شخصيتك

إعرفها إقبلها طورها

تقديم
الأنبا موسى
أسقف الشباب

بقلم
د. مجدي إسحق

كتب الدكتور مجدى إسحق

سلسلة علم النفس المسيحى

١ ـ كيف تهزم القلق
٢ ـ شخصيتك اعرفها اقبلها طورها ـ جزء ١
٣ ـ شخصيتك اعرفها اقبلها طورها ـ جزء ٢
٤ ـ الأزمات النفسية كيف تواجهها
٥ ـ قراراتك المصيرية كيف تصنعها ـ جزء ١
٦ ـ قراراتك المصيرية كيف تصنعها ـ جزء ٢
٧ ـ العائلة أيقونة الله
٨ ـ شفيع المتألمين
٩ ـ أسرار السعادة الزوجية

سلسلة مياه الراحة

١ ـ كيف تهزم اليأس
٢ ـ التوبة رحلة فرح
٣ ـ إله الضعفاء
٤ ـ حزنكم يتحول إلى فرح
٥ ـ كيف تقهر الألم
٦ ـ تحرر من قيود الفشل
٧ ـ التشجيع فن تربية الأولاد
٨، ٩، ١٠ الشخصية الجذابة ١، ٢، ٣
١١ ـ مخاوفك تحت قدميك

لطلبات الكتب أو أية مراسلات أو استفسارات

الأستاذ الدكتور مجدى إسحق عطاالله

أستاذ بكلية الطب ـ قصر العينى ـ جامعة القاهرة
استشاري الأمراض الباطنة والأعصاب
إستشارى الطب النفسى والمشورة ـ كندا
زميل الكلية الملكية الطبية الكندية
☎ ٣٧٤٨٥٧٥١ ـ ٠١٢٥٧٦٦١٩٩

Email : drmagdyishak@yahoo.com

إسم الكتاب : شخصيتك (إعرفها ـ إقبلها ـ طورها)
الناشر : مؤسسة عائلتى السعيدة
تصميم الغلاف : يوسف راغب
الطبعة : السابعة ـ أبريل ٢٠١١
طباعة : مطبعة ميناس برنت ت : ٢٥٨٩٢٩٩٢
رقم الإيداع : ٧٩٢٤ / ١٩٨٨

فهرس الكتاب

الصفحة

تقديم نيافة الأنبا موسى أسقف الشباب ٦

مقدمة الكتاب ٧

١- الباب الأول: ما هي الشخصية؟ ٩

أولا: الطبع ١٣

ثانيا: الخلق ١٣

ثالثا: الشخصية ١٦

٢- الباب الثاني: العوامل التي تؤثر على تكوين الشخصية ١٧

أولا: العوامل الوراثية ١٨

ثانيا: العوامل البيولوجية ٢٠

ثالثا: العوامل البيئية ٢٠

٣- الباب الثالث: أنماط الشخصية ٢٣

أولا: الشخصية الاجتماعية ٢٧

ثانيا: الشخصية القيادية ٣٤

ثالثا : الشخصية الباحثة عن الكمال ٤٢

رابعا: الشخصية الهادئة ٥٠

٤- الباب الرابع: يمكنك تحديد نمط شخصيتك ٥٧

– ٧ قواعد لإجابة أسئلة الشخصية ٦١

– أسئلة تحديد نمط الشخصية ٦٢

– تقييم الأسئلة ٧٨

– النسبة المئوية لتقييم الأسئلة ٨٤

– ملخص لسمات الشخصيات ٨٧

– مثال لتحليل شخصية ٨٨

خاتمة الكتاب ٩٠

مراجع الكتاب ٩٥

مقدمة نيافة الأنبا موسى

هذه هي الدراسة الثانية التي تقدمها أسقفية الشباب **للشماس الدكتور مجدي اسحق**، فبعد كتابه الأول" يمكنك أن تهزم القلق" هاهو يقدم لنا كتابه الثاني "شخصيتك: اعرفها- اقبلها- طورها".

وقد لاحظنا **مدى إقبال الخدام والشباب** على هذا النوع من الدراسات التي فيها **يتحد العمل الإلهي مع معطيات العلم والدراسات النفسية**. فالرب هو بالحقيقة " الطبيب الحقيقي الذي لأنفسنا وأجسادنا وأرواحنا "

وفى هذه الدراسة الجديدة عن "الشخصية"، نبدأ بالجزء الأول منها، وهو يتحدث عن:

+ **ما هي الشخصية؟**

+ **ما هي العوامل التي تؤثر على تكوينها؟**

- العوامل الوراثية - العوامل البيولوجية - العوامل البيئية

+ **ماذا عن أنماط الشخصية المختلفة؟**

- الشخصية الاجتماعية - الشخصية القيادية
- الشخصية الباحثة عن الكمال - الشخصية الهادئة

+ **هل يمكن تحديد النمط السائد لشخصيتي؟**

نعم.. من خلال مجموعة كبيرة من الأسئلة يطرحها الكتاب عليك، لتجيب عليها في أمانة مع نفسك، فتتعرف على النمط السائد لديك، وعن نسبة بقية الأنماط عندك.

+ **ولعل السؤال التالي هو: كيف أطور شخصيتي؟**

هذا ما سنفرد له كتاباً خاصاً، هو الكتاب القادم إن شاء الله.

دراسة شيقة، ستقرأها سريعا، ثم تعيد قراءتها مرات... الرب يجعلها بركة لحياتك الروحية والعائلية والاجتماعية... بصلوات **قداسة البابا شنودة الثالث**، راعينا الحبيب... ونعمة الرب تشملنا جميعا،

الأنبا موسى
الأسقف العام

مقدمة الكتاب

لعلني أكون محقا لو قلت أن من **أهم الأسئلة** التي دارت في ذهنك هو هذا السؤال: " من أنا، وما هي شخصيتي " ؟

وربما يكون مثل هذا السؤال قد راودك وأنت تستنكر تصرفك في مواجهة موقف معين، أو وأنت تواجه في نفسك رد فعل لم تكن تتوقع أن يصدر منك.

وأنت محق في هذا السؤال: فالنفس الإنسانية هي ذلك المجهول **القريب** منك **والبعيد** عنك في الوقت نفسه. وربما تمضى عمرك كله محاولا فهمها واستكشافها.

وأعتقد كذلك أنك كثيرا ما سعيت نحو **إصلاح شخصيتك**.. وربما نجحت في مرات، أو فشلت في مرات أخرى. وفي كل الحالات لا أزال أسمع هذا السؤال: "لماذا أنا أتصرف بهذه الصورة " لماذا لست مثل فلان؟ إنه أكثر سعادة منى لأنه يتمتع بصفات أفضل في شخصيته.

ولعلك تكون تعيساً في **حياتك الروحية**.. فأنت تصلى وتقرأ الكتاب المقدس وتواظب على حضور الكنيسة وممارسة أسرارها، لكن لا تزال داخلك **متاعب** لم تستطع بعد أن تواجهها وكثيرا ما سعيت لتفهم أسباب هذه **المشاعر المتناقضة** داخلك ولم تنجح: "لماذا تتجنب الآخرين ؟ لماذا تشعر بالحرج أو بعدم الثقة في النفس أو بالخوف في مواجهة صعاب الحياة ؟ لماذا يغلب التردد على كل قراراتك؟ لماذا لا تستمتع بيومك و تواجه الحياة بصورة إيجابية ؟

ومن هذه الأسئلة وغيرها بدأ السعي نحو دراسة الشخصية الإنسانية فهي المفتاح لفهم سلوك الإنسان. وفهم الإنسان لنفسه هو الطريق الأول لتعديل الشخصية لترجع إلى صورة الله ومثاله: **أصل الخليقة وهدفها.**

وهدف هذا الكتاب هو مساعدتك لتعرف نمط شخصيتك المميز، وتكتشف ما فيه من سلبيات وإيجابيات، ثم يشرح لك كيف يمكنك تطوير شخصيتك، وكيف تستطع الوصول بها إلى ملء النضوج الروحي والنفسي.

ولأننا وجدنا أن وضع كل الأبواب في كتاب واحد، سيؤدي إلى إصدار كتاب كبير الحجم، رأينا تقسيمه إلى جزئين، لسهولة القراءة والتحصيل.

ستقرأ في **الجزء الأول**- الذي بين يديك الآن- عن تعريف الشخصية وأنماطها المتنوعة، وسوف تتمكن في نهاية هذا الجزء من تحديد نمط شخصيتك الخاص.

أما **الجزء الثاني**، فقد خصصناه للحديث عن ملامح الشخصية الناضجة، ومعوقات نضوجها، وكيفية تطويرها- وسوف يصدر قريبا إن شاء الله.

أرجو أن يحوز هذا الكتاب على إعجابك وتقديرك.. فقد راعينا فيه السهولة والوضوح والأمانة الدراسية. وفى سبيل إرضائك، حاولنا جاهدين قراءة كل ما يمت للموضوع- من قريب أو من بعيد- بصلة، الأمر الذي استغرق شهورا طويلة، ومجهودا شاقاً ومضنياً .. كما حاولنا الحصول على آخر الأبحاث الدراسية في هذا الصدد، لتتسم الكتابة بالدقة والأصالة.

ولأني أعرف مدى التعقيد الذي تراه في كل الكتب التي تتحدث عن الشخصية، أود أن أبشرك- عزيزي القارئ- أن هذا الكتاب ليس من هذا النمط. فهو كتاب **مباشر وعملي** يخاطبك ببساطة وبوضوح دون الدخول في التفاصيل المعقدة والتي لا تهم غير الدارسين والباحثين المتخصصين.

وهذا الكتاب يحتاج منك **لتركيز خاص**، لأنه يخاطب فكرك ونفسك وروحك.

فلا تنس انتقاء أوقات اليوم الهادئة لتقضيها مع صفحاته..

وتذكر أن **تصلى** جيدا قبل الشروع في قراءته..

ولاتنس أثناء صلاتك أن تذكرني معك، كما لا تنسى أن تذكر كل أخوتي الخدام والمكرسين والمكرسات في أسقفية الشباب.

قبل أن اختم، أود أن أشكر كل الأحباء الذين ساهموا في إخراج الكتاب على هذه الصورة الجميلة، وهنا أود أن أقدم شكرا خالصاً لأبى المحبوب نيافة **الأنبا موسى** على حبه وتعبه فى التقديم والمراجعة والصلاة لأجل إصدار هذا الكتاب.

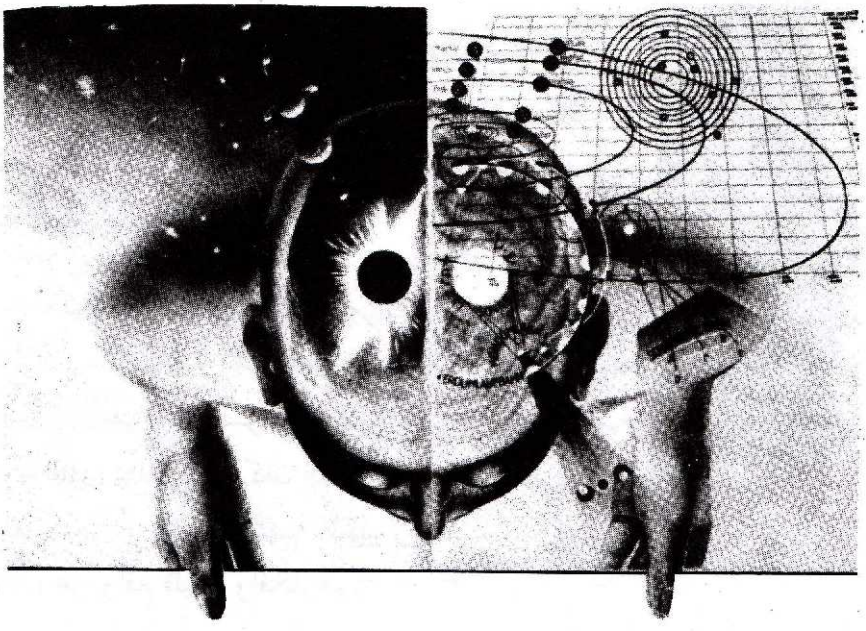
إلهنا الصالح قادر أن يستخدم كل كلمات هذا الكتاب لإدخال السلام والسعادة إلى قلبك.

بشفاعة أمى القديسة الطاهرة **مريم العذراء** وكل مصاف القديسين، وبصلوات راعينا الحبيب قداسة **البابا الأنبا شنودة الثالث** ، أدام الله حياته ..

دكتور
مجدي اسحق

الباب الأول

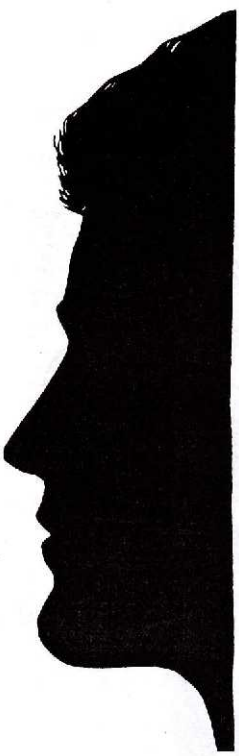
ما هي الشخصية ؟



ما هي الشخصية؟

يرجع أصل مصطلح الشخصية Personality إلى الكلمة اللاتينية برسونا Persona ومعناها **الوجه المستعار أو القناع** mask التي يضعه الممثل على وجهه [١] [٢]

وأول من استخدم كلمة شخصية، كان الإغريق، ثم شاع هذا الاستخدام بين الممثلين في أيام الرومان. [٣]



وقد قيل أن هذا الاستخدام أطلق بسبب أحد مشاهير الرومان الذي أراد أن يخفي ما لديه من حَولَ عينيه خلف قناع، صنعه خصيصا لهذا الغرض [٤].

وفي كتابات شيشرون ، قصد بهذه الكلمة كيف يظهر الإنسان أمام الآخرين وليس كما هو في الحقيقة [٥]

وقد وردت إشارة مطابقة لهذا المعنى في الكتاب المقدس، حينما وصف السيد المسيح له المجد جماعة الكتبة والفريسيين بأنهم "**مراؤون**".

والكلمة اليونانية المترجمة " مرائي " تصف الممثل المشترك في مسرحية (تمثيلية) والذي يضع على وجهه الأقنعة والأصباغ ليظهر بشخصية أخرى تتناسب مع الدور الذي يمثله [٦]. وكان السيد المسيح يقصد بذلك "سلوكهم" أو "شخصيتهم" المنظورة للناس، والذي يختلف عن واقع قلبهم وأفكارهم.

ويحمل مفهوم الشخصية في علم النفس، معان متعددة، فهو مفهوم مُركب متغير ولهذا اختلفت وجهات نظر العلماء الذين يبحثون موضوع الشخصية وتنوعت تفسيراتهم وتباينت طرق دراستهم لها [٧].

تعريف الشخصية

الشخصية هي نموذج حياة الفرد، وهى ما نستنتجه من ملاحظة أحداث سلوكه المتكررة. والشخصية هي كل متكامل، تتضمن قدرات الفرد وميوله وصفاته واتجاهاته وانفعالاته وإرادته [٨] ، وهى التي تشكل طريقه علاقة الفرد بالبيئة المحيطة به [٩] .

وترى بعض التعريفات الأخرى، أن الشخصية هي ما يدل عليه السلوك الإنساني [١٠] - وأن الشخصية هي القدرة على السلوك الاجتماعي وأنها تقاس بهذه القدرة لأنها قبل كل شئ خاصة اجتماعية [١١] [١٢] .

فأنت تستدل على شخصية من حولك من **الطريقة** التي يتعاملون بها معك: فتقول أن هذا " لطيف " وذاك " جاف" أو "غير لبق" وهكذا. وتستنتج تلك السمات من الطريقة التي يتعامل بها معك.

والإنسان يمكن أن ينجح في عمله بشخصية ضعيفة إن كان نجاحه لا يحتاج إلى الاجتماع بالآخرين: **فالمؤلف** الذي يعيش بين جدران مكتبته كي يبحث موضوعا في التاريخ أو الفلسفة ليس في حاجة إلى شخصية جذابة كي يؤدى هذا العمل- وكذلك العالم الذي يبحث موضوعا في الكيمياء أو الطب. أما **المحامى** أو **التاجر** أو رجل **العلاقات العامة**، فهو يحتاج إلى شخصية رشيقة ولبقة، ذلك لأن نجاحه يعتمد بالدرجة الأولى على حسن التعامل الاجتماعي.

وقد يكون الشخص من **أحسن الناس** قلبا أو ذكاء واستقامة، ولكن سلوكه يحوى الكثير من الجفاء وعدم اللياقة، وعدم القدرة على التعبير عن النفس، والتقلب في العواطف والقرارات، وعدم تقدير مشاعر الآخرين، وثقل الظل. وكلنا نعرف أن كثير من الأطباء الناجحين لا يعزى نجاحهم إلى براعتهم في الطب فقط، بل يعود بالأكثر إلى **شخصيتهم المؤثرة** في المريض

وحديثهم المقنع وكلماتهم الموحية. وكذلك التاجر المبتسم المرحب، كثير المودة واللياقة، هو أقرب إلي قلب المشترى من زميله المتجهم الفظ الخشن

وخلاصة القول أن الشخصية هي **القدرة على السلوك الاجتماعي الحسن، والتأثير الفعال** الذي يجعل ذكاءنا ومهارتنا مجديين.

وإن لم يكن كذلك، فخبرني: ما قيمه إنسان لديه **محبة الله في قلبه**، ولكن **لا يحسن إظهارها لمن حوله**، أو لا ينجح في استخدامها في التأثيرعلي قلوب المحيطين به وما لزوم السمات الروحية التي يسكبها الروح القدس فينا، إن لم تظهر في سلوكنا اليومي؟ لا شك أننا نسئ كثيرا إلى المسيح وإلى المسيحية لو اعتقدنا أن التغيير الذي تقدمه لنا التوبة هو على مستوى الباطن فقط، ولا يرتقى ليظهر **إلى الخارج** في صورة السلوك الاجتماعي الذي يمجد الله.

فغاية السيد المسيح من تغيير الإنسان هو إصلاح شخصيته، فيغير الباطن، ليصلح الظاهر (أي السلوك والتعاملات).

"فليضئ نوركم (الباطن) هكذا قدام الناس لكي يروا أعمالكم الحسنة (شخصياتكم الناضجة) فيمجدوا أباكم الذي في السموات " (متى ٥: ١٦)

ومهما ادَّعى الإنسان من قداسة وتقوى، وهو لا يحسن معاملة من حوله ولا تظهر هذه القداسة في لطفه وحبه واحتماله واتضاعه ، فهي قداسة مزيفة تشبه تلك التي كان ينادى بها الكتبة والفريسيون في القديم.

ولعلك تكون قد أدركت أهمية الحديث عن الشخصية: فالشخصية هي التي تجعل **سمات الإنسان الداخلية** تترجم إلى سلوك **عملي** يسعد الآخرين، وبالدرجة الأولى يسعد قلب الأب السماوي.

واستكمالا لتعريف الشخصية، ينبغي أن ندرك الفرق بين ثلاث كلمات: **الطبع، والخلق والشخصية.**

أولا : الطبع TEMPERAMENT

الطبع هو مجموعة السمات الداخلية في الإنسان، والتي تؤثر في سلوكه دون أن يشعر بها [١٣] وتعود هذه السمات (كما سنوضح فيما بعد) إلى **العوامل الوراثية** [١٤] - فبسبب الوراثة، تنتقل كثير من السمات من الآباء إلى الأبناء: فنلاحظ مثلا أن الابن يشبه أباه (أو أمه) في كثير من سلوكه: الحكمة والاتزان أو القلق أو التهور والاندفاع.

وتترجم أحيانا كلمة طبع إلى " **مِزاج** " [١٥] [١٦] .

وخلاصة القول أن الطبع هو الجزء **الموروث** في الإنسان- أي الجزء الذي ليس له دخل فيه، فقد انتقل إليه دون أن تكون له إرادة في ذلك .. وانتقال الطبع بالوراثة، يصاحبه كذلك انتقال طبيعة الخطية للإنسان بالوراثة أيضا، هذه الطبيعة التي بسببها نميل جميعا نحو الخطية، لأن بذرتها قد انتقلت إلينا، مثلما عبر داود النبي بقوله " هاأنذا بالإثم **صُورت** وبالخطية **حبلت** بي أمي " (مزمور ٥١ : ٥)

ثانيا: الخلق CHARACTER

الخلق هو الجزء **المكتسب** في التكوين الإنساني-وهو يتكون أساساً من خبرات الشخص في الحياة، وخاصة تلك الخبرات المبكرة والتي تعود إلى فترة الطفولة [١٧] مثل خبرات الطفولة والتعليم والمجتمع الأسري والديني [١٨] .

وهذا الجزء المكتسب هو الذي بسببه نختلف جميعا: فقد لا يكون هناك أي فرق في المظهر أو الذكاء أو الهندام بين **عالم** منكب على اكتشافه في المعمل وبين **مجرم** يتلصص في الظلام للفتك بالمارة واغتصاب ما يحملون.

ولكن هناك فرقا عظيما بلا شك بين خلق الأول وخلق الثاني: ذلك لأن **الأول** عاش في مجتمع معين حمله منذ الطفولة على أن **يعجب ببعض القصص** التي تشيد بذكر **المخترعين** أو **المكتشفين**، ثم نشأ على التلمذة في مدارس

وجهته وجهة علمية، واختلط بطبقة من المعلمين والأساتذة رأى فيهم قدوة فكانوا له بمثابة البوصلة تعين اتجاهه.. ومن هنا تكونت شخصية التي تكشفت في النهاية عن عالم قدير في علمه وأبحاثه.

أما **الثاني**، والذي لا يقل ذكاءً عن الأول، فقد نشأ في مجتمع أخر حمله منذ الطفولة على أن **يعجب بقصص المجرمين** الذين سرقوا أو قتلوا وعجزت الشرطة عن إلقاء القبض عليهم. بل لعله في صباه قد ارتكب بعض السرقات الصغيرة وبدلا من أن يجد اللطمة الرادعة من أبيه وجد التستر من أمه.. ثم بلغ مبلغ الشباب، وتعرف بجماعة من الفاسدين زينوا له طريق الشر إلى أن بلغ فيه الذروة

ونحن هنا أمام نوعين من الخلق مختلفين كل الاختلاف والسبب هو **تأثير البيئة** التي تربى فيها الإنسان، ومحصلة ما تعلمه من خبرات ومعلومات. ولا شك أن هذا هو السبب وراء نشأة معظم قديسي الكتاب المقدس، وقديسي الكنيسة.

فكل بيت مسيحي أنشأ طفلا على محبة المسيح وطاعته، ورباه في حضن الكنيسة، يغرس فيه بذور القداسة والإيمان والتقوى، ويحصدها منه في المستقبل.. وهكذا كان القديس **تيموثاوس** الرسول التلميذ الأمين لمعلمنا بولس الرسول، الذي استلم الإيمان من جدته ومن أمه " إذ أتذكر الإيمان العديم الرياء الذي فيك، الذي سكن أولا في **جدتك لوئيس وأمك أفنيكى** ولكنى موقن أنه فيك أيضا" (٢ تي ١: ٥)

وهكذا كان أبينا إبراهيم الذي ربى أسحق إبنه في مخافة الرب ولا شك أن أسحق **استلم الإيمان من أبيه إبراهيم** يوم أن حمله أبوه وأوثقه ليقدمه محرقة للرب.. لقد سمع أسحق صوت ملاك الرب وهو يقول لأبيه "بذاتي أقسمت يقول الرب إني من أجل أنك فعلت هذا الأمر ولم تمسك ابنك وحيدك عنى أباركك مباركة - وأُكثر نسلك تكثيرا" (تك ٢٢:١٦-١٧) .

ونرى كذلك حرص أبينا إبراهيم وهو **يختار زوجة لابنه** أسحق ، إنه قال لعبده " فاستحلفك بالرب اله السماء واله الأرض أن لا تأخذ زوجة لأبني من بنات الكنعانيين (وهم الأمم الوثنين الذين لا يعرفون الرب) ، الذين أنا ساكن بينهم بل إلى أرضي وعشيرتي تذهب وتأخذ زوجة لأبني أسحق" (تك ٢٤:٣-٤).

وهكذا أبونا الأنبا شنودة رئيس المتوحدين الذي استلم الإيمان من خاله الأنبا بيجول. وهذا هو سبب تلك الجملة الشهيرة التي نقرأها في السنكسار **"وقد ولد من أبوين تقيين ربياه في مخافة الرب منذ صغره "**.

ونحن بهذه الحقيقة **لا نلغي** نعمة الله القادرة على أن تخلق أبرارا وقديسين من أعتي المجرمين والأشرار، **كشاول الطرسوسي** الذي صار فيما بعد بولس الرسول ،و **موسى الأسود** الذي صار أب من آباء الرهبنة **وأغسطينوس** الفاجر الذي صار أسقفاً و معلماً فى الكنيسة **ومريم المصرية وبائيسة** اللتان عاشتا في الزنا لكنهما تابتا وصارتا من قديسات الكنيسة، وغيرهم...

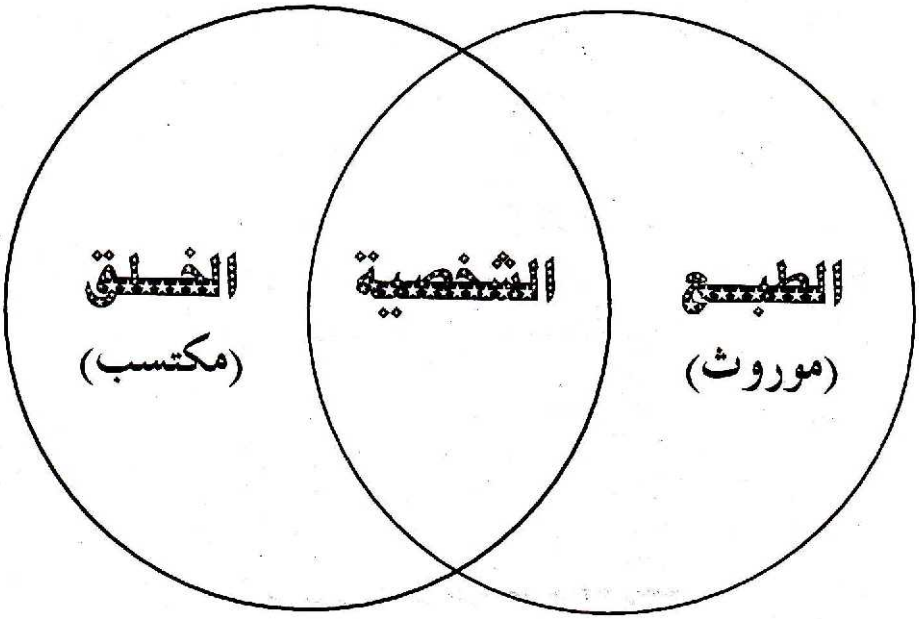
ولكن نود أن نؤكد فقط على **أهمية النشأة** في تشكيل خلق الإنسان المكتسب...

تحدثنا عن الطبع الموروث، والخلق المكتسب بقي أن نتحدث عن الجزء الثالث في التعريف وهو **الشخصية** .

ثالثا : الشخصية PERSONALITY

الشخصية هي التعبير الخارجي عن الإنسان [١٩] ، وهى تشمل كل ما هو موروث (الطبع) وكل ما هو مكتسب (الخلق) [٢٠]

أي أن الشخصية هي نتاج **التفاعل** بين ما هو **موروث** وما هو **مكتسب** ومن هذا التفاعل ينتج سلوك الإنسان الاجتماعي كما قال العالم الشهير ألبورت **Allport** [٢١]



الشخصية هى نتائج التفاعل بين الطبع والخلق

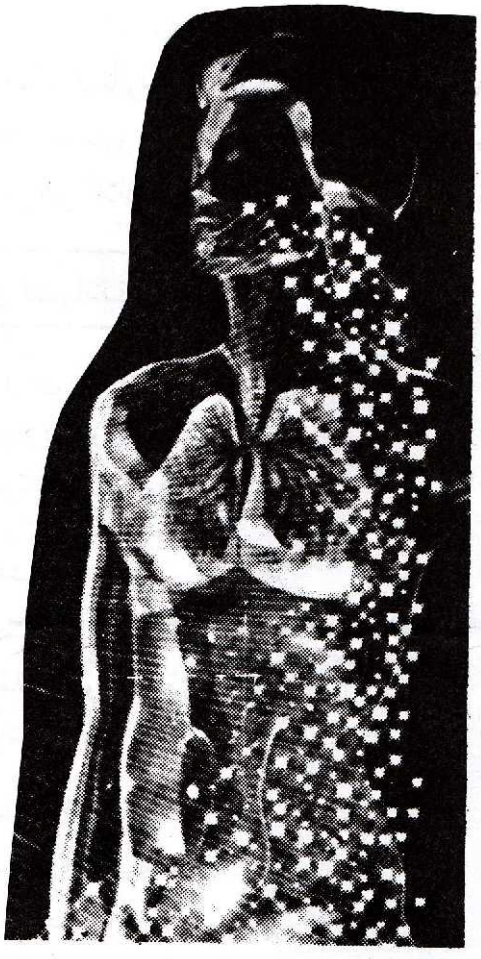
لعلني بهذا أكون قد أوضحت لك ما هي الشخصية وما هي مكوناتها

ولكن هناك نقطة باقية في التعريف: ما هي **العوامل** التي أثرت في تكوين شخصيتك؟!

وهذا هو موضوع حديثنا في الباب القادم.

الباب الثاني

العوامل التي تؤثر على تكوين الشخصية



العوامل التي تؤثر على تكوين الشخصية

لا شك أنك تتمنى أن تعرف **كيف تكونت** شخصيتك، وتتمنى كذلك أن تعرف لماذا أنت خجول، أو مندفع أو عصبي أو متردد أو قلق. ولا شك أنك لاحظت الفرق الكبير بين سلوكك وسلوك من حولك.. وربما تمنيت أن تقتنى الكثير من الصفات التي توجد في المحيطين بك: من إيجابية واتزان وحكمة.

والواقع أن شخصيتك تأثرت **بعوامل كثيرة**، ساهمت في تكوين إيجابياتها وسلبياتها. وفى هذه السطور القادمة، أود أن تصحبني في جولة سريعة لتتعرف على هذه العوامل، وهى ثلاثة: العوامل الوراثية ، البيولوجية والبيئية.

أولاً: العوامل الوراثية[٢٣]

سبق أن أشرنا- ونحن نتحدث عن الطبع- (وهو الجزء الموروث في الإنسان) إلى أهمية هذه العوامل

والواقع أن هناك مجموعة معقدة من **الجينات** [٢٤] تنتقل إلى الإنسان وقت التقاء الحيوان المنوي بالبويضة داخل رحم الأم.

وهذه الصفات الوراثية لا تؤدى إلى تشكيل السمات الجسدية للإنسان فحسب (مثل لون العين، ملامح الوجه... الخ)

ولكنها تؤدى كذلك إلى تشكيل السمات **الأخلاقية** وبالتالي تؤثر على الشخصية الإنسانية [٢٥] .

وقد وُجد أن بعض الأمراض الوراثية التي تنتقل من الأم إلى الجنين تؤثر في تكوين الشخصية، مثل أمراض المخ والأعصاب، والغدد الصماء وأمراض الدم والجهاز الهضمي.

ومن الطريف أنه قد وجد فى بعض الدراسات أن **نوع غذاء الأم** أثناء الحمل، وبالذات أثناء الشهور الأخيرة من الحمل (وهى الفترة التي تتكاثر فيها خلايا المخ بصورة سريعة جدا) يؤثر على شخصية الطفل [٢٦] .

وقد وجد كذلك أن تعرض الأم **للاضطرابات العاطفية**، أو للتوتر الشديد أو تدخينها للسجائر أو تعاطيها للأقراص المخدرة أو شربها للمسكرات.. كل هذا يؤثر على شخصية الطفل من ناحية نقص الذكاء وقلة التكيف الاجتماعي وفقدان الثقة بالنفس والخجل [٢٧] .

ولعل هذا هو أحد أهداف حكمة الله والتي أعلنها لنا في الكتاب المقدس على فم ملاكه الذي خاطب أم شمشون قائلاً " الآن فاحذري ولا **تشربي خمرا ولا مُسكراً**... فها أنك تحبلين وتلدين ابنا " (قضاة ١٣ :٤)

حقاً إن الخمر كانت فى نظر الله أمراً محرماً، وامتناع أم شمشون عنها هو إشارة لقداسة ابنها- ولكن هناك حكمة أخرى أراد الله أن يبرزها، **وهى أثر الخمر الضار على الجنين** والذي أراد الله في محبته أن يمنع حدوثه.

وأرجو أن تكون قد لاحظت- عزيزي القارئ- أن هذا العامل الوراثي ليس لك دخل فيه، وهو الذي أدى إلى تكوين طبعك الخاص [٢٨] .

وقد سبق وأن أشرنا إلى أن طبيعة الخطية تنتقل إلى الإنسان عن طريق الوراثة من الآباء للأبناء.

ثانيا: العوامل البيولوجية

والمقصود بهذه العوامل بعض الأمراض الجسدية التي تصيب الإنسان، ويمتد أثرها ليشمل المخ والأعصاب، ويؤثر بالتالي على شخصية الإنسان وهى تنقسم إلى: (٢٩)(٣٠)

(أ) **عوامل نفسية عضوية** : وهى تحدث بسبب تغيير عضوي في خلايا المخ نفسها مثل النقص العقلي، وبعض أورام المخ، وبعض حالات الصرع، وتصلب شرايين المخ. وتحت هذا العنوان يمكننا وضع حالات اضطرابات الغدد الصماء. (مثل الغدة الدرقية، والغدة الكظرية، والغدد الجنسية، والغدة النخامية)

(ب) **عوامل نفسية سمية** : وهى تحدث بسبب تسمم حاد أو مزمن.. وتتميز بأنها أمراض مؤقتة تشفى بوقف التعرض لهذه السموم المختلفة. ومن أمثلة هذه السموم، الخمر، والحشيش، والغازات السامة والتسمم البولي والتسمم الكبدي.

ثالثا: العوامل البيئية (٣١) (٣٢)

ذكرنا سابقا في حديثنا عن " الخلق " أن تفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة يمكن أن يكون له أكبر الأثر على تكوين سمات شخصيته الأساسية وتكون هذه التفاعلات والخبرات إما عامة وإما متميزة.

(أ) خبرات عامة

وهذه الخبرات يشترك فيها الفرد مع كل الناس، وتشمل التعرض لنفس العوامل التي تواجه كل الأفراد في المجتمع العام: مثل التربية (٣٣) والدراسة (٣٤) والعمل والصداقات وقيم المجتمع العامة.

ومن الطريف ملاحظة أن هذه الخبرات العامة تطبع المجتمع بصفات مشتركة. وقد يحلو لبعض الدارسين إطلاق اسم " العوامل الجغرافية" **(geographical factors)** على هذه الخبرة العامة (٣٥)

فلعلك لاحظت مثلا أن الشخصية الفرنسية والإيطالية، وكذلك الشخصية الشرقية تتميز **بالحرارة العاطفية** وسهولة الاستثارة.

وربما كذلك تكون قد لاحظت أن الشخصية الإنجليزية تتميز **بالهدوء** وقلة الاستجابة العاطفية حتى أطلق عليها اللقب المشهور " البرود الإنجليزي "!! وربما كذلك تكون قد اكتشفت في الشخصية الأمريكية **الاندفاع** والتهور والإسراف والإعجاب بالنفس والسطحية.

ولكن ينبغي ملاحظة أن هذه الأحكام عامة، وغير دقيقة- ولكنها إن دلت على شئ فإنها تدل على تأثير البيئة على الشخصية (٣٦) .

(ب) خبرات متميزة

قد نتفق عزيزي القارئ- في التعرض لنفس الخبرات العامة، إلا أن الفرق الرئيسي بين البشر وبعضهم، يتأتى من هذه الخبرات المتميزة. وقد تكون هذه الخبرة إما مؤلمة، وإما سعيدة.

وقد تتبع العلماء هذه التفاعلات، فوجدوا لشدة العجب أن مثل هذه الخبرات قد تمتد جذورها إلى **الماضي البعيد**، حتى السنوات **الأولى** في الطفولة (٣٧) (٣٨) .

وقد لاحظ العلماء كذلك أن علاقة الطفل بوالديه، وأسلوب التربية يؤثر أيما تأثير على شخصيته في المستقبل سواء سلبياً أو إيجابياً- وقد وجدوا أن كل ضعفات الشخصية مثل التردد والشعور بالنقص والقلق والاكتئاب ، هي انعكاسات لمثل هذا ا النوع من التربية الخاطئة في الطفولة. (٣٩)

وقد بدأت هذه العوامل البيئية (سواء الخبرات العامة أو المتميزة) تأخذ محور الاهتمام في هذه الأيام.

وقد وضع كارين هورنى Karen Horney وهارى سوليفيان Harry Sullivian وإيريك فروم Erich Fromm- وهم من رواد دراسة الشخصية- نظرية هامة عن أثر هذه العوامل على تكوين الشخصية، أسمها نظرية " تجنب القلق " Theory of avoidance of anxiety (٤٠) .

وهذه النظرية تقول أن التصرفات البشرية في العلاقات مع الآخرين مبنية على محاولة الإنسان تجنب القلق الناتج عن مثل هذه العلاقات.

وعلى هذا الأساس يمكننا مثلاً تفسير نموذج لسلوك الزوج بعصبية وغضب مع زوجته وأبنائه، فهو يخاف لئلا يستغلوا ضعفه وعجزه وهو يعتقد أن خوف الآخرين منه يجنبه المتاعب، ويقلل من قلقه ويحفظ له شعوره بالأمان. ونستطيع على نفس النمط تفسير نماذج أخرى من السلوك مثل: السرقة، والكذب والانحراف الجنسي... الخ

لعلني بهذا العرض- عزيزي القارئ- أكون قد استعرضت معك الجوانب المتنوعة للعوامل التي تؤثر في شخصية الإنسان، والتي من خلال تفاعلها أنتجت شخصيتك المتميزة.

لكن يتبقى سؤال هام يجب أن نجاوبه سويا. لنتابع دراستنا لهذا الموضوع وهو: **ما هي أنماط الشخصية؟ وكيف أستطيع تحديد نمط شخصيتي الخاص؟**

هذا هو لقاؤنا في الأبواب التالية.

الباب الثالث

أنماط الشخصية

أنماط الشخصية

من أكثر الأمور تعقيدا للدارس أن يقترب من تقسيم أنواع الشخصيات. فلم يختلف العلماء على شئ قدر اختلافهم على تقسيم أنماط الشخصية. فمنهم كارل يونج **Karl yung** الذى قسم الشخصية إلى نمطين رئيسيين وفقا لما يكون عليه الفرد من اتجاه أساسى موجه نحو الداخل أو نحو الخارج وهذا ما كان يعرف عنده بنمطية الانطواء **introversion** والانبساط **extroversion** [٤١] .

وحاول آخرون تقسيم الشخصية حسب شكل الجسم **body type theory** [٤٢] وتتابعت المحاولات، وتم وضع العديد من المقاييس لتصنيف الناس إلى عدة شخصيات [٤٣]

وأنا لا أريد أن أثقل عليك- عزيزى القارئ- بالتفاصيل الدراسية، وإنما أود أن أقدم لك أبسط أنواع تقسيمات الشخصية لتحقق الغرض العملى من هذا الكتاب.

أما عن **أقدم وأبسط** أنواع تقسيمات الشخصية، فقد وضعها فى القديم الفيلسوف والطبيب اليونانى أبقراط **Hippocrates** - وكان بذلك رائد دراسة الشخصية الإنسانية [٤٤] - وأحيانا كان يسمى هذا التقسيم العلمى لأنماط الشخصية أنواع الطباع الإنسانية، أو **المزاج الإنسانى** [٤٥] [٤٦] وبنى أبقراط نظريته آنذاك على اعتقاده بأن الشخصيات تتكون نتيجة لأربعة سوائل توجد فى جسم الإنسان، فتتحكم فى تكوينه، وهذه السوائل هى سائل الدم، وسائل المرارة الصفراء، وسائل المرارة السوداء، والبلغم [٤٧] وسمى أبقراط الشخصيات بأسماء السوائل التى ظن أنها السبب فى تنوعها فجاءت كالآتي:

أ - الشخصية الدموية (نسبة للدم) **Sanguine personality**

ب- الشخصية الصفراوية (نسبة لسائل المرارة الأصفر) **Choleric personality**

جـ- الشخصية السوداوية (نسبة لسائل المرارة الأسود) **Melancholic personality**

د- الشخصية البلغمية (نسبة للبلغم) **Phlegmatic personality**

ومر الزمن ، وتبين أن السوائل لا علاقة لها بالتكوين النفسى للإنسان فأهمل الناس نظرية أبقراط [٤٨] ، ولكنهم ظلوا متمسكين بالتقسيم الرباعى للشخصية [٤٩] .

ومنذ ذلك الزمان، تتابعت محاولات العلماء والدارسين لإيجاد طرق أحدث للتقسيم [٥٠] ، ولكن ظل معظمهم متمسكين بهذا التقسيم، والذى يعتبر أبسط الأنواع من جهة الاستخدام العملى، وهو التقسيم [٥١] الذى سوف نتبعه فى الصفحات التالية.

ولكن، لعلك لاحظت -عزيزى القارئ- أن تسمية هذه الشخصيات غير دقيقة، لأنها بنيت فى الأصل على " ألوان" سوائل الجسم، الأمر الذى لا علاقة له بأنماط الشخصية.

ولذلك حاول الكثير من المفكرين تغيير هذه التسميات، بأخرى اكثر مناسبة، وخرجت علينا الأبحاث بعشرات من المسميات [٥٢] وتعتبر هذه المحاولات، سعيا لإعطاء الشخصيات تسميات تتناسب مع سماتها ومع معالمها الرئيسية.

وهذه إحدى محاولات تغيير الأسماء [٥٣]

أ- الشخصية الاجتماعية	(بدلاً من الدموية)
ب- الشخصية القيادية	(بدلاً من الصفراوية)
جـ- الشخصية الباحثة عن الكمال	(بدلاً من السوداوية)
د- الشخصية الهادئة	(بدلاً من البلغمية)

وأود أن تلاحظ- أيها القارئ العزيز- أن الأنماط الرئيسية للشخصية قد تختلط بعضها ببعض، فيكون فى الإنسان بعض السمات من نمطين وربما ثلاثة أو حتى الأربعة فى وقت واحد. ونادراً ما يكون للإنسان نمط واحد فقط. وإنما المعتاد أن تسود سمات نمط واحد على الأنماط الأخرى، ويسمى فى هذه الحالة " النمط الرئيسى" للشخصية.

وكثيرا ما يوجد إلى جوار النمط الرئيسى، واحد أو أكثر (وربما الثلاثة الباقية) من الأنماط الأخرى، تساهم فى تشكيل الشخصية، وتسمى "بالأنماط الثانوية". فمثلا قد يكون الإنسان من "النمط الاجتماعى" (كنمط رئيسى لشخصيته) ولكن قد تكون لديه سمة أو اثنتين من النمط القيادى، وسمة أو اثنتين من النمط الهادىء. وفى هذه الحالة نعتبر أن النمط القيادى والنمط الهادىء هما الأنماط الثانوية.

وقبل الدخول فى تفاصيل أنواع الشخصيات أود أن أشير إلى **حقيقتين هامتين:**

أولاً إن إطلاق هذه المسميات " الاجتماعي- القائد- الباحث عن الكمال - الهادئ " لا تعنى غياب هذه الصفة من الأنماط الأخرى: فلا مانع من أن يكون الاجتماعى قائداً ولا مانع من أن يكون الباحث عن الكمال هادئاً.

ولكن إطلاق هذا الاسم، يفيد أن هذه الصفة، هى الغالبة على الشخصية وهى التى تشكل معظم معالمها.

ثانيا إن هذه الأنماط هى للإنسان الطبيعى قبل أن يتعامل مع نعمة المسيح المغيرة لطبيعة الإنسان أى قبل التوبة والرجوع إلى الله.

فسكنى المسيح فى القلب، يغيره، ويعيد تكوينه ليصير على صورة الله ومثاله.. أما هذا التقسيم ينطبق على الإنسان دون أى مؤثرات أو ضوابط روحية قد تعالج ضعفات الشخصية أو تخففها.

أراك الآن عزيزى القارئ، على أتم استعداد لتتعرف على نمط شخصيتك.

وهذا هو موضوعنا فى الصفحات التالية.

فهيا نستعرض معا الأنماط الأربعة الرئيسية للشخصية.

أولا: الشخصية الاجتماعية

هذا هو النمط الأول من أنماط الشخصية

وهو الذى أطلق عليه أبقراط لقب " **الدموى**" إشارة إلى دفء عواطفه وحبه للآخرين وحيويته وانبساطه، مما يجعله كثير الأصدقاء.

وهذا هو السبب فى اختيار هذا الاسم الجديد "**الاجتماعي**".. فهيا نستعرض مواطن القوة والضعف فى هذه الشخصية.

(أ) مواطن القوة

١- **منبسط وحيوى**: فلا يوجد أحد يتمتع بالحياة، مثلما يتمتع بها أصحاب هذا النوع من الشخصيات، فهو كالأطفال يظل يحافظ على الرغبة فى استطلاع الأشياء المحيطة به.

٢- **قادر على الحياة فى الحاضر**: فلديه قدرة خاصة ليحيا وكأنه فى الحاضر فقط فينسى الماضى، وينسى الآلام والمفشلات السابقة، ولا يخيفه التفكير فى المستقبل لأنه لا ينعى له هماً.

٣- **متفائل**: فالاجتماعي يطرب ويسر بالأمور الصغيرة كما بالكبيرة، ويستمتع بالحياة كل يوم بيومه.. إنه يتوقع أن يأتى عليه الغد فيكون أفضل من اليوم إن لم يكن يماثله فى الخير. وهو ينسى الأشياء التى تزعجه بمجرد انتقاله إلى محيط جديد- يستيقظ صباحاً، فيشعر بالنشاط، ويسير فى طريق الحياة وهو يرنم ويصفر.. وهو لا يعرف الملل، لأنه غير داخل فى تكوينه، ويستطيع أن يتجه بسهولة إلى الأشياء المسرة التى تستهويه فى الحياة.

٤- **شديد الحماس**: وهذه سمة أخرى من سمات الاجتماعي. فهو يتحمس بسهولة للاشتراك فى خطط ومشاريع جديدة، بل ويستطيع جذب الآخرين معه بفضل حماسه. وإذا واجه فشلاً فى خطط الأمس، فإنه لا ييأس، بل يؤمن أنه سينجح اليوم فيما يقوم به من مشاريع.

٥- **كثير المودة**: فالاجتماعي يتمتع بقدرة غير عادية على الشعور بالسعادة وإشاعة هذا الشعور فى المحيط الذى يتواجد فيه.

فإذا دخل مثلا إلى حجرة فيها أناس، فإن حضوره يؤثر على الحاضرين بحديثه المتدفق المرح. وهو يصافح الناس بسرور: فيربت ببشاشة على كتف هذا أو ذاك. وهذه المودة نابعة من حب صادق لجميع الناس، إذ أن بطبيعته يقبل الجميع ويحبهم.

٦- **كثير الأصدقاء**: وهذا هو سبب اختيار أسم " الاجتماعي " ليطلق على

الشخصية ككل. فهو إنسان محب للجميع، ويبادله الناس كذلك حباً بحب، إذ أنه بالطبيعة سهل المعشر. وهو يحب الاختلاط بالناس، ويحب أن يشاركهم فى أفراحهم وأحزانهم، كما أنه يبادر إلى التعرف بأصدقاء جدد. ومما يؤلمه أن يجد إنساناً منطوياً لا تلذ له معاشرة الآخرين، فتجده يجتهد ليوطد علاقة هذا الإنسان بالمحيطين به من الناس.

٧- **ماهر فى سرد القصص**: فالاجتماعي بطبيعته الفائضة بالعاطفة يحي القصة التى يسردها فيشعر الناس أنهم كانوا حاضرين وقت حدوثها. وهو يحتفظ دائما بمجموعة كبيرة من القصص والتى يسردها على سامعيه بأسلوب مؤثر، فيجذب انتباههم، ويصير محبوباً لدى الكبار والصغار، فتسنح له فرص كثيرة لحضور الحفلات والمناسبات الاجتماعية.

٨- **مرح**: فهو دائم البشر، كثير الود، ماهر فى إسعاد الآخرين، ورسم الابتسامات على وجوههم، وهو ماهر كذلك فى إلقاء الفكاهات، ويحتفظ فى جعبته بالكثير منها.

٩- **مخلص وعطوف** : وهذه من سماته الأساسية: القلب الرقيق والعطوف. فالاجتماعي سباق دائماً لسد احتياجات الآخرين، ولذلك تجده مبادراً للاهتمام بقضايا الناس مهما كانت بسيطة. وهو لا يجد صعوبة فى مشاركة الآخرين فى كل ظروفهم، ويحيا بتلقائية طبيعية الآية التى تقول "فرحاً مع الفرحين، وبكاء مع الباكين" (رومية ١٢: ١٥)

وهو يتصف كذلك بالإخلاص والصدق فى التعامل، ويستطيع أن يكسب ثقتك فيه من الوهلة الأولى.

والحقيقة إن العالم يزدهر بمثل هذه الشخصيات، وغالباً ما يحقق أصحاب هذه الشخصيات **النجاح الاجتماعي** فى مختلف نواحى الحياة مثل التجارة والطب والتعليم والتمثيل والخطابة والقيادة الاجتماعية والكنسية.

(ب) مواطن الضعف

١- **متقلب** : فبرغم نشاط "الاجتماعي" الدائب، إلا أنه فى الواقع فى تحرك مستمر على غير هدى: فهو غير عملى وغير منظم. وبحكم عواطفه المتأججة نجده يتحمس فى لحظة، ولكن قبل أن يتمكن من تحليل الوضع ككل، نجده يتراجع ويسير فى اتجاه معاكس.

وهو كذلك **قليل التركيز** والمثابرة فى الدراسة والعمل، وحتى فى حياته الروحية. وهو يمضى وقتا طويلا متنقلاً من اتجاه إلى آخر. ولذلك تجده دائماً متهماً بالسطحية والتسرع.. وهذا يعنى أنه لاينتج إلا قليلاً إلا إذا تدرب على ضبط النفس، وتعلم الصبر والمثابرة على العمل.

وهناك مقولة مشهورة عن الاجتماعي تقول: "لايوجد من يحبك أكثر من الاجتماعي، وكذلك لايوجد من ينساك أسرع منه"!!

٢- **ضعيف العزيمة** : فبرغم شخصيته القوية، إلا أنه يخفى خلفها ضعف الإرادة الواضح. فهو ماهر جداً فى البدء بالأعمال ولكنه يتوقف فجأة ولا يكملها. وإذا طلب منه القيام بمسئولية محددة، فهو لايتمهل فى العادة، ويفحص الأمر حاسباً كم لديه من الوقت ومن الإمكانيات، بل يقبل فى الحال، وذلك لأنه يحب أن يرضى الآخرين بدون قياس دقيق لإمكانياته.

وتكون النتيجة بالطبع هى الوعود **الكثيرة** مع الإنجازات **الشحيحة** أو حتى الغائبة!! والاجتماعي يتكلم كثيراً قبل أن يفكر، وقد يوقعه ذلك فى مآزق صعبة فى الحياة

٣- **غير ملتزم** : فهو ينسى - بدون تعمد - قراراته ومواعيده وواجباتـه، ربما لتسرعه وربما لسطحيته فى معالجة الأمور.. وفى الأغلب لا يمكن الاعتماد عليه ليحافظ على برامجه أو لينجز أعماله فى الوقت المحدد لها.. فهو ليس رجل تصميم وولاء.

٤- **غير متمسك بالمبادئ** : وربما هذا هو أخطر ما يهدد هذه الشخصية. فربما ينحرف به ضعف الإرادة والتقلب إلى التحول عن المبادئ الأخلاقية ومسايرة المجتمع والاندفاع نحو الخطية.

وهناك خطورة فى أن يكتسب الاجتماعي **ضميراً "مرناً"**، ليستطيع أن يلوى ذراع الحقيقة لتساير أفكاره، وقد يبالغ ويكذب وينافق ويدوس حقوق الآخرين، ولا يتأثر ضميره كثيراً.

٥- **أناني**: وهذه ضعفة أخرى من ضعفاته. فهو لشخصيته المحبوبة والمرحة تجد لديه ذاتاً "متضخمة"، تظهر فى استئثاره بالحديث فى وسط أى جماعة مما يضايق الحاضرين. وقد **يتحدث عن نفسه كثيراً** ويمدحها بصورة غير مباشرة أو قد يتحدث عن الأمور التى يحبها ويظن أن الناس مثله يحبون التحدث عنها. ويضاف إلى ما سبق أن "الاجتماعي" لايعمل فى وسط الجماعة إلا إذا كان عمله **فى المقدمة**. أما إذا لم يحظ بتشجيع الجماعة وتأييدها، أو لم يجد فى عمله ما يشبع رغبته فى أن يكون الأول، فإنه يجد صعوبة كبيرة فى القيام بالعمل الضرورى.

٦- **متوتر عاطفياً** : فهو غير مستقر عاطفياً، قريب من الدموع، يشعر بالفشل بسهولة ويميل إلى تبرير ضعفاته وإلى الإشفاق على ذاته.

٧- **غضوب** : فطبيعة "الاجتماعي" الدافئة والحساسة قد تولد لديه الغضب التلقائى والمفاجئ. وقد يتجاوز الحدود فجأة ؛ ولكن بعد أن ينفجر غاضباً، يعود فيهدأ وينسى الأمر كله، ويشعر بالأسف، ويعتذر فى الحال.

٨- **يميل إلى الشهوة** : فهذه الشخصية هى أكثر الأنماط صعوبة فى مصارعة الخطية. "فالاجتماعي" بطبيعته كثير التقلب العاطفى، متردد، وضعيف الإرادة. وهو يحيا فى الحاضر ولا يعطى للمستقبل قيمة (وهذا هو الوجه السئ لهذه السمة) فيرضخ للتجربة أكثر من سواه، وينسى مسئولياته والتزاماته حتى نحو عائلته وزوجته وأولاده. والبعض من هؤلاء، يسقط فى الخطية مراراً وتكراراً ويتوب عنها فى كل مرة، دون أن ينتصر عليها.

وقد يميل بعضهم إلى السمنة المفرطة، والتعرض للأمراض المصاحبة لها، لعدم القدرة على الانضباط فى تناول الطعام.

٩- **غير منظم** : فهو لايخطط للمستقبل أبداً، وهو يحيا فى اللامبالاة ولذلك تجده غير منظم فى عمله أو فى مكتبه أو فى منزله، يلقى بأوراقه الخاصة ثم يقلب الدنيا بحثاً عنها لأنه لا يستطيع أن يتذكر أين وضعها.

وهو لايدقق فى عمله، ولا يهمه أن ينجزه على الوجه الأكمل، بل يكفيه أن يتممه وكفى.

ثانياً : الشخصية القيادية

هذا هو النمط الثانى من الشخصيات .

وأصحاب هذا النمط من الشخصيات يتمتعون بإرادة قوية وثقة شديدة فى النفس . وهم بالطبيعة يميلون إلى قيادة الآخرين . وأحياناً من فرط ميلهم نحو القيادة ، يتمركزون حول ذواتهم ، وتظهر سمة السيطرة فى حياتهم ، وسمة الاستقلال والاكتفاء بالذات ، وسمة القسوة والشدة ، مما دعا أبقراط إلى إطلاق إسم **"الشخصية الصفراوية"** على هذا النمط .

والآن هيا نستعرض أبعاد هذه الشخصية.

(أ) مواطن القوة

١- **قوى العزيمة** : "فالقائد" يتصرف فى الحياة بعزم وتصميم قوى. وهو يثق كثيراً بنفسه وبمقدرته . ويتحرك بحيوية ونشاط. ولكنه يختلف عن "الاجتماعي" فى أنه يتحرك ويعمل بموجب خطة متقنة وهادفة ، وإذا شرع فى القيام بمشروع فإنه يعمل فى هذا الاتجاه بعناد وتصميم .

وقوة تصميمه وسعيه فى اتجاه واحد دون سواه يؤدى فى أغلب الأحيان إلى نجاحه نتيجة مثابرته حتى النهاية . والحياة بالنسبة "للقائد" هى مسألة نشاط وعمل . وهر غير محتاج للحث من قبل المحيطين به ، بل هو الذى يحث الآخرين بآرائه وخططه وطموحاته التى لا تنتهى.

٢- **واضح الرؤية** : فهو يتحرك فى الحياة بأهداف وخطط واضحة ، ولديه فكر ثاقب عملى وهو قادر على اتخاذ قرارات سليمة وسريعة، ويستطيع التخطيط لمشروعات طويلة المدى .

٣- **عملى** : فهو يحب النواحى العملية فى الحياة دون سواها ، ويحب كذلك التنظيم ، ولكنه يتضايق من التفاصيل الدقيقة . ولديه قدرة فائقة على تعديل أى وضع من الأوضاع وإيجاد الحل العملى له .

٤- **قائد وإدارى** : وهذا هو السبب فى إختيار أسم "الشخصية القيادية" فأصحاب هذه الشخصية يميلون إلى تسلم دفة القيادة . "والقائد" قوى الإرادة ، ثاقب الفكر ، يستطيع أن يتصرف وبلا تردد وبشجاعة فى الملمات الطارئة. وإذا تحمل مسئولية القيادة ، لا يتوانى عن حملها ، بل كثيرا ما يتطوع للقيام بها دون سواه .

٥- **واثق بنفسه** : فالقائد واثق فى قدراته ، ولذلك فإنه يتطلع للحياة بتفاؤل وهو مغامر ، وله روح الرائد الذى يقتحم المجهول .

وهو إذا تطلع إلى المهمات **لايرى فيها العقبات** ، بل يتطلع نحو الهدف، ولا يهدأ حتى يصل إليه. وله ثقه ثابتة بأنه مهما كانت الصعوبات فإنه يستطيع تذليلها . وهو لا يضعف من المقاومات ، بل على العكس ، فإنها تثير فيه الرغبة والتصميم على بلوغ هدفه . **ولا تزعزعه الضغوط** الناتجة من آراء الآخرين ، فهو يتخذ موقفاً حاسماً من أية قضية يقتنع بها ، وكثيراً ما يناضل ضد المظالم الاجتماعية أو الأوضاع غير السليمة . وقراراته **الصلبة** تجعله ينجح حيث يفشل الآخرون ، ليس لأن خططه أفضل من خطط سواه ، بل لأنه يواصل العمل والسعى بعد أن يكون الآخرون ، قد يئسوا أو توقفوا عن العمل .

وكثير من **القادة** والإداريين والحكام ، كانوا من أصحاب هذا النمط، بل إن كثير من زعماء العالم ، و قادة الجيوش **ورواد النضال والكفاح الوطنى والكنسى** كانوا من أصحاب هذه الشخصية القيادية .

(ب) مواطن الضعف

١- **متسلط** : فالقائد يميل إلى السيطرة على حياة المحيطين به . وهو إذ يشعر بقدراته الفائقة على الإدارة والقيادة ، يحب أن يكون هو "**الزعيم الوحيد**". وخطورة هذا الأمر تكمن فى أنه حينما تتاح لصاحب هذه الشخصية الفرصة ليقوم بإدارة عمل معين مثل شركة أو مصنع ، تبرز صفة التسلط لديه وتتضاعف . **وتزداد** الخطورة لتصل إلى قمتها إذا أتيحت له فرصة الوصول إلى **إدارة روحية** أو كنسية فى الخدمة . فمثل هذا الشخص يجد **الأمان** فى السيطرة والتحكم ، ويخفى عجزه خلف هذا الستار، وهو يميل إلى انتزاع كل النشاطات من المحيطين به ليستأثر بها لنفسه.

وكم من النزاعات قسمت الكنيسة بسبب وجود هذا النوع من الشخصيات فيها. [٥٤] وسبب الصراع هو وجود الدوافع الذاتية ، بدلاً من الأهداف الإلهية فى القلب . ومن أمثلة هذه الشخصية فى الكتاب المقدس ، شخصية **ديوتريفس** الذى سبب أشد المعاناة للكنيسة كما قال معلمنا يوحنا الرسول :"كتبت إلى الكنيسة ، ولكن ديوتريفس الذى **يحب أن يكون الأول بينهم لا يقبلنا**، من أجل ذلك إذا جئت فسأذكره بأعماله التى يعملها هاذراً علينا بأقوال خبيثة ، وإذ هو غير مكتف بهذا لا يقبل الاخوة [أى الأخوة الذين أرسلهم يوحنا الرسول للخدمة فى هذه الكنيسة] ويمنع أيضا الذين يريدون [أى الذين يقبلون هؤلاء الأخوة الذين أرسلهم يوحنا] ويطردهم من الكنيسة (لاحظ التسلط هنا) (٣يوحنا : ٩،١٠)

والتسلط له خطران :

الخطورة الأولى فى التسلط تكمن فى نشأة تعلقات مَرَضية بين "القائد" وبين بعض الشخصيات غير الناضجة والتى يطلق عليها أسم "الشخصيات المعتمدة على الآخرين" **Dependent personality** وبالذات من الجنس الآخر . فكثيراً ما يقابل مثل هذا القائد (سواء كان قائدا روحياً أو إدارياً) امرأة غير ناضجة ، تجد فى تسلطه وتحكمه كثيراً من الأمان والإحساس بالاهتمام . فهو يأخذ منها ما يريد: **الخنوع والتملق** ، وهى تأخذ منه ما تريد: **الاهتمام والحماية**.

وفى مثل هذه التعلقات المَرَضية وتقع بذور العلاقات الجنسية (حتى بين الخدام والقادة الروحيين غير المتحفظين). وخطورة الأمر تكمن فى أن العلاقات فى أولها لا تحمل ملامحاً جنسية ، وإنما هى مجرد تبادل الإشباع النفسى.

فالقائد يقلل قلقه بهذا التسلط الذى يعطيه قدراً كبيراً من الإحساس بالقيمة. وهذه المرأة الخانعة تعطى الفرصة لهذا القائد لممارسة هذه السلطة المرضية. فهى لا تعانده أو تحتقره مثلما قد تفعل زوجته (إن كان متزوجاً). وهى تظهر له الطاعة ، بعكس الزوجة التى ربما لا تحترمه ولا تطيعه ولا تمدحه.

وعندما يكتشف الطرفان السعادة فى وجودهما بجوار بعضهما البعض ، تكون خطواتهما غير بعيدة عن التورط الجنسى(٥٥) .

لذلك ينبغى أن يكون القائد الروحى **متحفظاً ومدققاً فى علاقاته** ، سائرا بمخافة الرب كل أيام حياته .

أما الخطورة الثانية فى التسلط والتى تهدد "القائد" الروحى بالذات ، هى فى المزج بين مايراه صحيحاً بالنسبة له وبين "صوت الله"

فقد يشعر مثل هذا "القائد" الذى يدعى الروحانية، أن كلمة الله على فمه، وأنه قد أعطى المسئولية من الله والسلطان فى الخدمة، فيحقق ذاته على حساب وكالة الله الممنوحة له ، ويتكلم بفمه وينسب الكلام لله ، ويقيم المشاريع ويقدم الاقتراحات بحسب استحسانه معتقدا أنه يعمل عمل الله.

ومما يزيد الأمر تعقيداً أنه لا يقبل المناقشة فى آرائه ولا يوافق على أى تعديل لما يفكر فيه-وحتى لو سمح بالمناقشة ، فهو يقودها لتحقق ما يقوله أو لتثبت صحة آرائه !! ولذلك تجده يرتكب الكثير من الحماقات بسبب هذا التعسف ، وحينما يثبت خطأ هذه الآراء ، يكون الوقت قد مضى على الندم أو التراجع .

ومثل هذه التصرفات تجعل "القائد" غير مقبول كرئيس أو كزوج . وتجعله موضع النقد والرفض من التابعين له وحتى لو تطوع بعض الخائفين لإظهار الإعجاب بهذا التسلط على أنه "إدارة" و "حكمة" إلا أنهم ينتقدونه فى الخفاء ويتمنون ابتعاده فى أقرب فرصة .

٢- **قاسى** : تحمل هذه الشخصية قسوة غريبة . "فالقائد" قد لا يتورع عن أن يدوس مشاعر الآخرين وحقوقهم فى سبيل تحقيق غاياته الخاصة . وقد يكسر القوانين ويستخدم أساليب خبيثة لبلوغ مقاصده . ومثل هذه القسوة تنعكس على علاقاته بالآخرين . ويبدو أنه يجد ارتياحاً خاصاً فى النزاع وعقاب الآخرين .

وقد ينتقى مهنة فى الحياة تحقق له هذا الهدف مثل الالتحاق بالجيش أو الشرطة أو القضاء [٥٦]، وقد يمثل هذا العمل بالنسبة له مجالاً لممارسة القسوة [٥٧].

وقد ينسى "القائد" نفسه أحياناً، فيحمل قسوته معه من العمل إلى المنزل. وقد يعامل زوجته وأولاده وأقاربه معاملة القائد للجنود . وقد يكون سليط اللسان ، غضوباً وعصبياً ، آمراً وناهياً مما يحطم علاقاته الاجتماعية .

ومن أمثلة هذه القسوة ، الفريسى الذى ذكره الرب يسوع فى المثل الشهير : "وقال لقوم واثقين بأنفسهم أنهم أبرار، **ويحتقرون الآخرين** هذا المثل "إنسانان صعدا إلى الهيكل ليصليا واحد فريسى والآخرعشار . أما الفريسى فوقف يصلى فى نفسه هكذا اللهم أنا أشكرك **أنى لست مثل باقى الناس الخاطفين الظالمين الزناة ولا مثل هذا العشار**" (لو١٨: ٩-١١)

وربما تكون تفسير هذه الطبيعة القاسية ، عائداً إلى نظرية تقليل القلق التى ذكرناها سابقاً (والتى تقول أن تصرفات الناس فى العلاقات مع الآخرين تهدف إلى تقليل القلق الناتج من مثل هذه العلاقات) "فالقائد" يتصرف بناء على اقتناع عقله الباطن، ليكسب احترام الناس وخوفهم وليشعر بقيمته . وهو يعتقد أن الاتضاع والبساطة هما سمة الضعفاء، وأن القوة تكمن فى القسوة والسيطرة.

والغريب أنه إذا دخل الكنيسة خادماً أو قائداً، قد لا يوبخه ضميره على قسوته وسخريته، لأنه يعتقد أنه فيما يصنع يُقوّم الناس ويصلحهم، وكأن الحياة سجن كبير يلزم للكل فيه التأديب والتهذيب والإصلاح !!

وقد يستخدم مثل هذا الخادم فى عظاته الأسلوب القاسى المخيف، ويشيع فى الحاضرين **الشعور بالذنب** (٥٨) إذ يركز فى عظاته على جانب الإرهاب، بكثرة الحديث عن النار والدينونة وغضب الله أو يركز على التوبيخ والتجريح والإدانة لسلوكيات الناس، دون أن يتحدث عن محبة الله ولطفه الفائق الذى يقود الإنسان للتوبة .

٣- **غضوب** : فكثيراً ما يثور غضبه بعنف على أحد الذين لا يعجب بهم . وحتى لو هدأت العاصفة ، لا ينسى ذلك ، بل يظل حاقداً زماناً طويلاً ، إذ إنه معروف برغبته الشديدة فى الثأر لنفسه ، ويعمل جهده لرد الصاع صاعين عن كل إساءة وجهت إليه .

ونزعة الغضب هذه تجلب على صاحبها الكثير من المتاعب فى الحياة وتجعله إنساناً غير مرغوب فيه من قبل زملائه أو جيرانه . وروح المرارة والسخط والغضب قد تؤذى كذلك جسده إذ تصيبه بالأمراض "النفس-جسدية" **psycho-somatic diseases** (٥٩) مثل الضغط العصبى أو قرحة المعدة أو الصداع المزمن أو القولون العصبى، أو الاكتئاب وهى تؤذى أيضاً حياته الروحية، إذ تحزن روح الله فيه ، ذلك لأن الكتاب يقول "إن غضب الإنسان لا يصنع بر الله" (يعقوب ١: ٢٠)

٤- **قليل العواطف** : ففى الشخصية القيادية نقص عاطفى خطير . فالرقة والمجاملات وحسن الحوار غريب عن طبيعتها . فتجد القائد لا يستطيع مواساة الآخرين فى ضيقهم، ولا يستطيع تقدير احتياجاتهم وإنجازاتهم. وهو عندما يراقب تجاوب الآخرين مع بعضهم البعض، يحسب ذلك عواطفاً متهورة ولا طائل من ورائها . وتجده كذلك لا يستطيع الثناء على مرءوسيه. وعدم قدرته على المجاملة والتشجيع واللباقة فى الحديث والرقة فى الحوار تسىء كثيراً إلى علاقاته الاجتماعية، وتثير النفور فيمن يحيطون به .

٥- **متهور ومندفع** : فقدرة القائد على التصميم والتحدى قد تجعل فيه نزعة للتهور. وقد يورطه هذا فى مشاكل يصعب عليه حلها . فقد يقوم بأعمال يندم عليها بعد قيامه بها بوقت قصير، وبسبب إحساسه بكرامته يقرر بعناد أنه على صواب ولا يتراجع عنها .

و"القائد" كذلك يصعب عليه **الاعتذار** عن خطئه ؛ وقد تبدر منه عبارات التهكم القاسية التى تجرح سامعيه وتترك آثاراً سيئة فى نفوسهم ومن الصعب أن يرضى مثل هذا "القائد" شئ . وإذا كان متزوجاً قد تترك هذه المواقف القاسية أسوأ الأثر فى شريك الحياة .

٦- **مستقل ومكتف بذاته** : وذلك نتيجة ميله الشديد نحو الثقة بنفسه . فإذا وصل لمركز ناجح ومرموق ، يتحول إلى شخص متكبر ومحب للسيطرة . وقد يدوس مشاعر الآخرين وحقوقهم للوصول إلى غاياته الخاصة . ومثل هذا الإنسان يعانى فى علاقته بالله ، إذ أن طبع الاكتفاء بالذات ينعكس على حياته الروحية ، فيشعر بعدم احتياجه لله أو للآخرين

٧- **غير قادر على العمل الجماعى** : وهذه نتيجة مترتبة على تسلطه واستقلاله فهو يجد أنه من السهل عليه أن يتخذ القرارات ، ليس عن نفسه فقط ، بل بالنيابة عن الآخرين أيضاً ، مما يفقده القدرة على المشاركة والعمل الجماعى .

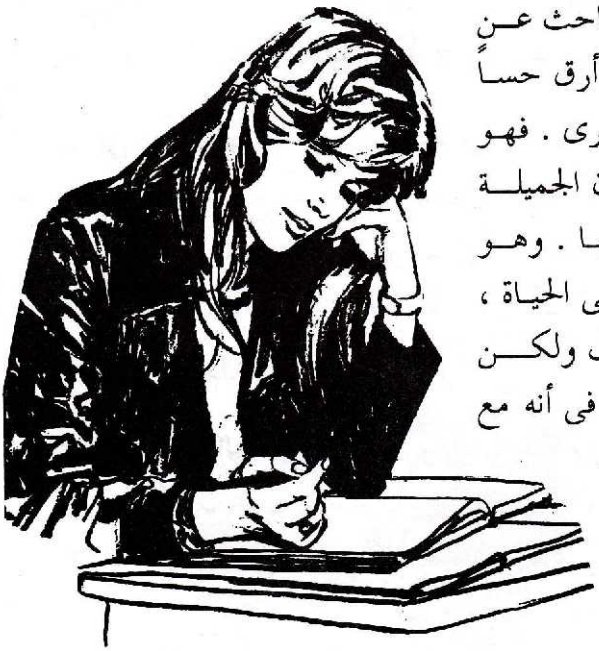
ثالثاً : الشخصية الباحثة عن الكمال

هذه الشخصية غنية بالعواطف والفكر والابتكار. وهى لا ترتاح إلى أقل من الكمال سواء فى نفسها أو فى الآخرين . ولأن الكمال المطلق أمر لا يستطيع الإنسان الوصول إليه، يدخل أصحاب هذه الشخصية فى فترات متتابعة من **الحزن والاكتئاب** بسبب عدم الوصول إلى هذا الكمال .

وهذا هو السبب الذى دعا أبقراط أن يطلق على هذه الشخصية إسم "**الشخصية السوداوية**" بسبب دخول أصحابها مراراً كثيرة فى حالات الضيق والتشاؤم .

والآن هيا نستعرض مواطن القوة والضعف فى هذه الشخصية .

(أ) مواطن القوة



١- **رقيق وحساس** : فالباحث عن الكمال يتمتع بطبيعة أرق حساً من كل الأنواع الأخرى . فهو أكثرهم تذوقاً للفنون الجميلة وأكثرهم استمتاعا بها . وهو يقدر القيم الجميلة فى الحياة ، ويستجيب للعواطف ولكن يختلف عن الاجتماعي فى أنه مع عواطفه يتأمل ويفكر .

٢- **مفكر وخلاق** : إن أكثر العباقرة فى العالم كانوا من أصحاب هذا النوع من الشخصيات فالباحث عن الكمال ماهر بشكل خاص فى التفكير الخلاق وإذ يبلغ قمم عواطفه كثيراً ما يهتدى إلى اكتشاف ، أو يحقق عملاً خلاقاً مبدعاً ذا قيمة عظيمة.

٣- **باحث عن الكمال** : وهذه هى السمة الرئيسية لهذه الشخصية ككل . فالمستوى الرفيع الذى يؤمن به هو أرفع وأعلى من المستوى الذى يقبل به سواه والشروط التى يطالب بها فى أى مجال هى عادة أعلى مما يمكن له أو لسواه الوفاء بها . وهذا الميل يجعله كثير التطلع لداخله، ومراجعة نفسه واستعادة الأحداث السابقة والقرارات القديمة، ظاناً أنه يستطيع إتقانها بشكل أفضل لو أتيحت له فرصة أخرى .

وهو كذلك **منظم** لأبعد الحدود فى كل شىء . وهو يحب الدقة المتناهية ويحافظ على مواعيده ويحترمها، وهو أمين فى كلامه وعباراته إلى أقصى حد.

٤- **بارع فى التحليل** : فلديه قدرة خارقة على تحليل الأمور ، وهذه القدرة تجعله مولعاً بالتفاصيل الصغيرة (عكس الشخصية القيادية). ويستطيع أن يحلل أي مشروع فى دقائق ، ويظهر ما قد يبرز فيه من مشاكل. وكثيراً ما يعارض أية قضية تعرض عليه لأنه باستمرار يتطلع إلى الصعوبات المحتملة.

وهذه القدرة على التحليل تجعله بارعاً فى ميادين الدراسة المتنوعة، كالرياضيات والعلوم النظرية والأبحاث ، والطب والهندسة والفلسفة والتأليف وغير ذلك من الأعمال الدقيقة .

٥- **وفي ومخلص** : وهو لا يجاهد ليكون وفياً أو مخلصاً ، لأن هذا بالنسبة له أمر طبيعي وتلقائي . وهو في ذلك يماثل الشخصية الاجتماعية ، ولكنه يختلف عنها في أنه لا يكسب أصدقاء كثيرين . ولكن ما أن يربح صديقاً حتى يخلص له كلية إلى حد البذل والتضحية . ولكونه كمالياً (يبحث عن الكمال في نفسه وفي الآخرين) يسعى لكي يكون صادقاً في قوله وفياً ، وعند حسن ظن الناس به .

٦- **متحمل للمسئولية** : ويمكن الاعتماد عليه دائماً ، فإذا وعد أن يتمم عملا معينا فإنه يتممه على الوجه الأكمل وفي الوقت المحدد له تماماً، ولا يؤثر فيه إهمال الآخرين أو عدم التزامهم.

وهو يتميز كذلك بأنه **لا يحب الأضواء**، ويفضل أن يقوم بواجبه حيث لا يراه أحد. وهو في الأغلب يختار الأعمال التي تتطلب تضحية لأنه يرغب بشدة في بذل ما يستطيع لمساعدة الآخرين .

والباحث عن الكمال يعرف تماما مدى إمكانياته، ولذلك تجده لا يتحمل من المسئولية إلا ما يستطيع أن يفي به (عكس الشخصية الاجتماعية) .

وهو يحرص كذلك في كلامه، لأنه يعتبره مسئولية. فإذا طلب منه رأياً في موضوع معين (وهو يندر أن يتقدم برأيه دون أن يطلب منه الآخرون ذلك) فأنه يحلل الأمر تحليلاً عميقاً، ويكون رأيه متزناً ويستحق الاهتمام. وهو لا يكرر الكلام، ولكن إذا تكلم جاء كلامه غاية في الدقة ومطابقاً لما يقصده تماما.

إن معظم **فناني العالم والأدباء والمفكرين والمخترعين والأطباء** كانوا من أصحاب هذا النمط . وكثيرون من **القادة الروحيين** والكارزين تمتعوا كذلك بإيجابيات هذه الشخصية .

(ب) مواطن الضعف

١- كثير التركيز و الفحص للذات :

وهو أكثر أنماط الشخصيات فحصاً لذاته وميلاً لتحليل نفسه وتأملها. وقد يصل لحد شل الإرادة وإضعاف الطاقات الكامنة فيه ؛ فهو دائما يُشّرح نفسه ويحلل أفكاره.

وهذا الأمر قد يوقعه فى حالات فكرية قاسية من القلق والوسوسة والوهم والتوتر مما قد يؤثر على صحته العامة (وهدف هذا الفحص هو نتيجة هذه النزعة الكمالية التى عنده ، والتى بسببها يعيد تقييم الأمور مراراً وتكراراً مستنكراً عدم الوصول إلي الكمال المنشود)

وهذا التركيز على الذات يجعله سريع التأثر والشعور بالإهانة . وهو كثير التشكك والظنون فى كل الأشياء ، وهو إذا رأى مثلا أثنين يتهامسان بالقرب منه ، يظن أنهما يتحدثان عنا .

وفى بعض الحالات الشديدة ، قد يصل إلى الإصابة بعقدة الاضطهاد . "martyr complex" (فى هذه الحالة يظنه أنه مهان من الناس بسبب تفوقه وذكائه وأنه موضع هجومهم الدائم بسبب حقدهم عليه، نتيجة حساسيته الزائدة من كل كلمة تقال عنه).

٢- **متشائم** : أنه ينظر إلى أى عمل فيرى نهايته . ويرى كذلك بشكل خاص المشاكل التى سوف يواجهها أثناء قيامه بذلك العمل، وقد تبدو هذه المشاكل أكبر بكثير من الخير الناتج عن هذا العمل . وهو كذلك يشعر أن النتيجة النهائية لن تكون جيدة كما هو متوقع لها، وأن فشله فى الماضى يزيده تأكداً من فشله فى المستقبل. وتعود هذه الصفة أيضاً ، لكونه باحثاً عن الكمال وكثيرالتحليل للأمور والمواقف

٣- **خائف ومتردد** : وهذه صفة تابعة للتشاؤم . فينتابه الخوف والتردد أمام القرارات وذلك لأنه لا يريد الوقوع فى الخطأ ، أو التقصير عن مستوى الكمال الذى ينشده دائماً.

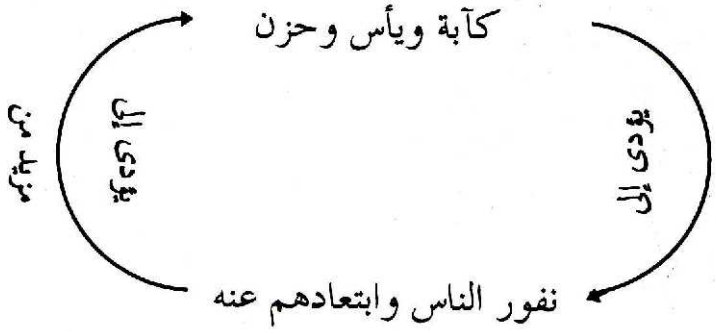
٤- **كثيرالنقد** : فليس من هو أكثرإنتقاداً من هذه الشخصية . فهو لا يتساهل مع الآخرين ، ولا يرضى منهم بأقل مما كان يتوقع . وهو يتعب حياتهم بكثرة مطالبه والتى لا يتنازل عن حد الكمال فيها . وكم من حياة زوجية فسدت وانتهت لأن **شريك الحياة لا يقبل تنازلاً ضئيلاً عن الكمال** .

ومثل هذا النمط يتطلع إلى الخطأ بمنظاره المكبر، ويعجز عن أن يرى الجوانب الحسنة فى أى موضوع . وقد لا يعبر عن انتقاده بالكلام الجارح، وإنما كثيراً ما يعبر عنه بموقفه المتكبر المتعجرف . وكثيراً ما يكون هذا النقد للآخرين مجرد انعكاس للنقد الداخلى العنيف الذى يفعله هذا الإنسان بنفسه.

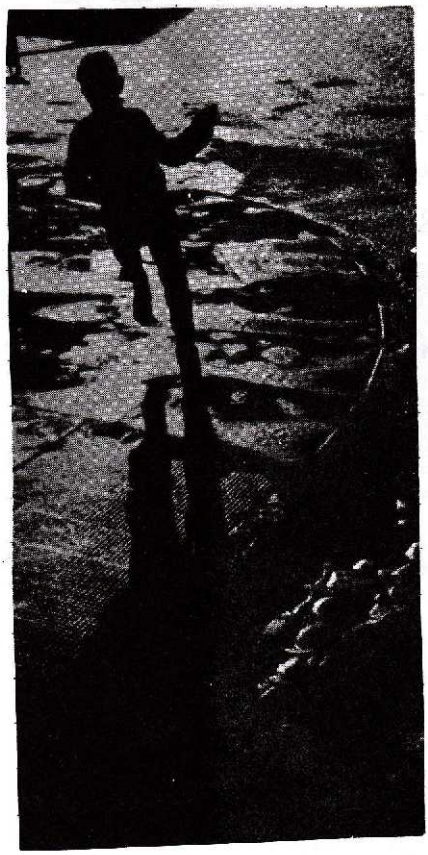
٥- سريع التقلب : الباحث عن الكمال يجوز مراحلاً كثيرة من التقلب وعدم الاستقرار النفسى والعاطفى. فقد يكون مرحاً فى بعض المناسبات، ثم تتغير مشاعره فجأة إلى ملء الحزن والكآبة واليأس (وكما قلنا سابقاً أن هذا هو سبب وصف أبقراط لهذا النمط بإسم "**السوداوى**") .

وهذا التقلب الذى يبدو على تصرفاته ، يضايق أصدقاءه ومحبيه . وهم إذ لا يرون سبباً أو مبرراً لما يبديه من كآبة ويأس ، فقد يظهرون نحوه تبرماً وضيقاً ونفوراً وإذ يلاحظ "الباحث عن الكمال" هذا التصرف يتأثر كثيراً (وهو فى طبيعته مرهف الإحساس) فيزداد كآبة ويأساً ، ويدخل فى حلقة مفرغة .

وهذا التقلب فى الطباع ، أو الميل للكآبة واليأس كثيراً ما يأتى نتيجة أسلوبه فى التفكير الكمالى ، ونتيجة كذلك لتركيزه على نفسه .



٦- **يهرب من الواقع** : فعدم اكتفائه بالحاضر المملوء بالنقائص يجعله يتطلع إلى الماضى البعيد ، وعندما يتعب من التفكير فى الماضى يتحول إلى المستقبل لعله يجد فيه مخرجاً من واقعه المؤلم . وكثيراً ما يدفعه الهروب من الواقع إلى ممارسة أحلام اليقظة .



وقد يترجم الهروب من الواقع إلى الخروج المتكاثر ، وكثرة مشاهدة التلفزيون والسينما ، لعله يجد فيهما تحقيقاً لأحلامه الضائعة .

٧- **يميل للثأر والانتقام** : فكونه كمالياً ، فإنه يجد أن من الصعب أن يسامح وينسى الإساءة أو الإهانة - ولو أنه يظهر أحياناً هدوءاً ورضى - لكنه كثيراً مايخفى وراء ذلك الهدوء حقداً عميقاً وعداوة متأججة .

وقد لا يقدم على عمل انتقامي مثل "القائد" ، لكنه يحتفظ بعداوته وبرغبته فى الانتقام لشهور وربما لسنوات عديدة .

وهذه الروح المنتقمة التى لا تغفر الإساءة ولا تسامح قد تجعله يأخذ قراراته على أساس الضغينة والتحيز . فقد يندفع لتحطيم مشروع ثمين هو موافق عليه من حيث المبدأ ، ولكنه يرفضه لأن المسئول من أساء إليه فى يوم من الأيام . وقد لا يظهر "الباحث عن الكمال" غضباً شديداً ، إذ هو يضبط نفسه بشكل عام (كلون من ألوان البحث عن الكمال) ولكن قد يفقد أعصابه فجأة ويصب جام غضبه دفعة واحدة .

٨- **منطو على نفسه** : فهو يشعر بالعزلة ، وقد يكتفى بفحص نفسه والابتعاد عن الناس . وهو يندر أن يندفع ليتعرف بأشخاص جدد ، بل غالباً ما ينتظر ليأتى إليه الآخرون . ويرجع سبب قلة أصدقائه (برغم كونه هو صديقاً مثالياً) إلى العديد من الأسباب : فهو منطو ، غير مبادر ، شديد الحساسية مما يجعله لا يحتمل السخرية أو النقد أو حتى المداعبات العادية. ورغم أنه يحب الناس بصدق وإخلاص إلا انه للأسباب السابقة لايجد إقبالاً كبيراً نحوه .

رابعاً: الشخصية الهادئة

هذا هو النمط الرابع والأخير من أنماط الشخصية . وقد ظن أبقراط أبو الطب القديم أن فى جسم صاحب هذا النمط بلغما يجعله "هادئا بطيئاً ومتمهلاً" ولذلك أسماه "النمط البلغمى" هذه الشخصية تتسم بالآتى

(أ) مواطن القوة

١- **هادئ** : هو هادئ الطبع ومطمئن . تشعر وكأنه لن يعرف الكدر أو الانزعاج مهما تطورت الأحوال. ويندر أن ينفجر غاضبا أو يقهقه ضاحكاً، بل يضبط عواطفه دائماً .

ومزاج (الهادئ) من النوع الذى لا يتأرجح كثيرا بين الصعود والهبوط. (وهو فى ذلك عكس الباحث عن الكمال)

٢- **كفء** : فبالرغم من هدوئه ، إلا أن لديه خليط من القدرات العظيمة . وعمله دائما يحمل صفة الكفاءة والأناقة. وهو-وإن لم يكن كمالياً مثل "الباحث عن الكمال"- إلا أنه يحتفظ بمستويات عالية من الدقة والانضباط.

٣- **منظم ومرتب** : وهذه سمة تابعة للكفاءة . فهو أنيق ومنظم فى كل شئ: فى ملبسه ، فى نظام حجرته، وفى مكتبه، فى خطه ، وحتى فى أسلوب حديثه. (وهو فى ذلك عكس الاجتماعي) .

٤ - **أهل للثقة** : فيمكن الاعتماد عليه إلى أبعد الحدود ، لأنه على استعداد دائم للقيام بواجباته والمحافظة على مواعيده . وهو لا يتهرب من مواجهة واجباته، بل ينجز أفضل أعماله فى الظروف الصعبة التى لو عمل فيها الآخرون لعجزوا عن إتمام هذه الأعمال .

٥- **عملى** : فهو يفكر قبل إهدار أية طاقة، ولذلك يحلل أى وضع يعرض عليه. وهو لا يتخذ قرارات عاطفية متسرعة (مثل الشخصية الاجتماعية) وإنما يفكر ليبحث عن الطرق العملية لبلوغ هدفه مع بذل أقل جهد ممكن.

٦- **مخلص** : وفى ذلك هو يماثل الشخصية الباحثة عن الكمال . وهو أمين وصادق ؛ وعلى الرغم من أنه لا يقحم نفسه فى شئون الآخرين ، يندر أن يظهر نحوهم أى نوع من أنواع عدم الولاء .

٧- **مرح** : وهو صاحب ظرف وفكاهة. وهو لا يضطرب أو ينفعل كثيرا بما يجرى حوله بل يجد فى أصعب الأوضاع سبباً للدعابة والمرح. وهو لا يعوزه الأصدقاء، إذ أنه يجمع الكثير حوله ويلتذ بمعاشرتهم ويعرف كيف يكون مرحاً وجذاباً. وهو من النوع الذى يتكلم فيجعل الناس يضجون

ضاحكين دون أن يبتسم هو نفسه ابتسامه صغيرة. ولديه القدرة على اكتشاف شئ مضحك فى أى إنسان وفى الأشياء التى يعملها. وله ذاكرة جيدة، ويستطيع أن يقلد الآخرين فيما يقولون أو فيما يفعلون.

٨- **مستمع جيد** : فبما أنه هادئ وبطئ الانفعال ، فهو يصغى لمحدثه بصبر (على نقيض "الاجتماعي" و"القائد"، اللذان لا يستطيعان الإصغاء لمدة طويلة) ولذلك فهو موهوب طبيعياً فى أمور الإستشارات الشخصية ، حيث يلبى حاجة الآخرين الملحة للاستماع والاهتمام .

٩- **موضوعى** : فمن السهل عليه إبقاء نفسه دون انحياز عند الفصل فى قضايا الآخرين ولذلك يقدر أن يحكم محكماً موضوعياً ، ويتجرد من الأغراض الشخصية . وعندما يقدم النصيحة يفعل ذلك بروية وتفهم ودون إحراج لسامعيه .

إن أصحاب هذا النمط قدموا الكثير من النفع للعالم : فمنهم الدبلوماسى أو المحاسب أو المعلم أو القائد أو العالم أو الفنان .

و" الهادئ" موهوب بطبيعته فى الأعمال التى يوجد فيها **لقاءات خاصة** فردية بالناس مثل **الأعمال الاجتماعية** . وهو خادم عمل فردى ممتاز ، ومرشد روحى أو أب اعتراف بارع بطبيعته . .

(ب) نقاط الضعف

١- **بطئ وكسول** : وقد يصل الكسل إلى حد "البرود" فى بعض الأحيان . وهذا البطء ليس على مستوى الحركة والقرارات والتنفيذ فقط ، ولكنه يمتد ليشمل التفاعلات الإنسانية والعواطف والحماس.

و"الهادئ" لا ينفعل فى مواقف تتطلب الانفعال ، مما يثير المحيطين به أيما إثارة . وقد يحجم عن البدء فى مشاريع يهتم بها ويستطيع تنفيذها ، ليس لشيء إلا لكون تلك المشاريع تتطلب عناءً كبيراً .

ولذلك فهو يضايق "الشخصية القيادية" المتحمسة ، ويسبب لها الغيظ والنفور والتوتر .

٢- **ساخر** : فميل الهادئ للضحك وللمزاح، وقدرته على استخراج المواقف الساخرة من الأحداث، تجعله قادراً على إغاظة الآخرين والسخرية منهم وهو يفعل ذلك بينما يظل هو نفسه هادئاً مطمئناً. وقد تنمو هذه السمة، فتجعله جارحاً لمشاعر الآخرين، لاذعاً فى نقده، فيثير غضب من حوله. ويزيد من غيظهم احتفاظه بهدوئه وتفاؤله رغم تراكم الأحداث والمشاكل.. ويصل الأمر إلى قمته حينما يحاول صاحب هذه الشخصية إطفاء حماس أصحاب الشخصية القيادية ، وإثبات خطأ آرائهم . وقد يصل الموضوع إلى حد التراشق بالألفاظ والغضب والثورة .

٣- **عنيد** : "الهادئ" يقاوم أى تغيير من أى نوع، فهو لا يحب أن يمسه ذلك التغير أو يجرحه، إذ أنه يفضل التمسك بالقديم ويكره بشكل خاص إهدار طاقاته وبذل الكثير من الجهد. وقد ينجح فى **إخفاء** عناده باستخدام **أسلوب لين ومرح** . وكلما اضطر "الهادئ" للمشاركة أو فى مشاريع أو فى نشاطات جديدة وثبت عدم جدوى هذه المشاريع، ازدادت معارضته لأي اقتراح جديد . وعناده هذا يدفعه ليكون مقتراً وأنانياً وذلك لأنه يبدأ عادة بالتفكير قائلا : "ماذا سيكلفنى هذا الأمر ؟" أو "ماذا سأخسر ؟"

وحقيقى إن الأنانية ناحية ضعف لا تخلو منها جميع الشخصيات ، لكن "للهادئ" الحصة الكبرى منها.

٤- **متردد** : وذلك نتيجة تحفظه وتخوفه من "التورط". وقد يشارك فى العمل، ولكن بلا حماس ولا يعمل قدر ما هو مطلوب منه ، لأنه يعتقد فى قرارة نفسه أن لديه خطة للموضوع أفضل من الخطة المقررة. (ويرجع هذا لقدرته على التحليل التى تساعده على إيجاد الطريقة المثلى للعمل) وتردده بين رغبته فى العمل (وهو يتمتع عادة بالكفاءة لإتمامه)

وعدم رغبته فى التورط وتحمل التكاليف ، هى التى تؤثر على قدرته الفائقة على التحليل وفهم الأشياء ، وتطغى عليها ، وتحد من طاقاته وإمكانياته .

ملخص لأنماط الشخصية

ملحوظة ختامية

عزيزى ...

لقد اطلعت الآن على سمات الأنماط الأربعة للشخصية الإنسانية. ولقد أصبحت تدرك لماذا يختلف البشر بعضهم عن بعض . وربما كذلك تكون قد حددت - بصورة مبدئية - إلى أى نمط تنتمى .

ولقد قلنا سابقا أنه ، وإن جمع الإنسان فى نفسه سمات أكثر من نمط واحد، إلا أننا نجد أن هناك **سمات نمط معين يطغى على سمات بقية الأنماط الأخرى.** ويصنف هذا الشخص تحت أسم هذا النمط السائد ، مع الاحتفاظ بتلك السمات الثانوية الأخرى .

ولا يوجد تطابق بين الشخصيات مطلقاً : فنحن نختلف ونتنوع تماماً مثلما تختلف بصمات أصابعنا. وقد يوجد تشابه بين سماتنا ، ولكن تختلف نسبتها وتوزيعها فى كل واحد منها ، الأمر الذى يجعل لكل واحد فينا **شخصيته المميزة** والمستقلة .

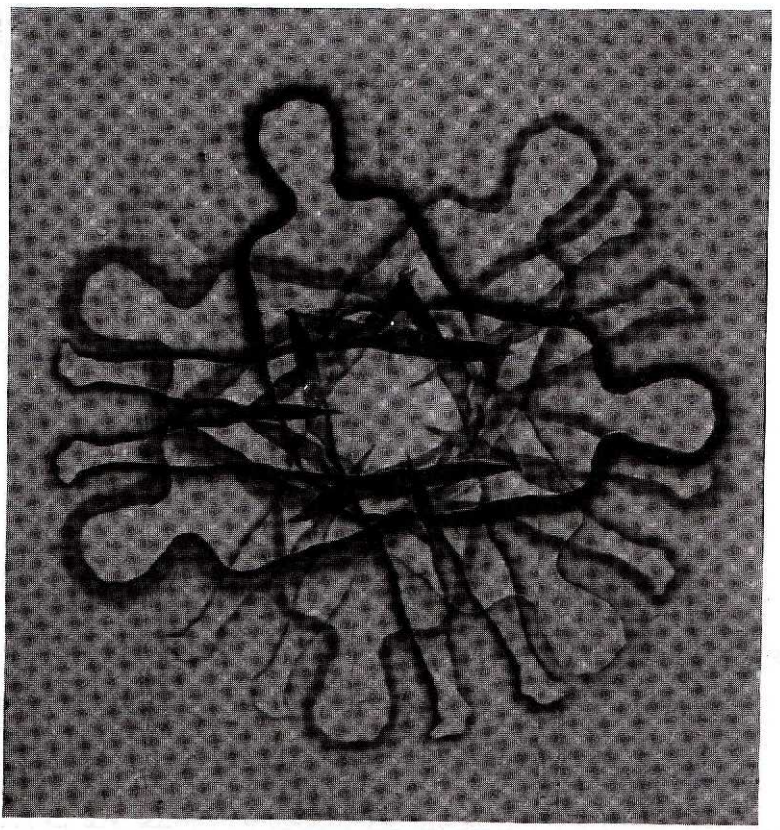
والتنوع فى نواحى القوة فى الأنماط الأربعة للشخصية، يساعد على **سير الحياة:** فكل الأنماط حسنة ومطلوبة ، ولا يوجد نمط مرغوب أكثر من سواه

أما عن **كيفية** تحديد نمط شخصيتك الرئيسى، والأنماط الثانوية، وتحديد نسبها، فهذا هو موضوع الباب القادم .

إنه باب هام ، أدعوك أن تتقدم إليه **بتركيز** وفى **روح الصلاة**

الباب الرابع

يمكنك تحديد نمط شخصيتك



يمكنك تحديد نمط شخصيتك

هل قرأت الأبواب السابقة جيداً ؟

أن كان كذلك فأنت على استعداد لتقرأ هذا الباب . ولعل **أشواقك قد ازدادت** لتعرف إلى أى نمط من أنماط الشخصية تنتمى .

أنتبه جيداً : فهذا الباب هو **محور** الكتاب كله بالنسبة لك أنت شخصياً وعليه سيتحدد الحديث فى الأبواب القادمة كلها .

ومن أجل تحديد نمط شخصيتك ، سوف تجد فى نهاية هذا الباب مجموعة من الأسئلة ، إذا أجبتها ، سوف تساعدك فى التعرف على النمط الفريد والمتميز الخاص بك

ولكن .. قبل الشروع فى الإجابة ، أود أن تلاحظ النقاط التالية وأن تقرأها بتركيز:

أولاً أثناء إجابة الأسئلة أختر مكاناً هادئاً ، ووقتاً مناسباً ولا يشترط أن تبدأ الآن فى الإجابة أن كانت الظروف غير مواتية .
ارفع صلاة حارة لله ليساعدك على اكتشاف إيجابياتك وسلبياتك ، ثم جاوب على الأسئلة .

ثانياً حينما تجاوب ، لا تتسرع فى الإجابة بالرفض أو بالإيجاب فالمقصود من السؤال هو تحديد أصل شخصيتك ، أى شخصيتك **كما هى** ، فى غياب الضوابط الروحية والاجتماعية والعائلية . والمقصود أن تتجرد من كل قناع يغلف تصرفاتك ، وتعود إلى طبيعتك التلقائية .

هذا الأمر هام جداً ولازم لتحديد نمط شخصيتك الأصلى أسأل نفسك قبل إجابة كل سؤال : هل أنا فعلا أتصرف هكذا لو لم يكن المجتمع المحيط بى موجوداً، فى **غيبة من التقاليد الاجتماعية بكل قيودها** وفى غيبة من **الضوابط الروحية** ، ثم أكتب الإجابة بعد ذلك .

ثالثاً لا تخف من مواجهة نفسك مهما كانت مُرة . فمعرفة شخصيتك كما هى، تساعدك على نموها ونضوجها .

رابعاً لا تسع نحو "**اختيار**" نمط من الشخصيات يعجبك وتحاول أن تعتبره نمط شخصيتك الخاص ؛ أحذر من هذا **المخادعة** الذاتية . فهذا ليس هو المقصود من الأسئلة. فقد تكون مثلا من النمط الهادئ ، ولكنك **معجب** بالنمط القيادى وقد يحلو لك أن تجاوب على أسئلته بالإيجاب لمحاولة "اعتبار" نفسك هكذا .

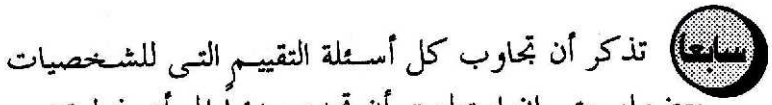
أحذر من هذا الأمر ، وصمم على أن تكتشف نفسك **كما هى** . فلا يوجد هناك نمط أفضل من نمط آخر ، فكلٍ له دوره فى الحياة .

أما مسألة تطوير شخصيتك ومواجهة عيوبك فدعها للأبواب القادمة .

خامساً لا تكن إجابتك للأسئلة نوع من "**محاسبة النفس**" فالمقصود تحليل الشخصية وليس "محاكمتها" بمعنى آخر معرفة ما هو قائم وموجود فيك فعلاً .

أقول ذلك لأننى لاحظت فى بعض "المتواضعين" ، أنهم أسرعوا بإجابة كل الأسئلة الخاصة بسلبيات الشخصية "بنعم" !! ربما لأنهم ظنوا أن **الموضوعية** فى الإجابة **ضد الاتضاع** . أكرر على مسمعك أيها القارئ العزيز، إن هذا ليس مجالا للتبارى فى اكتشاف العيوب، وأرجو أن تكون إجابتك موضوعية وواقعية لكى تصل إلى التحليل **الدقيق** لشخصيتك .

سادساً فى بعض الأسئلة الملحقة سوف تجد نفسك غير قادر على الإجابة بنعم أو بلا بصورة قاطعة . فى هذه الحالة ضع علامة تحت كلمة **أحياناً**.



تذكر أن تجاوب كل أسئلة التقييم التى للشخصيات الأربعة وليس بعضها، حتى إن استطعت أن تحدد مبدئياً إلى أى نمط تنتمى .

وهذا الأمر هام ، لأنه وان كان لديك نمط واحد رئيسى من الشخصيات، فلديك كذلك مزج من سمات الشخصيات الباقية كلها . ولا يوجد إنسان لديه نمط واحد فقط .

كمثال : يمكن أن يكون لديك نمط رئيسى من الشخصية القيادية بنسبة ٧٠ ٪ والأنماط الثانوية
كالتالى :

اجتماعى بنسبة	٤٠٪
باحث عن الكمال بنسبة	١٥٪
هادئ بنسبة	٨ ٪

وسترى ذلك بالتفصيل فيما بعد عند قراءتك لتقييم الأسئلة .

إذن تذكر أن كل فرد منا هو مزيج من : **نمط رئيسى + نسب مختلفة من الأنماط الأخرى .**

والآن حان الوقت لتجاوب الأسئلة : سوف تجد مجموعتين من الأسئلة لكل شخصية : مجموعة (أ) وهى إشارة لإيجابيات هذا النمط .. ومجموعة (ب) وهى إشارة لسلبياته .

تقدم وجاوب الأسئلة ، وبعد إجابتها ستجد فصلاً خاصاً ليساعدك على تقييم هذه الإجابة ، ومن ثم تحديد نمط شخصيتك .

٧ قواعد
لإجابة أسئلة الشخصية

١- مكان هادئ- وقت مناسب

٢- صلاة حارة للـه، لكي يكشف لك الروح القدس عن حقيقة نفسك

٣- اسأل نفسك قبل إجابة كل سؤال: هل أنا فعلا أتصرف هكذا في غياب التقاليد والمبادئ الروحية الاجتماعية؟

٤- لا تخف من مواجهة نفسك كما هي.. كن شجاعا لأن اكتشاف حقيقة شخصيتك هو أول الطريق نحو النضوج النفسي والروحي

٥- لا تحاول " اختيار" نمط معين يروق لك أو يعجبك

٦- كن موضوعيا في الإجابة: لا تبالغ ولا تقصر

٧- أجب عن كل الأسئلة وليس بعضها حتى إن استطعت أن تحدد نمط شخصيتك الرئيسي لأن هناك مزج من الأنماط الأخرى تدخل في تكوين شخصيتك

أسئلة تحديد نمط الشخصية

الشخصية الاجتماعية (أ)

	نعم	لا	أحياناً
١- هل تميل إلى توقع الخير فى الغد، وترى أن غداً أفضل من اليوم؟			
٢- هل إذا واجهت فشلاً بالأمس تؤمن أنك ستنجح فيه اليوم ؟			
٣- هل تشعر بالحيوية والنشاط الذى لا يعرف الملل ؟			
٤- هل لديك رغبة الأطفال فى استطلاع الأشياء المحيطة بك ؟			
٥- هل تنسى الأشياء التى تزعجك بمجرد الانتقال إلى محيط جديد؟			
٦- هل تتمتع بشخصية قوية وجذابة واجتماعية ؟			
٧- هل الملل غريب عن طبعك، إذ تجد لذة فى كل ما تفعل مهما كان؟			
٨- هل تحيا فى الحاضر فقط ، إذ تنسى آلام الماضى ولا تحمل هم المستقبل ؟			
٩- هل أنت متفائل ؟			
١٠- هل تطرب وتسر بالأمور الصغيرة كما بالكبيرة ؟			
١١- هل تتحمس للاشتراك فى خطط ومشاريع جديدة ؟			
١٢- هل إذا تحمست لمشروع ، تؤثر بحماسك هذا فى الآخرين فيشتركون معك؟			
١٣- هل أنت بشوش ، ودود ، تحب الناس بصدق ؟			
١٤- هل تحب الاختلاط بالناس وتشعر بالسعادة معهم ؟!			
١٥- هل تحب مشاركة الآخرين فى أفراحهم وأحزانهم ؟			
١٦- هل يبادلك الناس حباً بحب ؟			
١٧- هل لديك قلبا رقيقا عطوفا سباقا لسد احتياجات الآخرين؟			
١٨- هل تتدخل في قضايا الآخرين الحسن منها والسيئ رغبة في مساعدتهم؟			

١٩- هل تميل إلى السرور والمرح والفكاهة؟			
٢٠- هل تشعر بالسعادة وتقدر أن تشيعها بين الآخرين؟			
٢١- هل أنت ماهر في سرد القصص والفكاهات، وهل يسعد الناس بهذه المهارة وينتظرون منك الكثير من هذه الجلسات المبهجة؟			
٢٢- هل تعمل على توطيد العلاقة بين الناس، فتصالح المتخاصمين؟			
٢٣- هل إذا رأيت إنساناً في عزلة، تعمل على توطيد علاقته بالمحيطين به ؟			
٢٤- هل أنت مبادر في كسب الأصدقاء، ولا تجد صعوبة في ذلك؟			
٢٥- هل تشعر بالأسف بعد الغضب وتعتذر في الحال؟			
٢٦- هل تشعر من يتعامل معك بأهميته وتتخذه صديقا؟			
٢٧- هل طبيعتك ارتجالية وبسيطة، تفتح أمامك القلوب والأبواب؟			
٢٨- هل أنت مخلص لمن حولك، وهذا الإخلاص يأسر الكثيرين من سامعيك، فيشعرون بالانسجام مع أسلوبك ويتجاوبون مع مشاعرك؟			

الشخصية الاجتماعية - (ب)

	نعم	لا	أحياناً
١- هل تشعر بأنك سريع التأثر بالوسط الذي توجد فيه؟			
٢- هل أنت غير عملي وفوضوي؟			
٣- هل بحكم طبيعتك العاطفية المتقلبة تتحمس في لحظة، ولكن قبل أن تتمكن من تحليل الوضع ككل تتراجع وتسير في اتجاه معاكس؟			
٤- هل أنت قلق ؟			
٥- هل تتسم بعدم الصبر ؟			
٦- هل تقبل ما تكلف به دون حساب لوقتك وإمكانياتك رغبة فى الرضاء الآخرين ؟			
٧- هل تتكلم قبل أن تفكر بتدقيق فتقع فى مآزق ؟			
٨- هل أنت ضعيف الإرادة وغير منظم ؟			
٩- هل تجد صعوبة فى المثابرة والتركيز على عمل محدد مثل الدراسة أو القراءة أو الصلاة أو دراسة الكتاب المقدس ؟			
١٠- هل تفتقر إلى ضبط النفس ؟			
١١- هل تتخذ قرارات دون دراسة دقيقة للموقف ؟			
١٢- هل تجيد العمل مع الجماعة إذا كنت فى المقدمة ، أما إذا لم تحظ بتأييد الجماعة وتشجيعها تجد صعوبة فى مواصلة العمل ؟			
١٣- هل تنسى بسهولة قراراتك ومواعيدك وواجباتك ؟			
١٤- هل لا يستطيع الآخرون الاعتماد عليك لتحافظ على برامجك أو لإنجاز أعمالك فى الوقت المحدد ؟			
١٥- هل لديك ذاتاً متضخمة ومتكبرة ؟			
١٦- هل تستأثر بالحديث فى أى جماعة توجد فيها ؟			
١٧- هل ترغب فى التحدث عن نفسك أمام الناس ، أو التحدث فى أمور تُحبها وتظن أن الناس مثلك يحبون التحدث عنها ؟			

١٨- هل أنت غير مستقر عاطفياً ، تتأرجح بين المرح والحزن أو البكاء ؟			
١٩- هل تشعر بالفشل بسهولة ؟			
٢٠- هل تميل إلى تبرير ضعفاتك والإشفاق على نفسك ؟			
٢١- هل أنت غضوب، تنفجر فجأة ثم تعود فتهدأ وتنسى كل شئ؟			
٢٢- هل تسقط فى الخطية مراراً وتكراراً وتعترف بها وتتوب عنها فى كل مرة ؟			
٢٣- هل تجد صعوبة فى مصارعة الخطية والشهوة ؟			
٢٤- هل بسبب تركيزك على الحاضر فقط ، تنسى نفسك (وربماتنسى زوجتك وأولادك) ولا تفكر فى المستقبل ولا تحسب حسابه، وتسعى نحو متعة اليوم فقط ؟			
٢٥- هل تلجأ لعدم التدقيق فى الكلام للخروج من المأزق؟			
٢٦- هل تسبب آلاماً كثيرة للآخرين ، ولا تشعر أنهم سببوا لك آلاماً ؟			
٢٧- هل تنتظر من الآخرين أن ينسوا الإساءة كما تنساها أنت؟			
٢٨- هل تجارى المجتمع الذى تحيا فيه، فتتحول عن مبادئك الأخلاقية أسوة بالمحيط الذى تعيش فيه ؟			

الشخصية القيادية (١)

	نعم	لا	أحياناً
١- هل أنت منضبط تتصرف فى الحياة بعزم وتصميم ؟			
٢- هل تتحرك وتعمل بموجب خطة متقنة وهادفة ؟			
٣- هل تصميمك وسعيك فى اتجاه واحد يحققان لك النجاح؟			
٤- هل أنت عملى ؟			
٥- هل فى تقيمك للأمور وفحصها لا ترى فيها المشاكل ولا تقيم لها وزناً وتظل تتطلع نحو الهدف؟			
٦- هل تشعر أنه مهما كانت الصعوبات التى تواجهك ، فأنت تستطيع أن تذللها ؟			
٧- هل تحب النظام والتنظيم ؟			
٨- هل تميل لتسلم زمام القيادة ؟			
٩- هل تحب قيادة الآخرين ، إذ لديك الفكر الثاقب القادر على تمييز الناس وحسن توجيههم ؟			
١٠- هل تتصرف بشجاعة وبلا تردد فى الملمات الطارئة ؟			
١١- هل يستجيب الناس بسرور لتوجيهاتك العملية ؟			
١٢- هل تتطلع للحياة بتفاؤل ؟			
١٣- هل أنت مغامر ، ولديك روح الرائد الذى يمكنه إقتحام المجهول ؟			
١٤- هل تشعر أنك لا تحتاج أن يحمسك أحد بل أنت الذى تحمس الآخرين بآرائك وخططك وطموحاتك ؟			
١٥- هل أنت واثق بذاتك، شديد الرغبة فى الاستقلال وعدم الاعتماد على الآخرين ؟			
١٦- هل تجد أنه من السهل التوصل لقرارات ليس فقط لنفسك بل بالنيابة عن الآخرين أيضاً ؟			
١٧- هل لديك فكراً ثاقباً عملياً قادراً على اتخاذ قرارات سليمة وسريعة والتخطيط لمشاريع طويلة المدى ؟			

١٨- هل تثق فى نفسك وفى إمكانياتك ؟ ١٩- هل تميل إلى النضال ضد المظالم الاجتماعية والأوضاع غير السليمة ؟ ٢٠- هل تشعر أن الضغوط ومقاومة الآخرين لا تزعزعك ، بل تزيدك المقاومة إصراراً على موقفك ؟ ٢١- هل تتخذ موقفا حاسماً من أية قضية تقتنع بها ؟ ٢٢- هل تشعر أنه يمكنك النجاح حيث يفشل الآخرون ؟ ٢٣- هل تقيم الأمور بالبديهة بسرعة دون تحليل دقيق للتفاصيل ؟ ٢٤- هل لديك القدرة على اكتشاف الفرص السانحة بسرعة والتوصل لأفضل الطرق لاستغلالها ؟ ٢٥- هل تستطيع أن تضبط وقتك متى أردت ؟ ٢٦- هل تهتم بالدرجة الأولى بالقيم النافعة فى الحياة ؟ ٢٧- هل اهتمامك هو خير الإنسان وما يفيده ؟ ٢٨- هل تنطلق نحو هدفك دون توقف وتقفز فوق العراقيل والمعارضين ؟ ٢٩- هل لديك فكراً قادراً على تمييز الناس ؟ ٣٠- هل الحياة بالنسبة لك هى نشاط وعمل مستمر، وهل تشعر بالازدهار والانتعاش إذا قمت بعمل ما ؟			

الشخصية القيادية (ب)

	نعم	لا	أحياناً
١- هل أنت قاسي؟			
٢- هل أنت غضوب؟			
٣- هل أنت متسرع في قراراتك؟			
٤- هل أنت معتد بذاتك؟			
٥- هل أنت غير قادر على مواساة الناس في ضعفهم؟			
٦- هل أنت غير قادر على تشجيع الآخرين أو تقدير إنجازاتهم، أو الإحساس باحتياجاتهم؟			
٧- هل لديك نقصاً في العواطف، وتعتبر التعاطف مع الناس أمراً لا لزوم له؟			
٨- هل أنت شديد العصبية، شديد الثورة ؟			
٩- هل أنت غير قادر على نسيان الإساءة، وتظل حاقداً لفترات طويلة؟			
١٠- هل تميل للثأر لنفسك، وتميل إلى رد الصاع صاعين؟			
١١- هل روح السخط والمرارة تعرضك للإصابة بأمراض جسدية كالضغط أو قرحة المعدة، أو بتوترات نفسية كالحزن والاكتئاب والقلق؟			
١٢- هل تدوس مشاعر الآخرين في سبيل تحقيق غاياتك الخاصة؟			
١٣- هل تكسر القوانين وتستخدم أساليب غير سليمة لبلوغ مقاصدك؟			
١٤- هل قدرة التصميم التي لديك تدفعك للتهور أحياناً؟			
١٥- هل يوقعك التهور في مشاكل يصعب عليك حلها؟			
١٦- هل الاعتذار عن الإساءة أمر غريب عن طبعك؟			

١٧- هل تندم على بعض مشاريعك بعد القيام بها ويمنعك كبرياؤك من التراجع- ويكون من الصعب عليك أن تعتذر، فتصر بعناد على الاستمرار؟			
١٨- هل أنت كثير التهكم والسخرية من الآخرين؟			
١٩- هل من الصعب أن يرضيك شيء، سواء من أصدقائك أو أولادك أو زوجتك؟			
٢٠- هل أنت محب للسيطرة على الناس والتسلط عليهم؟			
٢١- هل أنت شديد الاستقلال أو الاكتفاء بنفسك، ولا تشعر بحاجة لأحد؟			
٢٢- هل يمتد اكتفاؤك بنفسك فلا تشعر أحيانا بالحاجة لله، وتجد صعوبة في الاعتماد عليه؟			
٢٣- هل أنت غير قادر على تذوق الفنون الجميلة وتقييمها؟			
٢٤- هل تتضايق من رؤية دموع الباكين وتعتبر أن لا لزوم لها؟			
٢٥- هل تتضايق على رؤية إلى حد العناد حتى لو اكتشفت أنك مخطئ؟			
٢٦- هل النجاح المتواصل يُحولك إلى شخص متكبر؟			
٢٧- هل تميل لتجاهل الآخرين لتحقيق أهدافك؟			
٢٨- هل تشعر بصعوبة في التركيز أثناء الخلوة الروحية (الصلاة وقراءة الكتاب المقدس) فيشرد ذهنك النشيط في التخطيط لأحداث اليوم؟			
٢٩- هل يتضايق منذ الذين يتعاملون معك إذ يشعرون أنهم لا يستطيعون إرضاءك مهما فعلوا؟			
٣٠- هل تتضايق من التفاصيل الصغيرة في التخطيط، ويهمك فقط الأهداف الكبيرة؟			

الشخصية الباحثة عن الكمال (أ)

	نعم	لا	أحياناً
١- هل أنت متذوق للفنون الجميلة؟			
٢- هل تقدر القيم الحقيقية في الحياة؟			
٣- هل تستجيب للعواطف وتتأمل وتفكر فيها بكثرة؟			
٤- هل أنت ميال للتفكير الخلاق والمبدع؟			
٥- هل لديك ميولاً قوية نحو الكمال؟			
٦- هل المستوى الذي تتطلع للوصول إليه أعلى من المستوى الذي يقبله سواك؟			
٧- هل الشروط التي تطالب بها في أي مجال أعلى مما يكن الوصول؟			
٨- هل لديك قدرة فائقة على التحليل؟			
٩- هل تهتم بأصغر التفاصيل وأدقها؟			
١٠- هل أنت صديق وفى ومخلص؟			
١١- هل تجد في نفسك الاستعداد لأن تبذل حياتك من أجل أصدقاءك؟			
١٢- هل يمكن الاعتماد عليك؟			
١٣- هل إذا طلب منك إنجاز عمل من الأعمال، فإنك تتممه فى ميعاده بكل دقة؟			
١٤- هل تفضل أن تقوم بواجباتك في الحياة في الخفاء دون أن يراك أحد؟			
١٥- هل تعرف إمكانياتك تماماً، فلا تقبل على تحمل مسئولية تعلم أنك لن تستطيع القيام بها في الوقت المحدد؟			
١٦- هل تميل إلى الصمت والتحفظ في كلامك ولا تبدى رأيا دون أن يطلب منك ذلك؟			

١٧- هل كلامك دقيق ومطابق لما تقصده تماماً؟			
١٨- هل تستعيد الحوادث السابقة والقرارات القديمة ظاناً أنك تستطيع إتقانها بل أفضل لو أتيحت لك الفرصة ثانية؟			
١٩- هل تنظر إلى المشاكل المحتملة في أي مشروع وتكتشف العقبات للأخطار المتوقعة؟			
٢٠- هل تتطلع كثيراً إلى داخلك بالفحص والتحليل؟			
٢١- هل تحب الناس وتريد أن تكون محبوباً منهم رغم صمتك وإحجامك عن عمل دعاية لنفسك وعن الاقتراب والتودد إليهم؟			
٢٢- هل ترغب في احتمال الألم فتختار عملا في الحياة فيه الكثير من الصعوبات والتضحية؟			
٢٣- هل تميل إلى عدم تقديم رأيك إلا إذا حللت الوضع بعمق لتعلى رأياً متزناً ؟			
٢٤- هل أنت منظم ومرتب في كل شيء؟			

الشخصية الباحثة عن الكمال (ب)

	نعم	لا	أحياناً
١- هل أنت كثير التفكير في ذاتك؟			
٢- هل تميل لفحص نفسك بكثرة مما يشل إرادتك ويضعف طاقاتك؟			
٣- هل فحصك لنفسك يوقعك في أوضاع فكرية صعبة مثل القلق والوسوسة؟			
٤- هل تركيزك على ذاتك يجعلك سريع التأثير والشعور بالإهانة؟			
٥- هل أنت كثير التشكك والظن في كل شيء؟			
٦- هل إذا رأيت اثنين يتهامسان، تظن أنهما يتكلمان ضدك؟			
٧- هل إحساسك بنفسك يجعلك تشعر أنك مظلوم في الحياة؟ وهل لديك شعور بأن الكل يضطهدك ؟			
٨- هل بحثك الدائب عن الكمال يجعلك متشائماً ؟			
٩- هل إذا نظرت إلى أي عمل هل ترى المشاكل التي تواجهك في أثناء قيامك به، وتبدو أكبر من حجمها، أو أكبر من الخير الذي ستجنيه من هذا العمل ؟			
١٠- هل لديك شعور بأن النتيجة النهائية لأي عمل لن تكون جيدة كما هو متوقع لها ؟			
١١- هل فشلك في الماضي يزيدك تأكدا من فشلك في الحاضر أو في المستقبل؟			
١٢- هل تشاؤمك يجعلك متردداً في اتخاذ القرارات خوفاً من الوقوع في الخطأ أو التقصير عن مستوى الكمال الذي تبحث عنه؟			
١٣- هل أنت كثير الانتقاد للآخرين سواء أمامهم أو في فكرك؟			

١٤- هل أنت لا تتساهل مع الناس، لأنك كثير المطالب، ولا تقبل أقل تقصير عن مستوى الكمال الذي لا تتنازل عنه أبداً؟			
١٥- هل تنظر إلى الأخطاء بمنظار مكبر؟			
١٦- هل ترى دائما الأخطاء في الآخرين ولا ترى حسناتهم؟			
١٧- هل أنت كثير الانتقاد لنفسك مثلما أنت كثير الانتقاد للآخرين؟			
١٨- هل تجد صعوبة في اتخاذ قرارات حاسمة؟			
١٩- هل مزاجك سريع التقلب بين الصعود والهبوط؟			
٢٠- هل تتأرجح ما بين السعادة والمرح، وبين الكآبة والحزن، مما يضايقك ويضايق من حولك؟			
٢١- هل تشعر باليأس والفشل بسهولة؟			
٢٢- هل يتجنبك الأصدقاء بسبب كآبتك ويأسك مما يزيد لديك شعورك بالحزن؟			
٢٣- هل أنت قليل الأصدقاء بالرغم من أنك ودود ومخلص؟			
٢٤- هل تشعر أن لا أحد يفهمك؟			
٢٥- هل تميل إلى الهروب من الواقع بممارسة أحلام اليقظة هرباً من حاضرك المؤلم؟			
٢٦- هل تميل إلى التفكير في الماضي واستعادة أحداثه السعيدة بدلاً من مواجهة واقعك الأليم؟			
٢٧- هل هذا الهروب من الواقع يشل إرادتك ونشاطك؟			
٢٨- هل تجد صعوبة في المسامحة ونسيان الإساءة، وتميل إلى الثأر لنفسك؟			
٢٩- هل تخفي حقدك وعداوتك خلف الهدوء والرضى؟			
٣٠- هل تحتفظ بالرغبة في الانتقام لسنين عديدة؟			
٣١- هل تتخذ قراراتك على أساس الضغينة والتحيز؟			
٣٢- هل بالرغم من انضباطك، قد تفقد أعصابك فجأة وتصب جام غضبك دفعة واحدة؟			

٣٣- هل في حالات كآبتك تميل إلى العزلة؟ ٣٤- هل تجد صعوبة في اتخاذ قرار في قضية الزواج، إذ قد تعجب بفتاة (أو بفتى) من بعيد، ولكن بعد أن تعرف المزيد تكتشف أنها كائن بشرى وفيها نقائص وضعفات مع أنها قد تكون فتاة رائعة؟ ٣٥- هل تميل إلى الحذر والتردد في تصديق الآخرين لتجاربك السابقة المؤلمة مع الآخرين؟ ٣٦- هل تبدو متحفظاً عندما يحاول البعض مصادقتك أو إحاطتك بالاهتمام لارتيابك في نواياه؟ ٣٧- هل تميل إلى العزلة والابتعاد عن الناس؟ ٣٨- هل تجد صعوبة في اكتساب الأصدقاء، ولا تندفع للتعرف بأناس جدد بل تنتظر ليأتوا هم إليك؟			

الشخصية الهادئة (١)

	نعم	لا	أحياناً
١- هل أنت صاحب نكته وفكاهة؟			
٢- هل تجد في أصعب الأوضاع سبباً للدعابة والمرح؟			
٣- هل أنت بطيء الانفعال فلا تتأثر كثيراً بما يدور حولك؟			
٤- هل أنت مستمع جيد، تستطيع أن تصغي لمحدثك بصبر؟			
٥- هل من السهل عليك إبقاء نفسك في معزل عن الانحياز وأنت تتعامل مع قضايا الآخرين، فتستطيع أن تصدر أحكاماً موضوعية؟			
٦- هل عندما تقدم نصائحك، تقدمها بروية وتفهم ودون إحراج لسامعيك؟			
٧- هل أنت أهل للثقة؟			
٨- هل يمكن الاعتماد عليك في إنجاز الأعمال، إذ أنك تلتزم بإنجازها في مواعيدها؟			
٩- هل أنت صديق مخلص؟			
١٠- هل أنت شخص عملي؟			
١١- هل تتميز بالكفاءة في عملك؟ وهل يحمل عملك دائما سمة الأناقة والكفاءة؟			
١٢- هل تفكر جيداً قبل إهدار أية طاقة، فتحلل الأمور بجدية قبل أن تقدم عليها؟			
١٣- هل قراراتك دائما متمهلة ومدروسة؟			
١٤- هل إذا تعرضت لضغوط الواجبات، لا تتهرب منها، بل تنجزها ولو في أصعب الظروف؟			
١٥- هل تبذل أقل جهد لتحقيق أهدافك؟			

١٦- هل غرفتك ومكتبك يتميزان بالنظام والترتيب رغم كثرة أعمالك؟			
١٧- هل أعصابك هادئة، بحيث يشعر من حولك أنك لا تعرف الكدر؟			
١٨- هل يندر أن تنفجر غاضبا؟			
١٩- هل تقبل على الحياة بحماس ونشاط؟			
٢٠- هل إذا اضطررت إلى قيادة الآخرين، فانك تثبت الجدارة اللازمة؟			
٢١- هل أنت متزن، لا تنجرف وراء الحماس العاطفي المتهور؟			
٢٢- هل تراقب ما يجرى حولك دون أن تتورط في أعمال الآخرين؟			
٢٣- هل تستطع أن تضبط عواطفك؟			
٢٤- هل يصعب أن تتأرجح بين هبوط وصعود؟			
٢٥- هل أنت بارع في إضحاك الآخرين؟			
٢٦- هل لديك القدرة على اكتشاف ما يضحك في إنسان أو في موقف معين؟			
٢٧- هل يندر أن يصدر منك تمرد؟			
٢٨- هل إذا لاحظت ظلماً، تتألم للمظلومين دون أن تتورط من أجلهم؟			
٢٩- هل تشعر بعواطف داخلية أكثر مما يظهر على وجهك؟			
٣٠- هل تسر بمعاشرة الأصدقاء؟			
٣١-هل تميل إلى العيش في وئام مع الآخرين؟			
٣٢- هل أنت لا تقحم نفسك في مشاكل الآخرين؟			
٣٣- هل تشعر أنك موهوب في أمور الاستشارات الشخصية؟			
٣٤- هل أنت بارع في تقليد الآخرين فيما يقولون أو يفعلون؟			

الشخصية الهادئة (ب)

	نعم	لا	أحياناً
١- هل تميل للبطء والكسل؟			
٢- هل تكره أن يحملك أحد على العمل فتسير ببطء قدر ما تستطيع؟			
٣- هل تميل إلى المراقبة في الحياة مع قلة العمل؟			
٤- هل تحجم عن البدء في مشاريع جديدة رغم اهتمامك بها، خوفاً من العناء الذي سيواجهك وأنت تنفذها؟			
٥- هل تستطع إغاظة الآخرين، فتحاول إطفاء حماسهم وإثبات خطأ آرائهم؟			
٦- هل تستطيع أن تضايق الآخرين بينما أنت نفسك هادئ ومطمئن؟			
٧- هل تميل للأنانية؟			
٨- هل تقاوم بعناد أي تغيير من أي نوع؟			
٩- هل تفضل المحافظة على القديم، وتقاوم التغيير تجنباً لبذل الجهد؟			
١٠- هل أنت قادر على إخفاء عنادك باستخدام أسلوب لين مرح؟			
١١- هل تملك أسلوباً ساخراً يجعلك تجرح الآخرين وتغيظهم؟			
١٢- هل من الصعب إقناعك لتشارك في أي نشاط سوى عملك اليومي؟			
١٣- هل تتردد في البدء في مشاريع، لأنك تفحص الأمر على ضوء رغبتك في التورط أو عدمها؟			
١٤- هل إذا فكرت في مشروع أو قرار تفكر فيه بتمهل يصل إلي درجة البطء، مما يستغرق منك وقتاً طويلاً؟			

تقييم الأسئلة

الآن وقد أجبت المجموعات الأربعة من الأسئلة، كيف تستخدم الإجابة لتقييم نمط شخصيتك المميز؟ هذا هو الهدف من هذا الفصل.

أولا أعط نفسك درجة عن كل إجابة " نعم "
ونصف درجة عن كل إجابة " أحيانا "
ولا تعط نفسك درجات إطلاقاً عن إجابة لا "

ثانيا اجمع درجات كل مجموعة من الأسئلة
المجموعة هي أ (نقاط القوة)+ ب (نقاط الضعف)
فإذا كنت قد حصلت مثلا في أسئلة الشخصية الاجتماعية
(أ) على ٢٢ درجة من الدرجة النهائية وهى ٢٨
(ب) على ١٥ درجة من الدرجة النهائية وهى ٢٨
يكون مجموع درجاتك الكلية هو: ٢٢ (أ)+ ١٥(ب)= ٣٧ درجة من النهاية العظمى وهى ٢٨+ ٢٨=٥٦

إذن النتيجة هي ٣٧/٥٦

كرر نفس هذا الأمر بالنسبة للمجموعات الأخرى من الأسئلة. في النهاية ستجد أمامك ٤ درجات كبرى وهى عبارة عن مجموع درجات أسئلة الأربعة وكل مجموعة كما سبق القول، هي محصلة درجات (أ+ب)

ثالثا استخرج النسبة المئوية لمجموع درجاتك من الجدول الموضح فيما بعد.
ففي المثال السابق أنت حصلت على ٣٧/٥٦ ، حينئذ ستكون نسبتك المئوية حسب الجدول هي ٦٦٪. كرر نفس الأمر بالنسبة للدرجات الأخرى من الأسئلة. في النهاية ستجد أمامك ٤ نسب مئوية توازى الأربعة الأنماط من الشخصية.

نمط شخصيتك الرئيسي سيكون هو أعلى نسبة مئوية من الأربعة نسب التي حصلت عليها.

أما الأنماط الثانوية الأخرى التي تدخل في تكوين شخصيتك، فهي النسب المئوية التالية، مرتبة ترتيبا تنازليا.

كمثال:

أسئلة الشخصية الاجتماعية حصلت فيها على.

(أ) ٢٨/١٥ + (ب) ٢٨/٢٠ = ٥٦/٣٥ النسبة المئوية حسب الجدول ٦٢,٥٪

أسئلة الشخصية القيادية.

(أ) ٣٠/٢٠ + (ب) ٣٠/٢١ = ٦٠/٤١ النسبة المئوية حسب الجدول ٦٨٪

أسئلة الشخصية الباحثة عن الكمال.

(أ) ٢٤/١٢ + (ب) ٣٨/١١ = ٦٢/٢٣ النسبة المئوية حسب الجدول ٣٧٪

أسئلة الشخصية الهادئة.

(أ) ٣٤/١٤ + (ب) ١٤/٨ = ٤٨/٢٢ النسبة المئوية حسب الجدول ٤٦٪

من خلال هذا المثال يكون نمط شخصيتك الرئيسي هو أعلى نسبة مئوية حصلت عليها وهي "الشخصية القيادية" ٦٨٪

أما الأنماط الثانوية التي تدخل في تكوين شخصيتك فهي بالترتيب

الشخصية الاجتماعية ٦٢,٥٪

الشخصية الهادئة ٤٦ ٪

الشخصية الباحثة عن الكمال ٣٧ ٪

خامسا أعد قراءة سمات نمط شخصيتك الرئيسية (ستجد لها ملخصاً فى الصفحات التالية) وأكتب موجزاً لإيجابياتك وسلبياتك في " نموذج تحليل الشخصية" الذي ستجده في الصفحات القادمة.

سادسا أعد قراءة سمات بقية أنماط الشخصية الثانوية التي حصلت فيها على نسبة مئوية أقل (ستجد لها ملخصاً في الصفحات القادمة) ثم استخرج من إيجابياتها وسلبياتها أكثر ما تشعر أنه يتطابق مع شخصيتك (بمعنى أنه ليس كل ما في سمات هذه الشخصيات يتطابق مع شخصيتك، وعليك أن تنتقى من هذه السمات أقربها إلى تكوينك)

بعد هذا اكتب هذه السمات في المكان المخصص لها في " نموذج تحليل الشخصية " والذي ستجده فيما بعد.

حقيقي أن هذه الأنماط لا تشكل نمطك الرئيسي ولكن بعض سماتها تشترك في تكوينك ومن المهم تحديدها.

كمثال:

قد تكون مثلا من النمط القيادي ،ولكن لديك سمة المهارة في سرد القصص التي للنمط الاجتماعي، في هذه الحالة تضاف هذه السمة (وليس النمط الاجتماعي ككل) إلى سمات النمط القيادي الذي لديك.. وهكذا في بقية الأنماط الثانوية الأخرى.

سابعا حصولك على ٧٠٪ كنسبة مئوية في نمط معين- كمثال- **لا يعنى أن ٧٠٪ من شخصيتك تحتوى على هذا النمط ولكن يعنى أن لديك ٧٠٪ من سمات هذا النمط.**

مزيد من التفاصيل في تحديد الشخصية

هذه الفقرة مخصصة للدارسين المتعمقين والذين يريدون تفاصيل **أكثر** في تحليل الشخصية- فإن شعرت أيها القارئ الحبيب أنها دراسية " أكثر من اللازم ". فلا تنشغل بها، وستكفيك النقاط السابقة في الوصول إلى تحليل دقيق لشخصيتك .

فإلى مزيد من الدراسة ...

أولا قلنا سابقا أنه لابد من تحديد " نمط شخصيتك الرئيسي" وكذلك الأنماط الثانوية الأخرى.

ثم عليك أن تكتب أمامك كل سمات النمط الرئيسي (سواء الإيجابية أو السلبية) في نموذج تحليل الشخصية.

أما بالنسبة للأنماط الثانوية، فإنك **لن** تكتب "كل" سماتها، بل ستستخرج منها السمات التي تشعر أنها تتاطبق مع شخصيتك.بمعنى أنه في حالة **النمط الرئيسي**، ستكتب كل السمات، ذلك لأن هذا النمط هو الذي يشكل معالم شخصيتك الرئيسية.

أما في حالة **الأنماط الثانوية**، فإنك ستنتقى **بعض** السمات وتترك **البعض** الآخر.

والسؤال الذي يراود ذهنك الآن هو: "كيف يمكنني أن أحدد سمات الأنماط الثانوية والتي تدخل في تكوين شخصيتي، وأميز وجودها من عدمه في نفسي" ؟

أسهل سبيل لذلك، هو أن تعود إلى إجاباتك على أسئلة الأنماط الثانوية، ومن خلال هذه الإجابات (سواء على المجموعة **أ أوب**) سيمكنك تحديد هذه السمات بسهولة.

فإجابتك " بنعم " على سؤال معين تعنى أنه هذه السمة موجودة فيك دون منازع.

وإجابة " لا " على أي سؤال، تنفى هذه السمة تماما عنك. أما إجابة " أحيانا " فهي تعنى أنك متردد في الإجابة، لذلك لا تعتمد عليها- أيضا- في تحديد كل سماتك.

إذن اختر إجابات " نعم " كلها وحدد من خلالها سماتك، واترك **كل** إجاباتك "بلا" أو " أحيانا ".

ثانيا استبعد السمات التي فى هذه الأنماط الثانوية إذا كانت توجد أصلا فى نمط شخصيتك الرئيسي.

مثال: قد يكون نمط شخصيتك الرئيسي هو " الباحث عن الكمال "، لذلك فأنت صديق وفى ومخلص.

فإذا كانت لديك نسبة من الشخصية الهادئة، ستجد أيضا في إيجابياتها أنك صديق مخلص.

في هذه الحالة استبعد هذه السمة ولا تكتبها تحت النمط الهادئ لأنها موجودة أصلاً في نمط شخصيتك الرئيسي.

والسبب في هذا أن السمة الواحدة **تنتمي** لبقية السمات في النمط الواحد. ففي المثال السابق، سمة الوفاء والإخلاص تحتوى في طياتها سمات النمط ككل، وهو البحث عن الكمال. فنجد أن صاحب هذه الشخصية وفى لأبعد الحدود، ودقيق في صداقاته، وباذل مضحى، جياش العواطف، ليحقق الكمال الذي يبحث عنه.

أما سمة الوفاء والإخلاص في حالة الشخصية الهادئة، فهي تختلف تماماً، لأنها تحمل معها الهدوء، والسكينة، والعواطف (المتوسطة الحدة) والموضوعية ولا تصل إلى حد الكمال في النمط السابق.

لذا فالسمة الواحدة تستمد معالمها من بقية سمات النمط الذي تنتمي إليه، من أجل ذلك نحذفها من النمط الثانوي، إذا كانت موجودة أصلا في النمط الرئيسي

ثالثا إذا وجدت سمة مشتركة في الأنماط الثانوية، وليست موجودة في نمطك الرئيسي، احذفها من النمط الأقل في النسبة المئوية.

مثال : قد يكون نمطك الرئيسي " القيادي " بنسبة ٨٠٪ وأنماطك الثانوية بالترتيب هي : اجتماعي بنسبة ٤٠٪

هادئ بنسبة ٢٢٪

باحث عن الكمال بنسبة ١٤٪

فإذا كنت **عاطفي**، وهذه السمة لا توجد أصلا في نمطك الرئيسي ولكنها جزء من سمات النمط الاجتماعي، والنمط الباحث عن الكمال. ولكن النسبة المئوية للنمط الاجتماعي)لديك (٤٠٪) وهى أعلى من نسبة النمط الباحث عن الكمال عندك (١٤ ٪)

ففي هذه الحالة، احذف هذه السمة من النمط **الأقل في النسبة المئوية** (أي الباحث عن الكمال) ولا **تكتبها** أمامه.

وتفسير هذا، هو نفس تفسير النقطة السابقة، أن السمة الواحدة ليست منفصلة عن بقية سمات النمط الواحد، بل تستمد منه أبعادها وحدودها، لذلك نحن نحذفها من النمط **الأقل** في النسبة المئوية.

النسب المئوية لتقييم الاسئلة

الشخصية الاجتماعية				الشخصية القيادية			
مجموع الدرجات من ٥٦ درجة	النسبة المئوية	مجموع الدرجات من ٥٦ درجة	النسبة المئوية	مجموع الدرجات من ٥٦ درجة	النسبة المئوية	مجموع الدرجات من ٥٦ درجة	النسبة المئوية
١	٢	٢٩	٥٢٪	١	١,٥٪	٣١	٥٦,٥٪
٢	٣,٥	٣٠	٥٣,٥	٢	٣	٣٢	٥٨,٠
٣	٥,٠	٣١	٥٥,٠	٣	٥,٠	٣٣	٥٥,٠
٤	٧,٠	٣٢	٥٧,٠	٤	٦,٥	٣٤	٥٦,٥
٥	٩,٠	٣٣	٥٩,٠	٥	٨,٠	٣٥	٥٨,٠
٦	١١,٠	٣٤	٦١,٠	٦	١٠,٠	٣٦	٦٠,٠
٧	١٢,٥	٣٥	٦٢,٥	٧	١٦,٥	٣٧	٦١,٥
٨	١٤,٠	٣٦	٦٤,٠	٨	١٣,٠	٣٨	٦٣,٠
٩	١٦	٣٧	٦٦,٠	٩	١٥,٠	٣٩	٦٥,٠
١٠	١٨,٠	٣٨	٦٨,٠	١٠	١٦,٥	٤٠	٦٦,٥
١١	١٩,٥	٣٩	٦٩,٥	١١	١٨,٠	٤١	٦٨,٠
١٢	٢١,٠	٤٠	٧١,٠	١٢	٢٠,٠	٤٢	٧٠,٠
١٣	٢٣,٠	٤١	٧٣,٠	١٣	٢١,٥	٤٣	٧١,٥
١٤	٢٥,٠	٤٢	٧٥,٠	١٤	٢٣,٠	٤٤	٧٣,٠
١٥	٢٧,٠	٤٣	٧٦,٥	١٥	٢٥,٠	٤٥	٧٥,٠
١٦	٢٨,٥	٤٤	٧٨,٥	١٦	٢٦,٥	٤٦	٧٦,٥
١٧	٣٠,٠	٤٥	٨٠,٠	١٧	٢٨,٠	٤٧	٧٨,٠
١٨	٣٢,٠	٤٦	٨٢,٠	١٨	٣٠,٠	٤٨	٨٠,٠
١٩	٣٤,٠	٤٧	٨٤,٠	١٩	٣١,٥	٤٩	٨١,٥
٢٠	٣٦,٠	٤٨	٨٥,٥	٢٠	٣٣,٠	٥٠	٨٣,٠
٢١	٣٧,٥	٤٩	٨٧,٥	٢١	٣٥,٠	٥١	٨٥,٠
٢٢	٣٩,٠	٥٠	٨٩,٠	٢٢	٣٦,٥	٥٢	٨٦,٥
٢٣	٤١,٠	٥١	٩١,٠	٢٣	٣٨,٠	٥٣	٨٨,٠
٢٤	٤٣,٠	٥٢	٩٣,٠	٢٤	٤٠,٠	٥٤	٩٠,٠
٢٥	٤٤,٥	٥٣	٩٤,٥	٢٥	٤١,٥	٥٥	٩١,٥
٢٦	٤٦,٥	٥٤	٩٦,٥	٢٦	٤٣,٠	٥٦	٩٣,٠
٢٧	٤٨,٠	٥٥	٩٨,٠	٢٧	٤٥,٠	٥٧	٩٥,٠
٢٨	٥٠,٠	٥٦	١٠٠,٠	٢٨	٤٦,٥	٥٨	٩٦,٠
				٢٩	٤٨,٠	٥٩	٩٨,٠
				٣٠	٥٠,٠	٦٠	١٠٠,٠

الشخصية الباحثة عن الكمال				الشخصية الهادئة			
مجموع الدرجات من ٦٢ درجة	النسبة المئوية	مجموع الدرجات من ٦٢ درجة	النسبة المئوية	مجموع الدرجات من ٦٢ درجة	النسبة المئوية	مجموع الدرجات من ٦٢ درجة	النسبة المئوية
١	٨١,٥٪	٣٢	٥١,٥٪	١	٢٪	٢٥	٥٢٪
٢	٣	٣٣	٥٣,٠	٢	٤,٠	٢٦	٥٤,٠
٣	٥,٠	٣٤	٥٤,٥	٣	٦,٠	٢٧	٥٦,٠
٤	٦,٥	٣٥	٥٦,٥	٤	٨,٠	٢٨	٥٨,٠
٥	٨,٠	٣٦	٥٨,٠	٥	١٠,٥	٢٩	٦٠,٥
٦	٩,٥	٣٧	٥٩,٥	٦	١٢,٠	٣٠	٦٢,٥
٧	١١,٠	٣٨	٦١,٠	٧	١٤,٥	٣١	٦٤,٥
٨	١٣,٠	٣٩	٦٣,٠	٨	١٦,٥	٣٢	٦٦,٥
٩	١٤,٥	٤٠	٦٤,٥	٩	١٩,٠	٣٣	٦٨,٥
١٠	١٦,٠	٤١	٦٦,٠	١٠	٢١,٠	٣٤	٧١,٠
١١	١٨,٠	٤٢	٦٧,٥	١١	٢٣,٠	٣٥	٧٣,٠
١٢	١٩,٠	٤٣	٦٩,٠	١٢	٢٥,٠	٣٦	٧٥,٠
١٣	٢١,٠	٤٤	٧١,٠	١٣	٢٧,٠	٣٧	٧٧,٠
١٤	٢٢,٥	٤٥	٧٢,٥	١٤	٢٩,٠	٣٨	٧٩,٠
١٥	٢٤,٠	٤٦	٧٤,٠	١٥	٣١,٠	٣٩	٨١,٠
١٦	٢٦,٠	٤٧	٧٦,٠	١٦	٣٣,٠	٤٠	٨٣,٠
١٧	٢٧,٥	٤٨	٧٧,٥	١٧	٣٥,٥	٤١	٨٥,٥
١٨	٢٩,٠	٤٩	٧٩,٠	١٨	٣٧,٥	٤٢	٨٧,٥
١٩	٣٠,٥	٥٠	٨٠,٥	١٩	٣٩,٥	٤٣	٨٩,٥
٢٠	٣٢,٠	٥١	٨٢,٠	٢٠	٤١,٥	٤٤	٩١,٥
٢١	٣٤,٠	٥٢	٨٤,٠	٢١	٤٣,٥	٤٥	٩٣,٥
٢٢	٣٥,٥	٥٣	٨٥,٥	٢٢	٤٦,٠	٤٦	٩٦,٠
٢٣	٣٧,٠	٥٤	٨٧,٠	٢٣	٤٨,٠	٤٧	٩٨,٠
٢٤	٣٩,٠	٥٥	٨٨,٥	٢٤	٥٠,٠	٤٨	١٠٠,٠
٢٥	٤٠,٠	٥٦	٩٠,٠				
٢٦	٤٢,٠	٥٧	٩٢,٠				
٢٧	٤٣,٥	٥٨	٩٣,٥				
٢٨	٤٥,٠	٥٩	٩٥,٠				
٢٩	٤٦,٥	٦٠	٩٦,٥				
٣٠	٤٨,٠	٦١	٩٨,٠				
٣١	٥٠,٠	٦٢	١٠٠,٠				

نموذج تحليل الشخصية

الاسم: .....

السن: .....

تاريخ إجابة الأسئلة : .....

نمط شخصيتي الرئيسي هو : .....

مجموع الدرجات: ..... من: ..... النسبة المئوية : .....

ملخص الإيجابيات: .....

ملخص السلبيات: .....

سمات الأنماط الثانوية التي تساهم في تكوين شخصيتي (بحسب ترتيب النسبة المئوية)

النمط	مجموع الدرجات من	النسبة المئوية	ما لدي من إيجابيات هذا النمط	ما لدي من سلبيات هذا النمط

ملخص لسمات الشخصيات

الشخصية الاجتماعية		الشخصية القيادية	
إيجابيات	سلبيات	إيجابيات	سلبيات
ودود	ضعيف الإرادة	قائد	مكتف بذاته
متفائل	مضطرب وقلق	حازم	قاس
عطوف	أناني	كفء	متهور
منبسط	غير مستقر العواطف	عملي	سريع الانفعال
سعيد	غيرمنضبط	قوى الإرادة	قليل العواطف
اجتماعي	مبالغ	واضح الأهداف	عديم الصبر
يحيا في الحاضر	مندفع	نشيط	مسيطر
نشيط	قليل التركيز	منضبط	ساخر ومتهكم
ماهر في سرد القصص		واثق بنفسه	حقود

الشخصية الباحثة عن الكمال		الشخصية الهادئة	
إيجابيات	سلبيات	إيجابيات	سلبيات
منضبط	منقلب المزاج	هادئ	كسول وبطئ
محلل	كثيرالتركيزعلى الذات	يعتمد عليه	ساخر
مضحى وباذل	متشائم	موضوعي وعملي	عنيد
مفكر وخلاق	منتقد	سياسي	مزدد وغير حازم
مدقق	سلبي	منظم	غيرمبال
وفي ومخلص	غير اجتماعي	مرح وصاحب نكته	كثر المراقبة قليل
يمكن الاعتماد عليه	حساس وسريع	مستمع جيد	العمل
يعمل في الخفاء	التأثير	صديق مخلص	يحجم عن البدء
يقدر الفنون	منتقم	يعمل جيدا حتى	بالمشاريع
عاطفي	مزدد	تحت ضغط	أناني
	غير واقعي بسبب	مدقق ومنضبط	يكره التجديد
	بحثه عن الكمال		مقتر وبخيل

مثال لتحليل الشخصية

الاسم : .....

السن : .....

تاريخ إجابة الأسئلة: ١٢ / ٨ / ١٩٩٩

نمط شخصيتي الرئيسي : الاجتماعي

مجموع الدرجات: ٤٥ من: ٥٦ النسبة المئوية هي: ٨٠٪

ملخص الإيجابيات : ودود، عطوف، متفائل، قادر على الحياة في الحاضر، ماهر في سرد القصص، سعيد، نشيط، اجتماعي وكثير الأصدقاء، مخلص

ملخص السلبيات : متقلب ضعيف الإرادة، غير منضبط، أناني، مبالغ مندفع، قليل التركيز، مضطرب وقلق

سمات الأنماط الثانوية التي تساهم في تكوين شخصيتي (بحسب ترتيب النسبة المئوية)

النمط	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	مالدى من إيجابيات هذا النمط	ما لدى من سلبيات هذا النمط
١- الهادىء	٤٨/٢٣	٤٨٪	هادئ -كفء - أهل للثقة	بطئ وكسول- عنيد- متردد
٢- الباحث عن الكمال	٦٢/١٢	١٩٪	سريع التأثر- متحمل للمسئولية	كثير الفحص للذات كثير النقد
٣-القيادي	٦٠/٩	١٥٪	لا شئ	متسلط- غضوب- متهور

بهذا التقييم- عزيزى القارئ، تكون قد استطعت تحديد نمط شخصيتك المميز.

أرجو أن تكون قد تبعت الملاحظات الخاصة بالإجابة على الأسئلة ليتطابق التحليل مع واقع شخصيتك الفعلي. وأرجو أن تعرفت كذلك أن هذا التقييم **قد يتغير** بعد فترة من الزمن نتيجة تطور شخصيتك ونموها، وتجارب الحياة التي جدت عليك.

وقد تحتاج أن **تعيد إجابة الأسئلة بعد زمان**، لترى كيف تطورت، وكيف نمت شخصيتك.

وأود قبل أن أختم حديثي أن أحذرك من **اليأس والضيق** إذا ما اكتشفت عيوبا كثيرة في شخصيتك.

لا تخف، **فنعمة الله** قادرة أن تعينك على التخلص منها وسوف نفرد لهذا الحديث الكتاب القادم إن شاء الله.

خاتمة الكتاب

قارئي المحبوب

لقد عرفت الآن نمط شخصيتك، وعرفت كذلك سلبياتك وإيجابياتك. فماذا أنت فاعل؟

إنك لا تستطع أن تنتقل من نمط إلى نمط آخر أبداً ولكـن التغيـر المطلـوب يقع في دائرتين اثنتين فقط لا غير.

أولاً : مواجهة سلبياتك والانتصار عليها.

ثانياً : حسن توظيف واستخدام إيجابياتك على أكمل وجه.

أما كيف سيتـم ذلك؟

ما هو دور اللـه؟

ما هو دورك؟

ما هي ملامح النضوج النفسي والروحي للشخصية؟

ما هي معوقات النضوج؟

ما هي تمارين تنمية الشخصية؟

هذه المواضيع كلها هي حديثنا في **الجزء الثاني** مـن هـذا الكتـاب. فـإلى أن نلتقي سويا على صفحاته استودعك لنعمة اللـه القادرة أن تحفظك وتباركك.

لنطلب من الرب أن يستخدم كل كلمات هذا الكتاب لمجد اسمه.

له كل الكرامة والمجد إلى الأبد آمين.

هوامش الكتاب

١- فيصل عباس- الشخصية في ضوء التحليل النفسي- دار المسيرة بيروت- ١٩٨٢-ص ١٧

2-Perlman-Helen-H-Persona: social role and personality -Chicago Press -1968- p245

3-Ahmed Okasha- Essentials of psychology- Anglo- Egyptian Book Shop - Cairo- 5th Ed.1986.

4-Ibid

5-Ibid

6-Pictorial encyclopedia of the Bible - Zonder van Publishing house - Vol. III p. 234.
وقد وردت ترجمة كلمة مرائى بمعنى "ممثل على مسرح الحياة"

"Actors on the Stage of life"
"An Expanded Translation" "of the New Testament" by Kenneth S. Wuest - Eerdmans Publishing Company - Grand Rapids, Michigan 1987.

٧- فيصل عباس- الشخصية في ضوء التحليل النفسي ص ١٧

٨- نفس المرجع السابق

9- Kagan and Havemann - Psychology an introduction - 3rd Ed., Harcourt Brace Jovanovich, New York, 1976 - pp 376 - 561.

10- Arno F. Witting - introduction to psychology - MC Graw Hill Book Company - USA - 1977 - p 238

١١- سلامة موسى- الشخصية الناجحة - مكتبة المعارف بيروت - الطبعة السادسة ١٩٧٨- ص١٧

12- Krivohlovy Jaro. The concepts of satellisation and desatellisation in the course of development and maturation of the child personality - Published in Germany - Psychologia a Poto-psychologia Dietata - 1983 - vol. 18(2) pp 123-133.

١٣- تيم لاهاى- الأمزجة البشرية وقدرة الله- ترجمة أ. جريس دلة -بيروت- ١٩٨٣-ص٨

١٤- أميل توفيق- الشخصية ، توجيهاتها وحاجاتها فى نظرية أيرش فروم - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة -١٩٧٧- ص٣٩.

١٥- تيم لاهاى- الأمزجة البشرية وقدرة الله ص ٨

١٦- ميخائيل إبراهيم أسعد- شخصيتي كيف أعرفها-دار الآفاق الجديدة- بيروت- الطبعة الثالثة ١٩٨٧ ص ٢٨، ص ٣٠

١٧- أميل توفيق- الشخصية ص ٣٩

18-Tim Lahaye – Spirit controlled temperament – Tyndale House Publisher – USA– 1966 p 6.

19-Ibid

٢٠- أميل توفيق- الخصية ص ٣٨

٢١- فيصل عباس- الشخصية في ضوء التحليل النفسي- ص ١٩، ص ٢٠

22- Arno. F. Wittig – Introduction to psychology p. 238

٢٣- ميخائيل إبراهيم أسعد- شخصيتي كيف أعرفها- ص ١٣- ص ١٥

٢٤- الجين هو حامل الصفة الوراثية-ويوجد الجين على تكوينات حية في كل خلية من خلايا الجسم البشرى تسمى الكروموسومات Chromosomes وكل خلية بشرية تحتوى على ٢٣ زوج من الكروموسومات- وكل خلية جنسية (وهى الخلايا التي توجد في السائل المنوي للرجل أو في البويضات في الأنثى) تحتوى على ٢٣ كروموسوم فقط (أي نصف العدد) - وحينما يتم تلاقى الحيوان المنوي للذكر مع بويضة الأنثى، يتم تكوين الجنين، وتتقابل الكروموسومات من كليهما، ويعود العدد إلى ٢٣ زوج مرة أخرى .
وهكذا يأخذ الجنين مزيج من سمات الأب والأم معا.

25-Arno. F. Wittig – Introduction to psychology p. 238

26-Ibid

27-Ahmed Okasha – Essentials of psychology – pp 53 – 57

٢٨- راجع كلمة "طبع" في الباب السابق، والفرق بينها وبين كلمة "خلق" وكلمة "شخصية"

29- Ahmed Okasha – Essentials of psychology – p 54

٣٠- يحيى الرخاوي - عمر شاهين - مبادئ الأمراض النفسية - مكتبة النصر الحديثة - القاهرة - الطبعة الثالثة ١٩٧٧، ص ١١٩، ص ١٢٠ (ويعتبر هذا تقسيما عاما للأمراض النفسية، وهو ينطبق بالتالي على الشخصية باعتبارها جزءا من التكوين النفسي الإنساني)

31-Arno. F. Wittig – Introduction to psychology pp. 238 - 239

32-Ahmed Okasha – Essentials of psychology – pp 53 - 58

33-Roether - Dorothoa - Contribution in development psychology to the concept of life long learning (published in Germany) Leits chrift fur Genonotologie 1983 - Sept, Oct. Vol 16 (5) pp 234-240

34-Vopalensky - Jan - the Influence of teacher personality on the formation of pupil personality - School psychology international - 1982 - Jan, Mar. Vol 3(1) pp 57-82.

35- Ahmed Okasha - Essentials of psychology - pp 53-58

36-Ibid.

٣٧- كوستي بندلي-المقومات النفسية الأسرية لتربية مسيحية سليمة للطفل - منشورات النور - بيروت - ١٩٧٩

38- Terry Faw - Child psychology - Mc Graw Hill Book Company - U S.A. 1980 - p137

39-Clyde Narramore - Encyclopedia of psychological problems - Zondervan publisher house - U.S.A. 1966 - pp 41, 81, 129, 132.

40-Andre Bustanoby - you can change your personality, make it a spiritual asset - Zondervan Publisher house USA- 1976 - pp 29-30

٤١- فيصل عباس - الشخصية فى ضوء التحليل النفسى ص ٣١ .

42-Arno F. wittig - Introduction to psychology - p 243

٤٣- من أجل مزيد من التفاصيل راجع

a-Ahmed Okasha - Essentials of pyschology pp 58 85.

b-Andre-Bustanoby - your can change your personality pp 33 - 47

٤٤- فيصل عباس - الشخصية فى ضوء التحليل النفسى ص ٣٠ .

٤٥- أميل توفيق - الشخصية ص ٣٨

46-Tim la Haye - Spirit controlled temperament - p 10

47-Ibid

٤٨- ميخائيل إبراهيم أسعد : شخصيتى كيف أعرفها. ص٣٢ - ص٤١

٤٩- نفس المرجع السابق

٥٠- نفس المرجع السابق

٥١- الكاتب النرويجي الدكتور أول هالسبى هو من أوائل من اتبعوا هـذا التقسيم فى كتابه "المزاج والإيمان المسيحى"

"Temperament and the Christian Faith - Dr. Ole Hallesby"

وتبعه عديدون ، ومنهم الكاتب الأمريكى تيم لاهاى فى كتابة "الطباع المنضبطة بالروح"

"Tim LaHaye, spint controlled temperament"

52-Tim LaHaye-your temperament discover its potentials Tyndale House publisher USA, 2nd Ed, 1984-p t28

٥٣- هذه المحاولة وضعها المؤلف بعد البحث والدراسة لأنسب تقسيمات الشخصية وأكثر الأسماء تطابقاً مع سمات كل شخصية

٥٤- أود أن أذكرك-عزيزى القارئ- أن الحديث هنا عن الشخصية قبل أن تعود بالتوبـة إلى اللـه، وقبل أن تتذوق نعمة المسيح المغيرة للقلب ولكن-كما سنذكر فيما بعد-أن روح الله يستطيع أن يجرى تغييره العجيب فى الشخصية لتتسامى، وتتقدس، وتتخلص من ضعفاتها الطبيعية.

55-Andre Bustanoby - you can chanse your personality p 73

٥٦- نحن لانقصد طبعاً أن كل من التحـق بهـذه الأعمـال، أشـتغل بهـا لهـذا الغـرض، ولكـن الحديث هنـا عـن سمـة محـددة فـى الشـخصية، حينمـا تنحـرف، قـد تدفـع بصاحبهـا إلى الالتحاق بهذه الأعمال لتحقيق الأشباع الذاتى بمثل هذه الطريقة المرضية.

57-Andre Bustanoby - you can change your personality-p 98.

٥٨- الشعور بالذنب sense of guilt يختلف عن تبكيت روح اللـه الذى يحرك القلـب للتوبـة بإيجابية، وهو شعور مرضى يقود الإنسان للاكتئاب واليأس

59-Tim La Haye - How to win over depression - Bantam Books Published by the arrangement of Zondervan Publication - USA 4th Ed., 1980 pp 79-87

60-Ibid.

61-Andre Bustanoby - you can change your personality p 114

المراجـــع

(أ) باللغة العربية :

١- أميل توفيق – الشخصية، وتوجيهاتها وحاجاتها في نظرية أيريش فروم – مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة – ١٩٧٧

٢- تيم لاهاي – الأمزجة البشرية وقدرة الله – ترجمة أ. حريس دلة – بيروت ١٩٨٣

٣- جميل صليبا – علم النفس – دار الكتاب اللبناني مكتبة المدرسة – لبنان – الطبعة الثانية – ١٩٨٤

٤-جين ديفرسون – اختبر شخصيتك – ترجمة سمير شيخاني – دار الآفاق الجديدة – بيروت– الطبعة الثانية – ١٩٨٦

٥- سلامة موسى – الشخصية الناجحة – مكتبة العارف – بيروت – الطبعة السادسة – ١٩٧٨

٦- سمير شيخاني – اعرف نفسك – دار الآفاق الجديدة – بيروت – الطبعة الثالثة – ١٩٨٦

٧- فيصل محمد عباس – الشخصية في ضوء التحليل النفسي – دار المسيرة – بيروت – ١٩٨٢

٨- سلامة موسى – أسرار النفس– المستقبل بالفجالة والإسكندرية ومؤسسة المعارف ببيروت

٩- كوستى بندلي – المقومات النفسية الأسرية لتربية مسيحية سليمة للطفل – منشوارت النور – بيروت –١٩٧٩

١٠- لجنة الترجمة والتعريف في دار الآفاق الجديدة – كيف تصبح عبقريا – دار الآفاق الجديدة – بيروت – الطبعة الثالثة – ١٩٨٧

١١- ميخائيل إبراهيم أسعد – شخصيتي كيف أعرفها – دار الآفاق الجديدة – بيروت – الطبعة الثالثة – ١٩٨٧

١٢- يحى الرخاوي – عمر شاهين – مبادئ الأمراض النفسية – مكتبة النصر الحديثة –الطبعة الثالثة – ١٩٧٧

(ب) باللغة الإنجليزية :

1-Ahmed Okasha : Essentials of psychology – Anglo – Egyptian book – shop – Cairo -5th Ed. 1986

2-Ahmed Okasha : a guide to psychiatry -Anglo – Egyptian bookshop – 6th Ed.–1983

3- Arno F. Witting – introduction to psychology – McGraw – Hill book Company, USA 1977

4-Andre Bustanoby – you can change your personality make it a spiritual asset - Zonderran Publisher house – USA – 1976

5-Baruth and Huber , Counseling and psychotherapy -Charles E. Merill publishing company, A Bell & Howell company – Columbus , Ohio USA, 1985

6-Clyde Narramore, This way to happiness psychology for living - Good News publication -USA 1970

7-Clyde Narromore - the psychology of counseling -Zondervan publisher house -USA - 1981

8-Clyde Narramore - Enychopedia of psychological problems - Zondervan publisher house- USA - 1981

9- Garry-R. Collins - Christian counseling- Word books publisher - USA - 1980.

10-Hani Risk Abdu - Christian psychology Exposition Press, Smithtown, New York,1981.

11-H.G. Morgan (and others) - Aids to psychiatry Churchill livingstone - Edinburgh London Melbourne and New York - 1984

12-Roether - Dorothea - Contribution in development psychology to the concept of life long learning (published in Germany) Zeits Chris. Fur Gerontologie - 1983 - Sept. Oct. 04 Vol. 16(5)

13-Kagan and Havemann - Psychology, an Introduction 3rd Ed., Harcourt Brace Jovanovich, New York, 1976.

14-Krivochlavy Jaro - The Concepts of Satellisation and desateliisation in the course of development and maturation of the child personality - Published in Germany Psychologia a pato psychologia Dietata - 1983 - Vol. 18 (2)

15-Norman Cawfield,Reconstructing your personality, Whitaker House, 1985

16-Omar Shaheen, Y. Rakhawi, ABC psychiatry Al-Ahram Press - Cairo - 1971

17- Perlman - Helen - H. Persona: Social role and personality Chicago Press, 1968

18- Ritta Benett - Emotionally free - Kings way publications Eastbourne - USA - 1987

19- Jim Glenon - Your healing is within you -Hodder and Stoughton - London - 1978

20-Tim La Haye - How to win over depression - Banatam Books, Pubisihed in the arrangement of Zondervan Publication - USA, 4th Ed., 1980

21-Tim La Haye - Your Temperament discover its potentials -Tyndale House Publisher - USA, 2nd Ed., 1984

22- Terry Faw - Child psychology - McGraw-Hill Book Company - USA - 1980

23- Tim La Haye - Spirit controlled temperament - Tyndale house publisher - USA - 1966

24-Tim La Haye - Transformed temperaments - Tyndale house publisher - USA - 1977

25-Vopalensky - Jan. The Influence of teacher personality on the formation of pupil personality - School psychology international - 1982 - Jan-Mar. Vol. 3 (1)

26-Yousry Abdel Mohsen - Basic psychiatry Dar El Aetesam - Cairo - 1984

27-Yousry Abdel Mohsen - Basic psychology Dar El Aetesam - Cairo - 1984

.. و قد لاحظنا مدى إقبال الشباب و الخدام على هذا النوع من الدراسات التى فيها يتحد العمل الإلهى مع معطيات علم النفس المسيحى..

دراسة شيقة جداً ستقرأها سريعاً ثم تعيد قرائتها مرات و مرات..

الأنبا موسى
أسقف الشباب