



قد يتعامل الإنسان في حياته مع أنماط مختلفة من الشخصيات والطبائع البشرية التي قد تكون متعبة أحياناً، ومن ضمن هذه الأنواع المختلفة للشخصيات تبرز شخصية تتميز بحرصها الشديد الانضباط والدقة والكمالية والتشدد، وهي ما تسمى الشخصية الوسواسية والتي تبلغ نسبتها وسطياً حوالي الـ 6% من السكان. فما هي صفات هذه الشخصية؟ وكيف يمكن علاجها والتعامل معها؟

صفات الشخصية الوسواسية:

- المثالية الشديدة في أداء المهام والانضباطية المفرطة، مما قد يؤدي في كثير من الأحيان لإعاقة أداء المهام بسبب المعايير الشديدة.
- الاهتمام الزائد بالتفاصيل والجزئيات على حساب الموضوع الرئيسي.
- التشبث الشديد الغير المنطقي بطريقة ما في أداء سلوك ما.
- التردد المبالغ فيه في اتخاذ القرارات بسبب البحث عن القرارات المثالية الخالية من أي خطأ.
- التشدد المبالغ والكبير جداً في مسألة المثل والقيم، فهم يطبقون مبادئ أخلاقية صارمة حول أنفسهم والآخرين ويصرّون على تطبيقها دون أي استثناء للظروف المختلفة.
- الافتقار للقدرة على التعبير عن العواطف والمشاعر.
- رغبة في أداء كل المهام بأنفسهم لعدم ثقتهم بأداء الآخرين، مما يسبب صعوبة لديهم في تفويض المهام، وينزعجون عندما يقترح زميل لهم طريقة تختلف عن طريقته في أداء المهام.
- في حال قاموا بالتفويض وبشكل نادر، فإنهم يضعون قوائم مفصلة جداً حول طريقة أداء المهمة.

أهم أسباب نشوء هذه الشخصية:

قد يكون الانضباط المفرط جداً في مراحل الطفولة الأولى هو أحد أهم أسباب هذا الاضطراب. كما يتسم هؤلاء الأشخاص بالقلق المستمر ويمكن اعتبار التصرفات التي يقومون بها هي أنماط سلوكية يعملون من خلالها على تخفيف هذا القلق.

علاج اضطراب الشخصية الوسواسية:

يختلف نوع العلاج للشخصية الوسواسية باختلاف الحالات وشدها وتتراوح بين العلاج الدوائي الذي يصفه الطبيب النفسي على اعتبار أن هذا الاضطراب قد ينتج عن خلل مواد كيميائية عصبية في جسم الإنسان وهذه الأدوية تساعد على تنظيمها، إلى طرق العلاج النفسية وخاصة العلاج المعرفي السلوكي الذي يتعامل مع أهم البنى المعرفية والأفكار والقواعد الحياتية والأحكام التي يمتلكها صاحب هذه الشخصية والعمل على تعديلها، والمساعدة في اكتساب سلوكيات جديدة.

من الهام جداً أن نفهم أن سلوكيات هذه الشخصية تنبع من دوافع داخلية قد تكون خارج سيطرة الفرد وليس رغبة في السيطرة أو الإزعاج، وإن الدخول في جدالات مع هذه الشخصية، كما أن السخرية والانتقاد اللاذع غالباً لن ينفع بل قد يزيد من توتره، لذلك لابد من إظهار التقدير والدعم له مع ضبط انفعالاتنا تجاهه قد الاستطاعة، وتشجيعه على طلب مساعدة اختصاصية فالنجاح في التعامل مع الشخصية الوسواسية لا يعني تغييرها بل احتواءها بذكاء وتقديم الدعم دون الدخول في الصراعات.

