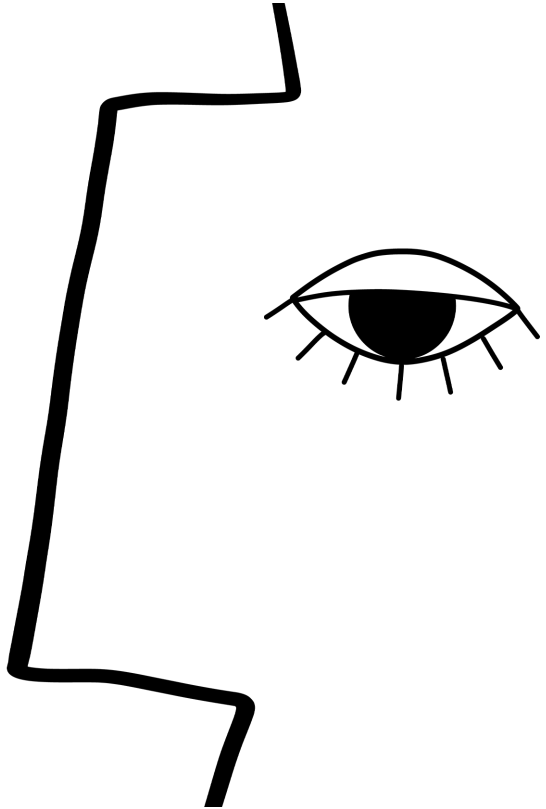


الشخصية

الانطوائية

المتعاطفة



عبدالله الهباهبة

حقوق النشر

الشخصية الانطوائية المتعاطفة عبدالله الهباهبة

كل الحقوق محفوظة

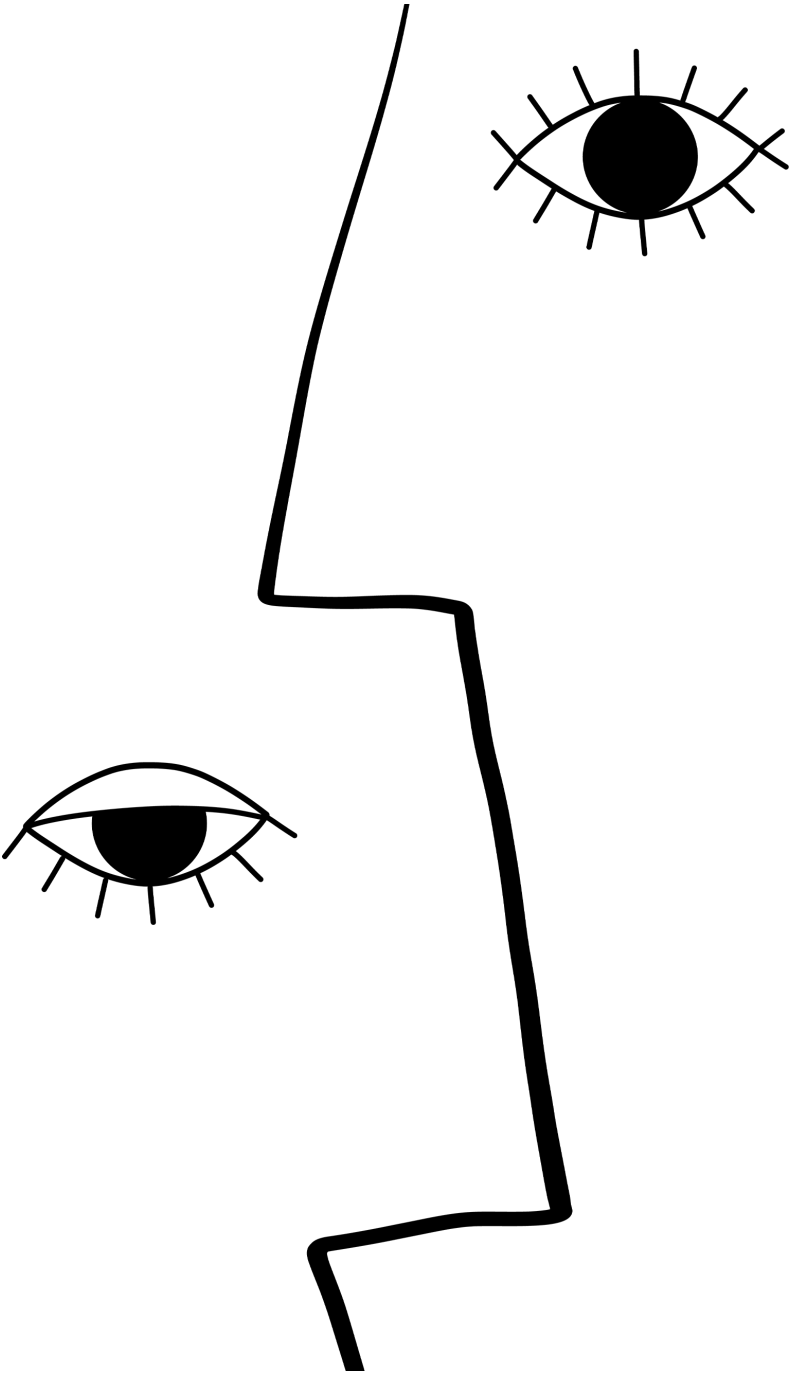
يحتوي هذا الكتاب على مواد محمية بموجب قوانين ومعاهدات حقوق التأليف والنشر الدولية. يحظر أي إعادة طبع و/أو استخدام غير مصرح به لهذه المواد. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب و/أو نقله بأي شكل و/أو بأي وسيلة، إلكترونية و/أو ميكانيكية، بما في ذلك النسخ أو التسجيل و/أو أي نظام لتخزين المعلومات واسترجاعها دون إذن كتابي صريح من المؤلف و/أو الناشر.

عبدالله الهباهبة

© 2021

info@iamabdullah.com

تحرير وتدقيق لغوي
فراس حرب



عن الكتاب

بدأت فكرة هذا الكتاب على شكل سلسلة تدوينات، حيث كانت التغذية الراجعة لهذه السلسلة ملهمة مما جعلني أجمعها في كتاب واحد بأسلوب مختصر ومفيد ليتم مشاركتها مع أكبر قدر من الأشخاص المهتمين في هذا الموضوع.

أنا انطوائي، أنا لست مريضاً، أنا
لست وحيداً فلدي نفسي، لست
بحاجة لكيان بأن يُكَمِّلني، أو
شخص ليملاً فراغاتي.

المقدمة

الانطوائية هي هويتي الشخصية، فهي انعكاس لما في داخلي من طبيعة بشرية مختلفة ومحاطة بالكثير من الشك، والحكم الخاطئ، وعدم التفهم.

فأنا لست مختلفاً عن باقي الناس؛ كل ما في ذلك أنني متفرد في شخصيتي وطبيعة تفكيري حتى في سلوكياتي البشرية وفي التفاعل مع المحيط الذي أعيش فيه.

منذ صغري وأنا أشعر بالاختلاف ولكن هذا
الشعور لم يكن يومًا شعورًا سلبيًا.

في أغلب الأحيان من كانوا يشعرون بهذا
الشعور السلبي هم الأشخاص المحيطون بي،
فأنا لست كتابًا مفتوحًا ليقراه الجميع.

أختلف في التعامل مع محيطي، فأنا لا أرى
شيئًا صغيرًا أو بلا معنى، فكل شيء يعني
الكثير لي حتى بصغر حجمه، وعليه أردت أن
أسلط الضوء على هذا الموضوع من ناحية
عامة فأنا لست الوحيد الذي يتفرد بشخصيته
كانطوائي في هذا العالم.

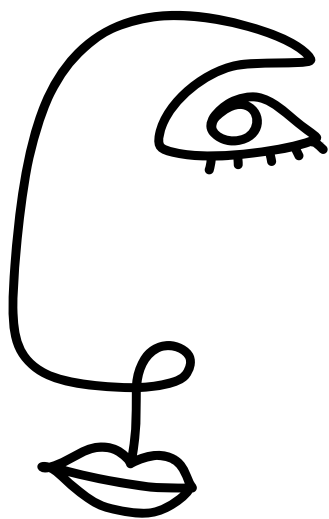
إن عدم فهمنا لشيء معين يجعلنا
نبعد عنه، نتجاهله ونحكم عليه
بالسوء، ولكن إن تعلمنا ماهيته،
وتأملنا تكوينه وأعطينا الفرصة
لأنفسنا لنحتويه فهنا نكون أفضل،
أوعى وأنجح.

تعريف الشخص الانطوائي

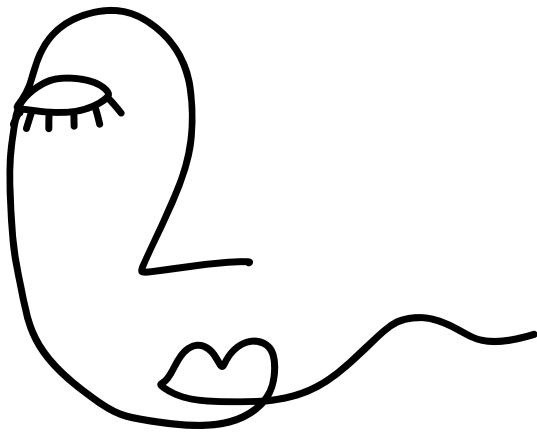
الشخص الانطوائي هو الشخص الذي يحتاج لأن يتواجد في بيئات هادئة وبعيدة عن التجمعات البشرية لكي يستعيد شحن طاقته.

فهو ليس مختلف في تكوينه الإنساني ولكنه مختلف في طريقته في التعامل مع البيئة المحيطة والتي تندرج تحت تعريف السلوكيات البشرية.

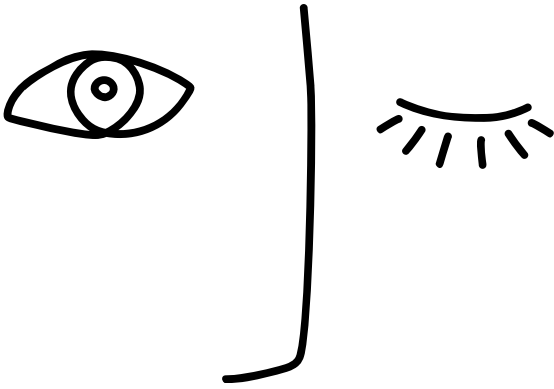
صفات الشخص الانطوائي



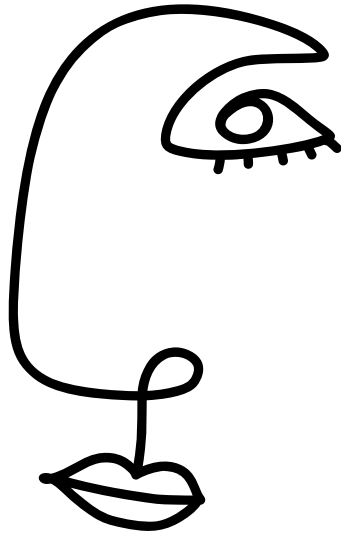
يفضل الكتابة
على الكلام



يفضل البقاء وحيداً



بيدو تعيسًا ولكنہ ليس كذلك



تستنفد الأنشطة الاجتماعية طاقته

الانطوائية ومشكلة تقبل الذات

يمتلك الانطوائيون شخصية منفردة، فهم لا يرون الأمور كما يراها الآخرون ببساطة أو بنظرة عابرة فليدهم طرق معينة في شق سبلهم نحو الحياة.

ولكن في بعض الأحيان تكون البيئة المحيطة مصدر إزعاج، فيصبح الانطوائي مجبوراً على رفض طبيعته الحقيقية والضياع بين طبيعته وما يريده الناس بأن يكون.

كيف تتقبل نفسك كانطوائي

تذكر بأن ما تفعله لا يؤذي أي شخص.

كون أن أغلب الناس لا يستطيعون أن يتفهموا طبيعتك فهذا لا يعني أن هناك خطب ما بك كشخص.

تعلم أن تحب نفسك وأن تحب تفردك وأن تسخره في مصلحتك الشخصية.

فإن لم تتقبل وتحب نفسك، كيف تتوقع بأن يتقبلك ويحبك الناس؟

أنا شخص انطوائي وخجول في بعض الأحيان،
أحببت الكتابة منذ صغري وكنت أطول دائما
أن أكون مؤثرا بطريقة ما لكن طبيعة
شخصيتي لا تستطيع تحمل الأضواء ولا
التفاعل البشري الكبير، وعليه قد سخرت
طبيعتي وبدأت الكتابة من خلف الشاشة
بأسلوب جديد ومختصر، وكان المحور الرئيس
حول هذه الكتابات هي الانطوائية، فقد تقبلت
شخصيتي وطبيعتي وأشعر بفخر شديد كوني
انطوائي يخاطب الجميع من خلف الشاشة.

الانطوائيون المتعاطفون

الانطوائيون المتعاطفون

ليس كل شخص انطوائي هو شخص متعاطف
وليس كل شخص متعاطف هو شخص
انطوائي.

فنحن حتى في خصائصنا البشرية مختلفون حتى
وإن تشابهنا في الكثير، فالعقل البشري يتمتع
باستقلالية تامة في اختيار طريقة التفكير
وطريقة التعبير.

بطريقة ما، نحن أسرى هذه العقول الغريبة في
تركيبتها والجميلة في كينونتها.

تعريف المتعاطفين

هم أشخاص حساسون للغاية ولديهم القدرة والقابلية للإحساس بالأشخاص المتواجدين قربهم ويستطيعون قراءة ما يفكر به الآخرون من مشاعر وأحاسيس.

الأطباء النفسيون يستخدمون مصطلح "متعاطف" مع الأشخاص الذين يتعاملون مع عواطفهم وعواطف غيرهم من خلال جذب وامتصاص هذه المشاعر إليهم بدون قصد بغض النظر إن كانت سلبية أم إيجابية ومن ثم الإحساس بها وتقمصها.

هذا لا يعني أن نحكم على هذه الميزة بنظرة إيجابية أو سلبية، فكل شخص يتمتع بهذه الصفة لديه طريقة خاصة للتعامل معها.

كيف تعرف بأنك شخص متعاطف؟

لكل شخصية بشرية هناك صفات تميزها عن غيرها، وكأشخاص متعاطفين هناك صفات مميزة تميزنا عن غيرنا من البشر.

وهنا قد اختصرت هذه الصفات بعشرة صفات قد تكون كافية لتعريف نفسك كشخصية متعاطفة و/أو تعريف شخصية ممكن أن تكون متواجدة حوذك.

كيف تعرف
بأنك شخص
متعاطف؟



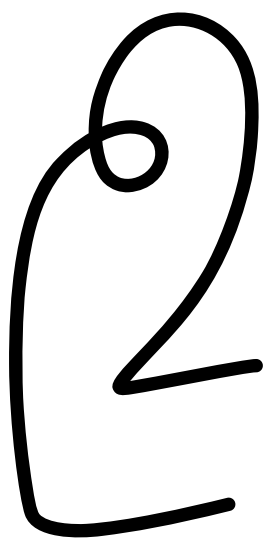
التعبير الإبداعي

التعبير الإبداعي

المتعاطفون لديهم نزعة إبداعية جميلة فهم قادرون على التعبير الإبداعي بشتى الطرق، عن طريق الكتابة، والغناء، والرسم وحتى الرقص.

ولهذا أغلب الأشخاص المبدعين هم متعاطفون، فهم قادرون على زرع مشاعرهم ومشاعر الآخرين في إبداعاتهم.

فكم رأيت لوحة، وقرأت كتاب وسمعت أغنية أو حتى شاهدت رقصة معبرة، تركت فيك أثرًا جميلًا، تغلغلت في أعماقك وطرقت باب قلبك وزرعت فكرة وذكرى في عقلك.



قراءة مشاعر الآخرين

قراءة مشاعر الآخرين

المتعاطفون لديهم القدرة على قراءة مشاعر الآخرين ودوافعهم في بعض الأحيان.

يمكنهم أن يعرفوا بأنك تكذب عليهم و/أو أنك تخبئ حقيقة ما عنهم، فهم يلاحظون تفاصيلك، وحركاتك، ونبرة صوتك ويستطيعون فك هذه الشيفرة الخاصة بك ومعرفة الحقيقة الكاملة مما يجعلهم قادرين على قراءة كتابك مفتوح.



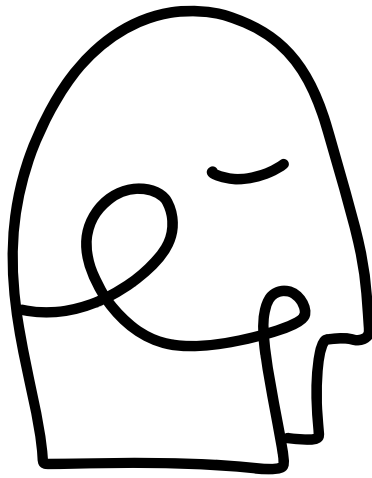
محبون للسلام

محبون للسلام

المتعاطفون لا يتعاطون مع العنف بكافة طرقه وتبريراته، وفي حال تعرضهم لأي موقف كهذا فهم يفضلون الانسحاب المباشر.

و/أو حل الموضوع بشكل مباشر، وذلك ليس لأنهم ضعفاء و/أو لا يستطيعون المواجهة ولكن كون أن "العنف" غير موجود في قاموسهم.

فهم حساسون، فأى خبر محزن على الأخبار أو في وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر عليهم بشكل مباشر مما يدفعهم للشعور بالحزن الشديد.



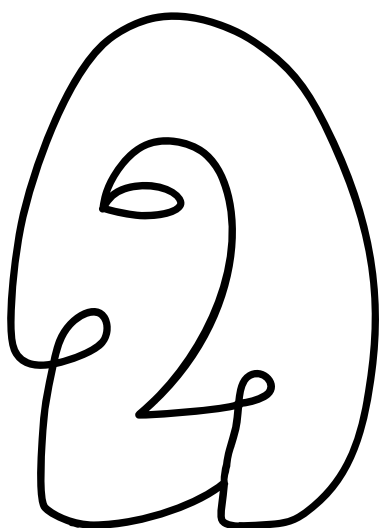
العزلة المزاجية

العزلة المزاجية

أغلب المتعاطفين الذين لا يعلمون "بعاطفيتهم" يواجهون مشكلة الانقطاع عن العالم.

فهم يتوقون للعزلة عن العالم وذلك ليتلافوا غمر أنفسهم بمشاعر الآخرين، فهم عرضة للكثير من تقلبات المزاج وذلك لتأثرهم المباشر بالأشخاص المتواجدين حولهم.

وهنا يأتي الدور التثقيفي والتعريفي والهدف الرئيسي من هذا الكتاب الذي من الممكن أن يساعد الكثير من معرفة ماهيتهم وكيفية التعامل معها وعدم الشعور بالوحدة.



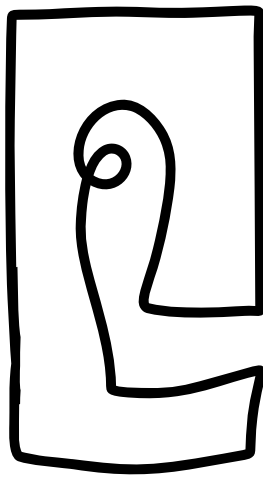
الانفصال عن الواقع

الانفصال عن الواقع

يواجه المتعاطفون صعوبة بالغة في عمل شيء ما لا يستمتعون في عمله.

إن كان هناك نشاط معين أو حتى محادثة معينة خالية من أية تحفيز عقلي ستجد أن الشخص المتعاطف قد فقد الاهتمام وسرح في بعد آخر، وهذه المشكلة تتعمق أكثر في مقاعد الدراسة إن كانت في المدراس و/أو الجامعات.

فإن خلت المحاضرة من أي عمق إنساني و/أو مشاعر فسيقوم المتعاطف بالهرب إلى مخيلته والإبطار الى عالم آخر.



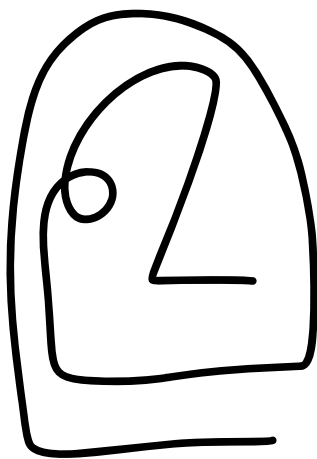
الحرية المطلقة

الحرية المطلقة

الحرية المطلقة، هذا ما يميز المتعاطفين عن غيرهم من الأشخاص.

فهم لا يتبعون القواعد ولا القوانين، يواجهون مشكلة في اللاحق في القطيع بدون معرفة ما هو الطريق وإلى أين.

فهم أرواح خلقت لتكون حرة ولهذا لديهم القدرة على التعبير عن آرائهم بطريقة مختلفة عن الآخرين فهم يحبون المغامرة وكل ما هو جديد.

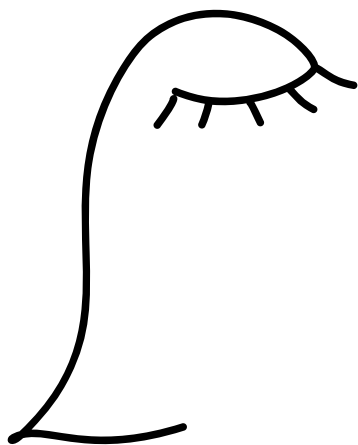


عقول مدبرة

عقول مدبرة

كما أسردت سابقًا فإن المتعاطفين خلاقون ومبدعون ويكرهون ويتجنبون العنف وهذا يجعلهم قادرين على إيجاد حلول لمشاكل عديدة بل هذا يجعلهم الأفضل.

فهم مثابرون فكيف بشخص بهذه الميزات لا يستطيع إيجاد الحلول، فهو يبحث، يقرأ المشاعر ويعرف كل التفاصيل، في منظوره الخاص لا توجد مشكلة بدون حل وفي طبيعة الحال فإنه دائما يجد الحل.



جذابون بالفطرة

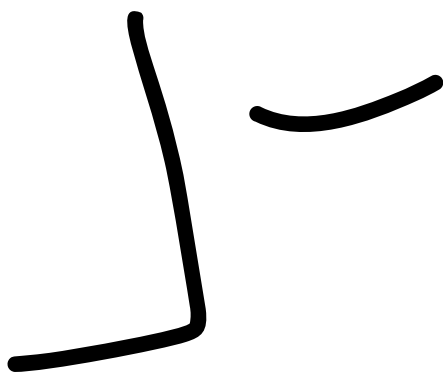
جذابون بالفطرة

كالمغناطيس، يجذبون الجميع إليهم بدون أي إحياءات و/أو تعب.

فهم يفهمون البشر، يترجمون الأحاسيس ويعاملونك كما تود وأكثر من هذا، فهم أكثر الأشخاص اتصالاً بالواقع وبالأشخاص.

تخيل بأن تكون في صحبة أحد يستطيع أن يفهمك بدون حتى أن تقول أي كلمة ولا أن تطلب ولا حتى تبرر مواقفك.

ولكن لا شيء مستمر في هذه الحياة ففي حال شعورهم بأن هؤلاء الأشخاص يرمون بمشاعرهم وأحاسيسهم بثقل عليهم فسيقومون بقطع هذا الانجذاب بسهولة.



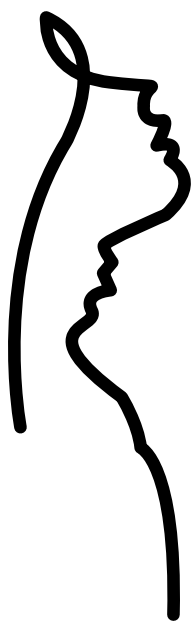
ذوق موسيقي فرید

ذوق موسيقي فريد

في حال سؤالك لشخص متعاطف ما هي الفئة الموسيقية المفضلة لديك ستجده ينظر إليك متعجب وبدون أي إجابة لأنه فعليًا لا يوجد فئة واحدة.

فهناك موسيقى معينة لكل حالة نفسية و/أو عقلية، فذوقهم الموسيقي متنوع ويكاد يكون غريب للأغلب.

فهم حساسون، يمكن للحن معين أو كلمات أغنية معينة أن تضرب وترًا حساسًا لديهم وتخلق مشاهدًا وأحاسيسًا عميقة بداخلهم لا يمكن لأحد أن يستوعبها.



التفرد والاستقلالية

التفرد والاستقلالية

المتعاطفون هم في الأغلب ذئاب وحيدة لا تحب التبعية وتحب الاستقلالية.

فهم قادرون على العيش بمفردهم بدون الحاجة إلى الاعتماد على أحد.

وذلك كون أن في أغلب الأحيان وجود شخص معين في حياة المتعاطف يؤثر بسلبية على طريقة عيشه، مما يجعله يحب الوحدة.

فالمتعاطف يستمتع بالوحدة والاستقلالية ولكنه مهتم بمشاعر الآخرين بشكل كبير مما يجعله من أكثر الأشخاص قابلية للتضحية على حسابه الخاص.

أود أن أشارككم بمقولة
لا طالما قالها صديقي لي

"المتعاطفون هم أملنا
الوحيد في هذه الفوضى
في هذه الحياة"

السلوكيات البشرية

السلوكيات البشرية

السلوكيات البشرية في أصلها ما هي إلا طبيعة بشرية إما مكتسبة أو مولودة مع الشخص.

وهنا سأقوم وبشكل مختصر بالحديث عن الترابط النفسي والسلوكي بين الانطوائي والمتعاطف.

ليس من الضرورة أن يكون كل شخص انطوائي متعاطف، ولكن هناك بعض الخصال الموجودة في سلوكيات الانطوائي تحفز هذه الخصال الموجودة لدى الشخص المتعاطف.

تتمثل الصفات الرئيسية للشخص الانطوائي تفضيله الابتعاد عن التفاعل البشري المباشر وذلك كون أن الشخص الانطوائي هو شخص عميق بتفكيره وإحساسه.

فمثلا رؤية ورقة شجر صفراء اللون تسقط على الأرض في فصل الخريف تنسج في مخيلته الرحلة التي قامت بها تلك الورقة منذ الولادة الى الممات.

تمامًا كرحلتنا في هذه الحياة، فما نحن إلا ورقة على شجرة ننتظر بأن تسقط وتسقط معها حياتنا وأحلامنا.

وبهذا فإن النمط المتكرر هو بأن الشخص الانطوائي لديه نظرة أخرى على الأشياء التي حتى لو كانت صغيرة وغير مهمة للبعض.

تلك النظرة لها تأثير بشكل كبير على إحساسه وشعوره تجاه كل شيء في هذه الحياة، تمامًا كالشخص المتعاطف، فهو يجذب كل الأحاسيس والمشاعر النابضة من حوله من الأشخاص ويتقمص كل ما يستطيع تحمله منها. وعليه وبحسب تجربتي الشخصية أعتقد بأن كلما زادت الشخصية انطوائية انماز هذا الشخص بشكل غير مباشر إلى التعاطفية مما يجعله شخصية أكثر ندرة وعمقًا وتفكر في الحياة.

لا شك بأن هذه الانحيازات السلوكية لها جانب سلبي وتؤثر بشكل مباشر على الأشخاص أنفسهم وعلى من هم حولهم.

فكلما زادت هذه الانجرافات العاطفية والسلوكية زاد انغلاق الشخص على نفسه، وهذا ما يجعل الكثير من الناس بأن تحكم بأن الشخص الانطوائي أو المتعاطف هو شخص سلبي أو لديه مشكلة نفسية تتعلق في تعامله مع الأشخاص والمواقف.

ولكن ما لا يعرفه الأغلب بأن هذه السلبيات هي سلبيات غير متحكم بها، ولكن يستطيع أن يتعامل معها، يتقبلها ولا يحاربها، يتفهمها ويسخرها في مصلحته الشخصية.

وفقًا لما سبق من تحليل مختصر لواقع الحال،
أود أن اشارككم بعضًا من الأشياء والعادات
التي من خلالها استطعت التغلب على هذه
السلبيات وحولتها إلى إيجابيات ساعدتني في
حياتي الشخصية والعملية.

تقبل نفسك، لا تحاربها، لا تنكر
وجود مشكلة

تقبل نفسك، لا تحاربها، لا تنكر وجود مشكلة

للأسف فإن أغلبنا لا يكفيه محاربة الجميع ليظهر لهم بأنه شخص طبيعي وغير مريض ولكن الواقع أننا ننسى الحرب الداخلية التي تجتاحنا وتستنزف كل طاقاتنا بدون أي وعي منا.

وعليه يجب علينا أولاً أن نجد السلام الداخلي في أنفسنا ومن ثم إظهار إيجابياتنا للمشككين، بحيث لا يتطلب الموضوع أي مناقشة أو إثبات كل ما علينا فعله أن نكون أنفسنا، فتقبلنا لأنفسنا وحقيقتنا هو الحل المثالي لهذه المشكلة.

حول القناة، حول السلبية الى إيجابية

حول القناة، حول السلبية الى إيجابية

من الصعب أن تجد شخص كامل، شخص يستطيع أن يتفهمك بسهولة تامة فعلينا دائما المحاولة.

بالنسبة لي كان الحل هو الكتابة، أكتب كل ما أشعر به بأسلوب محفز لي وللقارئ، فعقلي يدور به الكثير والكثير من المشاعر والرؤى المختلطة بالواقع والخيال وقد قررت أن أكتب لأن أريح هذا العقل، فكان تحويل كل ما أشعر به من سلبية إلى كلمات تساعد الآخرين على فهم أنفسهم هو أداتي لأن أفهم نفسي أولاً وأساعد الناس ثانيًا.

أنت لست الوحيد، ما يدور في رأسك
ليس ضياع

أنت لست الوحيد، ما يدور في رأسك ليس ضياع

تخيل نفسك في عالم موازٍ، تقف أمام الكثير من الأبواب وكل باب يوجد عليه رقم، لا تيأس وتناول أن تبحث عن المفاتيح فليس هناك غير مفتاح واحد.

أنظر جيدًا وتمعن في عقلك فهو هناك، موجود من البداية ولكن علينا أولاً أن نرتب هذا العقل مما يجعلنا نجد المفتاح بسهولة وفتح الباب الذي سوف يقودنا خارج هذا العالم

نحن لسنا وحدنا، يوجد الكثير منا، يحاربون لوحدهم، ولكن تعلم أن احتياجك لشخص بأن يساعدك ما هو إلا ضعف، كل ما عليك فعله هو أن تساعد نفسك.

تذكر أننا نعيش في هذا العالم الموازي لوحدهنا ولا أحد يستطيع الدخول، أنت فقط من يستطيع الدخول وتحويل هذا العالم إلى عالمك المثالي، فنحن قادرون على خلق عوالم داخل عوالم والتحكم بها بإرادتنا، نحن قادرون على العيش وحدنا ولكن كل ما علينا فعله هو الإيمان بذاتنا.

تغذية راجعة

تغذية راجعة

قد وصلني الكثير من الاستفسارات بخصوص كيفية التعامل مع الانطوائية وكيفية التخلص منها، وكانت إجابتي دائما "لماذا نريد التخلص من شيء جميل، شيء فريد؟" تخيل أن في جيبك الآن ورقة تخولك لأن تكون أغنى شخص في العالم، وأنت لا تعلم بوجودها، تخيل لو علمت، ماذا ستفعل؟

هذا هو جوهرك، هذا هو كيائك، فنحن
مختلفون نعم ولكننا مميزون، فنحن نرى ما لا
يراه غيرنا، نشعر بما لا يشعر به غيرنا، تخيل
بأن يكون كل العالم مثلنا، متعاطفين، قادرين
على الإحساس بالغير، فهل سيكون هناك
حروب، قتل، أو عنف؟

الجواب بكل بساطة هو لا

وأخيراً أود أن أذكركم بشيء مهم، إن كنت انطوائي و/أو متعاطف أو خليط من الاثنين، فأنت قد ولدت بهذه الخصال لغاية وهي أنك أصل ومحور التغيير في هذا العالم، اعتنق نفسك وحول كل هذه السلبيات إلى إيجابيات وارتنق بنفسك وبالنهاية سترتقي بهذا العالم.

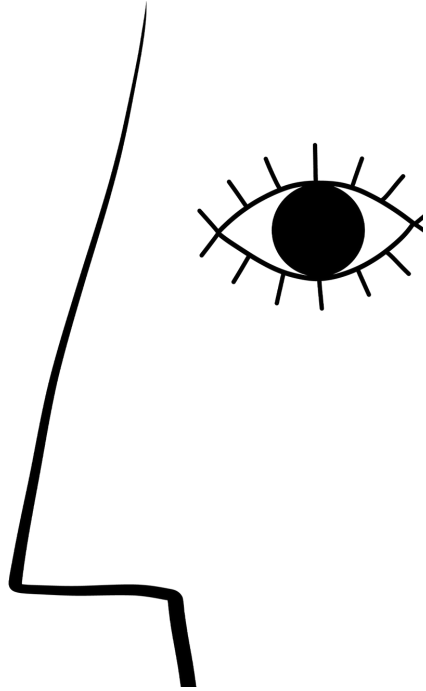
النهاية

عن الكاتب

كشخص انطوائي بطبيعتي بدأت في كتابة التدوينات من خلف الشاشة وخلقت كيان "انطوائي من خلف الشاشة" حيث أكتب في مجالات عديدة وارتأيت أن أبدأ أول كتاب بمحتوى مختلف يخاطب المجتمع بأسلوب مختصر عن مواضيع ذات صلة بشخصيتي من تجربتي الشخصية.

abdullah.

يطرح هذا الكتاب موضوع الشخصية الانطوائية المتعاطفة كطبيعة بشرية، بحيث تم التطرق لماهية الشخصية الانطوائية المتعاطفة، وصفاتها، وكيفية تقبلها والتعامل معها بأسلوب مختصر مبني على تجربة شخصية.



عبدالله الهباهبة

www.iamabdullah.com