

# أعرف نفسك



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

لاشك إنك تريد أن تجدد السمات العامة لشخصيتك حتى تفهم نفسك أكثر .  
والدرس التالي يساعدك على عمل ذلك بسهولة ، كما يساعدك على فهم شخصية الآخرين .

## من تكون أيها الفتى ؟

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

باستخفاف ، ثم قال

- أيها الشاب ، تكلم حتى أرى من أنت !

مقدمة :

أخوات ولكن ...

تشرق الشمس وتطير العصافير كثيراً حتى تستقر على نافذة " ماجد " التي تجاورها غرفة " سمير " التي أمامها غرفة " أشرف " التي بجانبها غرفة " نادر " .

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

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

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

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

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

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

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

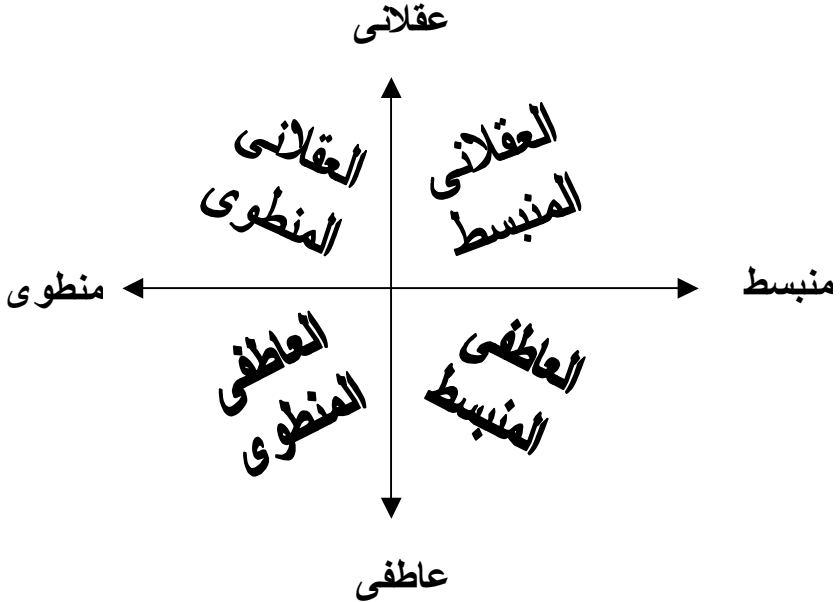
وكان أشرف لا يحب اللعب مع الأطفال ولا يحتملهم ولكن أشرف بطئ الغضب ويختزن انفعالاته ولكنه أوقات تجده ينفجر دون ميرر .

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

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

## أولاً: أعرف

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



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

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

### كيف ترى نفسك ... ؟

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

( ١ ) أ — أتحرك بسرعة ونشاط واضح . . . . .

ب — أتحرك ببطئ وهدوء . . . . .

( ٢ ) أ — أتحدث بسرعة وبصوت مرتفع . . . . .

ب — أتحدث ببطئ وإتزان . . . . .

( ٣ ) أ — في جلستي ، أميل قليلاً للأمام . . . . .

ب — في جلستي ، أميل قليلاً للخلف . . . . .

(٤) أ - أميل للمواجهة والتحدى . . . . .

ب — لا أميل للمواجهة والتحدى . . . . .

(٥) أ — أجد فن الحديث . . . . .

ب — أجد فن توجيه الأسئلة . . . . .

(٦) أ — أتخذ قرارى بسرعة . . . . .

ب — أتخذ قرارى بهدوء وتروى . . . . .

(٧) أ - أميل إلى تحمل المخاطرة . . . . .

ب — لا أميل إلى تحمل المخاطرة . . . . .

(٨) أ- أميل إلى أخذ زمام المبادرة فى يدي . . . . .

ب — أترك للآخرين فرصة المبادرة . . . . .

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

ب — استخدم تعبيرات وجهى ونظراتى فى التعبير عن أفكارى . . . . .

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

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

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

اخترت ( ب ) فأنت تميل إلى الأنطواء .

## العقلانى - العاطفى

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

العاطفية :

| العاطفى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | العقلانى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>٦٠% من النساء — ٤٠% من الرجال تعتمد قراراته على رغباته الشخصية ورغبات الناس. يهتم بالمديح. يحتاج إلى التعاطف . يزن الأمور بمقدار تأثيرها على الناس .</p> <p>ينظر إلى الأمور نظرة شخصية بأن يضع نفسه لإى موقف أو مكان صاحب المشكلة .</p> <p>يهتم بمشاعر الناس ويحاول أن يرضى الجميع . وإن كان أحياناً ينزع إلى السيطرة دون أن يشعر ، وذلك بمحاولة ربط الناس بشخصه.</p> | <p>٤٠% من النساء — ٦٠% من الرجال . لا يعتمد فى قراراته على رغباته الشخصية بل على التحليل المنطقى</p> <p>يحتاج إلى التشجيع . يتأذى لمن يحتقر أفكاره . كثيراً ما يكون ناقداً . يهوى النظام . لا يميل إلى الحديث الكثير . يزن الأمور بالمنطق والتحليل ويهتم بالعدالة</p> <p>لا ينفعل ولا يهتم بمشاعر الناس . يمكنه أن يطرد عاملاً دون أن يتأثر إذا كان متأكداً أنه لم يظلمه .</p> |

## كيف تستجيب للآخرين ... ؟

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

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

ب — أكثر من استخدام الإشارة .....

( ٢ ) أ — تحركاتى وحركتى أثناء المشى تتسم بالرسمية .....

ب — تحركاتى وحركتى أثناء المشى تتسم بالعفوية .....

(٣) أ — تعبيرات وجهى متزنة ومحددة . . . . .

ب — تعبيرات وجهى معبرة وطبيعية . . . . .

(٤) أ — أبدو شخصاً جاداً . . . . .

ب — أبدو شخصاً مريحة . . . . .

.....

(٥) أ — ملابسى تتميز بالرسمية . . . . .

ب — أرتدى ملابس بسيطة وأقل رسمية . . . . .

(٦) أ — أستطيع السيطرة على مشاعرى . . . . .

ب — أشعر بحرية فى التعبير عن مشاعرى . . . . .

(٧) أ — أميل إلى التركيز على الحقائق . . . . .

ب — أميل إلى التركيز على المشاعر . . . . .

(٨) أ — قراراتى تستند على تحليل علمى للموقف . . . . .

ب — قراراتى تستند على احساسى ومشاعرى . . . . .

(٩) أ — حياتى تتسم بالانضباط وأدير وقتى بنجاح . . . . .

ب — أظهر قدراً محدداً من السيطرة على وقتى . . . . .

(١٠) أ — أركز على المهام المطلوب إنجازها . . . . .

ب — أميل إلى التركيز على المشاعر . . . . .

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



# هل أنت عاطفي ؟ ! أكتشف نفسك

عواطفك أمر هام في حياتك فهي تشارك في تحديد اتجاهاتك واختياراتك وقراراتك .

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

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

سواء " نعم " أو " لا " .

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

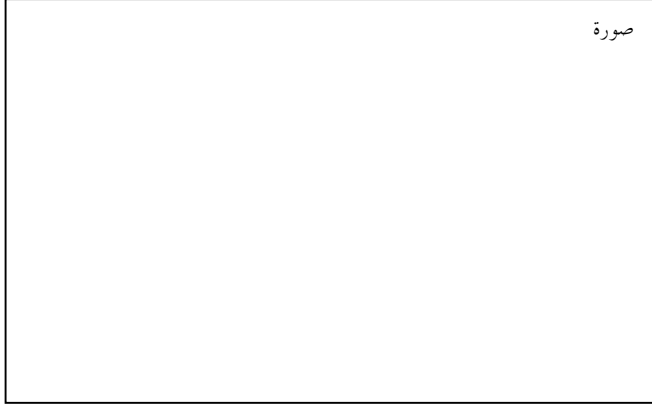
## \* الإجابة :

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

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

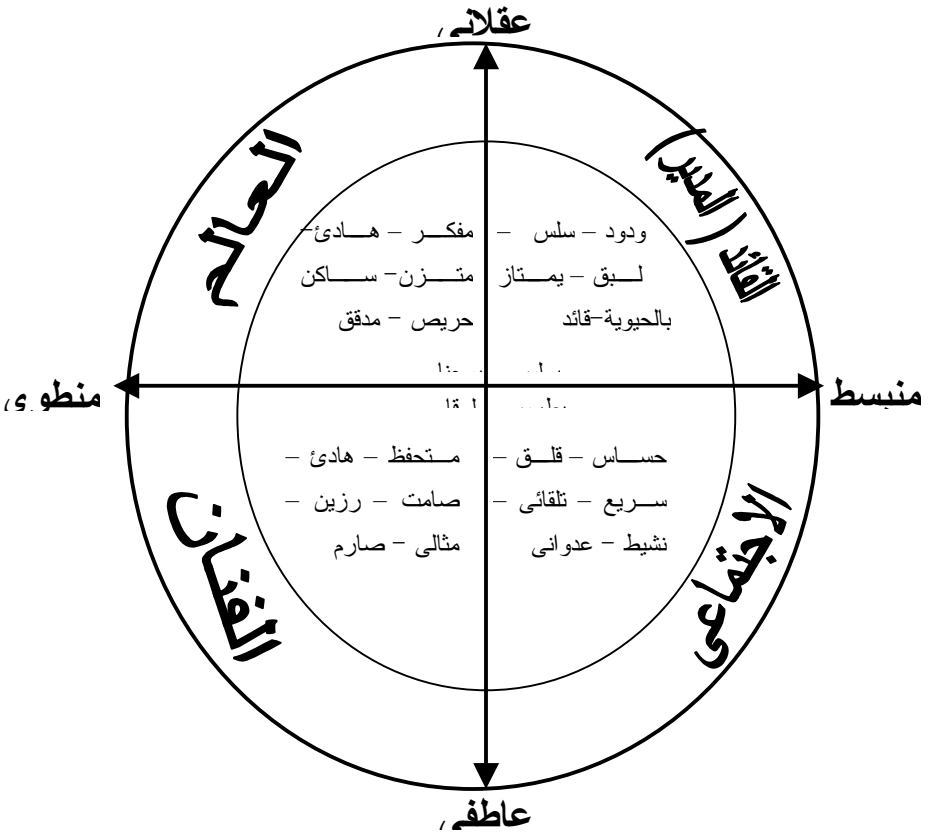
@ إذا كانت إجابتك " نعم " على أكثر من " ٩ " أسئلة فأنت عاطفى وحساس جداً تتأثر لكل ما يدور حولك مهما كان بسيطاً ، فتفقد سلامك ولا تستطيع أن تفعل أى شئ إيجابى ، بل تترك العنان لمشاعرك بسهولة . ودمعتك قريبة ، ويلزمك أن تحاول أن تتدرب على السيطرة على مشاعرك والتحكم فى عواطفك وانفعالاتك حتى تحافظ على سلامك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

صورة



## ثانياً : أنت واحد من أربعة

- فى الشكل التالى نسمى المنبسط العقلانى ( المدير )  
 والمنبسط العاطفى ( الاجتماعى )  
 والمنطوى العقلانى ( العالم )  
 والمنطوى العاطفى ( الفنان )



## ١ - القائد أو المدير

هو شخص منبسط عقلاى ، ودود ، اجتماعى ، يجتذب الناس لنفسه ، وهو يتحدث لبق كريم ، يشعر بمشاعر الآخرين .

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

## ٢ - الأجماعى

وهو شخص عملى منجز بطبيعته ، شديد التفائل ، عقله ملى بالأفكار والمشروعات والأهداف ، وهو منبسط مثله مثل القائد ، ولكنه شديد الأنبساط .

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

## ٣ - الفنان

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

## ٤ - العالم

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

## الكتاب المقدس ونوع الشخصية :-

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

فالله لا يغير الشخصية إنما يوصلها ويقدها ، ولا يغير الأمزجة بل القلب .  
وعلينا أن نقبل ذاتنا كما هى ونقبل بعضنا بعض وليس فقط أن نفهم ذاتنا أو نفهم الآخرين ، بل أن نحبههم كما أحبهم الله وكما خلقهم الله .



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

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

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

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

ولكننا نميل أن نسلك وفق أحد الشخصيات الأربعة معظم الوقت .

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

وليس التوازن هو أفضل الحلول .

فإنه يقبل جميع أنواع الشخصيات ويقدها وعلينا نحن أن نقبل أنفسنا ونصلها ونقبل الآخرين ونفهمهم .



ربى

دعنى أقبل نفسى

كما قبلتى

وكما خلقتنى

فانى أنا صورتك

فدعنى أحتفظ بما خلقت

وانقيه فيعكس جمالك

أكثر ... وأكثر

أمين