

العزلة الاجتماعية.. كيف تؤثر في صحتنا النفسية؟

خالد بن حمد الجابر

لماذا يحب البعض الانعزال العزلة الاجتماعية للانعزال عن المجتمع او العزلة الاجتماعية اذا كان يحب العزلة الاجتماعية هل من الاحسن مساعدته على الخروج من هذه العزلة هذا ما سنتكلم عنه - [00:00:01](#)

العزلة او الانطوائية يعني تسمى الان في الزمن المعاصر الانطوائية ترجمة لكلمة اجنبية. لكن العزلة عموما لها اسباب كثيرة منها مثلا الجدية بعض الناس طبعه جاد آآ مثلا اذا الجوزي يتكلم عن هذه النقطة تحديدا مثلا في بعض كتبه قال انه انا شخص جاد لكن - [00:00:14](#)

في علاقات كثيرة والناس يزورون نبينا وقت واخر فانا يعني لازم استغل الوقت فكان اذا جاءهم الناس يعطيهم مؤلفاته فيجمعونها في كتاب ويخيطونها مع بعض فكان يعني يستغل الوقت باشياء مفيدة لانهم كانوا يرون ان ان اهمية استثمار الوقت عندهم قيمة استثمار الوقت عندهم ايضا قاعدة اخرى وهي قاعدة - [00:00:33](#) يسمونها قاعدة زيادة الخلطة انه زيادة الاختلاط بالناس يقولون يقولون تميت القلب من يقصدون بهذا؟ انه يعني الاختلاط اجتماعات كثيرة التي فيها ضحك وعبث وضياع اوقات ان مع الوقت تضعف الجدية عند الانسان فهذا هذه نوعية من الناس النوعية الجادة - [00:00:53](#)

هناك نوعية اخرى لا مشكلتهم في العزلة الاجتماعية هي التجنب. يتجنب التجنب هذا مصطلح من المصطلحات النفسية. المقصود فيه ان الانسان يتجنب اشياء معينة عنده مشكلة مثلا هذا واضح في الرهاب الاجتماعي المرضى اللي عندهم رهاب اجتماعي اذا جنب المناسبات ما يذهب الى مناسبات اجتماعية ما يذهب الى المقابلات ما يذهب ما ما يلقي عرظ ما - [00:01:12](#) في المقابلة في في الاجتماعات ما ما يتكلم فهذا عنده نوع من انواع العزلة الاجتماعية. وهناك شخصيات تشمل الشخصيات الذهانوية الذهانوية يعني شخص يعني كانه غير طبيعي كذا هو ها ومنعزل عن الناس ووحداني وطريقة تفكيره شوي فيها غرابة - [00:01:33](#)

في المقابل عكسها تماما ما يسمى بالشخصية الهستيرية. يسمى في علم النفس المعاصر الان الشخصية الهستيرية. وهي الشخصية التي بالعكس يعني مندفعة ومنطلقة وعلاقات وكثيرة وتحب اقامة العلاقات مع الناس عموما عموما. نحن ما دورنا اه مع الشخص الذي لديه اه يعني نوع من انواع العزلة. هل نساعد - [00:01:49](#)

في الخروج من ذلك العزلة او لا؟ الجواب يعتمد. هل هذه العزلة لا اثر نفسي سلبي عليه؟ بمعنى انه انه اثرت عليه نفسيا اولى يعني مثلا مثلا الاشخاص الجادين قد لا تؤثر يعني عدم الخلطة العزلة لقد لا لا تؤثر عليه نفسيا - [00:02:09](#)

اه بشكل مباشر لكنها لكن مع ذلك علينا ان ندعوا للتوازن لانه حق الناس عليهم يعني بباقي ثم ايضا يعني طول العزلة والابتعاد عن الناس يعني كأنه يورث كانه يورث نفسيات غير سوية غير قادرة على التواصل الجيد مع الناس غير قادرة على على - [00:02:27](#) اه يعني اه التفاعل الجيد مع الناس. النوع الثاني الناس الذين عندهم لا مشكلة نفسية تجنب يعني الناس اللي عندهم رهاب اجتماعي. اه لا. عنده اكتئاب مثلا الاكتئاب المناسب الاكتئاب من اسباب العزلة الاجتماعية - [00:02:47](#)

آآ لا هؤلاء الناس عندهم رهاب اجتماعي او اكتئاب آآ يجب علينا ان ننصحهم بان يراجعوا العيادة ويعالجوا لانه اذا عالج سيعود مرة اخرى الى اقامة العلاقات الاجتماعية والنص يعني نص احاديث النبي صلى الله عليه وسلم واضح المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على اذاهم اعظم اجرا - [00:03:01](#)

من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على اذاهم. اذا الاصل هو مخالطة الناس وعدم العزلة اه مع التوازن في هذا - 00:03:21