



الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق
كلية السياحة

مهارات التعلم والتطوير الشخصي (1)



المحاضرة الرابعة

الدكتورة

تغريد أحمد مسلم

عيوب الشخصية

مقدمة

أولاً : المبادئ الأولية لإصلاح عيوب الشخصية

ثانياً : كيف تحدد عيوب شخصيتك

ثالثاً : منهجية التخلص من عيوب الشخصية

خاتمة



من أهم الاسئلة الحاسمة التي يجب أن توجهها لنفسك قبل أن تبدأ في إصلاح عيوب شخصيتك والتي تمكنك من تشكيل نمط شخصيتك الجديدة، هي أن تتعلم وتدرك لماذا تريد إصلاح عيوب شخصيتك ثم بعد ذلك تبحث عن عيوب شخصيتك..، والسبب الحقيقي لكل عيب ..، وما هو العلاج الذي تراه أنت؟.

وهل أنت قادر على تنفيذه؟ وما لذي يمنعك من التنفيذ؟.

وعلينا أن نعرف أن ما يلزمنا لإصلاح عيوب شخصيتنا موجود داخلنا ومنتظر اللحظة التي نقرر فيها أن نوظف ذلك المارد الكامن بداخلنا للقيام بالإصلاح. ولكي تكون التغييرات التي ستطرأ في شخصيتنا بعد إصلاحها ذات قيمة حقيقية فلا بد لها أن تكون دائمة ومستمرة والكثير جربوا التغيير وهم يشعرون بالخوف والفرع لأنهم يعتقدون في اللاوعي بأن هذا التغيير لن يكون إلا موقتا لذلك لم ينجحوا في إصلاح عيوبهم وهناك ثلاثة مبادئ أولية لإصلاح عيوب شخصيتك يمكن استخدامها على الفور لتغيير حياتك ، وعلى الرغم من أنها مبادئ بسيطة فإنها قوية المفعول الى أقصى حد حين يتم تطبيقها بمهارة لإصلاح عيوب شخصيتك

وهذه المبادئ هي :

المبدأ الأول : أن تعرف ما تريد تماما

ولأجل ذلك اكتب في قائمة العيوب الشخصية التي لن تقبل وجودها في حياتك بعد الآن خاصة أنها أصبحت تشكل عائق أمام تحقيق النجاح في حياتك سواء العملية أو الشخصية

ثم تكتب العيوب التي يمكن أن تتحملها وما لمزايا التي ترغب أو تشتاق لتواجدها في شخصيتك

المبدأ الثاني : أن تغير معتقداتك

خاصة تلك التي تقف حائلا دون أن تحقق ما تريد ، ولا بد من أن تغير قناعاتك في سبيل تحقيق تغيير حقيقي ودائم في شخصيتك وأن تنمي لديك إحساسا بالثقة أن بإمكانك التمسك بالقائمة التي كتبتها وبمقاييسك الجديدة لشخصيتك وأنك قادر على أن تنجح في تحقيق ما تريد

لماذا يجب تغيير المعتقدات ؟ السبب أن المعتقدات هي المصدر الأساسي للسلوكيات والعادات وبالتالي تغيير المعتقدات سيؤدي الى تغيير السلوكيات وتغيير الحياة بشكل عام

المبدأ الثالث : اتبع استراتيجية أو منهجية للتخلص من عيوبك

لكي تفي بالتزاماتك نحو إصلاح عيوب شخصيتك لا بد أن تنتهج أفضل استراتيجية لإصلاح كل عيب من عيوب الشخصية وأن تجد قدوة ما تمكّنك من أن تحقق ما تصبو إليه.

والآن ما السبيل لإعطاء الأولوية لعيب على آخر؟

الجواب هو عندما يتكرر وصف الآخرين لك بهذا العيب ويبدأ الآخرون من التذمر منك بسبب هذا العيب كما أنك تشعر بأنك مكبلاً تجاه تحقيق أي إنجاز ، عندها لا محال من أن تبدأ بالتخلص من هذا العيب

فمثلاً : يتكرر وصفك من أسرتك بأنك عصبي ، أو مزاجي أو الخ ثم تنتقل الى جماعة الأصدقاء أو الرفاق وتجد من يصفك بنفس العيب ، ثم جماعة العمل أو الجامعة وتلاحظ أن الآخرين بدأوا ينفضوا من حولك بسبب مزاجك أو عصبيتك عندها يجب أن تقف أمام نفسك وتتخذ قراراً بالإصلاح ولا يكفي أن تتخذ قراراً بل لا بد من إرادة واصرار على أن تبدأ بالتخلص من هذا العيب وتحدد ما الشيء الذي تود التخلص منه وما الشيء الذي تصبو إليه

اذن يجب أن تتوفر النية والرغبة القوية بالإصلاح ثم الدافع القوي وبعد ذلك تبدأ بالإصلاح.

منهجية التخلص من عيوب الشخصية

شخصية الفرد تتكون من مزيج من أهدافه وتصرفاته وآرائه وعاداته ومدى فهمه لنفسه ومقدار تقييمه لها ومدى انسجام الشخص مع الآخرين ومدى تأثره بالمزجات من أعمال الآخرين وأقوالهم وطريقة الكلام ومدى ملائمة الانسان لما يعتبره الآخرون صوابا أو خطأ

وتتكون شخصية الفرد من مجموعة من الطباع والسلوكيات تميزه عن الآخرين وهي ما نسميه (كاريكتر) وهي في الأصل مشتقة من اليونانية (كاريكثير) والتي تعني بصمة أو صورة محفورة

ويمثل الطبع الركائز الأساسية التي تتكون منها الشخصية وتتطور ولعل أول إحصاء مهم لطباع الانسان الحسنة والسيئة على حد سواء قام بها أستاذان هولنديان في جامعة غرونينج أحدهما متخصص في علم النفس واسمه د. جيرار هيمنز والآخر طبيب في الأمراض النفسية واسمه د. اينو ويرسما ووجدت (2523) سمة مميزة لكل انسان وشكلت هذه السمات أحد مناهل المعلومات الأساسية المتعلقة بعلم الطباع الذي نعرفه اليوم .

فلو عددت السمات التي تراها سيئة ووجدتها خمسون سمة على سبيل المثال فلا تقلق لأن لديك أضعافها من السمات الحسنة ، وكما أنك استطعت الحصول على تلك السمات الحسنة وبالتالي ستعرف كيف تتخلص من تلك السمات السيئة بمجرد أن تعرف عيوب شخصيتك وتعمل على التخلص منها فهل تعرف الطريق الذي يجب أن تسلكه للتخلص من عيونك الشخصية ؟ بالطبع ليس تماما .. والسؤال الآخر لو وجدت هذا أو ذاك الطريق وعراً وغير ممدد فهل لديك النية والعزم والإصرار على إصلاح ذلك الطريق كي تتمكن من السير فيه وبلوغ نهايته ؟.

الكثيرون من الناس يعرفون جيدا عيوبهم الشخصية وماذا عليهم أن يفعلوا ، لكنهم لا يقدمون على القيام به قط ، والسبب أنهم يفتقرون الى القوة الدافعة التي لا يمكن لهم القيام بذلك الا بها

وهذه القوة كامنة في داخلك .. ولن يوقظها سوى الهدف المناسب وهو تطوير شخصيتك وإصلاحها والتخلص من العيوب لديك

وبعد أن حددت عيوب شخصيتك وبأي العيوب ستبدأ الإصلاح لا بد أن تنتهج المنهجية التالية للتخلص من هذا العيب ثم الذي يليه وهكذا حتى تتخلص من جميع عيوبك وجميع ما يعيق تقدمك والارتقاء بشخصيتك وتصبح أكثر مرونة وتأثيرا في الآخرين

منهجية التخلص من عيوب الشخصية :

أولا : اطرح التساؤلات

بعد أن قمت بتحديد العيب رقم (1) في شخصيتك والذي كان نتيجة أنه أصبح يشكل عائقا أمام تحقيقك للنجاح وسببا لنفور الآخرين منك وأنت لم تعد بحال أفضل وجب التغيير مثلا : القلق ، الخوف ، المزاجية ... الخ
اسأل نفسك ما السبب لوجود هذا العيب فيك ولماذا ؟ وما الحل ؟

ثانيا : الاسترخاء

قم بتمارين التنفس (4 . 2 . 8) لمدة عشرون دقيقة كي تحصل على الاسترخاء وتستطيع التفكير بشكل سليم

ثالثا : حدد المشكلة :

حدد المشكلة وما العواقب التي ستجنيها إذا استمرت هذه المشكلة أو هذا العيب ، وماذا ستحصل إذا تخلصت من هذا العيب أو كيف سيكون حالك إذا لم يكن هذا العيب موجودا أو تخلصت منه

رابعا : الهدف

لكي تصلح من عيوب شخصيتك لا بد من وجود هدف يدفعك لذلك إن تحديد الأهداف هو الخطوة الأولى لتحويل غير المرئي من قدرات الى مرئي ملموس لإصلاح عيوب شخصيتك و عليك تحديد الأهداف بوضوح وتحديد الهدف يكون بالشيء الذي تتوق أن تكون عليه وإذا لم تتمكن من استجماع قوتك لتحديد أهدافك فهذا يعني أنك فشلت في تحديد الأهداف المرجوة وأولوياتها لذا بادر بأي العيوب تريد إصلاحها وقم بعمل قائمة بها وصمم على تنفيذها وحاذر من التسرع أو الملل أو التردد فكثير من الأشخاص حاولوا وفشلوا ، حاولوا السيطرة ولم يستطيعوا ، حاولوا السيطرة على أنفسهم وفشلوا ، حاولوا السيطرة على غضبهم دون جدوى والسبب هو الخوف الكامن في اللاوعي من خيبة الأمل والنتيجة أن هؤلاء توقفوا عن إصلاح عيوب الشخصية لأن الشعور بالفشل والخوف من الفشل كان يسيطر عليهم وهنا لا بد في هذه الحالة من تحويل الشعور بالإحباط والفشل الى أفعال إيجابية تولد الضغط المعاكس وهذا ما نسميه الضغط الجميل الذي يكون قوة دافعة إيجابية تدفعك الى الأمام وبالتالي نكون قد حولنا الخوف من معوق الى عامل مساعد في النجاح

أذن . بعد أن قمت بتحديد الهدف لا بد أن يتبعه نية في التغيير والعزم والاصرار التي جميعها تشكل الدافع نحو التغيير ويجب أن يكون هذا الدافع قويا ومعززا ، وهنا يمكن أن تحدد مثلا أعلى تود أن تصبح مثله مما يعزز الدافع لديك نحو التغيير

رابعا : وضع الخطة

إن تحديد الأهداف هو الخطوة الأولى لتحويل غير المرئي من قدرات الى مرئي ملموس لإصلاح عيوب شخصيتك ، لذا يجب أن تكون أهدافك واضحة لكن إن مجرد تحديد الأهداف ليس من شأنه أن يضمن حدوثها إذ لا بد أن يتبع تحديد الأهداف تحديد خطة لتحقيق هذه الأهداف يتبعها عمل دؤوب واصرار والتزام لتنفيذ وتحقيق تلك الخطة والا سيكون الفشل ولتحديد خطة للتخلص من العيب الذي حددته ،

- 1- لا بد أن تقوم بتحديد جميع المواقف والسلوكيات والتصرفات التي تجعلك في هذا العيب ويجب تحديدها بدقة وبالتفصيل وانطلق بذلك من الأسرة الى الاصدقاء ثم المدرسة أو الجامعة ثم العمل ثم الشارع والمجتمع بأكمله
- 2- قم بتحديد الموقف المقابل أو التصرف أو السلوك المقابل لكل موقف أو تصرف
- 3- قم باستبدال التصرف الجديد مكان التصرف أو السلوك الغير مرغوب بالسلوك المرغوب
- 4- استمر بذلك من (7 الى 21 يوما) كي تحصل على التغيير المطلوب

خامسا : الارادة

إن تحقيق النجاح في التغيير لن يكون الا اذا كانت لديك الارادة القوية للتغيير ، واتخاذ القرار بالتغيير لا يكفي مالم يصاحبه ارادة وتصميم على التغيير وهنا من المجدي أن تقوم بتمارين لتنشيط الارادة بأن تختار عادات سهلة وتقوم بتغييرها أو استبدالها بعادات أخرى إيجابية

ويكفي أن تعي المخاطر والنتائج السلبية التي تجنيها من جراء هذا العيب ليكون لديك ارادة للتغيير

سادسا: تنظيم الوقت

إن تنظيم الوقت هو السبيل للتحكم والسيطرة على الذات وتحقيق النجاح ، فقم بوضع برنامج يومي توزع من خلاله واجباتك وأعمالك وابدأ بالتطبيق ولا تقلق اذا لم تستطع التطبيق الكامل بل العكس

ابدأ بالتطبيق ولا تقلق اذا لم تستطع التطبيق الكامل بل العكس ابدأ تدريجيا وستصل الى النتائج المرضية

سابعا : تغيير الكلمات (المفاهيم) أو المعتقدات

بعد أن قمت بتحديد المواقف أو السلوكيات والمواقف أو السلوكيات البديلة

استبدال الكلمات السلبية بأخرى إيجابية مثلا. أنا عصبي تستبدل ب أنا هادئ ، أنا خجول ،
لتصبح أنا اجتماعي

غير كل الكلمات والمفاهيم السلبية واستبدالها بكلمات إيجابية عندها سيكون تحديد
الموقف أو التصرف البديل صحيحا

كرر تلك المفاهيم أو الكلمات أكثر من عشر مرات وليس أقل من ثلاث مرات باليوم
وأفضل الأوقات للتكرار قبل النوم كي ترسخ في العقل الباطن وعند الاستيقاظ لأن العقل
يكون عندها أكثر استعدادا للتلقي

وبالتكرار سوف تصبح تلك الكلمات مخزنة في العقل الباطن وستتحول الى معتقدات
لتصير بعد ذلك سلوكيات وعادات

ثامنا : تغيير العادات

بعد أن حددت السلوكيات والتصرفات السلبية ووضعت التصرفات الايجابية البديلة

ابدأ بتغيير تلك العادات بالعادات البديلة وراقب تنفيذك لتلك العادات لمدة أسبوع وضع
مقياسا لك في كل يوم كم قمت بالتغيير مثلا : اليوم الأول في الأسبوع كان التغيير 40 %
وفي اليوم التالي والثالث وهكذا حتى نهاية الأسبوع حتى تصل الى ما يقارب 90 %
استمر في ذلك لمدة ثلاثة أسابيع وقم بقياس الانجاز لكل أسبوع.

إن التكرار يوصل الى الكمال ولكي يحدث التغيير الكامل نحتاج الى 21 يوما ويمكن أن
نلاحظ التغيير بعد سبعة أيام لكن لتغيير العادة كاملا استمر لمدة واحد وعشرون يوما

تاسعا : السلوكيات

بعد أن التزمت وواظبت على التغيير من عادات لمدة 21 يوما ستجد أن سلوكياتك
وتصرفاتك قد تغيرت وحلت محلها عادات وسلوكيات جديدة ليس هذا فقط فقد تغيرت
شخصيتك وتغيرت حياتك وأصبحت شخصا آخر أقدر على تحقيق النجاح والسعادة وهكذا
نتنقل الى عيب آخر ثم غيره حتى تحقق كل ما تريد أن تحصل عليه وأن ذلك ليس بالأمر
الصعب بل من الممتع فعل ذلك



