

مفاهيم عامة حول الشخصية

أولاً : مفهوم الشخصية من ناحية الذات والنمط

- تُدرس الشخصية نفسياً من ناحية تركيبها أو أبعادها الأساسية ونموها ومحدداتها الوراثية والبيئية وطرق قياسها واضطراباتهما
- كل ذلك على أساس نظريات متعددة الهدف بينها مشترك وهو التنبؤ بالسلوك الإنساني في مختلف المواقف والأوقات

ثانياً : الشخصية والنمط:

- الشخصية ميزة الإنسان النفسية ومجموعة تصرفاته وطريقة عيشة وتفكيره ومزاجه
- وتتكون الشخصية شيئاً فشيئاً منذ سنوات الإنسان الأولى وتُطَبَع بالإحداث والصددمات والخيبات والنجاحات التي تتعرض لها والتي تغير معالمها
- والشخصية في نظر الأخصائيين وعلماء النفس معقدة تتكون من عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها أو تحليلها على انفراد
- فيرى فرويد (النظرية النفسية) بأن الشخصية هي تكامل (الهُو) و (الأنا) و (الأنا الأعلى)
- أما من منظور (أدلر) فإن شخصية الإنسان هي ما يتميز بها الفرد من وسائل لحل المشاكل التي تعترضه أو للتوصل إلى الأهداف التي خطها لنفسه

تعريف النمط:

- كلمة نمط طريقة للتنصيف، والشخصية تورث أنماطاً سلوكية لكل منها خصائصها
- والنمط هو جملة من السمات أو مستوى أرقى تنظم فيه السمات
- وهناك أنماط جينية ومعرفية وإدراكية

أمزجة الشخصية الإنسانية

أبقراط هو الذي رأى أن صحة الجسم وتعرضه للمرض يرتبط بالأمزجة الأربعة، والتي هي سوائل الجسم.

- وهي نماذج للشخصيات الإنسانية
- وتنتج هذه النماذج نتيجة لطغيان إحدى هذه الإفرازات داخل الجسم.
- فالدم ومصدره الكبد
- والصفراء ومصدرها الطحال
- والبلغم مصدره الرئتين
- والسوداء التي مصدرها المرارة

تذكرة.....أنماط الشخصية عند أبقراط

ذكرنا أن أبقراط يرى أن الأمزجة تعود إلى أربعة أنماط، وقد اعتمد في هذا التصنيف على العناصر التي يتكون منها الجسم الإنساني (الدم والصفراء والسواء والبلغم) والاختلاطات التي تتكون ضمنه وهذه الأنماط هي:

1. المزاج الدموي ويظهر الشخص مع هذا المزاج نشطاً وسريعاً، وسهل الاستثارة
 2. المزاج الصفراوي: يغلب عليه التسرع، وقلة السرور، وشدة الانفعال
 3. المزاج السوداوي: وصاحب هذا المزاج يغلب عليه الاكتئاب والحزن.
 4. المزاج البلغمي: صاحب هذا المزاج متبلد وبطيء، وضعيف الانفعال وديم الاكتراث أحياناً
- ويقول أبقراط إن الإنسان السوي السليم هو الذي تمتزج عنده هذه الأمزجة الأربعة بنسب متفاوتة هذه السوائل الأربعة سميت بعد ذلك بالأمزجة (أو المزاجات أو الأخلاط الأربعة)

السمات والمزاج:

- **السمات (الصفات)** تأتي من تجارب الشخص مثل: العادات، التفضيلات، القيم والأعراف، وفي التعبير عن الحب والكراهية في المجتمع، أو ما كان يعتبر خطراً، وما كان يعتبر مضحكاً، والكثير من الجوانب الثقافية الأخرى.
- **في حين أن المزاج** هو توازن الشخصية ويستند هذا إلى الاتجاهات البيولوجية التي ورثناها من والدينا. فهو نتيجة لتصرفنا الخاص والشخصي من خلال التفكير والشعور وفق طريقة معينة والتي ظهرت في وقت مبكر من طفولتنا تبلورت مع تربيته شيئاً فشيئاً

أبقراط والنظريات المعاصرة

- على الرغم من أن محاولة ربط سلوك وتصرفات الإنسان (أي مزاجه) مع سوائل الجسم هو أمر غير قابل للتصديق، وبأنها تتميز بالطرافة في وصفها لسمات الشخصية، إلا أن هناك الكثير من النظريات والدراسات الحديثة التي تصف تلك السمات وفق وجهات نظر حديثة ومتطورة بنفس وصف أبقراط الطابع الأساسي لأنواع الشخصيات وبشكل دقيق
- فالكثير من النظريات المعاصرة تربط تأثير الدماغ بالمواد الكيمائية (الهرمونات) الموجودة داخل جسم الإنسان والتي تؤدي إلى المزاج والسلوك، وتصنفها كمايلي:

- هرمون الدوبامين للنوع الدموي
- هرمون الإستروجين للنوع البلغمي
- هرمون تستوستيرون للنوع صفراوي
- والسيروتونين للنوع السوداوي

أولاً : المزاج الدموي (هرمون الدوبامين)

- ترتبط صفاتهم مع جينات محددة في نظام هرمون الدوبامين
- **هرمون الدوبامين** مادة كيميائية موجودة بشكل طبيعي في جسم الإنسان، حيث يعزز من الشعور بالسعادة، بالإضافة إلى كونه ناقلاً عصبياً، أي أنه يرسل إشارات بين الجسم والدماغ.

- التوازن الصحيح للدوبامين في جسم الإنسان هو أمر في غاية الأهمية والحيوية، حيث أنه يلعب دوراً في التحكم بالمهارات الحركية والاستجابات العاطفية ما يجعله أساسياً للصحة البدنية والعقلية.
- وتأثير الدوبامين يكمن في المناطق الحيوية من الدماغ، إذ يؤثر على المزاج، والنوم، والذاكرة، والتركيز، والتعلم، لذا قد يؤدي نقصه للإصابة بأمراض معينة، منها: الباركنسون والاكتئاب

صفات صاحب المزاج الدموي

- يتميز بال عفوية والتفاؤل والحماس، والطاقة العالية، والمرونة العقلية
- ويسعى لغير المألوف، والاندفاع والفضول بشكل مكثف
- وهؤلاء الأشخاص إبداعيون.
- لديهم في كثير من الأحيان وجوه معبرة جداً
- ويستخدمون كلمات مملوءة بالحب مثل: (مغامرة – الطاقة – الجديد - المتعة - النشاط – السفر - وما شابه ذلك)
- ويمكن التعبير عن فضولهم في حبهم للقراءة وأنواع مختلفة من المعرفة
- فهم يمتلكون كميات كبيرة من الطاقة، ولذلك قد لا يبدو عليهم الهدوء وال عفوية أو التلقائية.
- هم على استعداد لتحمل المخاطر من أجل السعي وراء مصالحهم العديدة.
- يشعرون بالملل إذا لم يتم استيعابهم من خلال أشياء مثيرة للفضول، وهم يتكيفون بسهولة
- وعموماً يمكن أن يلعبوا أدواراً كثيرة. فهم لديهم حيوية مرتفعة وتفاعل
- الدمويون مندفعون، و عفويون وغالباً لا يستطيعون السيطرة على شهواتهم
- هذا النوع هو أكثر من أي نوع آخر من المزاجات عرضةً لإدمان الكحول والتدخين والمخدرات والقمار والجنس
- هم الأكثر عرضة للخلل في التوازن الكيميائي، واضطرابات المزاج.
- وعادة هم أكثر إبداعاً من الأنواع الأخرى، في معظم الأعمال

- ويتميز هذا النوع بأن لديهم فضولاً، ومجموعة واسعة من المصالح ومتعطشون للمعرفة، والبعض منهم موسوعات متحركة
- نشاط الدوبامين لديهم يعزز الدافع والهدف المتوقع من السلوك، فضلا عن الحماس والتركيز والإصرار، والحافز والدافع لتحقيقه.
- يلجئون للمماثلة في استكمال مهامهم.
- يثقون بدوافعهم ويقومون بالمخاطر
- وهم متفائلون متطرفون، ويبحثون عن الطريق الذي يجعلهم سعداء
- يبحثون عن الإحساس بالمتعة التي تستمد من الإثارة والتجارب المثيرة، إنها مشروب حياتهم.

ثانياً : المزاج البلغمي (هرمون الإستروجين)

- هرمون الإستروجين: هرمون جنسي موجود لدى كل من الذكور والإناث، إلا أن مستواه الطبيعي لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور.
- يفرز هرمون الإستروجين من المبيض والخصيتان والخلايا الدهنية والغدد الكظرية
- وهو مهم بالنسبة للإناث لبدء سن البلوغ والتحكم في الدورة الشهرية، كما أنه مهم أيضاً للجهاز التناسلي الذكري.

صفات صاحب المزاج البلغمي

- يعرف أساساً لدى الناس من خلال مهاراتهم الاجتماعية مثل: قدرتهم على التعبير عن أنفسهم، وقراءة تعبيرات الوجه للشخص الآخر، ولغة الجسد.
- كما أنهم قادرين وبشكل جيد في توصيل الحقائق، ورؤية الصورة الكبيرة، فهم مراعون ومتعاطفون، ومتواضعون، ومعبرون عاطفياً
- الكلمات المفضلة لديهم هي (العاطفة - عاطفي - حساس - حلو - وغير ذلك)
- هؤلاء الناس رائعون في جمع الحقائق وتصنيفها إلى فئات
- لديهم القدرة على الوصول إلى العلاقة بين العديد من البيانات التي يجمعونها
- ولديهم مهارة في اكتشاف العلاقة بين العناصر المتناقضة

- لديهم القدرة على قراءة ما بين السطور.
- لا يعملون بشكل جيد في استظهار الحقائق المنفصلة غير المترابطة، فهم يشعرون بالملل والانزعاج.
- الإستروجين هو الذي يبني المزيد من الاتصالات العصبية بين المناطق النائية في كل نصف من الكرة المخية. وهذا يساعد في القدرة على رؤية الصورة الأكبر.
- البلغميون خياليون يحبون التفكير المجرد عن الأشياء التي يمكن تصورهما فقط على سبيل المثال، سيحاولون قراءة لغة جسمك وسيخبرونك ما كنت تعتقد في ابتسامتك منذ نصف ساعة.
- يسعون البناء علاقات حميمة مع جميع الذين حولهم في حياتهم
- لديهم رغبة في الانسجام والتعاون مع الناس، وهذا هو السبب في أنهم يعملون على الحفاظ على الروابط العائلية والصدقات.
- وعندما يكون هناك صراع، فإنهم يسعون إلى الاتفاق، وتلبية احتياجات جميع المعنيين. (وهذا يعني قدرتهم العالية على التفاوض)
- يتميزون جداً بالرفقة والتعاطف، فهي محاولة لفهم ما يفكر أو يشعر به الآخرون، ومن ثمّ الاستجابة لهم وفق ذلك
- سمات هذا النوع مقبولة من قبل باقي الناس
- ويمكن وصف هؤلاء الأشخاص بأنهم متعاونون متعاطفون محبون للخير، واثقون دافنون، يحبون التعبير عن مشاعرهم
- يسعون للمساهمة في المجتمع. فيسعون لمحاربة الأمراض ومساعدة الأيتام والفقراء
- كما أنهم يرغبون بمعرفة النفس وهو أمر لا بد منه في نظرهم.
- الجانب السلبي لدى أصحاب المزاج البلغمي**
- يمكن أن يكون هؤلاء أشخاصاً مترددين
- غير قادرين على التركيز على التفاصيل المهمة، بينما يتجهون إلى الصورة الأكبر.
- الثثرة يمكن أن تكون مزعجة لهم

- قد يتصورون النصح إهانة لهم، لذا يكتبون لعدد من الأيام والأسابيع والشهور (بمعنى مذكراتهم) وبذلك فهم معرضون جداً للاكتئاب.

ثالثاً : المزاج الصفراوي (هرمون التستوستيرين)

- هرمون التستوستيرون هو الهرمون الذكري والذي يُفرز بواسطة الخصيتين، وهو مسؤول عن خصائص الذكور مثل: الصوت الخشن وشعر الجسم والوجه وإنتاج الحيوانات المنوية.
- إلا أنه يفرز في جسم النساء بكميات ضئيلة في المبيض، والغدة الكظرية، حيث يعمل على حماية الجهاز التناسلي للمرأة ودعم صحة العظام.

صفات صاحب المزاج الصفراوي

- الأشخاص الأكثر ضمن هذا النوع هم من الرجال
- هؤلاء الناس مباشرون، مركزون صعبو المزاج، تحليليون، منطقيون واستراتيجيون
- لديهم قدراً كبيراً من الشجاعة ويرغبون في المنافسة.
- الكلمات المفضلة لديهم هي (الفكر - الطموح - والتحدي وغير ذلك)
- الصفراويون يتميزون بقدرتهم على تنظيم الأمور، وهذا هو السبب في أنهم يتمتعون عادة بقدرات في الرياضيات وغيرها من العلوم الدقيقة.
- كما أن هرمون التستوستيرون يسهم أيضاً في مهاراتهم المكانية. ويمكن أن ينعكس هذا في القدرة الموسيقية، وفي الرياضيات، والرياضية، ولا سيما التي تتطلب المهارات المكانية، مثل كرة القدم.
- هم ينحون إلى التركيز على الهدف حينما يعملون. كما أن تركيزهم عميق وضيق فحينما يكونون مشغولين بشيء فإنهم غير قادرين على ملاحظة الأشياء الأخرى التي تجري حولهم
- الصفراويون يتميزون بقدرتهم على تنظيم الأمور، وهذا هو السبب في أنهم يتمتعون عادة بقدرات في الرياضيات وغيرها من العلوم الدقيقة.

- كما أن هرمون التستوستيرون يُسهم في نمو العظام والعضلات، ويمكن أن ينعكس هذا المهارات الرياضية، مثل كرة القدم.
- هم يذهبون بشدة للتركيز على الهدف حينما يعملون.
- كما أن تركيزهم عميق وضيق فحينما يكونون مشغولين بشيء فإنهم غير قادرين على ملاحظة الأشياء الأخرى التي تجري حولهم
- النساء قليلات جداً ضمن هذا النمط، ولكن الغريب أنهن اجتماعيات أكثر. وببساطة جداً لديهنّ طرقاً مختلفة جداً في التعامل مع القضايا.
- ومن أخطاء النساء في هذا النمط هو محاولة خنق شركائهم بالحب ومطاردتهم حتى النهاية.
- هؤلاء هم الملوك والملكات في معرفة الأشياء. وارتفاع نشاط هرمون التستوستيرون لدى هؤلاء الرجال والنساء يجعلهم واضحين.
- لا يسعى الصفراويون - عموماً - إلى أن يكونوا مهذبين ومحترمين أو أصدقاء
- إنهم يفعلون الأشياء وفقا لما هو مناسب لهم، والأهم من ذلك، أن يتماشى مع أهدافهم.
- من وجهة نظرهم فإن هدر الكلمات وتكرارها رغم وضوحها يبدو لا طائل منها لديهم. وإجبارهم على فعل ذلك هو وسيلة مؤكدة وناجحة لإزعاجهم.
- ويتميزون بالبراغماتية، حيث تتصف الشخصية البراغماتية بالواقعية والنفعية وتهتم بمجريات الواقع كما هو أكثر من الاهتمام بما ينبغي أن يكون وهي دائمة التفكير في عواقب ونتائج كل ما تُقدم عليه من أفعال ويركز الشخص البراغماتي على تحقيق أهداف مفيدة واضحة وتنفيذ إجراءات ملموسة يفضل الصفراويون إثبات أنفسهم من خلال العمل، ووضع الحديث جانباً
- الصفراويون رجالاً ونساءً متشككون وعديمو الثقة، وهم بحاجة لتقصي الحقائق من تلقاء أنفسهم، ثم تحليلها من قبلهم، وهذا النوع لديه مهارات كبيرة في حل المشكلات.
- ولذا فإنهم يعملون بجرأة وثقة بالنفس، وكلاهما - الثقة والجرأة - تنشأ من نشاط هرمون التستوستيرون المرتفع

- ليست لديهم مشكلة مع تحمل ساعات طويلة من العزلة والعمل والراحة إذا كان ذلك يحقق لهم هدفهم
- كما أنهم مستقلون للغاية، وليس لديهم الكثير من الاحترام للشهادات والأوراق الأخرى.
- وهم ذو قدرة تنافسية عالية، ويمكن أن يكونوا عدوانيين، وهذه علامة أخرى على نشاط هرمون التستوستيرون.
- الكثير منهم يعيشون مع قلق دائم من الفشل، وبمجرد أن تخيب أنفسهم، فإنهم يلومون أنفسهم بلا هوادة، ومع ذلك، فإنهم لا يتخلون عن محاولاتهم لتحقيق النجاح ومواصلة السعي لتحقيق الأهداف
- يحبون المعرفة والبحث عن شركاء أذكىاء. لكنهم يتجنبون التجمعات بصفة عامة ما لم تكن ذات صلة بطريقة أو بأخرى بتحقيق أهدافهم.
- يتميزون بالسيطرة على مشاعرهم، لأنهم معجبون بالسيطرة على المشاعر، بل أنهم يسعون لكي تكون منطقية، وتحليلية، ومختصة، وعادلة، ومقنعة.
- عادة ما يُظهرون برودة، فهم لا يبتسمون كثيراً ويتجنبون التواصل بالعيون على الرغم من جهودهم التي ترمي إلى ضبط النفس مع أنهم قد يفقدونه في بعض الأحيان بسبب نوبات الغضب الحادة.

رابعاً : المزاج السوداوي (هرمون السيروتونين)

- هرمون السيروتونين (هرمون السعادة) هرمون وناقل عصبي يوجد في الدماغ وفي المعدة والأمعاء، ولذلك فهو يلعب دوراً في تنظيم المزاج والشعور بالسعادة والقلق، كما أنه يساعد في التحكم في حركات الأمعاء ووظائفها.

- بينما الدوبامين هو ناقل عصبي آخر موجود في الدماغ يصنعه الجسم ويستخدمه الجهاز العصبي لنقل الرسائل بين الخلايا العصبية، فهو يؤثر على السلوك وعلى الشعور بالسعادة والتفكير والتخطيط

صفات صاحب المزاج السوداوي

- أصحاب الشخصية السوداوية يميلون إلى أن يكونوا هادئين
- أصحاب هذه الشخصية لديهم ولاء لعائلاتهم وأصدقائهم
- الاحترام والقضايا الأخلاقية ذات أهمية خاصة لهم.
- من المهم بالنسبة لهم أن يشعروا بأنهم جزء من المجتمع الأكبر ويرون في ولائهم له واجباً
- الكلمات المفضلة لديهم هي (الأسرة – الولاء - الاحترام – الرعاية - القيم – الأخلاقيات ، وغير ذلك)
- منظمون ودقيقون للغاية، وليس لديهم القدرة على التنبؤ
- يحبون إتباع التقاليد والأعراف، واحترام السلطة.
- يتمتعون بوضع خطط ويحتفظون بالجدول، ويحبون الروتين.
- يشعرون بالراحة في اتباع التسلسل الهرمي، حيث يتم تنفيذ هذه الهيكلية، واتباع القواعد والنظام.
- يكتبون الميول العدوانية، وهذا ما يفسر لماذا الناس السوداويون يتمتعون بالهدوء والثقة بالنفس، وشدة التعلق بعائلاتهم والمجتمع والولاء لهم.
- يتميزون بالانتباه للفاصيل، فهي تذكرهم بالتواريخ الخاصة والمناسبات، وتفصيل عن جيرانهم وزملائهم
- علاقاتهم بالمجتمع والأسرة لا تحد من حريتهم ومرونتهم بل هي بالنسبة لهم شبكات أمان
- لذلك تشكل جزءاً هاماً من حياتهم، فهم بالتأكيد لا يمكن أن يروا أنفسهم دون ذلك. وعندما يشعرون بأنهم بعيدون عنهم، فإن حياتهم ستكون مدمرة، لأنهم قد يموتون بالمعنى الحرفي.
- هم منظمون حتى في خطاباتهم، ويعبرون عن أنفسهم بدقة، وبشكل منضبط

- ويعربون عن حاجتهم إلى النظام حتى في نكاتهم.
 - إنهم لا يحبون الدعابة أو النكتة، ونكاتهم تعكس النظام، والقدرة على التنبؤ والانغلاق.
 - إذا كنت مقاطعاً لهم أو تطلب منهم سؤالاً فإنهم يعتقدون أنك لا تهتم بما يتحدثون عنه (على عكس الدموي)
 - يسعون إلى تحقيق أهدافهم بطريقة واضحة ودقيقة.
 - قبل أن تبدأ المهمة المحددة، فإنهم بحاجة إلى تنظيم أنفسهم وكسر المهمة إلى خطوات يمكن التحكم فيها.
 - ليسوا من النوع الذي يعمل تحت الضغط.
 - يتسمون بالثبات والصبر ولا يملّون بسهولة
 - ليكون السوداوي مرتاحاً، فإنه يحتاج إلى أن يكون في موقف واضح، حيث معرفة التفاصيل التي أثبتت جدواها سابقاً.
 - يتفوقون في المهام التي تتطلب الاهتمام والتكرار.
 - من المثير للاهتمام، أن الإجراءات المتكررة تؤدي إلى رفع مستويات السيروتونين أكثر.
 - وهذا هو السبب في أن بعض الناس يقومون بتكرار العمل نفسه مراراً وتكراراً عندما تكون قلقه، مثل القيام بالفحص لمعرفة ما إذا كان تم إغلاق الباب جيداً، أو إذا ما كانت الإضاءة قد تم إطفائها، وإعادة تدقيق حقيبتهم قبل السفر
 - لسوء الحظ الكئيب السوداوي هو الأكثر عرضة لاضطراب الوسواس القهري، حيث يمارس الشخص طقوساً لا معنى لها، مثل غسل اليدين أو التنظيف المتكرر
 - السوداويون هم المدراء والمسؤولون الممتازون لأنهم يتبعون القواعد والتمسك بالحقائق، فهم موثوقون ويسعون للحفاظ على الروابط الاجتماعية، وهم رائعون في إدارة الناس.
- الجانب السلبي لدى أصحاب المزاج السوداوي**
- الناس ذوو الشخصية السوداوية منغلَقون متحجرو الفكر وعنيدون.
 - كما أنهم يميلون إلى التشاؤم، والتي قد تتحول إلى الاستسلام، والاعتقاد بأن الأشياء لن تتغير للأفضل.

- كما يمكن أن يتركز اهتمامهم على الماضي
- كما قد يكون لديهم صعوبة في وقف ما يقومون به

بالعموم

رغم كل تلك التفاصيل فإن معظم الناس هم مزيج فريد من هذه الأنواع الأربعة من السمات المختلفة، حيث أن كل الصفات موجودة إلى حدٍ ما. ومع ذلك، فإن بعض هذه الصفات هي السائدة. ويظهر في الغالب نوع من المزاج الرئيس الخاص لدى كل شخص وبذلك تتلون شخصيته بذلك النوع وتسمى به.