

ملخص الحلقة السابعة من برنامج مهنتي كافيہ .. للدكتور ياسر بكار

## ماذا تعرف عن أنماط الشخصية مايرز بريجز؟



منذ القدم كان الإنسان يبحث عن نفسه وكيف تختلف عن الآخرين؟ من النظريات الشائعة في هذا المجال هو نسميها (الأنماط النفسية) التي وضعها كارل يونغ في عام ١٩٢١.

ماذا نعني بالشخصية؟

الشخصية هي نمط مستمر وثابت للشخص في سلوكه وفي مشاعره والتحكم بها وطريقة إظهارها .. وفي أفكاره .. وفي تفاعله مع الأحداث اليومية المختلفة.

الاختلاف بين الناس يظهر في أربعة محاور:

المحور الأول: أين يفضلون توجيه انتباههم ومن أين يشحنون طاقتهم؟

والناس هنا يميلون إلى أحد قطبي هذا المحور:

القطب الأول هو ما نطلق عليه مصطلح (انبساطي) ونرمز له بالحرف الإنجليزي (E).

• هؤلاء الأشخاص يوجهون انتباههم إلى العالم الخارجي .. إلى الأحداث والأشخاص والأنشطة ويشحنون طاقتهم عبر التفاعل مع الناس وحضور المناسبات الاجتماعية.

• يفضل التواصل عن طريق الكلام والمحادثة ويستمتع بمخالطة عدد كبير من الناس وقضاء الوقت معهم وتكوين العلاقات.

• من الأمور المميزة له أنه يفكر وهو يتحدث ولذا قد تجده يغير رأيه أثناء الاجتماع لأنه وصل إلى فكرة جديدة أثناء التحدث.

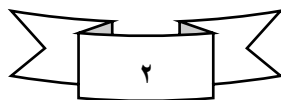
• يتعلمون بشكل أفضل عن طريق الممارسة والنقاش.

• في بيئة العمل لا تجده يمانع أن يقاطعه أحد أثناء العمل أو العمل في المكاتب المفتوحة حيث الضوضاء من حوله.

في القطب المقابل سنجد بعض الناس يحملون تفضيل نطلق عليه مصطلح

(الذاتي) أو ما يرمز له بالإنجليزية (I).

• يوجهون تركيزهم إلى العالم الداخلي من تفكير وتمعن وتأمل ومشاعر



- يشحنون طاقتهم عبر الحصول على أوقت والهدوء والتأمل والانفراد بالنفس ولذا تجدهم بعد مناسبة اجتماعية كبيرة، يحتاجون إلى وقت يقضونه مع نفسه لإعادة شحن طاقته.
- يستمتعون بمخالطة عدد قليل من الناس إذ لا يحبون العلاقات الواسعة السطحية
- يفضلون التواصل عن طريق الكتابة بدل الاتصال المباشر.
- يفضلون التعلم والتفكير عن طريق التأمل وتقليب الأمر ذهنياً على عكس التفضيل السابق الذي يفكر أثناء الحديث
- يقومون بالتفكير ومن ثم الحديث ولذا قد تجدهم أقل مشاركة في اللقاءات الجماعية مقارنة بالانبساطيين فهم يفكرون ثم يبدأون بالحديث.
- في بيئة العمل يشكون دائماً من أن الناس تعتدي على وقتهم المخصص للهدوء والعمل المركز فهم لا يحبون العمل في المكاتب المفتوحة والمقاطعات المتكررة.

#### المحور الثاني: كيف يفضلون تلقي المعلومات (take in)؟

- نحن نختلف عن بعضنا البعض في طريقة تلقي المعلومات وطبيعة هذه المعلومات وهذا اختلاف مهم. والناس هنا على قطبين أيضاً.
- الأول نسميه حسي ونطلق عليه الحرف (S)
- يعتمد على حواسه الخمس في استقبال المعلومات لأن يستقبل المعلومات والحقائق المادية والملموسة والواقعية
  - يركز انتباهه على الواقع الحالي وهذه اللحظة وليس على الخطوة التالية
  - يشعر بالرضا عندما ينخرط في اعمال تخرج بنتيجة ملموسة أكثر من مجرد الأفكار والنظريات

القطب الثاني على الجهة المقابلة يأتي الأشخاص الذي لديهم التفضيل الذي نطلق عليه التفضيل الحدسي ونرمز له بالحرف (N)

- يركز على النظريات والأفكار وماذا تعني والعلاقات بينها وطبيعة النمط التي تأخذها
- يركز على الصورة الكبيرة أكثر من التفاصيل وعلى الخطوة القادمة والاحتمالات المستقبلية أكثر من الواقع الحالي.

المحور الثالث هو طريقتنا في تقييم الأمور والحكم عليها واتخاذ القرار لدينا نحن أيضاً نختلف في طريقتنا في تقييم الأمور ومن ثم الحكم عليها واتخاذ قرار حيالها .. وينقسم الناس إلى قطبين

الأول ونطلق عليه (التفكيري) ونرمز له بالحرف الإنجليزي (T)

- يميلون إلى أن يكونوا عقلانيين وتحليليين
- يستخدمون منطق السبب - النتيجة عند اتخاذ القرار
- يأخذون في الاعتبار جميع المنطلقات الموضوعية للقضية قبل إصدار الحكم بغض النظر عن الأثر السلبي لذلك على الآخرين
- في العمل، تجده يسعى بشكل حثيث لخلق معايير موضوعية للعمل

أما التفضيل الثاني أو القطب الثاني فنطلق عليه مصطلح (المشاعري) ونرمز له بالحرف الإنجليزي (F)

- يميلون إلى استحضار قيمهم الشخصية ومراعاة مشاعر الآخرين ومصالحهم في اتخاذ القرار وإطلاق الأحكام.
- متعاطفون يجدون صعوبة في اتخاذ قرار مؤلم للآخرين حتى لو كانوا مقتنعين بأهميته
- في العمل، يسعون بشكل حثيث لخلق الانسجام والتفاعل الإيجابي في بيئة العمل

المحور الرابع والأخير هو كيف يفضلون أن يعيشوا حياتهم اليومية والخلاف بيننا هنا واضح حيث نختلف في طريقة التعامل مع الحياة اليومية وطريقة تنظيمنا لها والناس هنا على قطبين أيضاً:

القطب الأول: ونطلق عليه مصطلح (عفوي) ويرمز له بحرف ال (P).

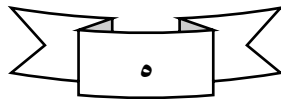
- تتسم حياة هؤلاء الأشخاص بكونها عفوية مرنة وقابلة للتغيير
- يميلون للعمل تحت ضغط اللحظات الأخيرة لإنجاز وتسليم عمل ما بدل توزيع الإنجاز على مراحل وفترات منظمة
- لا يميلون إلى وضع خطط نهائية ونقطة حسم أمام القرارات والمواقف بل يميلون إلى تأجيل اتخاذ القرارات والانتظار ورؤية ما سيحدث وجمع المزيد من المعلومات.
- مواعيد التسليم والمواعيد النهائية بالنسبة لهم ليست "نهائية" وقد لا يلتزمون بها أو يرونها مقيدة وتقلل من جودة العمل والإبداع فيه

أما القطب الثاني من هذا المحور فنطلق عليه (حكيم) أو الحرف الإنجليزي (I).

- تتسم حياة هؤلاء الأشخاص بكونها منظمة ومخطط لها ولا يميلون للتغيير بل السير وفق خطة مسبقة ومسار محدد في العمل
- يميلون نحو اتخاذ القرار والإقفال وحسم الأمور بدل تركها مفتوحة، ويشعرون بالانزعاج عند تغييرها.
- مواعيد التسليم بالنسبة لهم أمر مهم يحفزهم على العمل ويلتزمون بها بشدة ويزعجون من المتساهلين بها.

إذن هذه هي المحاور الأربعة التي ترسم نمط شخصيتك .. وكما ذكرت سابقاً كل شخص منا يميل إلى أو يفضل أحد قطبي كل محور من المحاور السابقة .. والبعض نجده في أقصى القطب فهو يفضل به بشكل كبير وبعضهم يفضل به بشكل أقل.

لو قمت بوضع الأحرف الأربعة التي شرحتها قبل قليل جنباً إلى جنب بدائياً من المحور الأول إلى الرابع ومن اليسار إلى اليمين ستجد أنه تكون لديك رمز مكون من أربعة أحرف مثل (ESTP) أو (ENTJ) أو (ISFJ) وهكذا لاحظ ان ترتيب الأحرف يبدأ



بالمحور الأول من اليسار أي البدء من ال (I) أو (E) ومن ثم المحور الثاني ومن ثم الثالث وأخيرا الرابع من اليسار إلى اليمين كما ذكرت.

هل استطعت أن تستنتج ما هو نمط شخصيتك؟ التعرف على نمط الشخصية مهم لأنه بمجرد معرفة النمط فستعرف معلومات مهمة عن الشخص وأقرب تشبيه لذلك هو موديلات السيارات فلو قلت لك أن فلان لديه سيارة لاندكروزر VXR V8 فعلى الفور يمكنك أن تخبرني بمواصفات هذه السيارة ومزاياها دون أن تراها .. بينما لو قلت لك ان فلان لديه سيارة لاندكروزر GXR V6 فعلى الفور أيضاً ستخبرني بمواصفات هذه السيارة دون أن تراها مع الملاحظة أنه عندما ترى السيارة فقد تجد ان صاحبها قد أدخل عليها بعض التعديلات وأصلح بعض العيوب ولكن تبقى السمات الأساسية موجودة.

وبفضل الله وتوفيقه تعمقت في هذه النظرية إلى درجة أنه بمجرد أن يُذكر لي نمط الشخص حتى أكون صورة عامة عنه فلو ذكر لي لأن فلان نمطه (ENT) ففوراً أعلم أنه سيكون مباشراً وحازماً وقد يكون حاد الطبع وأنه يتولى القيادة بسهولة، وقادر على وضع رؤية وخطط استراتيجية طويلة الأمد ويركز عليها أثناء تنفيذه لها خطوة بخطوة وبدقة وفعالية. كما أنه قادر على تحليل واكتشاف إجراءات العمل غير الفعالة بسرعة وتغييرها. بينما عندما يُذكر لي أن فلان يحمل النمط (ENTP) فأعلم فوراً أنه سيكون مبدع في توليد الأفكار الجديدة والنظريات والحلول البديلة والبحث عن الاحتمالات لكن لديه صعوبات في رؤية التفاصيل والمتابعة اليومية لإنجاز الأعمال. لاحظ الفرق الكبير بين النمطين رغم ان الاختلاف في حرف واحد فقط (ENTP & ENT).

هل هناك مقياس يكشف لك عن نمطك شخصيتك؟

الإجابة هي نعم .. هناك الأداء الأشهر في العالم لقياس أنماط الشخصية وهي ال (MBTI). هذه الأداء موجودة على باللغة العربية ويجب التواصل مع ممارس معتمد لأخذها. هناك مواقع بالعربية الإنجليزية توفر مقاييس غير رسمية ومجانية وبعضها جيد وبعضها غير جيد وسأشير لطريقة الوصول إلى هذه المقاييس بعد قليل

ماذا عن تطبيقات هذه النظرية؟

معرفتك بنمط شخصيتك سيمنحك بصيرة عامة بنفسك إلا أن هناك مجالات محددة نستعين فيها بمعرفة أنماط الشخصية بشكل أساسي ومن أهمها:

أولاً: التطوير الشخصي والمهني

ثانياً: أسلوب التواصل

ثالثاً: بناء فرق العمل والعمل فيها

رابعاً: في التعليم

خامساً: في العلاقات الزوجية والأسرية

هناك ملاحظات مهمة حول هذه النظرية

أولاً: كونك تحمل نمط شخصية ولديها سمات معينة فهذا لا يعني أنها لازمة ولا يمكن تغييرها

ثانياً: على الرغم من أن أنماط الشخصية تخبرنا عن نقاط القوة والضعف المحتملة لدى الشخص إلا أن ذلك لا يمكن الإعتماد عليه في تقييم قدرات الشخص ومهاراته الحالية

ثالثاً: هذه النظرية نشأت وتطورت في بيئة غربية ولا يمكن أن نتبناها نحن العرب بطريقة كاملة دون ان ندخل عليها بعض التعديلات التي تتناسب ثقافتنا وشخصياتنا.

كيف تصبح ممارس معتمد في أنماط الشخصية؟  
يمكنك أيضاً حضور دورات تدريبية في هذا المجال .. والدورة الأساسية الي تمنحك لقب ممارس معتمد على الأداة الرسمية لتحديد الأنماط وهي ال (MBTI) وتدريبك بشكل جيد في هذا المجال هي دورة تقدمها الشركة المنتجة للأداة وهي شركة ال (CPP) وهناك ممثل لها في دبي.

## مع تحياتي العطرة

