

## الشخص الذي يحرر نفسه من قيد التوتر والأفعال يعيش حياة طويلة مريحة ويمنع الصحة لقلبه

### الشخصية المتغورة :

تتسم هذه الشخصية بصفات قد تكون إيجابية لكنها كسلاح ذي حدين فنجد أن بها الكثير من السلبيات ومنها :

- شخصية تناقضية أي لها القدرة على خوض المصاعب وهذا جيد لكن تصبح أكثر عرضة للصدمات.
- شخصية دافعة للنجاح
- تميل إلى تحقيق أهدافها بالطرق السريعة.
- تتصرف بدون تفكير.
- عرضة لتحمل المخاطر.

وهذه السمات ليست صحية على الدوام. ونتيجة لهذا التهور والتسرع في اتخاذ القرارات الحياتية تصبح عرضة لما يلي:

- تتعرض للكثير من الصدمات.
- تسيطر عليك سمة الانتهازية.
- احتمالية تدمير مستقبلك نتيجة لعدم التفكير في عواقب ما تختار.
- التعرض للإحباط وما يليه من أمراض متعلقة.

### الشخصية المثابة :

وهي من الشخصيات الإيجابية التي تعود على صاحبها بالنفع الكبير فنجدها تتسم بالسمات التالية:

- تعيش اللحظة.
- هادئة.
- تتحكم في التوتر والغضب.
- مثابرة في اتخاذ القرارات.

وتترجم السمات السابقة في الحالة الصحية والنفسية المستقرة المتمثلة فيما يلي:

- تحصل على أعلى متعة من الحياة.
- أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب.
- تملك جهاز مناعي قوي لأنها قليلة التوتر.
- ويضيف خبراء علم الطب النفسي أن الشخص الذي يحرر نفسه من قيد التوتر والانفعال يعيش حياة طويلة مريحة ويمنع الصحة لقلبه، وفي النهاية تتميز هذه الشخصية بالإيمان بالقضاء والقدر والقدرة على الصبر حتى تواجه ما يقابلها من مشكلات.

### الشخصية المنبسطة :

يمكن أن نطلق على الشخصية المنبسطة الشخصية الاجتماعية فهي شخصية قادرة على الاندماج في المجتمع الذي تعيش فيه وتتسم

- ببعض السمات الإيجابية كما يلي:
- تملك روابط اجتماعية قوية.
- شخصية مشاركة في كل المواقف.
- لا تتركز حول نفسها.
- معطاءة.

وهذا يعود عليها بالكثير من المنافع التي أثبتتها دراسات عدة ومنها حوالي ١٤٨ دراسة تحليلية نشرت في جريدة إلكترونية تدعى (plos) الطبية في شهر يوليو، وجدت أن معدل الأشخاص البالغين الذين تمت عليهم الدراسة وكانوا يتسمون باندماجهم في صداقات قوية عديدة

### الشخصية العدوانية :

الشخصية العدوانية هي أحد أوجه العنف وعدم الصبر، فهي نوع صعب التحكم به، ويعرف عن هذه الشخصية أنها من أهم الأسباب المعروفة التي تؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض القلب. وتتسم هذه الشخصية بما يلي:

- لا تتحكم في ردود أفعالها.
- لا تستجيب لنصيحة من حولها.
- تميل إلى حل المشكلات بطريقة عنيفة.
- تتناول الطعام بكثرة وشراهة.
- تميل إلى التدخين بشكل متزايد عن غيرها.
- قليلة جدا في ممارسة الرياضة.

وبناء على السمات السابقة تصبح هذه الشخصية عرضة لكثير من المشكلات الخطيرة وتتخلص فيما يلي:

يقول الدكتور (ريدفورد وليامز) رئيس قسم الطب السلوكي في المركز الطبي بجامعة (ديوك) ومؤلف كتاب (Anger Kills) ويعني بالعربية: (الغضب يقتل):

إن الشخص صاحب الشخصية العدوانية هو الأكثر عرضة للمشكلات التالية:

- عدم انتظام ضربات القلب.
- الوفاة قبل أن يصل سن الخمسين.
- ارتفاع مستويات هرمون الكورتيزون المسبب للتوتر.
- زيادة التهاب جدران الشرايين التاجية.
- زيادة احتمالات الإصابة بنوبات قلبية.

### ما يجب اتخاذه للعلاج :

يعلن الأطباء المختصون أن نوع الشخصية ليس حجرا لا يمكن النقش عليه، إنما هو مشكلة يمكن التعامل معها وحلها بالجهد والمتابعة مع الخبراء النفسيين، فمثلا الشخص العدواني الذي يذهب إلى جلسات نفسية ويمارس مهارات تساعد على التحكم في نفسه أقل عرضة للإصابة بالاكئاب ويتمتع بضغط دم صحي فهو أفضل ممن لا يتخذ أي خطوة للعلاج.

وهنا بعض طرق العلاج التي ينصح بها الأطباء:

- تعلم كيفية التحكم في الغضب.
- تعلم كيفية التعامل مع الآخرين بطريقة واضحة.
- التحكم والسيطرة على المشاعر السلبية.

سؤال النفس أربعة أسئلة عند الغضب وهي:

- ١- هل هذا الموضوع يستحق هذا الاهتمام؟
- ٢- هل ما ينتابني من مشاعر تجاهه مناسب مع الحقائق؟
- ٣- هل يمكنني تعديل الوضع بطريقة إيجابية؟
- ٤- هل يستحق ما اتخذت من موقف؟

- التأمل
- التنفس بعمق.
- اليوجا فلها القدرة على تهدئة ثورة الغضب والعدوانية بطبقة من الهدوء تضيفها عليك.



## هل أنت شخص عدواني، هادي، متوتر أم اجتماعي؟

أعداد: إيناس مسعود

مهما كانت شخصيتك فاعلم أن سماتها تلعب دورا هاما في حالتك الصحية، فهل يمكن لشخصيتك قتلك؟ هل يمكن أن تمنحك عمرا أطول؟ هل يمكن أن تسبب لك أمراض القلب أو تقيك من المرض؟ هل يمكن أن تكون سببا لدفعك إلى عيادة الدكتور أو إبعادك عنها؟

إن سمات الشخصية لها دور منفرد وواضح في تحديد إلى أي مدى تكون صحتنا، يقول الخبراء أن هناك علاقة بين كل شيء في الحياة، فإلى أي حد أنت متوتر أو غاضب، وكيف تتفاعل مع العالم؟ يتوقف جزء كبير من هذا على نمط السمات الخاصة بك، وهذا ما يؤكد السيد (مايكل ميلر) رئيس تحرير رسالة هارفارد للصحة النفسية حيث يقول: "وهذا سوف يكون له تأثير هائل على صحتك".



## العواطف الإيجابية تزيد من إفراز هرمونات السعادة القادرة على مقاومة القلق



يؤثر التفاؤل بشدة على الصحة العقلية والبدنية، هذا ما لخصته دراسة نشرت في مجلة (علم الأوبئة والممارسة السريرية) في مجال الصحة العقلية بعد قيام الباحثون بتتبع أكثر من ٥٠٠ رجل لمدة ١٥ عاما، حيث انخفض معدل الوفيات المتعلقة بأمراض القلب بنسبة ٥٠% لدى المتفائلين منهم عنها بين الأشخاص المتشائمين.

وقد استنتج الباحثون من هذه الدراسة ما يلي:

- يتمتع الشخص المتفائل بمستوى معيشي مرتفع وجيد .
- هو أكثر مرونة في التعامل مع المشكلات .
- أفضل من غيره في إدارة الأمور .
- أقل تعرضا للأمراض .

### ملحوظة هامة:

أحيانا يسبب التفاؤل الزائد مشكلات خطيرة، فالمتفائل ينظر دائما للوجه الجميل الوردي ولا يركز على الوجه القبيح، فقد يدمن التدخين متفائلا أنه لن يصاب بالأمراض لكن يحدث العكس ويموت نتيجة لذلك، أو لا يذاكر الطالب متفائلا أنه يمكن له الإجابة عن أي سؤال وينتهي به الحال للرسوب في الامتحان، وهذا هو التفاؤل السلبي.

صحيح أنه يجب أن تكون نظرتنا للحياة نظرة متفائلة، لكن ذلك يجب أن يكتمع الجهد والعرق أي علينا بالتوكل والبعد عن التواكل.

### ثانيا الشخص المتشائم

الشخص المتشائم هو من ينظر دائما إلى النصف الفارغ من الزجاجه فهو يتسم بالآتي:

- يركز على الجوانب السيئة ويغض عينيه عن الجوانب الجيدة.
- يميل أكثر للاكتئاب.
- يعاني من القلق بصفة دائمة.

### الشخصية القادرة على الشفاء الذاتي

يعلن خبراء علم النفس ومنهم الدكتور (هوارد فريدمان) أستاذ علم النفس بجامعة كاليفورنيا بمدينة ريفرسايد الذي يصرح بسمات هذه الشخصية الرائعة، فيقول أنها شخصية تتميز بما يلي:

- مهتمة بالغير.
- ذات ضمير قوي.
- حساسة وسريعة الاستجابة.
- ذات سلوكيات إيجابية.
- تمارس الكثير من الأنشطة البدنية.
- أقل ميلا للتدخين وتعاطي المخدرات.

### وتترجم هذه الصفات الإيجابية إلى فوائد منها:

- التحمس للحياة.
- التوازن العاطفي.
- العلاقات الاجتماعية القوية.

وهذا لأن العواطف الإيجابية تزيد من إفراز هرمونات السعادة القادرة على مقاومة القلق، فهذه الشخصية تعيش عمرا أطول وتتمتع بالسلوك القويم. لذلك علينا النظر بدقة إلى تفاصيل شخصيتنا وتدعيم ما بها من سمات إيجابية والتخلص مما بها من سمات سلبية وهذا شيء غير مستحيل، حتى نتجنب الكثير والكثير من المخاطر الصحية والنفسية ونستمتع بحياة سعيدة ومتفائلة.

كانوا هم الأكثر بنسبة ٥٠% للعيش والتعايش حتى انتهت دراستهم عن غيرهم من الأشخاص ذوي الصداقات القليلة. وهنا دراسة تمت عام ٢٠٠٩ نشرت في جريدة (وجهات نظر في علم النفس) أشارت إلى أن الدعم الاجتماعي يؤدي إلى تحسين مهارات التكيف والسلوك الصحي والالتزام بالعادات الصحية.

### الإيجابيات التي تفوز بها الشخصية المنبسطة:

- تقوية الجهاز المناعي.
- التمتع بالصحة الجيدة.
- السلوك المعتدل.
- تكوين صداقات عديدة.
- عدم الشعور بالوحدة.

وهذه النظرة الإيجابية للحياة تجعل هذا الشخص يسعى لما هو في الصالح وينظر إلى ما يفعله الآخرون من إيجابيات ويحاول تقليده لأنه جزء من هذا المجتمع المحيط به.

### الشخصية التابعة:

هذا النوع أيضا له جوانبه الإيجابية والسلبية معا فهيا نتعرف على أهم سماتها:

- تتمثل لأوامر وآراء الآخرين.
- سلبية لا تتخذ موقف خاص بها.
- حريصة على التكيف مع الظروف المحيطة بها.
- صبورة جدا.

ويمكن أن تكون هذه السمات جيدة من نواحي معينة لأن صاحب هذه الشخصية ينفذ الأوامر والتعليمات، فإذا كان مريضا يمكنه تناول الدواء المناسب بالجرعات الصحيحة وفي الوقت الصحيح.

المشكلة أن هذا النوع يستسلم للقدر ويرضى بحالته مهما كانت سيئة، ولا يقوم بأي خطوة إيجابية بنفسه لنفسه: لأنه يصبح دائما بحاجة إلى من يدفعه للأمام.

فإذا كان مريض بحاجة إلى العلاج لا يذهب للطبيب من نفسه وإذا لم يجد من يدفعه يهمل صحته ويظل يشكو للآخرين حتى يظهر أحدهم وينصحه بالذهاب لطبيب معين.

وهو شخص غارق في مشكلاته ولا ينتبه لها بل يتكيف معها ويصيبه اليأس فيميل إلى الإحجام بدلا من الإقدام ويقول لنفسه ماذا بوسعي أن أفعل فليكن ما يكون.

### الشخصية البائسة المقهورة:

من أكثر الشخصيات معاناة فهي لا تؤذي أحدا إلا نفسها وتتسم بالآتي:

- حزينة.
- تتكبد على المشاعر السلبية الموجعة.
- تخشى التعبير عن نفسها في المواقف الاجتماعية.
- مفرطة في النقد الذاتي مما يشعرها دائما بالذنب.
- وبهذا تصبح عرضة إلى مخاطر صحية ونفسية مدمرة تتمثل في:
- أنها أكثر عرضة لمشكلات القلب وهذا وفقا لدراسة حديثة في الدورة الدموية والأوعية القلبية.
- تتعرض للقهر الذاتي.
- تعاطي المخدرات.
- الاكتئاب.
- القلق.

وأفضل علاج لهذه الشخصية هو محاولة التصرف بطريقة تشعرها بالرضى عن نفسها بشكل إيجابي.

### الشخصية المتفائلة مقابل الشخصية المتشائمة:

أولا الشخص المتفائل: