

# التعامل مع الشخصية المتشائمة ارشادات هامة



الخميس 19 مايو 2022 07:31 م

التعامل مع الشخصية المتشائمة يتطلب معرفة أسباب التشاؤم التي عاشها هذا الشخص وما هي الظروف النفسية والاجتماعية التي دفعته لأن يصبح إنساناً سلبياً كارهاً للحياة، فإن من أبرز سلبيات الشخص المتشائم أنه يرى الأمور بنظرة سوداوية ويشعر دائماً بكرهية المحيطين به وأنه من المنبوذين، وتؤدي هذه المشاعر السلبية إلى جعله إنساناً ضعيفاً لا يقوى على مواجهة صعوبات الحياة بمفرده، لذلك ينصح الأطباء النفسيين بضرورة النظر إلى الأمور بواقعية وإيجابية، فإن صعوبات الحياة تجعل الإنسان أكثر ميولاً للانعزال والاكتئاب وهما من أبرز سمات الشخص المتشائم، كما أنه في بعض الحالات يجب استشارة الطبيب النفسي للتحدث إليه ومعرفة أفضل طرق التغلب على المشاعر السلبية وأبرزها التشاؤم

## تعريف الشخص المتشائم

تعد المبالغة من أهم السمات التي تتصف بها شخصية المتشائم، فإن الإنسان المتشائم يُبالغ في تقييم المواقف والمشكلات التي يمر بها يومياً، ويتوهم دائماً أن القادم أسوأ وهو ما يختلف تمامًا عن الواقع كما أنه ينظر إلى الأمور بنظرة سلبية تجعله عازماً عن التقدم والنجاح في حياته

وتساعد التوعية بأخطار التشاؤم ودراسة سلوك المتشائم في معرفة أفضل وسائل التعامل مع الشخصية المتشائمة من أجل تخفيف الأعباء النفسية التي يشعر بها الإنسان المتشائم والتي تنقص من قدره في المجتمع

## صفات الشخص المتشائم

صنف العلماء التشاؤم بأنه من أخطر المشاكل النفسية التي قد تصيب الإنسان في فترة من فترات حياته، والذي من الممكن أن يلازمه طوال حياته، فإن في بعض الأحيان يحتاج الشخص المتشائم إلى الرعاية الطبية من متخصص لمساعدته على اكتشاف الطريقة الأنسب في التعامل مع الشخصية المتشائمة لكي يتخلص من الأوهام التي يتعايش معها والتي تسبب له الشعور بالاكتئاب والحزن، وفيما يلي أبرز صفات الشخصية المتشائمة:

السلبية: حيث تعتبر المشاعر السلبية واحدة من المحركات الرئيسة للشخص المتشائم، وبمرور الوقت نجد أن الشخص المتشائم أصبح يعاني من اللامبالاة تجاه أدق أمور الحياة وأهمها على الإطلاق

سوء التصرف: يفتقر الإنسان المتشائم إلى امتلاك شخصية قيادية تحسن التصرف، فإنه يعجز عن رؤية الأمور بوضوح وتحركه مشاعره وانفعالاته في السيطرة على الأمور

الانطوائية: تعد الانطوائية سلوكاً أساسياً في كل من تتصف بشخصيته بالتشاؤم، حيث يبغضه الآخرون ويتجنبون التحدث إليه أو مجالسته، لذلك يواجه الشخص المتشائم صعوبة بالغة في التأقلم مع المحيطين به من أهل أو أصدقاء

الاكتئاب: يعتبر الاكتئاب هو الرفيق الأول للشخص الانطوائي الذي تحاصره المشاعر السلبية من كل اتجاه، فإذا وجد الشخص المتشائم صعوبة في التواصل مع من حوله فإن عليه التوجه إلى طبيب نفسي أو أخصائي لطب العلاج

أسباب التشاؤم

هناك الكثير من الأسباب التي تدفع الإنسان لأن يصبح شخصاً متشائماً، أهمها:

انتقاد الآخرين لتصرفاته والسخرية منه ومن انفعالاته تجاه كل ما يدور حوله من أحداث أو مشكلات

ضعف الشخصية يعد من الأسباب الرئيسية لتحول الإنسان الطبيعي إلى أكثر الشخصيات تشاؤماً

فقدان القدرة على السيطرة على المشاعر المتسببة في فقد الإنسان الثقة بنفسه

النظرة السوداوية التي ينظر من خلالها إلى حياته وحياته المحيطين به، والمتسببة في جعله إنساناً فظاً وقاسياً

مقارنة الإنسان بين حاله وحال أصدقائه أو أقاربه المشابهين له في الحالة الاجتماعية أو المادية

الجنبة صفة تعتلي الإنسان المتشائم، وتعرفله عن اكتشاف الجوانب الإيجابية في شخصيته، مما يزيد من اتساع الفجوة بين الإنسان ونفسه، ولا بد أن يتم التعامل مع الشخصية المتشائمة بكل الود والمحبة حتى يتقبل ذاته ويقتنع بوجود أشخاص محبين له يرغبون في التقرب إليه والتعرف عليه

الشعور بالدونية يعد من المشاعر الرئيسية التي ترافق الإنسان المتشائم طوال حياته، فإنه دائمًا ما يفتقد إلى التشجيع ليصبح شخصًا أفضل

كيفية التعامل مع الشخصية المتشائمة

نقدم أهم النصائح التي يفضل أن يتبعها كل من يتعامل مع الشخص المتشائم من أجل إخماد الطاقة السلبية التي تؤثر عليه وعلى من حوله، وتمثل تلك النصائح فيما يلي:

الاستقبال الجيد له ومعاملته بالحب والموودة حتى يشعر بالارتياح أثناء التعامل معه

الاهتمام بما يقول، والاستماع إليه بشكل جيد

تجنب التحدث في الموضوعات التي قد تثير بداخله مشاعر سلبية تجاه التشاؤم

طرح أسئلة إيجابية تجعله يفكر بسعادة مثل: ماهي أكثر الأماكن بهجة التي جعلتك تشعر بالسعادة عند زيارتها؟ أو ما هي الأشياء التي تجعلك تشعر بالراحة والسعادة؟

التحدث عن أهمية الإيمان بالله وضرورة تأدية العبادات التي تقربه إلى الله عز وجل كالذهاب إلى المسجد وإهدائه كتاب ديني يتحدث عن الحياة بإيجابية

ممارسة نشاطات اجتماعية تحفز المشاعر الإيجابية بداخله، وتعمل على اكتشاف جوانب جديدة مضيئة في شخصيته

دعوة الشخص المتشائم إلى الذهاب لأماكن طبيعية تساعد على الانطلاق وبث الروح الإيجابية كالحدائق والمنتزهات أو الذهاب في نزهة إلى الشاطئ

مساعدته على اكتشاف رياضة جديدة يمكن من خلالها التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة بداخله

ذكر المتشائم بنعم الله عليه، وحدثه عن نماذج إيجابية تخطت مرحلة التشاؤم بكل قوة، وأنهم قد خرجوا منها بكل ثبات وعزيمة

حفز المتشائم لزيارة استشاري نفسي لطلب المساعدة، فإن في بعض الحالات تعجز المحاولات عن جعل الشخص المتشائم يشعر بالارتياح والرضا

احتياطات التعامل مع الشخص المتشائم

اتباع الاحتياطات التالية عند التعامل مع الشخصية المتشائمة :

عدم التحدث مع الشخص المتشائم عما تعرض إليه من حوادث أو معوقات

تجنب توجيه كلمات النقد أو الاتهام بأنه شخص متشائم

لا تقارن بين الشخص المتشائم والطبيعي، فإن هذا الأمر يؤدي إلى زيادة المشاكل التي يعاني منها

عدم التأثر بما عاشه الشخص المتشائم، فكن أنت الجانب الإيجابي في علاقتك بالمتشائم

لا تتحدث مع المتشائم عن الأشخاص السلبيين الذين قادهم التشاؤم إلى مناحي سلبية في الحياة، واجعل تركيزك على التحدث عن الأشخاص الإيجابيين

أضرار التشاؤم على الإنسان

هل تساءلت عن أضرار التشاؤم التي قد تؤدي في بعض الحالات إلى وفاة الإنسان؟ إليك أخطر الأضرار التي يعانيها المتشائم:

أثبتت الدراسات أن 42% من الأشخاص المتشائمين أكثر عُرضة للوفاة رطب مختلفة

يواجه المتشائمون صعوبة في هضم الطعام، لذلك نجد أنهم من أكثر الشخصيات إصابة بأمراض الجهاز الهضمي

يعاني المتشائم من مشكلات نفسية عديدة تقوده للإصابة بالإجهاد العصبي والتوتر المصاحبين لارتفاع معدل ضغط الدم والكوليسترول الضار والسكر

يُخمد التشاؤم الروح المعنوية لصاحبه

طرق تجنب التشاؤم

إذا رغبت في عدم التأثر بشخصية المتشائم أثناء التعامل مع الشخصية المتشائمة فإن عليك اتباع الخطوات التالية:

استخدم المنطق في التعامل مع الشخص المتشائم، حتى تصبح عقليتك صلبة يصعب اختراقها أو التحكم بها

اجعل التفاؤل سلاحك الأمثل للتغلب على المشاعر السلبية

انظر إلى الأمور بإيجابية، فإن كل أزمة يمكن التغلب عليها بالعقلانية والحكمة

تصرف بإيجابية دائمًا، واجعلها عادة أو نمط محبب إليك عند التفكير في أمور الحياة