

أعرف نفسك

صورة

فهؤلاء الأربعة هم أخوات عاصروا مع بعض العديد من السنين الجميلة منذ الطفولة حتى الكبر فإن أعمارهم متقاربة جداً من بعض ولكن بعد إنتهاء كل منهم مشوار دراسته أتخذ كل منهم طريق يختلف عن الآخر في عمله وحياته حسبما يتناسب مع قدراته وشخصيته .

فقد عمل " ماجد " مديراً لشركة من شركات التصدير والاستيراد فكان يحب كل العاملين لديه وأيضاً يحبه كل من يتعامل معه .

ولكنه سريع الانفعال وعندما يفعل كان من الصعب أن يهدأ ، ولكنه دائماً ما تجده متفائل وأجتماعي جداً ويحب كل الناس .

أما " سمير " عمله سكرتيراً للعلاقات العامة في إحدى الشركات الكبيرة فكان سمير إنسان عاطفي جداً وإذا طُلب منه عمل يقوم بإنجازه بدقة وأيضاً يتسم بشدة التفائل ولكن لكل شخص عيوبه فقد كان سمير عنيف بعض الأوقات وكثير النقد للأشياء .

ولكنه من الصعب أن يصاب بالأكئاب لأنه نشيط للغاية ويكون سعيداً عندما يكون مشغولاً ومشكلته أن يومه لا يكفي لمشروعاته .

أما " أشرف " فأتخذ طريق مختلف تماماً فلقد كان " رسام " فكان يرى كل شئ جميل ويقدر قيمته وكان دائم السعادة ولكنه بعض الأوقات تجده يجلس بمفرده بعيداً عن من حوله .

وكان لأشرف كثير من الأصدقاء ولكن من عيوبه أنه كان دائماً يريد المثالية في كل شئ ودائماً يطلب من الآخرين ومن نفسه وما لا يستطيع هو أو الآخرين الوصول إليه ولكنه يفتخر بشخصيته الدقيقة .

وكان أشرف لا يحب اللعب مع الأطفال ولا يحتملهم ولكن أشرف بطئ الغضب ويختزن انفعالاته ولكنه أوقات تجده ينفجر دون ميرر .

أما " نادر " فكان أشدهم ذكائاً فقد كان " طبيبياً " فإذا نظرت إلى وجهه تجد الأبتسامة الهادئة وهو بإمكانك أن تعتمد عليه وكان يتحلى بخفة الظل وأيضاً غضبه قليل ولكنه أحياناً كان يميل للكسل وأحياناً تجده عنيد جداً في بعض المواضيع ومتردد في قراراته .

وعلى الرغم من أختلاف " ماجد — سمير — أشرف — نادر " في كثير من الطباع ولكنهم كانوا متآلفين جداً وتنمو وسطهم محبة شديدة ويقضون أيامهم بسلام حتى تنتهي ويذهبون إلى الغرف ليلقوا بأجسادهم على الفراش للاستراحة وينامون وتقتصر الساعات حتى تشرق الشمس وتطير العصافير لتستقر صباحاً على النوافذ مبشرة ببداية يوم جديد .

(لأن من الناس يعرف أمور الإنسان إلا روح الإنسان الذي فيه " (١ كو ٢ : ١١)

لاشك إنك تريد أن تجدد السمات العامة لشخصيتك حتى تفهم نفسك أكثر .

والدرس التالي يساعدك على عمل ذلك بسهولة ، كما يساعدك على فهم شخصية الآخرين .

من تكون أيها الفتى ؟

مر سقراط يوماً بشاب وسيم الطلعة قوى البنية . فهز رأسه ونظر إليه

باستخفاف ، ثم قال

- أيها الشاب ، تكلم حتى أرى من أنت !

مقدمة :

أخوات ولكن ...

تشرق الشمس وتطير العصافير كثيراً حتى تستقر على نافذة " ماجد " التي تجاورها غرفة " سمير "

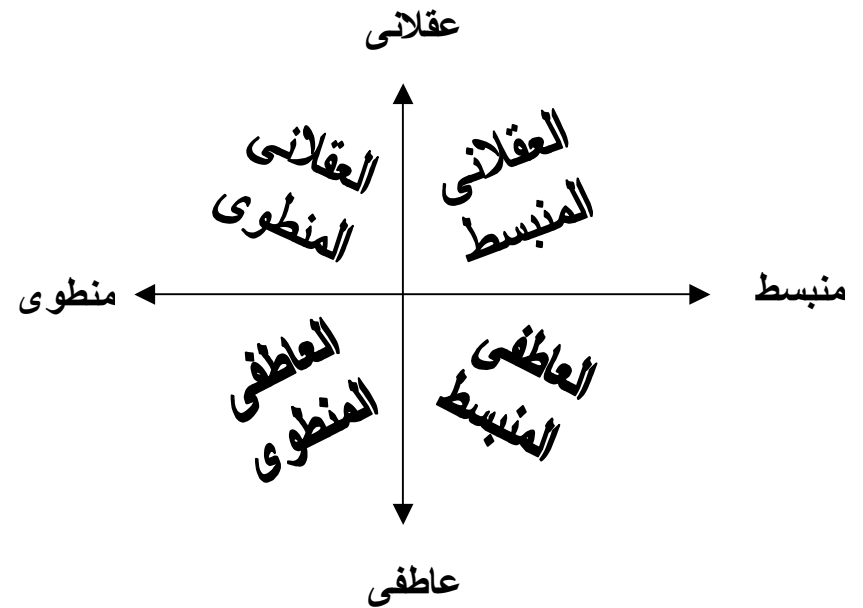
التي أمامها غرفة " أشرف " التي بجانبها غرفة " نادر " .

المنطوى	المنبسط	
يحيا بعيدا عن الأضواء والمناسبات الاجتماعية — يكون صدقات قليلة ببطئ — يميل إلى القراءة وليس للمجتمعات — متشائم — يميل إلى الشك في دوافع الناس — جاد — لا يحب الفكاهة — هادئ.	ودود — كثير الصدقات - صدقاته سطحية - يسهل عليه تكوين صدقات جديدة — لا يحب القراءة — أو البقاء بمفرده — لا يحمل هما — متفائل — حاضر البديهة — يميل إلى الفكاهة — متقلب المزاج — يأخذ تصرفات الناس على محمل حسن .	صفات عامة مزاجية
بطئ الغضب متحفظ إلا مع قلة من الأصدقاء — لا يحب الإثارة — حساس للذات — يميل للوحدة والاكتماب — يستسلم لأحلام اليقظة — يهتم بآراء الناس عنه — يخطط للمستقبل. المنطوى	عصبى أحيانا — انفعالى — تلقائى — ينظر للأمور نظرة ذاتية — يتدخل في كل الأمور — يحيا في الواقع — لا يجعل لآراء الناس الاعتبار الأول .	انفعالاته
منظم — لا يحب التغيير — أكثر ذكاءً — محصوله اللغوى أكبر — يحب الأسلوب التقليدى القديم	غير منظم — يحب التغيير — أقل ذكاءً — محصوله اللغوى أقل .	عقله

صورة

أولاً: أعرف

ببساطة أسأل نفسك ، هل أنت عقلانى أم عاطفى ، هل تميل إلى الأنبساط والحياة الاجتماعية الحية ، أم إلى الأنطواء والحياة الباطنية وبناء على ذلك تتحدد طباعك بين أربعة أنواع هي :



		— يقدر القيم — ينظر جيداً قبل أن يضع قدمه.
أداؤه	أكثر مغامرة — لا يعتمد عليه — واثق فى نفسه — تصرفاته حاسمة — يعمل ما يفكر فيه .	أقل مغامرة — يعتمد عليه — لكنه يميل إلى التقليل من شأن نفسه — غير واثق فى نفسه — قراراته النظرية أكثر من العملية — متردد.
طموحه	طموحه أقل	طموحه أكبر
تكوينه الجسمي	بنين	نحيف — طويل — يميل للأرق.

كيف ترى نفسك ... ؟

ضع علامة (✓) على العبارة أو الصفة التى تنطبق عليك بصورة أو أخرى فى (أ) أو (ب) .

(١) أ — أتحرك بسرعة ونشاط واضح

ب — أتحرك ببطئ وهذوء

(٢) أ — أتحدث بسرعة وبصوت مرتفع

ب — أتحدث ببطئ وإتزان

(٣) أ — فى جلستى ، أميل قليلاً للأمام

ب — فى جلستى ، أميل قليلاً للخلف

(٤) أ — أميل للمواجهة والتحدى

ب — لا أميل للمواجهة والتحدى

(٥) أ — أجدد فن الحديث

ب — أجدد فن توجيه الأسئلة

(٦) أ — أتخذ قرارى بسرعة

ب — أتخذ قرارى بهذوء وتروى

(٧) أ — أميل إلى تحمل المخاطرة

ب — لا أميل إلى تحمل المخاطرة

(٨) أ — أميل إلى أخذ زمام المبادرة فى يدى

ب — أتترك للآخرين فرصة المبادرة

(٩) أ — لا أميل إلى استخدام التعبيرات غير اللفظية

ب — استخدم تعبيرات وجهى ونظراتى فى التعبير عن أفكارى

(١٠) أ — أميل إلى التعبير عن أفكارى وآرائى بحسم ووضوح قاطع

ب — لا أميل إلى صياغة أفكارى وآرائى ومطالبى بصيغة قاطعة حاسمة ..

أن اخترت (أ) فى معظم الحالات فأنت من النوع المنبسط ، وأن

اخترت (ب) فأنت تميل إلى الأنطواء .

العقلانى - العاطفى

سوف نميز فى الجدول التالى بين نوعين من البشر يتصرف كل منهما بناء على نمو قدرته الفكرية أو

العاطفية :

العاطفى	العقلانى
٦٠% من النساء — ٤٠% من الرجال تعتمد قراراته على رغباته الشخصية ورغبات الناس. يهتم بالمديح. يحتاج إلى التعاطف. يزن الأمور بمقدار تأثيرها على الناس.	٤٠% من النساء — ٦٠% من الرجال. لا يعتمد فى قراراته على رغباته الشخصية بل على التحليل المنطقى. يحتاج إلى التشجيع. يتأذى لمن يحقر أفكاره. كثيراً ما يكون ناقداً. يهوى النظام. لا يميل إلى الحديث الكثير. يزن الأمور بالمنطق والتحليل ويهتم بالعدالة.
يهتم بمشاعر الناس ويحاول أن يرضى الجميع. وإن كان أحياناً ينزع إلى السيطرة دون أن يشعر، وذلك بمحاولة ربط الناس بشخصه.	لا ينفعل ولا يهتم بمشاعر الناس. يمكنه أن يطرد عاملاً دون أن يتأثر إذا كان متأكداً أنه لم يظلمه.

كيف تستجيب للآخرين ... ؟

ضع علامة (√) على العبارة أو الصفة التى تنطبق عليك بصورة أو أخرى فى (أ) أو (ب).

(١) أ — لا أستخدم إشارات اليد أو حركات الجسم فى التعبير

ب — أكثر من استخدام الإشارة

(٢) أ — تحركاتى وحركتى أثناء المشى تتسم بالرسمية

ب — تحركاتى وحركتى أثناء المشى تتسم بالعفوية

- (٣) أ — تعبيرات وجهى متزنة ومحددة
- ب — تعبيرات وجهى معبرة وطبيعية
- (٤) أ — أبدو شخصاً جاداً
- ب — أبدو شخصاً مريحاً
- (٥) أ — ملابسى تتميز بالرسمية
- ب — أرتدى ملابس بسيطة وأقل رسمية
- (٦) أ — أستطيع السيطرة على مشاعرى
- ب — أشعر بحرية فى التعبير عن مشاعرى
- (٧) أ — أميل إلى التركيز على الحقائق
- ب — أميل إلى التركيز على المشاعر
- (٨) أ — قراراتى تستند على تحليل علمى للموقف
- ب — قراراتى تستند على أحاسى ومشاعرى
- (٩) أ — حياتى تتسم بالانضباط وأدير وقتى بنجاح
- ب — أظهر قدراً محدداً من السيطرة على وقتى
- (١٠) أ — أركز على المهام المطلوب إنجازها
- ب — أميل إلى التركيز على المشاعر

أن اخترت (أ) فى معظم الحالات فأنت من النوع العقلانى ، وأن

اخترت (ب) فأنت من النوع العاطفى .

أكتشف نفسك

هل أنت عاطفى ؟ !

عواطفك أمر هام فى حياتك فهى تشارك فى تحديد اتجاهاتك واختياراتك وقراراتك .

والعاطفة سمة مشتركة بين الرجل والمرأة . ومصدر العواطف هو العقل وليس القلب ، فالإنسان عندما تتأثر مشاعره أو يمر بموقف مثير ، سواء فى فرحه أو ألمه ، تزداد ضربات قلبه ، وهذا نتيجة لما يشعر به العقل أولاً .

يمكنك أن تكتشف بنفسك هل أنت عاطفى أم لا ، اقرأ هذه الأسئلة ، ثم اختر الإجابة المناسبة لك أنت

سواء " نعم " أو " لا " .

١. هل أنت من النوع الذى يسهل استفزازه ؟
٢. هل دمعتك قريبة (أى تبنى بسهولة) ؟
٣. هل تعتبر أن التعبير بالدموع هو دليل ضعف ؟
٤. هل تعتبر الرجل ضعيفاً إذا بكى ؟
٥. هل تؤثر فىك الكلمة السلبية أو غير المشجعة بدرجة زائدة ؟
٦. هل تحب أن تعيش على تذكر الأحداث السعيدة الماضية ، فتتسى أن تعيش واقعك ؟
٧. هل تؤمن بالحب من النظرة الأولى ؟
٨. هل تحب قراءة القصص ، ومشاهدة الأفلام الرومانسية فقط ؟
٩. هل يؤثر فىك سماع الموسيقى الهادئة ؟
١٠. هل تستطيع التعبير عن مشاعرك بسهولة وصدق ؟
١١. هل ضحكائك دائماً صافية ونابعة من القلب ؟
١٢. هل تتألم من رؤية حيوان أو طير يتألم ؟
١٣. هل تحب الهدوء والوحدة والشروء الذهني من حين لآخر ؟
١٤. هل تتوتر وتزعج وتفقد سلامك ، عند سماع أو قراءة أخبار الحروب والمجاعات والأوبئة ... الخ ؟

* الإجابة :

@ إذا كانت إجابتك " لا " على أكثر من " ٩ " أسئلة ، فأنت غير عاطفى ، لا تتأثر بسهولة من الأحداث التى تجرى حولك ، ويلزمك أن تتدرب لكى تستطيع أن تشعر وتتعايش بوجودك بصورة إيجابية مع الناس ، والظروف من حولك حتى تشعر بالناس ويشعر الناس بك .

@ إذا كانت إجابتك " نعم " على " ٧ " أسئلة ، و " لا " على الـ " ٧ " الباقية ، فأنت معتدل ، متوازن فى مشاعرك وعواطفك ، تحرص على مشاعر الجميع حتى المخلوقات الأخرى ، وتجيد استعمال عقلك وتحكيمه فى الأمور ، وفى الوقت نفسه تتأثر وتتألم بصدق إذا تألم من حولك ، وتحاول تقديم المساعدة إذا استطعت .

@ إذا كانت إجابتك " نعم " على أكثر من " ٩ " أسئلة فأنت عاطفى وحساس جداً تتأثر لكل ما يدور حولك مهما كان بسيطاً ، تفقد سلامك ولا تستطيع أن تفعل أى شئ إيجابى ، بل تترك العنان لمشاعرك بسهولة . ودمعتك قريبة ، ويلزمك أن تحاول أن تتدرب على السيطرة على مشاعرك والتحكم فى عواطفك وانفعالاتك حتى تحافظ على سلامك وهدوئك وهدوء أعصابك ، فتتجنب كثيراً من المراض التى تنتج عن العصبية أو الانفعال الزائد ، وحتى لا تندم على قرارات اتخذتها نتيجة تحكم العاطفة فىك وعدم التفكير بروية . حاول وستنجح بإذن الله .

صورة

١ - القائد أو المدير

هو شخص منبسط عقلائي، ودود، اجتماعي، يجتذب الناس لنفسه، وهو متحدث لبق كريم، يشعر بمشاعر الآخرين.

وليه مثل باقي الناس عيوب. فهو ضعيف الإرادة، سريع الانفعال، لا يهدأ وفي النادر أن نجده مكتئباً، فهو اجتماعي لدرجة تجعله يبتهج لمقابلة الناس ولكنه لا يستطيع الفرار من الاكتئاب إذا ترك وحده، والقائد أو المدير يتقجر من الغضب أسرع من غيره من أصحاب المزجة الأخرى لكنه ينسى بسرعة.

٢ - الاجتماعي

وهو شخص عملي منجز بطبيعته، شديد التفائل، عقله مليء بالأفكار والمشروعات والأهداف، وهو منبسط مثله مثل القائد، ولكنه شديد الانبساط.

ولكن له عيوب فهو مكتف بذاته، مندفع، حاد الطباع، وهو أكثر الناس نقداً وإدعاءً للملاحظات. ومن النادر أن يصاب بالاكتئاب لأنه نشيط يمتلي عقله بالأهداف، وهو سعيد طالما كان مشغولاً.

٣ - الفنان

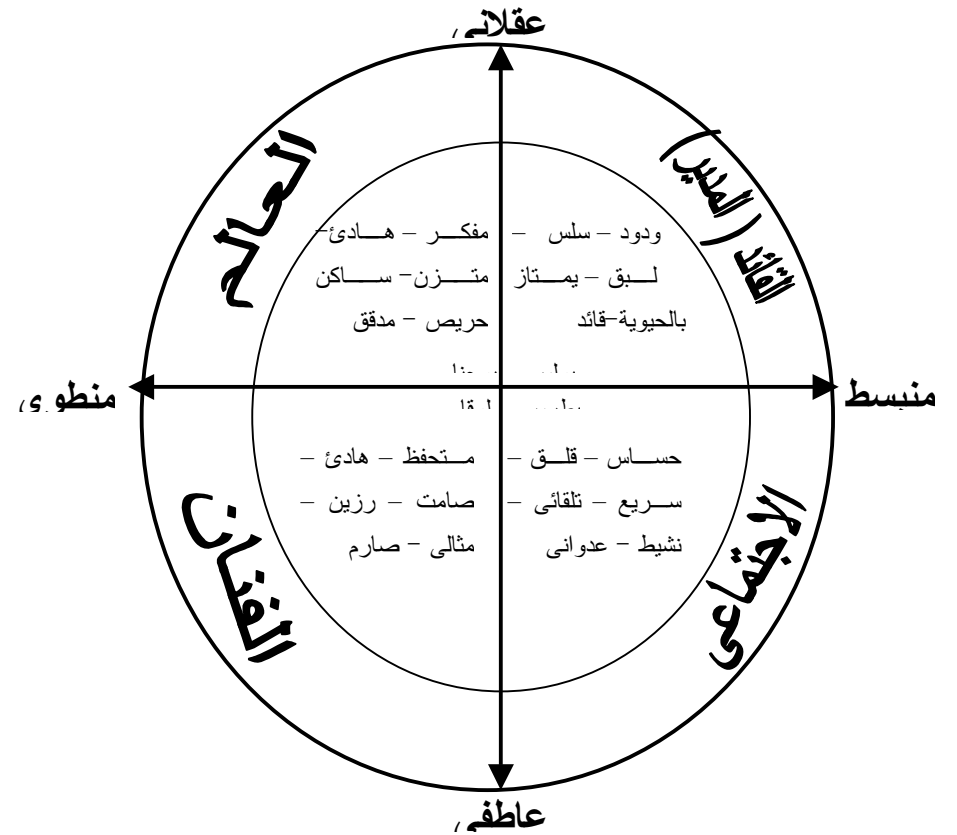
هو أغنى الناس من الشخصيات أنفعالياً، فهو يشعر بالجمال، كما يشعر بالسعادة ولكنه يميل أحياناً إلى الاكتئاب وهو شخص مثالي حساس، وصدقاته حميمة وهو ناقد، منقلب، متشائم. والفنان مثالي يتعب نفسه والآخرين بمثاليته، والتي لا يصل هو أو غيره إليها.

٤ - العالم

هو ذو أبتسامه هادئة رصينة يمكن الاعتماد عليه، ولكنه قد يكون كسولاً يميل للعناد والتردد. والعالم يصلح أن يكون دبلوماسياً أو مدرساً أو طبيباً. وقد يكون ساخرأ صاحب نكتة، ونادراً ما يغضب، فقد تعرف إنساناً عالماً طول حياتك دون أن تراه غاضباً مرة واحدة مهما كانت الظروف. وقد تكون هذه سلبية أو خوف أو انتقاد الآخرين أو شفقة على الذات.

ثانياً : أنت واحد من أربعة

في الشكل التالي نسمى المنبسط العقلائي (المدير)
والمنبسط العاطفي (الاجتماعي)
والمنطوي العقلائي (العالم)
والمنطوي العاطفي (الفنان)





الكتاب المقدس ونوع الشخصية :-

فى الكتاب المقدس رسل وأنبياء من جميع الشخصيات والأمزجة فنحميا وبولس من النوع القائد ، ويوحنا من النوع العالم ، وبطرس والمجدلية من النوع الأجماعى ، وتوما من النوع الفنان . وقد قبل الله جميع الأمزجة وأستخدمها .

فالله لا يغير الشخصية إنما يصقلها ويقدها ، ولا يغير الأمزجة بل القلب .

وعلينا أن نقبل ذاتنا كما هى ونقبل بعضنا بعض وليس فقط أن نفهم ذاتنا أو نفهم الآخرين ، بل أن نحبه كما أحبهم الله وكما خلقهم الله .



عرضنا فيما سبق أربع أنواع رئيسية من الأمزجة تعتمد على قوة أحد عناصر النفس وضعف العنصر الآخر فهناك الشخص العاطفى الذى يختلف عن الشخص المفكر وهناك الشخص المنبسط الذى يختلف عن المنطوى .

وربما لم ينطبق عليك أى نوع من أنواع الشخصية تمام الأنطابق ، أو تجد شخصيتك قد تغيرت قليلاً أو كثيراً مع النضوج أو مع مرور الزمان . أو أنك تميل إلى شخصية معينة معظم الوقت وتميل لأخرى بعض الوقت .

أو تتصرف مع أحد الناس بنوع من الشخصية وتعديل تصرفاتك مع أناس آخرين ، فتسلك كأنك شخص مختلف قليلاً.

فلا يوجد فرد ينطبق عليه أحد أنواع الشخصية الأربعة تمام الأنطابق فهناك شخصيات بعدد البشر !

ولكننا نميل أن نسلك وفق أحد الشخصيات الأربعة معظم الوقت .

وكذلك فأننا نجد ان هناك أحد الأفراد الذى يجمع من الشخصيات الأربعة فهو شخصية متوازنة تقع فى منتصف الصفات ويمكن أن نسميها الشخصية الخامسة .

وليس التوازن هو أفضل الحلول .

فالله يقبل جميع أنواع الشخصيات ويقدها وعلينا نحن أن نقبل أنفسنا ونصقلها ونقبل الآخرين

ونفهمهم .

