

الشخصية السوية Normal Personality

يقول "كارل يونغ" ان الشخصية في الاصل هو القناع الذي يحجب به الممثل وجهه، والقناع هو النظام الذي يتبعه الفرد في تكيفه مع العالم او هو الطريقة التي يتبعها في تعامله مع هذا العالم، لكل حرفة او صناعه قناعها المميز، ولكن الخطر يكمن عندما يصبح الناس متوحدين مع اقنعتهم :الاستاذ مع كتابه والمغني مع صوته ولعلنا نستطيع القول في شئ من المبالغة ان القناع هو ما لا سيكونه المرء في الحقيقة ،بل هو ما يعتقد —كما يعتقد غيره— انه هو .من خلال ذلك نستنتج ان الشخصية ماهي ؟ ومن هي الشخصية الطبيعية ،وما هي خصائصها ،ومدى اختلافها عن الشخصية اللاسوية "المضطربة"؟

ان الشخصية الطبيعية السوية هي التي تتمتع بحالة دينامية تبدو في قدرة الفرد على التوافق المرن الذي يناسب المواقف التي يمر بها من خلال تفاعله مع الآخرين عبر مسيرة الحياة ، ويرتبط بهذه الشخصية عدة عوامل منها الثقة بالنفس التي تتصل او ترتبط بالاستقلال الذاتي في القدرة على اتخاذ القرارات ازاء قضايا مصيرية تهم الشخص والآخرين ذوي صلة القرى به ،حتى تبدو العملية نمواً نفسياً متوازياً يجاري احداث الحياة ومتطلباته ،فضلاً عن توافر احساس الفرد بالمسؤولية الملقة عليه لمواجهة قضايا الحياة والتي يتعامل معها تعاملًا مرناً ،وهو بذلك يدرك مسؤوليته ادراكاً كاملاً ويعبر عن ذاته في تقييم المواقف الانفعالية ،فهو اذن يحس ويشعر بحاجات الآخرين ويدرك رضى اهله واقرب الناس له، ويشاركهم في سعادتهم ويعرف الطريق الاسلام في اساليب التعامل الصحيحة مع مواقف الحياة ومتطلباتها ،انه يستطيع ان يقوم بتسوية متناغمة بين قطبي الصراع :الرغبة والدفاع.ولهذا فإنه يمتلك البناء النفسي في الصحة الذي يعد بالاساس نجاح(الانا)في تسوية متناغمة مع مقتضيات الواقع المتمثلة بين رغبات "الهو" ومتطلبات "الانا الاعلى". ان الشخصية السوية الطبيعية من الناحية النفسية هي التي تتمثل فيها الخصائص التالية:

من الناحية العاطفية:

عنده اقل ما يمكن من الصراعات العقلية ،وله القابلية والرغبة المعقولة على العمل وفي مقدوره ان يحب احداً غير نفسه.

ومن ناحية السلوك :

له المقدرة على الوصول الى بت الامور بدون عناء كبير او تأخر زائد.

يجب عمله ولا يشعر بتعب الا بما يتناسب مع الجهد ،ولا يرغب في تغيير مستمر لنوعية عمله .

يجد ارتياحاً في العلاقات الاجتماعية وفي الحياة الزوجية العائلية.

يتفهم الحاجات العاطفية ووجهات نظر الآخرين فيها، ويتجاوب معها.

ومن الناحية الجسمية :

قليل الشكوى ومن الاعراض الجسمية والنفسية التي لا ترد لاسباب عضوية المنشأ.

ان معايير الشخصية السوية ربما توجد في كل الناس بنسب متفاوتة وتتراوح بين الدرجات العليا وبين الدرجات المتوسطة ،فخلو الشخصية من

اعراض الامراض النفسية والانحرافات موجودة لدى معظم الناس بصورة طبيعية وبدرجات مختلفة .

الشخصية اللاسوية "المضطربة" :

نستعرض هنا بعض الرؤى النفسية لمفهوم اللاسواء —الاضطراب— النفسي تحديداً وما يرتبط به من مفاهيم او معايير ،فنقول ان اللاسواء في

الشخصية ما هو محاولات فاشلة لحل الصراع الداخلي الذي سيفضي الى الاضطرابات العصبية ،وان الصراعات النفسية الداخلية التي تهرز

الشخصية تنشأ عندما يحال بين اللبido "الطاقة النفسية الجنسية" عند الانسان وبين امكان العثور على اشباع يرضى عنه الانا في العالم الخارجي

وعلى هذا فالذي يجعل الصراع الفعلي المرتكز بالواقع صراعاً نفسياً يغطي الشخصية هو العجز الذاتي عن حله ،على ان هذا العجز عن الحل هو ذاته تعبير عن اتجاه عصابي -مرضي-خيال العالم الخارجي كما انه يؤدي الى تحول الاحباط الفعلي الى صراع عصابي نفسي .

ان كل انسان يكون في حقيقة الامر في حالة مستمرة من الصراع الكامن ،مع العالم الواقعي من جانب ومع قواه الذاتية الداخلية من جانب آخر ،طالما كان عليه ان يواجه دوماً الاحباط ويتحمله .ان الحل المنسجم لهذه الصراعات الداخلية والخارجية امر يتعلق بشخصيته ولكل فرد ،اسلوبه الشخصي المميز في مواجهة الاحباط السوي .وتؤكد الدراسات النفسية بان خلو الفرد من مظاهر السلوك غير الطبيعية وخلو شعوره من التحسس بأي اضطراب او صراع نفسي وعدم شكواه من الاعراض المرضية النفسية والجسمية ،لا يكفي برهانا على عدم اصابته بخلل او اضطراب نفسي ،فقد اثبتت الوقائع النفسية وجود اضطراب نفسي او خلل في السلوك او في التوازن كما تقيسها الاختبارات والمقاييس النفسية المقننة الموضوعية او الاسقاطية .

السلوك المرضي:

السلوك المرضي في علم النفس هو أي سلوك أو نمط تفكير أو مشاعر تنحرف بشكل كبير عن المعايير الاجتماعية والعقلية، وتسبب ضيقاً للشخص أو الآخرين أو تعيق قدرته على التكيف، ويتضمن أعراضاً مثل: التفكير المشوش، الهلوس، القلق الشديد، العزلة، التقلبات المزاجية الحادة، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط اليومية، ويشمل اضطرابات متنوعة مثل اضطرابات الشخصية، اضطرابات المزاج، واضطرابات الإدمان، ويختلف عن "سلوك المرض" البيولوجي التكيفي الذي يظهر عند الشعور بالمرض الجسدي .

أنواع ومظاهر السلوك المرضي

- اضطرابات التفكير: مثل التفكير غير المنظم، صعوبة التركيز، أو التخليط الذهني.
- اضطرابات المزاج: الشعور المستمر بالحزن، اليأس، أو تقلبات مزاجية حادة وغير مبررة.
- السلوكيات غير التكيفية: مثل الكذب المرضي، السلوك العدواني، عدم تحمل المسؤولية، أو الأفعال المتهورة.
- الاضطرابات الإدراكية: مثل الهلوس (رؤية أو سماع أشياء غير موجودة) أو الأوهام.
- مشاكل العلاقات: عدم القدرة على بناء علاقات سليمة أو الابتعاد عن الأصدقاء والأنشطة.