تلك الطرق ما يلي:

تجنب النقاش والمجادلة كثيرًا مع أصحاب الشخصية السلبية والاعتماد على الأساليب الفعالة للحوار

لا تقف أمام أفكارها ولكن حاول جاهدًا توضيح وجهة النظر التي تراها صحيحة ببطء، ربما تقتنع برأيك وتعديل عن رأيها

التعامل بلين ولطف للحرص على اكتساب ثقتها ومحاولة التقرب منها قدر المستطاع وعدم التذمر منك والابتعاد عنك نهائيًا

إن كان لدي الشخصية السلبية أحد المشاكل وأنت قادر على إيجاد حل جذري لها لا تتردد في تقديم يد العون لها ومساعدتها

قدم النصيحة بالتفكير بشكل إيجابي لكي تكون محل ثقة واحترام جميع من حولها من أشخاص من الأهل والأصدقاء

امنحها السعادة الغامرة بشتى الطرق مثل معرفة ما يدخل السرور إلى قلبها وقم بفعله لكي تشعر بالفرحة والسرور

اذكر دائمًا أما تلك الشخصية أنها ذات صفات حسنة يسعد بها الجميع ويرغب في التقرب منها من فرط ما تتمتع به من صفات طيبة

حاول جاهدًا معالجة الأسباب الكامنة وراء جعلها من الشخصيات السلبية، وامنحها القدرة على ذلك

أسباب الشخصية السلبية

ربما لا توجد الشخصية السلبية من تلقاء نفسها ولكنها وليدة الظروف والعوامل المحيطة بها، والتي تلعب دورًا هامًا في تكوينها، ومنها ما يلي:

عوامل صحية منها عدم الانتظام في إفراز الهرمونات التي تساعد على إعداد شخصية سوية

الاضطراب في آلية العمل الفسيولوجي داخل الجسم وما يصاحبه من أعراض نفسية تتطور للشخصية السلبية

أمراض مزمنة أو تشوهات وعيوب خلقية في الجسم أدت إلى تلك الأفكار والسلبية في الشخصية

عجز الشخص عن القيام بمهام بعينها أو يعمل ما يجعله ينظر لنفسه على أنه فاشل بما يدفعه لأن يكون ضمن الشخصيات السلبية

عوامل نفسية قد تم اكتسابها والنشأة في أجواء أسرية سيئة مثل انفصال الأبوين ونشوب خلافات دائمة بينهما في محيط الأسرة

التعرض في الصغر للعنف وحوادث التحرش الجنسي ومشاهدة المواقف التي تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية للطفل

العوامل الاجتماعية التي لها دور فعال في تكوين الشخصية وبنائها البناء السليم منذ النشأة الأولى، وحتى التقدم في السن

الشعور بالانعزال عن العالم وعمن حوله من أشخاص، مع رفض المجتمع له وتوجيه الظلم له من خلال نبذه وعدم التقرب منه

الشخصية السلبية العدوانية

هناك بعض المعلومات حول الشخصية السلبية العدوانية والتي تظهر بعض التصرفات عكس ما بداخلها من مشاعر، فهي شخصية متناقضة تظهر لمن حولها الطيبة

والسلام ولكنها من الداخل تكمن المكر والخداع، تميل كثيرًا لإنكار سلبيتها وتقنع من حولها بهذا، ولكن بمجرد أن تسنح الفرصة بالانتقام تبادر بذلك سريعًا

عادة ما تتسبب المشكلات التي تتعرض لها الشخصية منذ الصغر في تلك العدوانية التي تعاني منها في الكبر، حيث أن هذا عمل على عدم قدرتها على تكوين شخصية

سوية تستطيع التعبير عما بداخلها من مشاعر، وتكبح جماح غضبها مع استخدام حزمة من الأساليب العدوانية في التعبير عن تلك المشاعر

الآثار المترتبة على وجود الشخصية السلبية في الحياة

من خلال التعرف على الشخصية السلبية وجد أن تلك الشخصية من أخطر الأنواع وجودًا في الحياة، حيث أنها تخلف الكثير من الآثار السيئة نفسيًا واجتماعيًا، كما يلي:

الآثار على الصحة العامة للفرد حيث تسبب التوتر والقلق الدائم لها ومن حولها من أشخاص يترتب عليها أمراض نفسية وخيمة

حالات الاكتئاب التي تتسبب في التعب والوهن النفسي لصاحبها وأيضًا من يتعامل معها من المحيطين بها اجتماعيًا وأسرًا

الآثار السلبية على المجتمع والأسرة يتجسد في توتر العلاقات الأسرية وتفكك أفراد الأسرة عن بعضهم البعض

عدم القدرة على تكوين صداقات، حيث أن الشخصية السلبية تكون منبوذة بشكل واضح من المحيطين بها في المحيط المجتمعي والأسري

أما مجال العمل والإنتاج فلا بد أن يتأثر سلبيًا مع الشخصية السلبية التي يتجنبها جميع العاملين في المكان وإلا سوف تتفاقم الخلافات بينهم

علاج الشخصية السلبية

بعد معرفة صفات الشخصية السلبية لابد من العمل على علاجها وأعادتها إلى طبيعتها، ومن الطرق السليمة لعلاجها ما يلي:

تدعيم الثقة بالنفس من خلال التغيير الجذري لكل شيء موجود حول الشخصية ويساعد على سلبيتها

التغلب على الشعور السلبي مثل الخجل والخوف غير المبرر من بعض الأشياء والأمر وتغييره للشعور الإيجابي

الصبر والتحكم في النفس وإبعادها عن القلق والتوتر الدائم ونسيان أي تجارب يمكن أن تكون سببًا واضح في الإيذاء النفسي

تفهم المحيطين والابتعاد عن الأنانية التي تزيد من صفات الشخصية السلبية وتقويها، وإعطاء الأمان الكامل لمن تتعامل معهم

الاعتماد على النفس وعدم انتظار العون من أحد، للعلم أن كل شخص يسعى لتحقيق رغباته دون الحاجة للآخرين

عدم الاستسلام في حالة التعرض للفشل أكثر من مرة، ربما تلك التجارب تكون سببًا في نجاح باهر لم تكن قادرًا على تحقيقه لولا الفشل

نسيان الأخطاء التي كانت سببًا في تكون الشخصية السلبية ومحاولة تجاوز تلك الأخطاء والبدء من الصفر للتقدم إلى الأمام

الابتعاد عن السلبيات والنظر إلى الإيجابيات والابتعاد عن التوتر الأسري أو في مجال العمل والعائلة وتذكر أنها خطوة من خطوات النجاح

ممارسة التمارين الرياضية والابتعاد عن أي عادات سلبية مع تنظيم الأوقات اليومية الحياتية وممارسة الهوايات البناءة

بهذا نكون قد تعرفنا على صفات الشخصية السلبية وأهم الأسباب وراء تكوين تلك الشخصية التي عادة ما تكون نتيجة لبعض العوامل الهامة، وعلمنا أيضًا كيفية التعامل معها وطرق العلاج الصحيحة من واقع معرفة ما يسيطر على تلك النوع من الشخصيات