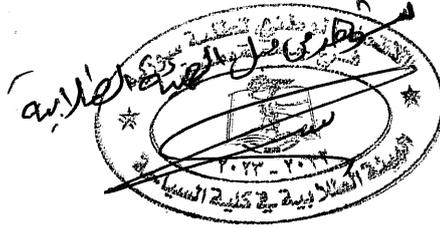


الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الثانية

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم

عيوب الشخصية وأثرها في التطوير الشخصي

مقدمة

البحث الأول المبادئ الأساسية للتأثير في الآخرين

البحث الثاني : عيوب الشخصية

مقدمة

أولا : نقاط القوة ونقاط الضعف

ثانيا : كيف تحدد عيوب شخصيتك

ثالثا : منهجية التخلص من عيوب الشخصية

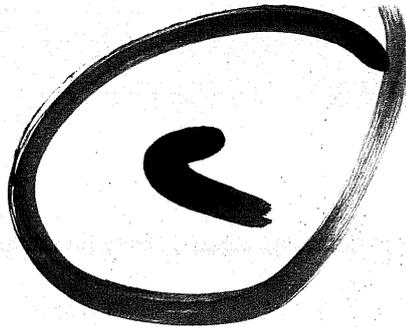
البحث الثالث : معوقات تطوير الشخصية

البحث الرابع : التفكير الإيجابي

البحث الخامس : التواصل مع الذات

البحث السادس : عيوب الشخصية الأكثر شيوعا ومنهجية التخلص منها

خاتمة



مقدمة

نعيش جميعا ونتنفس ولنا أحلام وأهداف في هذه الحياة ، وكل منا يؤمن في أعماقه بأنه لديه موهبة وأنه بإمكانه إنجاز شيء متميز، وكلنا نرغب في حياة أفضل وفي مستقبل أفضل لنا ولأبنائنا ، غير أن الاحباطات وأوجه القصور في شخصيتنا تحول دون تحقيق هذه الأحلام . لكن كل تلك الصعوبات والاحباطات ليست مبررا أو عائقا منيعا في سبيل تحقيق ما نصبو إليه وعلينا أن نتذكر أنه لدى كل منا قوة لا محدودة كامنة في داخلنا ، ما تمكنا من الوصول إليها ومعرفتها وتسخيرها لاستطاع أن يحقق كل ما يريد ويحلم به . ولا بد أن نطلق هذه القوة ونضعها موضع التنفيذ لإصلاح عيوب شخصيتنا والوصول الى تحقيق الأهداف المرجوة.

لكن قبل أن نبدأ في إصلاح عيوب الشخصية علينا ان نتحكم في مبدأ قوة التركيز (تمرين التركيز)

ولعل معظم الناس لا يعرفون على الإطلاق تلك القدرة العملاقة التي نستطيع أن نتحكم فيها فور تركيز كل ما لدينا من قدرات للسيطرة على عيب معين من عيوب شخصيتنا وإصلاحه، ثم الذي يليه وهكذا....

فالتركيز المحكم هو كشمع الليزر الذي يستطيع اختراق أي شيء يمكن أن يقف في وجهك ، أو يقف عائقا أو حائلا يعيق إصلاحك لهذا العيب من عيوب شخصيتك، فهو يمثل الإرادة القوية التي تصاحبك أثناء التنفيذ.

وحين نركز باستمرار على الارتقاء بشخصيتنا الى مستوى أفضل في ناحية ما . فإننا نطور في أنفسنا ونميز في شخصيتنا تميزا فريدا يمكننا من تحسين علاقاتنا بأنفسنا وبالمجتمع الذي نعيش فيه

والذي يجعل الكثيرين الذين يبدأون في محاولة إصلاح عيوب شخصيتهم لا يصلون الى النتائج المرجوة أنهم لا يواجهون أنفسهم نحو نقطة ارتكاز واحدة ثم التي تليها وهكذا.... بل يتشتتون ولا يصلون الى شيء.

نقاط القوة ونقاط الضعف

كيف تعرف نقاط القوة ونقاط الضعف في شخصيتك ؟.

شخصية الانسان يوجد فيها عدد من نقاط القوة ونقاط الضعف وتمتاز هذه النقاط باختلافها من شخص لآخر، فنجد أن هناك شخص يمتاز بشخصية قوية وآخر بالضعف وهكذا يختلف الأمر من شخص لآخر

الشخصية هي مجموعة الطباع والصفات التي يتحلى بها الانسان وشخصية كل فرد تتكون من يوم ولادته ومع الوقت والزمن يصبح لكل فرد شخصيته المستقلة التي تميزه عن الآخرين

يقصد بنقاط القوة والضعف أنهما المعيار الذي يتم استخدامه من أجل تحديد مجموعة الصفات التي تتميز بها كل شخصية عن الأخرى، وكما هو معروف أن نقاط القوة تشتمل على كافة الجوانب الايجابية والأمور الصحيحة والمهارات المميزة التي يتمتع بها الفرد في حين أن نقاط الضعف تشتمل كافة الصفات السلبية والاساليب الغير مستحبة الموجودة عند الأفراد

لكل منا نقاط قوة ونقاط ضعف ، نقاط قوة تميزه عن الآخرين تجعله يتميز بها عن غيره ويتمسك بها وبالمقابل لا يخلو احد من نقاط الضعف تلك النقاط التي إما اكتسبها أو ورثها

وتعود نقاط الضعف تلك الى سني عمره الاولى والتي نجمت عن تربية قد تكون خاطئة . طبعاً هذا لا يعني أن أهاليها يعلمون أن تربيتهم تلك فيها الكثير من الأخطاء لكن هكذا توارثوها

لكن هذا لا يعني أننا نشننا على ذلك وليس بالإمكان التغيير بل على العكس تماماً فنحن نتعلم حتى نتغير ونصبح في حال أفضل والآن بإمكاننا التغيير والتخلص من العيوب التي نشننا عليها من جراء سلوكيات قد لا تكون محسوبة أو معروفة المصير.

وكلنا يتذكر أنه قد قيل له عبارات ، أنت كسول ، أنت غير منظم ، أنت تشبه فلان في الكسل والغباء الخ

وأن لاَّ قيلت له مئات المرات ،كل ذلك كفيل أن يجعل من شخصيتنا تحمل العديد من العيوب ونقاط الضعف التي خزنت في الذاكرة وبدأت تظهر نتائجها بعد أن اكتملت الشخصية ونضجت

إنَّ نقاط القوة في شخصيّة الإنسان هي التي تدفعه للعمل بإصرار للوصول إلى النجاح والتألق، فالشخصيّة هي المعيار الأساسي الذي يُحدّد مدى قدرته على تحقيق النجاح والتقدم في الحياة على مختلف الأصعدة الخاصة العملية والاجتماعية، حيث أنّ صاحب الشخصية الضعيفة يفشل في الوصول إلى أهدافه، في الوقت الذي ينجح فيه صاحب الشخصية القوية في تحقيق أهدافه وأحلامه، فيما يلي سنقدّم لك نبذة مختصرة على أهم نقاط القوة والضعف في شخصيّة الإنسان وسنعرض بعض الامثلة لنقاط القوة والضعف مثلا :

نقاط القوة:

اجتماعي	مرح	قوي
سعيد	واثق من نفسه	شجاع
محب	الصدق	متفائل
كريم	التواضع	مرن
متسامح	النجاح	إيجابي
حيوي	قوة الإرادة	متزن
عاطفي	نشط	طموح الخ

والكثير غيرها الخ

نقاط الضعف :

الخجل	الغيرة	قلق
انطوائي	الحسد	اندفاعي
انفعالي	التشاؤم	أناني
عصبي	بلا طموح	عدم السيطرة على النفس
غضوب	عدواني	الإحباط
مزاجي	الكذب	الفشل
سلبي	متسرع	ضعف الإرادة
قلة الثقة بالنفس	النسيان	الحزن
الغرور	خائف(الخوف)	التنمر

وغیرها الكثير الخ

يعتقد العديد من الناس أنهم يكتسبون صفات شخصياتهم منذ الولادة. فالبعض منهم يملك حس الفكاهة أو القدرة على قيادة الآخرين منذ الطفولة ودون الحاجة لبذل جهد كبير في ذلك، وقد لا يملك البعض الآخر مثل هذه الصفات، وبشكل عام يعتاد أغلب الناس على نقاط القوة في شخصياتهم وقد يغفلون عن تطويرها، كما قد يقفون عاجزين أمام نقاط الضعف لديهم ويحاولون تجنبها فقط، لكن يجدر بالذكر أن صفات الشخصية قابلة للتطوير والتعديل ويمكن إضافة صفات جديدة وجيدة للشخصية لجعلها أكثر نجاحاً وجاذبية مع بذل بعض الجهد لتحقيق ذلك،

نقاط القوة في الشخصية

يُساعد تحديد نقاط القوة في الشخصية على زيادة الوعي بمميزاتها، كما أنه يُعتبر نوعاً من العصف الذهني لتذكر محاسن الشخصية والتركيز عليها أكثر لممارستها في الحياة اليومية، ويُساعد على تحديد المجالات التي يحتاج الفرد للعمل على تطويرها وتعزيزها أكثر، وما يلي بعض من نقاط القوة في الشخصية:

1 - المهارات الشخصية :

هناك العديد من المهارات الشخصية التي يمكن اعتبارها نقاط قوة وتؤهل من يمتلكها للحصول على حب الناس من حوله، كما تمكنه من اجتياز مقابلات العمل والتوظيف بشكل أسرع، ومنها ما يلي:

الثقة بالنفس: تعد قوة الشخصية والقدرة على التعبير عن النفس دون التشكيك فيها من نقاط قوتها، حيث يقوم قوي الشخصية بالهام من حوله ويستطيع السيطرة على المواقف المختلفة، كما يقوم بالتحكم بحياته الخاصة بنفسه، وهناك العديد من الطرق لتعزيز الثقة بالنفس، مثل عدم السعي نحو رضا الآخرين وسؤالهم عن موافقتهم لاتخاذ القرارات الشخصية، فالشخص الواثق من نفسه يتخذ قراراته دون الحاجة لأخذ الإذن من أحد وفي المقابل لا ينسى أهمية المشورة في القرارات الكبيرة.

القوة العقلية: عادةً ما يملك الشخص صاحب القوة العقلية صفات كثيرة تدل عليها، ومنها: تحمل الضغوطات، والتركيز، والقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة والمتغيرات، كما يحرص على إنجاز طموحاته وتحقيق رغباته ولا يمكن للأزمات أن تتغلب على مثابرتة.

تحمل المسؤولية: ويكون تحمل المسؤولية في جميع جوانب الحياة كالشخصي، والاجتماعي، والعملية. الطموح والإبداع: وذلك من خلال إيجاد أفكار جديدة للتعامل مع

المشاكل والمواقف للحفاظ على الالتزامات والقرارات والخطط. المرونة: بحيث يستطيع الشخص التأقلم مع كل ما هو جديد سواء على الصعيد الشخصي أو العملي

الصدق والنزاهة والتفاني: ويظهر ذلك عندما يستطيع الشخص بأن يكون نفسه الحقيقية أمام الآخرين وبيتعد عن التصنع، أو إخفاء الحقائق. التحلي بالمنطق: حيث يقوم باتخاذ القرارات بناءً على الحقيقة والأشياء الملموسة وليس الخيال الذي يصعب تطبيقه على أرض الواقع

التحفيز الذاتي والتفاؤل: حيث يمتلك الشخص أملاً وثقة في المستقبل ولديه الرغبة الحقيقية بأن يكون أفضل كل يوم

الانفتاح: بحيث يستطيع الشخص تقبل جميع الناس باختلافاتهم .

الاستمرارية والعزيمة والمثابرة: تساعد هذه الصفات على الاستمرار والالتزام بالعمل أو المبدأ من أجل الوصول إلى هدف أو نتيجة أفضل. القدرة على الحصول على ثقة الآخرين والاحترام: وذلك من خلال الحرص على أن تتوافق أفعال الشخص مع أقواله، والالتزام بمبادئه.

2- المهارات التفاعلية وهي مجموعة من المهارات التي يتم تطويرها من خلال التجارب في الحياة، كما أنّ لها أثراً على الآخرين أو محيط العمل، ومنها:

العمل ضمن فريق، والقدرة على التواصل، والقيادة، والتحليل، وإدارة الوقت، وحل المشاكل، والاستماع بفعالية، والتخطيط، والتفاوض، والتنظيم، والتركيز على التفاصيل.

3- المهارات المستندة على المعرفة يحصل الناس من خبراتهم التي حصلوا عليها من خلال التعلم سواء من دراسة تخصص ما، أو العمل في مجال ما على مجموعة من المهارات الخاصة في ذلك المجال أو التخصص وتضاف هذه المهارات إلى نقاط قوة الشخص، ومن الجيد أن لكل مجال في الحياة نقاط قوة يمكن الحصول عليها من خلال ممارسته والتدرب عليه، فعلى سبيل المثال يملك مندوب المبيعات القدرة على إقناع الآخرين برأيه وهكذا.

نقاط الضعف في الشخصية

توجد مجموعة من نقاط الضعف في شخصية كل إنسان بشكل طبيعي؛ لذا يجب ألا يشعر الفرد بالحرج منها بل أن يحاول التعرف عليها أكثر؛ وذلك لأن المواجهة اليومية لها ستشعر الشخص بنقصه واحتياجه لتقوية نفسه في هذه الجوانب، وبالتالي تطوير الشخصية أكثر، ومن نقاط الضعف التي قد تتواجد في الشخصية :

العدوانية، والتكبر، والفوضى، والعقلية الضيقة، وكثرة الشكوى، والتردد، وعدم المعرفة، والاندفاع، واللامبالاة، والكسل، وعدم تحمل المسؤولية، والمزاجية، والتشاؤم، والأنانية، والعدا، والبطء، والتبذير، وعدم الانضباط، وحب السيطرة.

كيفية تحديد نقاط القوة والضعف في الشخصية

يعتبر تحديد نقاط القوة والضعف أمراً هاماً للغاية لتعزيز الاتزان في شخصية الفرد وحياته والوصول إلى الاحترافية في الجانب العملي منها، كما أن زيادة الوعي الشخصي واحدة من الأدوات المهمة للتنمية الذاتية وقد يتغافل عنها العديد من الناس كونها تتطلب مجهوداً كبيراً، ويحتاج الشخص للخروج من دائرة الراحة الخاصة به، وتختلف الصفات الشخصية بين الناس فقد تُعتبر بعض صفات القوة عند شخص ما نقاط ضعف عند الآخر ومن هنا تكمن أهمية دراسة الصفات الشخصية لكل فرد على حدة، وما يلي خطوات يمكن اتباعها لتحديد نقاط القوة والضعف:

أولاً: تحديد القدرات الشخصية: يُعتبر قرار تحديد نقاط القوة والضعف في الشخصية من القرارات الشجاعة وغير السهلة في تنمية الشخصية وللحصول على الفائدة الكبرى من هذه العملية يُنصح بتعزيز الذات لمجرد استعدادها للقيام بهذا الأمر، ومن أولى الخطوات لتحديد القدرات الشخصية هي تحديد الأعمال التي يقوم بها الشخص خلال يومه في مذكرة أو دفتر، حيث يستطيع الفرد بذلك تتبع الأعمال المحببة له أكثر والجالبة للسعادة، ومن خلال هذه الخطوة يمكن زيادة وعيه بنفسه والتعرف على نقاط قوته ورغباته في الحياة، كما يمكن إمعان النظر في المبادئ والقيم للحياة التي يعيشها الفرد أو التي يريد أن يعيشها حيث يُساعد ذلك على تحديد المجالات التي تحتاج إلى تنمية وتطوير أكثر من غيرها

ثانياً : طلب المساعدة من الآخرين: عادةً ما يرى الأشخاص عند تعاملهم مع الفرد جوانب قد تخفى عليه من شخصيته؛ لذا فإن طلب المساعدة ممن حوله لتحديد نقاط القوة والضعف لديه يُعتبر خطوة مفيدة، ويُنصح بسؤال العائلة، والأصدقاء، وزملاء العمل، ورؤساء العمل السابقين والمعلمين وغيرهم، وبعد الحصول على آراء الآخرين يُنصح بتجميعها وتدوينها وقراءتها لمعرفة كافة الصفات

والآن لا بد أن تحدد نقاط القوة لديك ونقاط الضعف

والمعروف أنه لكل شخصية خصائصها ومزاياها التي تميزها عن غيرها فأنت الأقدر على تحديد نقاط القوة وتقويتها وتعزيزها وتحافظ عليها

أما نقاط الضعف فهي التي سيتم العمل عليها في الدروس اللاحقة

- فابدأ أولاً بقائمة لتحديد نقاط الضعف لديك واكتب مقابل كل نقطة ضعف ما هي نقطة القوة المعاكسة التي تصبو إليها أو ما تحب أن تكون عليها
- ثم قم بترتيب هذه النقاط من الأكثر ضعفاً حتى الأقل
- لننتقل إلى تحديد العيب الذي ستبدأ بالعمل عليه لتغيير شخصيتك
- ثم الانتقال إلى الآخر وهكذا... الخ إلى أن تصبح أكثر تحكما في ذاتك وتحقق ما تريد

ولا تنزعج من نقاط الضعف لديك واعلم أنه إذا كان لديك 50 نقطة ضعف أو عيب فإنه بالمقابل لديك أضعافها من الصفات الحسنة ونقاط القوة . لذا وجب التخلص من تلك السمات السيئة

وكي تتخلص من نقاط الضعف عليك بالآتي:

- 1- اكتشف نقاط ضعفك ، نقاط الضعف ليست ثابتة في الشخصية بل يمكن تغييرها إذا ما تعرفت إليها وإذا كنت لا تعرفها فيمكنك بطرق عدة كسؤال من تثق في رأيهم مثل (الأصدقاء ، الأهل ، الأقارب...)
- 2- يجب عليك معرفة المواقف التي تقوم دائما بالانسحاب منها والخوف من مواجهتها لكي يمكنك التفكير في حل لهذه المشكلة مثال : الخجل من التحدث أمام الآخرين... الخ
- 3- تقبل نقطة ضعفك ، الجزء الأصعب أن تتقبل ما وجدت لا أن تتجاهل أو تتهرب من قبول نقاط الضعف
- 4- تعلم أن تكون سعيدا في إيجاد نقاط ضعفك لتسهم في تعديلها في شخصيتك تدريجيا
- 5- اكسر نقاط ضعفك . بعد وصولك لهذه المرحلة أنت تعلم ما يجب عليك القيام به لتتغلب على نقاط ضعفك.
- 6- لا تسع للكمال

