

# التعامل مع الشخص الوحيد ومساعدته للخروج من محنته



الأربعاء 9 مارس 2022 10:33 م

يحتاج التعامل مع الشخص الوحيد إلى مهارة شديدة، لأنه ليس قادرًا على الاختلاط في بيئته والتفاعل مع من يحيطون به، لشعوره بالراحة وهو بعيد عن الجميع مما يؤثر على شخصيته وحياته المهنية، ويعرف خبراء علم النفس الانطواء بأنه إحدى المشاكل النفسية التي قد تكون علامة من علامات الانفصام والاكتئاب، وفي أغلب الأحيان يكون الانطواء نتيجة تعرض الشخص لصعوبات عديدة في حياته

## التعامل مع الشخص الوحيد

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها التعامل مع الشخص الوحيد، وهي:

تسليط الضوء على إيجابياته: لأنه عند قيامك بذكر محاسنه أمام نفسه وأمام الأشخاص الآخرين أيضًا يجعله أكثر ثقة بنفسه وبك وبالآخرين ويتسبب ذلك في دعمه بشدة

كن بدائرة اهتمامه: لأننا جميعًا نحب أن يشاركنا أحيائنا والأشخاص عامة العالم الخاص بنا، لذا قم بمشاركته اهتماماته وعالمه، ليقترب منك تدريجيًا، ولتكون أنت اليد التي تأخذ بيده وتخرج من عتمة الظلام إلى النور

الفضفضة والتحدث: لأن الشخص الوحيد يوجد بداخله الكثير من الأحزان والهموم، لذلك يجب عليك أن تشجعه ليتحدث ويعبر عما يعتريه، لتخفف شعوره بالقلق، ويجب عليك أن تخبره بأنك ستقوم بدعمه وتشجعه بحبك له وحرصك عليه

منحه الراحة التامة عند تعرضه للصدمة: بعد تعرضه للصدمة العاطفية أو الضغوط النفسية من الممكن أن يكون محتاجًا بشدة لبيتعد عن حوله لفترة، لذا يجب أن تؤمن له جواءً مريحًا للغاية حتى يعيد ترتيب أفكاره ونفسه من الداخل أيضًا، وبالتالي سيصبح أكثر استعدادًا لمعاودة نشاطه

لا تحرج مشاعره: لأن الشخص الوحيد يكون حساسًا، لذا احرص على عدم جرح مشاعره ولا تحرجه وأنت منفرد به أو أمام الآخرين

استخدم معه عبارات التشجيع: لأن المدح والتحفيز والتشجيع تعد مفاتيح للأبواب المغلقة، لذلك أكثر من عبارات التعزيز والشكر له، حتى تخرجه من انطوائه

امنحه حبك واهتمامك دون مقابل: لأن الشخص الوحيد يشعر دائمًا بعدم حب الآخرين له، لذا فإنه لا يبذل جهده لتحسين وضعه ويعيش على هامش الحياة، لذلك فمن واجبك نحوه أن تمنحه حبك واهتمامك دون أي مقابل، ويجب أيضًا أن تثبت له بجميع الطرق أن من المستحيل الاستغناء عنه، مثل اطلب مساعدته في القيام ببعض المهام وخذ استشارته ليشعر بالراحة وتشجعه بذلك على أن يندمج في مجتمعه ويصبح اجتماعيًا

## الشخصية الانطوائية والحب

إن الأشخاص الانطوائيين يفضلون العزلة والوحدة ولا يهتمون لمشاعرهم الداخلية ولا يمنحونها الاهتمام، وفيما يلي طرق وصفات الشخصية الانطوائية مع الحب:

الشخصية الانطوائية لا تبوح كثيرًا بمشاعرها، ممن يترتب عليه اعتقاد الطرف الآخر أنه لا يهتم به بما فيه الكفاية، لذا يصعب التعامل مع الشخص الوحيد

تفضل الشخصية الانطوائية أن تكون مع شريكها في مكان رومانسي وهادئ على أن يتواجدا وسط مجموعة من الأشخاص

مشاعرها عميقة وتميل إلى جعل علاقتها دائمة مع الشريك

تستمع بشكل دقيق وجيد وتظهر الكثير من الاهتمام فور سماعها تفاصيل يوم شريكها ومشاكله، مع مشاركته في إيجاد حلول واقتراحات لتلك المشاكل

تميل إلى الحرص والحذر والتمهل في جميع أمور حياتها، مما يؤثر على اختيارها لشريك حياتها، فتحتاج إلى وقت أطول لتدرس صفاته وتتأكد من مشاعر الحب المتبادلة  
محبة للاستمتاع والمرح إن تواجدت مع القليل من الأشخاص، خاصة من يهتمون لأمرها

عيوب الشخصية الانطوائية  
هناك بعض العيوب التي تتواجد في الشخصية الانطوائية ويجب معرفتها من أجل التعامل مع الشخص الوحيد وهي:

يتم تصنيف الشخصية الانطوائية على أنها غريبة الأطوار أو مغرورة

لا تحصل الشخصية الانطوائية على الدعوات الخاصة بحضور المناسبات الاجتماعية والأفراح

تجد صعوبة شديدة في ممارسة حياتها الاجتماعية وأيضاً على مواقع التواصل الاجتماعي

يتم نسيان الشخصية الانطوائية والتغاضي عنها في العديد من المواقف

تعاني الشخصية الانطوائية من وجود صعوبة في تعرفها على أشخاص جدد وصنع شبكة معارف جديدة

عدم شعورها بالراحة في مكان عملها، لأنها محاطة بعدد كبير من الأشخاص في مكان عملها

لا تحصل على فرص كثيرة لتتعرف على الجنس الآخر من أجل الارتباط، مما يجعلها وحيدة لمدة طويلة

الشخص الانطوائي في علم النفس

يعرف علم النفس الشخص الانطوائي بأنه يميل إلى أفكاره ومشاعره الداخلية وذاته، ليكون بذلك أكثر تحفظاً وهدوءاً وانعزالاً من غيره، كما أن مصطلحي منفتح وانطوائي أنشأهما الطبيب السويسري النفسي كارل يونغ في نظريته التي تسمى "النوع النفسي".

وقام بتعريف الشخص الانطوائي على أنه الشخص الذي يشعر براحة بشكل أكبر عند تركيزه على أفكاره الخاصة والداخلية بدلا من تركيزه على ما يحدث بالخارج

لذلك فإن التعامل مع الشخص الوحيد يتطلب مهارة كبيرة وصبراً شديداً لإخراجه من وحدته وجعله مندمجاً في مجتمعه

سمات الشخصية الانطوائية

توجد الكثير من السمات للشخصية الانطوائية، وهي كما يلي:

الرغبة في البقاء بمفردها: يحب الشخص الانطوائي البقاء والانعزال بمفرده، ويرى أن هذه العزلة مهمة من أجل صحته وسعادته ولكي يشعر بالرضا عن نفسه، وفي الأغلب يحب ممارسة الكثير من الأنشطة الفكرية في فترة عزله، مثل الرسم والكتابة والقراءة والأنشطة الترفيهية المتمثلة في الانشغال ببعض الألعاب أو مشاهدة الكثير من الأفلام

تفضل الكتابة عن الكلام: في أحيان كثيرة تلاحظ أن الشخصية الانطوائية تقوم بكتابة أفكارها في رسالة أو على الورق بدلا من أن تقولها بشكل مباشر، خاصة إن لم تكن مستعدة لما يجب أن تقوله، إذ إنها تفضل أن تفكر ملياً ولوقت طويل للغاية لتخرج بكلمات دقيقة ومضبوطة مع مراعاتها لمشاعر الآخرين

إنهاء الأنشطة الاجتماعية لطاقتها: على الرغم من أن بعض الأشخاص الانطوائيين يتمتعون بالمناسبات الاجتماعية والحفلات إلا أن ذلك النوع من الأنشطة يجعلهم يستنفدون طاقتهم ونشاطهم ويجعلهم محتاجين لفترة طويلة من العزلة لشحن طاقتهم

توحي بالتعاسة لكنها ليست كذلك: من الممكن أن تبدو لك الشخصية الانطوائية أنها ليست سعيدة مثل حال الشخص المنفتح وكثير الضحك والذي يظهر مشاعر سعادته واضحة، ويمكن أن يرجع ذلك إلى أن مفهوم السعادة لديها مختلف بعض الشيء، لأنها ترى أن السعادة بمثابة تدفق روتيني من مشاعر الرضا على إنجازاتها الحياتية وعلاقتها الاجتماعية، وكشفت بعض الدراسات إلى أن الشخصية الانطوائية أكثر تعرضاً للاكتئاب من الأشخاص الاجتماعيين العاديين المنفتحين

أسباب تشكل الشخصية الانطوائية

هناك سببان لتشكل الشخصية الانطوائية يجب عليك معرفتهما من أجل التعامل مع الشخص الوحيد وهما:

بعد دماغ الشخصية الانطوائية مختلفًا عن الأشخاص الآخرين يعرض الشيء، حيث إنه يملك تدفقًا أكثر في الدم بالفص الجبهي بالمقارنة  
بالإنسان الاجتماعي المنفتح، وتعد من مهام هذا الجزء من الدماغ المساعدة في حل المشاكل والتخطيط إلى المستقبل وتذكر الأشياء  
وعدم نسيانها] ]

يتفاعل دماغ الشخصية الانطوائية مع الدوبامين بشكل مختلف قليلا عما يفعله مع دماغ الشخص المنفتح، ويقصد بالدوبامين مادة  
كيميائية تتواجد في الجزء الذي يبحث عن المتعة والمكافأة في الدماغ، وعلى الرغم من أن كلتا الشخصيتين تملكان نفس الكمية من  
مادة الدوبامين إلا أن عقول الأشخاص المنفتحين تشعر بالحماس بسبب وجود الدوبامين، بينما يشعر الأشخاص الانطوائيين بالإرهاق  
والتعب بسببها] ]