7/20/2023

سمات الشخصية ومؤشرات إبداعية

Prof- Dr. Sumaiah Eid Alzaboot
Cultural thinking Association for Giftedness and Creativity

سمات الشخصية ومؤشرات إبداعية

مقدمة:

تُعد سمات الشخصية للإنسان بمثابة هوية حياته التي تعكس نظامه الحياتي لذاته، وللآخرين؛ إذ تندرج سلوكاته، وتصرفاته في سمة واحدة ذات توجهيْن : توجه إيجابي، وتوجه سلبي، فالإنسان بطبيعته يُمارس سلوكات عدة ومختلفة التوجه في مراحل حياته كافة، في الوقت الذي تستمد سلوكاتُه سماتها متأثرةً بسمات البيئات التي يتعايش فيها الإنسان؛ منها: البيئة الأسرية ومعتقداتها، وعاداتها، وتقاليدها، والبيئة الاجتماعية، وتطلعاتها، وعاداتها، ومعتقدلتها، والبيئة العملية (بيئة العمل) وإنجازاتها، ومتطلباتها، وتعليماتها، وقوانينها، فكل بيئة لها سمات ، تُؤثر في الطبيعة البشرية بمستويات مختلفة، وتُسهم في تكوين السمات الشخصية للإنسان، ومن هذه السمات تتجلى مؤشرات الإبداع بصورها المختلفة لدعم عمليات التقدم والتطور العالمية.

وفي سياقٍ متصل، فقد تناولت هذه المحاضرة تعريف الشخصية لغةً واصطلاحًا، وتناولت أيضًا محددات الشخصية، وسماتها، ومؤشرات الإبداع لكل سمة من سماتها، كذلك تناولت العوامل المؤثرة في سمات الشخصية.

الشخصية:

تُعرف الشخصية لغةً: يُقال شَخَصَ الشيء شُخوصًا ، أي: ارتفع، وبدا من بعيد، ويُقال فلان يُشخص : يُبصره متأملاً أو منزعجًا، وجاء في القرآن الكريم في سورة إبراهيم آية رقم (42) *... **إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ*** ، ويُقال شخّص الشيء، أي: عيّنَه، وميّزَه مما سواه، ، أما الشخص، فهو: كل جسم له ارتفاع وظهور، وغلب الاسم في الإنسان، أمر شخصي: أمر يخُص إنسانًا بعينه، والشخصنة: صفات تُميز شخصًا من غيره، ويُقال فلان ذو شخصية، أي ذو صفات متميزة، وإرادة قوية، وكيان مستقل. (مصطفى، الزيات، عبد القادر، و التجار، ب. ت، صفحة 475)

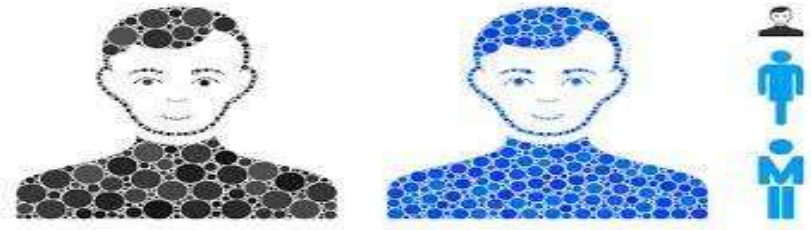
وتُعرف الشخصية في اللغتيْن: الإنجليزية، والفرنسية (personality)، (personalite) ، مشتقة من الأصل اللاتيني (persona) وتعني هذه الكلمة القناع الذي يلبسه الممثل في العصور القديمة في حال قيامه بتمثيل دور معيّن، أو للظهور بمظهر معين أمام الناس ، وفق ما يتطلبه المشهد التمثيلي. (العيسوي، 2002)

وفي اصطلاح العلماء، هناك تباين في تعريف الشخصية نظرًا لاختلاف توجهات الباحثين ، وتعددها؛ إذ يُلاحظ التركيز في جانبٍ واحد من جوانب الشخصية أو أكثر، فهناك من يركز على سمات الشخصية، ويركز آخرون على محددات الشخصية، وهكذا ، وفي كلٍ فائدة مرجوة، للبحث العلمي، وفائدة مرغوبة؛ لأوجه المعرفة والعلم.

ويرى بعض الباحثين في تعريف واطسون (1930) للشخصية أنها تُشيرُ إلى: مجموع الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك لفترة كافية بقدر الإمكان. (منصور، 1989) ، وأورد آخرون عن ألبرت (1937) أن الشخصية هي: التنظيم الدينامي داخل الفرد، لتلك النظم التي تحدد أسلوبه الفريد في التوافق مع البيئة. (مجيد، 2008) ، كذلك أورد بعض المهتمين عن مورتن برنس (1939) أن الشخصية هي: مجموعة من الاستعدادات، والميول، والغرائز، والدوافع، والقوى البيولوجية الفطرية، والموروثة، وكذلك الصفات، والاستعدادات، والميول المكتسبة من الخبرة. (داود، الطيب، و العبيدي، 1991)

محددات الشخصية:

يُمكن القول أن المحدد هو الدائرة التي تنطلق منها معالم الشخصية، وسماتها؛ إذ تُسهم المحددات في بناء وتكوين شخصية الإنسان؛ بناءً على ذلك، ينبغي النظر للشخصية في ضوء محدداتها ، المتمثلة بالآتي: **المحددات البيولوجية للشخصية:** وتتمثل بالقدرات، والاستعدادات، والصفات العقلية، والجسمية، التي يولد الإنسان بها، وهي تتشابه تقريبًا في الطبيعة البشرية كافة لدى أفراد النوع فيها، ويُشير بعضها إلى الصفات والمكونات في استعداد الفرد الطبيعي للاستجابة للمثيرات الداخلية والخارجية التي تعتمد بدورها اعتمادًا كبيرًا سلامة الجهاز العصبي وأجهزة الحس لديه، سماته المزاجية، ودوافعه، وتعتمد قدرته على التوافق مع البيئة، وتؤثر العوامل البيولوجية في تكوين الشخصية. (داود، الطيب، و العبيدي، 1991)



المحددات البيولوجية للشخصية

المصدر: https://www.almrsal.com/post/952143

المحددات العضوية للشخصية: من الخصائص الأساسية للإنسان أن الشخصية ليست شيئا ثابتًا لا يقبل التغيير، إذ تتغير الشخصية وفق ما يمر به الإنسان منذ الطفولة من خبرات، ومواقف، وتعلم، ولكي يتم الوقوف على شخصية إنسان ما، وتحديدها، ينبغي معرفة الخبرات السابقة له، ومعرفة ببيئته، وثقافته، وعاداته، وتقاليده، وقيمه؛ إذ تتنامى شخصية الإنسان معتمدةً المحددات العضوية لها . (منصور، 1989)

المحددات العضوية للشخصية

المصدر: https://www.google.com/

محددات الدور للشخصية: إن الدور الذي يؤديه الفرد في الحياة يشير إلى كل من الفرد والمحيط الاجتماعي الذي يوجد فيه، ويُسهم محدد الدور في تحليل عملية التأثير الاجتماعي والتثقيفي للشخصية، والدور هو ما يتوقعه المجتمع من الإنسان الذي يحتل مركزًا معينا داخل الجماعة؛ إذ يحدد مجتمع ما، الأدوار الاجتماعية التي يتوقع من أفراد المجتمع القيام بها في حياتهم العادية ، وتختلف الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الأفراد باختلاف ثقافات واقعهم المعاش. (شقير، 2002) (

محددات الدور للشخصية

المصدر: https://www.google.com/

محددات الموقف: يُسهم الموقف الذي يتعرض له الإنسان بشكل عام، في تشكيل شخصيته، وتكوينها، فهناك كثير من المواقف الحياتية التي يتعرض لها الإنسان منها: موقف الجوع، موقف القيادة، موقف الأمومة، موقف إصلاحي، موقف مَرَضي، موقف تعليمي، وما إلى ذلك، فقد يكون الإنسان قائدًا في موقف ما، وتابعًا في موقف آخر . (أحمد، 2003)

محددات الموقف

المصدر: https://www.google.com/

سمات الشخصية:

الانفتاح – التحفظ

تعكس هذه السمة مقدرةً كبيرة في تقبل الإنسان لقيم ومعتقدات الآخرين؛ والاهتمام بالأفكار الجديدة غير التقليدية، إذ يتمكن صاحبها من ممارسة مهارات متنوعة منها: التأمل ، وانطلاق الخيال، والتفتح الذهني، التسامح، ويُظهرون فضولاً واسعًا للعالميْن: الخارجي، والداخلي، وهم على استعداد للنظر في أفكار، وقيم أصيلة، ومبتكرة. (Abdel-Khalek & Ansari, 2004)

ويُمكن القول في مؤشرات الإبداع لهذه الشخصية المنفتحة أنها تميل إلى الإبداع ، والابتكار، وإلى تذوق مختلف الفنون، ولديهم المقدرة على الانخراط في أنشطة متنوعة، والاستمتاع في الحوار الفكري، والفلسفي، ويتمتعون بقيم عالية المستوى، تجعلهم يُمارسون أنماطًا متنوعة من التفكير، مثل : التفكير الناقد، والتفكير الإبداعي، فالسمات الفرعية الموجودة في الانفتاح مثل: التأمل، والتخيل، تُشير إلى انطلاقة نقدية إبداعية في حل المشكلات، وبما أن سمات الشخصية تُعبر عن مسيرة اتجاهيْن متناقضين، فهي تنظيم متكامل الأجزاء والمكونات يحتوي على خصائص الفرد الفسيولوجية، والعقلية، والاجتماعية، وخصائص الفرد الفطرية والمكتسبة ، وتفاعل الفرد مع الآخرين في الوسط الاجتماعي ، إذ يتكون ذلك في مراحل حياته كافة، وبنسب متفاوتة، فقد تُظهر هذه الشخصية انفتاحًا بتأملها، واستمتاعها في الحوار الفكري، والفلسفي ، وممارستها لقيم عالية المستوى، وقد تُظهر تحفظًا، وتسلطًا، وتمسكًا شديدًا في الرأي، ومن هؤلاء المهندسون، والقياديون، والسياسيون، والرياضيون، وبعض العلماء.

يقظة الضمير – اللامسؤولية

تتضمن هذه السمة الفروق الفردية في التخطيط، والترتيب، والتنظيم، وتنفيذ المهام، وثبات الأداء وتُمثل ملامح مشتركة تشمل مستويات عالية من التفكير، مع التحكم في الانفعالات؛ وتشير هذه السمة إلى تميز الإنسان بقوة الإرادة، والكفاح، والسعي نحو الإنجاز، وضبط الذات، والالتزام بالواجبات، والإحساس بالمسؤولية، الأمر الذي يعكس المثابرة، والتنظيم؛ لتحقيق الأهداف. (Zhang , 2006) ، وفي مراحلٍ أخرى من حياة الإنسان، أو في مواقف أخرى يُمكن أن يتوجه ذات الإنسان إلى ممارسة نقيض بعض السمات، مثل: غياب التحكم في انفعالاته، تشوبه اللامسؤولية في اللالتزام بتحقيق واجباته، وما إلى ذلك.

استنادًا على ذلك، يُمكن القول في المؤشرات الإبداعية لهذه الشخصية أن يقظة الضمير تجعل من الإنسان مثابرًا ، لديه المقدرة على الانضباط، والميل إلى التفكير، والتدبر، قبل اتخاذ القرار، فهو يميل إلى التشاور مع من حوله، ويُلاحظ ان هذه السمات تعكس سعيًا حثيثًا نحو الإنجاز، والتزامًا بتحمل المسؤولية، وقد تعكس أيضًا سعيًا متواضعًا نحو الإنجاز، واسترخاءً للتمتع بأشياء أخرى لدى شخصية أخرى، وقد تحوز الشخصية يقظة الضمير على مستوىً مرتفعٍ من اليقظة، نظرًا لاهتماماته التنظيمية في تحقيق أهدافه وإنجازاته دون ملل ، فهو بذلك يُمارس مسارات إبداعية ، وقد تعكس ممارساته نسبة ضئيلة لتحمل المسؤولية، وتقدير الآخر، وتوجهًا نحو الملل ، مع حب الذات ، ومن هؤلاء القادة، والشعراء، والمؤلفين

الانبساط – الانطواء

تُعد هذه السمة ثنائية القطب؛ إذ يمكن تسميتها (الانبساط – الانطواء)، يتسم الإنسان الانبساطي بأنه اجتماعي محب للاختلاط، يتوافق مع المعايير الخارجية، يوجه اهتماماته إلى خارج الذات، ويحب العمل مع الآخرين ويحترم التقاليد والسلطة، ويميل الانبساطي إلى تفسير جوانب العالم الخارجي باستخدام المنطق، والتفكير الناقد، والميل إلى العيش وفق قواعد ثابتة، قد تكون عملية، أو موضوعية، أو عقائدية، ويميل أيضًا إلى ممارسة مزيد من القيادة والتمتع بمزيد من النشاط البدني واللفظي والألفة والرغبة في المشاركة الاجتماعية، وهذه الصورة الاجتماعية تمثل مرتكزًا مهمًا للدور الاجتماعي، والمهام الاجتماعية ، المتمثلة في المبيعات، والسياسة، والفنون، والعلوم الاجتماعية. (سليمان، 2010)

ولاستنباط مؤشرات الإبداع لهذه الشخصية، يُمكن القول أن الانبساطي يسعى وراء الإثارة، و يتصرف بسرعة دون تردد، فلديه حب السيطرة والسيادة والخشونة وحب التنافس وكذلك الرغبة في الرئاسة، إذ يتكلم دون تردد، فهو واثق من ذاته، يحترمها ويقدرها، ويتمتع بسرعة الحركة وسريع في العمل محب له، وأحيانًا ما يكون مندفعًا ، يرغب في البحث عن الإثارة ، فهو يستمتع في الأماكن المزدحمة، والأصوات الصاخبة، ويُحب الألوان الساطعة، ويستمتع في عرض المواقف الضاحكة، ويُلاحظ وجود عدد كبير من متكافئي (الانبساط والانطواء) القادرين على التحرك بسهولة بين حالات الانفتاح الاجتماعي، والانغلاق الاجتماعي، وقد يحوز الانبساطي على مستوىً مرتفعٍ من الانبساط، نظرًا لتمكنه من الإثارة، ورغبته في تواجد آخرين في حياته، وحبه للمناسبات الاجتماعية ، وقي الجانب الآخر للشخصية فإنها تعكس مستوىً منخفضًا من الانبساط، نظرًا لتحفظه، ومله من وجود الآخرين في حياته، فهو يُمارس مهامه ببطء، دون مشاركة الآخرين، وهو يميل للهدوء والأماكن الهادئة.

وفي سياقٍ متصل، يُمكن القول أنها قد تتسم هذه الشخصية بالانطوائية، فيوجه اهتماماته من أفكار ومشاعر إلى داخل الذات، وليس تجاه العالم الخارجي، فهو شديد الحساسية مع أنه يكتم مشاعره، ويميل إلى تفسير أفكار خاصة تستند إلى قواعد تخصه، كما أن لديه حاجة كبيرة للسرية " الخصوصية" ، ويميل للتفكير الصامت، والاستقلالية ، والتحفظ، ويشعر بالراحة مع الوحدة، وذلك مقارنة مع معظم الأشخاص الآخرين، وتمثل هذه الشخصية بقطبيْها : الانبساطي، والانطوائي: الكتاب، والمؤلفين، والشعراء، وعلماء الطبيعة، والرؤساء، وما شابه ذلك

الطيبة (القبول)- المكر:

تتضمن هذه السمة الشعور بالثقة تجاه الآخر ، واتجاه الذات ، إذ إن صاحب القبول والطيبة لديه ثقة بذاته، وبنوايا الآخرين أيضًا، ويقترب من الاستقامة في ممارسته للقيم الأخلاقية مثل: الإخلاص، والتعاون، والرغبة القوية في مساعدة الآخرين، والإيثار، والتسامح، والاعتدال في كل أمر ، والتواضع، وفي الجانب الآخر من هذه الشخصية، تتنامى ثقته بذاته، وتنخفض ثقته بالآخرين، لذا يضعف لديه الإيثار، والتسامح، والتعاون. (أحمد، 2003)

بناءً على ما تقدم، فإن المؤشرات الإبداعية لهذه الشخصية ، تُشير إلى قيم أخلاقية، مخلصة، صادقة، لديها الرغبة الحقيقية ليكون الآخر بخير، وقد تُشير إلى مستوىً منخفض من الطيبة، والقبول؛ ما يُؤكد أن هذه الشخصية يعتريها نوع من الشك ، والسخرية اتجاه الآخرين، إضافة إلى أنها تُمارس المكر، والحيلة؛ لتحقيق أهدافها، ومرادها، فهي تُمارس تسويق المعلومة الخاصة بها بطلاقة، ومرونة ، فتكون في دائرة اللاقبول، ومنهم التجار، وعلماء المال، والأعمال، والمنظّرون.

العصابية (العصبية) – الهدوء :

تتضمن هذه السمة القلق والخوف، والتوتر، والاكتئاب، والانفعال السلبي، والانقباض، والعدوانية ، والاندفاع، ويفتقر صاحب هذه الشخصية إلى المقدرة على تحمل المسؤولية، والانضباط، ويفتقر إلى المقدرة على اتخاذ القرار؛ ما يدعم اليأس، والعجز لديه. (العيسوي، 2002)

وفي ذات السياق، فإن مؤشرات الإبداع لدى هذه الشخصية تُشير إلى قلة الاستقرار العاطفي، فهو يُعاني من أعراض الاكتئاب، والخوف ، والقلق، مع العلم أن لديه الوعي الذاتي الكافي حول حالته؛ فهو يشعر بالخجل أثناء وجوده مع آخرين، لكنه لا يمتلك مقدرة السيطرة على ذاته، فيُحسن الطلاقة في أقواله وأفعاله، ولا يمتلك المقدرة على حل مشكلاته الشخصية، لذا؛ فهو يسعى إلى الدعم والمساعدة من الآخر دون ملل؛ لتعويض ما لديه من قصور في ذلك ،وقد يُمارس مستوىً منخفضٍ من العصابية ، يُمكن القول أن هذا الإنسان يتمتع بالاستقرار الوجداني (العاطفي)، والهدوء، وقد يكون من هؤلاء العاملون في المجالات الفنية، والرسامون، والمؤلفون، والعلماء.

العوامل المؤثرة في سمات الشخصية:

العوامل الوراثية:

تُعد العوامل الوراثية (الخصائص الجينية للفرد التي حصل عليها عند ولادته) عاملاً مؤسسًا لتكوين الشخصية؛ فهي تترك بصمة، وأثرًا مشهودًا، وملحوظًا في تكوين شخصيته، وتفسر الوراثة البيولوجية إلى حد كبير شخصية الفرد ، إذ تبين أن العوامل الوراثية تنتقل من الآباء إلى الأبناء في برنامج جيني شامل، يُسهم في إيجاد تباين بين السمات الشخصية لكل إنسان ، إذ لا يوجد شخصان متطابقان من حيث الوراثة البيولوجية، فهناك ميول طبيعية خاصة بكل إنسان. (عبد الخالق، 1998)

عوامل البيئة الطبيعية (المادية):

يُعد عامل البيئة المادية العامل الثاني الذي يُؤثر في تكوين الشخصية ؛ إذ إن البيئة الطبيعية (المادية) المحيطة بالإنسان، لها تأثير كبير في سلوكات الإنسان وتصرفاته ؛ الأمر الذي يُسهم في تكوين شخصيته، ومن الأمثلة على ذلك التباين المناخي لطبيعة البيئة: البيئة الصحراوية وما ينجم عنها من سمات تُشير إلى القسوة، والقوة، والتمسك الشديد بالرأي، والكرم والبيئة الجبلية، وما ينجم عنها من سمات الشهامة، وحب الآخر، والشدة، والتفاني في العمل ، والبيئة السهلية ، وما ينجم عنها من سمات اللين، والطيبة، والتسامح ، كل ذلك له تأثير كبير في طبيعة التكوين البشري الموجود في تلك البيئات، وما يُلاحظ من اختلاف، وتباين في تكوين الشخصية البشرية، ما هو إلاّ نتيجة الاختلاف والتباين في المناخات ؛ ما أدى إلى ظهور مجموعات سكانية، وقبائل تُضفي إلى حضارات مختلفة، ويظهر ذلك جليًا في حالة المقارنة بين سكان الجبال، وسكان الصحاري،

وسكان الأدغال، وسكان السهول، وما إلى ذلك، فالمجتمعات البشرية تتطور داخل بيئاتها الطبيعية، لأن هناك علاقة وثيقة بينهما. (عبد الله، 2000)

عامل البيئة الاجتماعية

يُعد عامل البيئة الاجتماعية عاملاً مهمًا ، ومؤثرًا في تكوين سمات الشخصية؛ فهو يُؤثر عن طريق التنشئة الاجتماعية للإنسان، والمتمثلة في أشكالٍ مختلفة ، منها: التقليد ، التواصل، التعليم والتعلم، وما إلى ذلك، فالتنشئة الاجتماعية هي العملية التي يستوعب بها الإنسان معايير مجموعته بطريقة تتجلى فيها تفرده عن طريق تكوين ذاته ، وتتضمن التنشئة الاجتماعية بيئات مختلفة منها: البيئة الأسرية، منظمات العمل، البيئة التعليمية (المدارس، والجامعات، والمؤسسات التربوية)، إذ يُؤثر ذلك مجتمعًا في تكوين سمات الشخصية، فقد يشهم هذا التأثير في بناء شخصيات قيادية، وشخصيات سياسية، وعلماء، ومبدعين، ومبتكرين ، وفي جانب آخر قد تُسهم في تكوين انحرافات اجتماعية. (شقير، 2002)

العوامل المؤثرة في سمات الشخصية

المصدر: المؤلفة، أ.د سمية عيد الزعبوط، 2023

الخاتمة

إن عالم البشرية عالمٌ مهمٌ ، تنبع أهميته من أهمية الإنسان وما يحمله من صفاتٍ قد تقوده إلى الإبداع والتميز، والابتكار، وممارسة سلوكات تُضفي إلى سماتٍ مؤثرة في مجالات الحياة كافة، وقد جاءت رؤية علماء النفس في دمج كثير من سمات الشخصية المتشابهة ضمن سمات كبيرة، فكانت رؤية صائبة، أسهمت في تطوير البحث العلمي؛ إذ اعتمدت البحوث العلمية قديمًا اختبار (كاتل) الذي يتضمن ست عشرة (16) سمة شخصية، أما اليوم فتتعامل الدراسات والبحوث العلمية مع خمس سمات للشخصية، تندرج ضمنها سمات صغرى خاصة بها .

ومن ممارسات الإنسان التي تُؤكد أهميته في الحياة ، وتحاكي متطلبات العصر الرقمي، التي تمثلت في تصميم تطبيقٍ يتضمن اختبار سمات الشخصية من قبل إحدى الشركات الأمريكية عام (2014) ، إذ يستخدم هذا التطبيق ملف الإنسان الخاص (بروفايل) عبر الفيسبوك ، ويبدأ بتجميع أعماله، ويستخلص سماتها، ثم يدرج النسبة المئوية لسمات الشخصية، وقدم التطبيق سمات بعض المشاهير منهم (باراك أوباما).

وقد يتمتع إنسان ما، في الانبساطية بنسبة كبيرة ، فيكون لدية المقدرة على المناظرة، والاجتهاد، والتنظيم، وفي ذات الوقت، لديه العصبية بنسبة متوسطة ، ولديه القبولية متدنية، فهو مراوغ ، بعيد عن الصدق، فالتراوح بين النسب لا يُشكل عائقًا في توافر مُؤشرات الإبداع، والابتكار، ولا يُشكل عائقًا لنيل أهداف كبرى مادامت في حدود المعقول.

وقد أثبتت كثير من الدراسات تغير بعض سمات الشخصية مع التقدم في العمر كالاجتهاد، والقبولية، والانبساطية، فقد أظهرت أنه كلما تقدم الإنسان في العمر توجه إلى الحزم، والاجتهاد، والتفكر، والتدبر، والتأمل، بشكل أكبر، وإن كان انطوائيًا أصبح يميل بشكل جزئي نحو الانبساطية وهذا بشكل عام، لا ينطبق على كل إنسان بعينه.

ومن منطلق العين الباحثة، يُمكن استنتاج أن سمات الشخصية كافة تحتاج إلى كلمة أو سمة واحدة ، الا وهي : " الصبر" الذي يدعم سمة تحمل المسؤولية التي تعني تجنب اللوم ؛ إذ يوصلك الصبر إلى تحمل مسؤولية أفعالك، وتحمل مسؤولية أفعال غيرك، أي: تجنب لوم ذاتك، وتجنب لوم الآخر، فاجعل موطنك هو دائرة التجنب، فإذا شعرت بالغضب، تذكر كلمة التغيير، استرخِ ، واستنشق هواءً، وابتسم، تخيل أن أماماك آخر يرى ابتسامتك، وعندما تستشعر ابتسامته ، سوف تتسع ابتسامتك.

فإذا انتابك الشعور غير السار : مثل الغضب ، الخوف، التوتر، الارتباك ، تذكر الاسترخاء، التوقف، الابتسامة، عندئذ اصرف وقتًا قصيرًا في الاسترخاء، والتوقف والهدوء ، وابتسم ، ستجد أمامك ، من يبتسم أيضًا، وانطلق في تسويق فكرتك، فطريقك سالك ، يخلو من التوتر والارتباك، وهذه بداية جيدة للكسب.

توجه إلى قياس أفكارك، وبالمقابل توجه إلى قياس أدائك، لا تخف فأنت وحدك في دائرة التجنب، فإذا كانت الأفكار تُشير إلى أدائك وتحتويه، ستجد من يُبشرك بخير ويُثني عليك، وستلقى سبيلاً سالكًا إلى المعرفة.

وانظر إلى مشكلة ما، قبل انتشارها، أو قبل حدوثها، بالنظر إلى الواقع وجهًا لوجه، وقيّم تقييمًا صادقًا لطبيعة المشكلة الحقيقية، ثم انظر في الجانب الآخر لمعرفة أسباب المشكلة، عندئذ سوف تصل لمسيرة تبشرك بالنجاح، وبشخصية تستشرف مستقبلاً واعدًا.

قائمة المراجع

References

أحمد، سهير كامل. (2003). *سيكولوجية الشخصية*. الاسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب للنشر والتوزيع.

داود، عزيز ، والطيب، محمد ، و العبيدي، ناظم. (1991). *الشخصية بين السواء والمرض*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع.

سليمان، مصطفى. (2010). العوامل الخمس لكبرى للشخصية وادراك العدالة التنظيمية . *المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس* (الصفحات (897-853)). القاهرة: رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.

شقير، زينب محمود. (2002). *الشخصية السوية والمضطربة، ط 2*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع.

عبد الخالق ،أحمد. (1998). *الأبعاد الأساسية للشخصية*. القاهرة: دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد الله، محمد قاسم . (2000). *الشخصية، استراتيجياتها وتطبيقاتها الإكلينيكية والتربوية*. دمشق: دار المكتبي للنشر والتوزيع.

العيسوي، عبد الرحمن. (2002). *سيكولوجية الشخصية، منشأة المعارف، الإسكندرية*. الاسكندرية: منشلأة المعارف للنشر والتوزيع.

مجيد، سوسن شاكر. (2008). *اضطرابات الشخصية: أنماطها- قياسها*. عمّان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

مصطفى، إبراهيم والزيات، أحمد حسن وحامد ، عبد القادر و النجار، محمد علي. (ب. ت). *المعجم الوسيط، الجزء الأول*. اسطنبول: المكتبة الإسلامية للنشر والتوزيع.

منصور، طلعت. (1989). *أسس علم النفس العام*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصريةللنشر والتوزيع.

Abdel-Khalek, A., & Ansari, B. (2004). Gender Differences in Anxiety Among undergraduates from Arab Countries. *Social Behaviorand Personality*, 649-656.

Zhang , L. (2006). Thinking Styles and the Big Five Personality Traits Revisited. *Personality and Individual Differences*, 1177-1187.