لقد خلق الله عز وجل البشر ألوانا مختلفة.. وألسنة مختلفة.. وأيضاً طباعا مختلفة.. والطباع بلغة علم النفس هى سمات الشخصية.. أى الصفات الدائمة المستمرة التى تميز إنسانا ما.. وكل شخصية تتكون من مجموعة من السمات.. وهناك سمات معتدلة وهناك سمات متطرفة... فإذا قلنا إن فلاناً من البشر بخيل، فالبخل درجات قد يكون بسيطاً، وقد يكون شديداً، وبالمثل إذا قلنا إن فلاناً من البشر كريم.. فالكرم قد يكون معتدلاً، وقد يكون شديداً إلى حد السفه..

ما هى شخصيتك.. وهل هى مضطربة؟

■ **والسمات المتطرفة تكون** ما يسمى بالشخصية المضطربة.. إذن هو اعوجاج فى الشخصية مثل اعوجاج الأنف أو حول العينين.. هذا أمر غير طبيعى ولكنه ليس مرضاً، فالمرض له بداية وله أسباب وقد يكون له نهاية بالعلاج أو بدون علاج.. أما الشخصية المضطربة فتبدأ مع صاحبها منذ الصغر.. تبدأ مشاكله ومتاعبه.. تبدأ معاناة الناس منه.. وقد يعانى هو أيضاً.. فصاحب الشخصية المضطربة لا يستطيع أن يتكيف ولا أن يتوافق ولا أن ينسجم مع الآخرين.. إنه شاذ بين الناس.. وأحياناً يكون طريداً شريداً.. فهو مرفوض.. يهرب الناس منه أو يتمنون الهرب منه.. فهو مصدر إزعاج ومصدر ألم، وبذلك يعمق الناس مشاعره السلبية ويستفزون سماته المتطرفة..

■ **إن تعريف الشخصية** كتعريف الذكاء مشكلة حقيقية وربما كان ذلك لتصورنا أن الفرد عنده شخصية صفتها كذا وكذا، وإنما الأولى أن يقال إنه هو ذاته شخصية، بمعنى أن لفظ الشخصية يكاد يكون مرادفاً للفظ الفرد أو الإنسان، إذ إن الشخصية تصف الإنسان من نواحيه كلها ولا تقتصر على وصف خلقه أو طباعه فحسب فهى تصف تكوينه وعواطفه وميوله وإمكانياته وقدراته ومثله العليا وتكيفه مع مجتمعه واهتماماته وغيرها، وقد حاول الباحثون أن يستبعدوا صفات الذكاء من صفات الشخصية إلا أن الذكاء فى تفاعله مع سائر الصفات لابد أن يؤثر ويتأثر فيساهم بطريق غير مباشر فى صفة وتكوين الشخصية.

بمعنى آخر الشخصية هى منظومة سلوك الفرد تجاه موقف معين وتختلف من فرد إلى آخر طبقاً إلى عدة عوامل منها:

- الوراثة - التربية فى الصغر - الخبرات المكتسبة مع الوقت - أسباب فى المخ.

■ **علينا أن نعلم جميعاً أن** كلا منا به العديد من الأنماط المختلفة فى الشخصية ولكنها بدرجات متفاوتة من الارتفاع والانخفاض، وقد تكون ملحوظة لنا أو غير ملحوظة ولكن هناك دائماً نمط معين يكون فى درجاته أعلى من الآخرين فتوصف شخصياتنا بهذا النمط مثلاً قد يكون الفرد به سمات هستيرية وبارونيدية وسيكوباتية ولكن الهستيرية هى الأكثر فى الظهور فنطلق على النمط شخصية هستيرية مع تواجد بقية الأنواع إلا أنها بدرجات منخفضة.

أى أن الشخصية هى مفهوم الإنسان كوحدة متكاملة فى الصفات المتفاعلة بعضها مع بعض والتى تحدد معالمه كفرد مميز عن الآخرين.

السمات الشخصية: والسمة فى معناها العام هى الصفة المميزة، ولكل إنسان صفات تميزه عن غيره وتكون هذه الصفات جسمية أو نفسية، فمن الصفات الجسمية الطول والقصر والبدانة والنحافة وغيرها، ومن الصفات النفسية المرح والاكتئاب والانطواء والاستسلام والعدوان إلى آخر هذه الصفات التى يمكن أن تصف شخصاً بذاته، والسمات فى مفهومها النفسى كصفة من صفات الشخصية لها مميزات خاصة فهى «الاتجاه السلوكى» الذى يصبغ ويحدد صفات وميول شخص ما كما يحدد طريقة حياته وتكيفه واستجابته خلال فترة من الزمن، ففى كل شخص استعدادات معينة تحدد سلوكه وبالتالى يكون سلوكه ثابتاً إلى درجة ما رغم تغير الظروف المحيطة، وبدراسة سمات كل شخص يمكن وصف شخصيته وصفاً شاملاً من كل زاوية، ولكن السمات ممكن أن تتعدد بشكل ملحوظ كما يمكن أن تتجمع فى مجموعات تشمل السمات المتقاربة. ومهما يكن من أمر فإن وصف الشخصية بسماتها وصف أشمل وأدق من الوصف العام أو الإجمالى.

تصنيف الشخصية:

تختلف الشخصيات عن بعضها اختلافاً أكيداً حتى نكاد نقول إنه لا توجد شخصية تشبه الأخرى تمام الشبه حتى التوائم المتماثلين، وقد أشرنا إلى هذا فى حديثنا عن الفروق الفردية. على أننا إذا تجاوزنا عن التفاصيل فإن هناك صفات مشتركة يمكن أن تجمع بين عديد من الأشخاص، وقد اختلف الباحثون فى تصنيف أنواع الشخصية، وقد تبين أن التكوين الجسمى يرتبط إلى درجة ما مع صفات الشخصية وسماتها، وقد قسم «كرتشمر» التكوين الجسمى إلى أربعة أنواع رئيسية:

١ ـ ذو التكوين البدين: ويتصف بالسمنة عادة وباستدارة أبعاده فنجد وجهه مستديراً وكتفيه مستديرين... إلخ.

٢ ـ ذو التكوين النحيف: وهو يتميز بالنحافة والقامة الطويلة والصدر الضيق.

٣ ـ ذو التكوين العضلى: ويتميز بالأكتاف العريضة والعضلات النامية.

٤ ـ ذو التكوين غير المنتظم: وهنا تبدو أبعاد الجسم غير متناسقة وتدل أحياناً على اضطراب فى الغدد الصماء.

وهناك التكوين الذى يمكن أن نسميه التكوين المتوسط وهو وسط بين الأنواع الثلاثة الأولى لا يمكن إدراجه تحت أى منها.

ويلاحظ أن الشخص ذا التكوين البدين يتصف بالمرح وأحياناً ما يصبح حزيناً غاية الحزن وتتناوب هذه الحالة معه، وتسمى هذه الشخصية «الشخصية النوابية» لتناوب مزاجها بين الفرح والانقباض، وعادة نجد أن الشخص النحيف منطوياً أو يهتم بالنظام بشكل زائد وهكذا. على أننا ينبغى ألا نعطى أهمية لهذه الظاهرة أكثر مما تستحق فإنه كثيراً ما لا تجد مثل هذا الترابط بين التكوين الجسمى ونوع الشخصية.

ومن أشهر تقسيم الشخصيات تقسيم «يونج» الذى يميز بين نوعين من الشخصية: النوع الانطوائى والنوع الانبساطى ويمكن وضع التقسيم فى الجدول المبين:

صاحب الشخصية الانطوائية:

١ ـ يميل إلى الانطواء والانعزال عن المجتمع.

٢ ـ يستغرق فى أحلام اليقظة والتخطيط للمستقبل.

٣ ـ له مثله الخاصة ومبادئه الذاتية.

٤ ـ يحاول الوصول إلى مفاهيم عميقة لطبيعة الأشياء.

٥ ـ يميل إلى الحدس والاستغراق فى الخيال.

٦ ـ يتردد فى أغلب أموره.

٧ ـ يفكر أكثر مما ينفذ.

٨ ـ يشغله ويهمه آراء الناس فيه.

٩ ـ يميل إلى الشك حول الدوافع التى تحدد سلوك الإنسان.

١٠ ـ يشعر بالنقص ولكنه يخفيه.

١١ ـ من السهل أن يجرح شعوره.

١٢ ـ قليل الأصدقاء وصداقاته عميقة ويصعب عليه عمل صداقات جديدة.

صاحب الشخصية الانبساطية:

١ ـ يميل إلى الانطلاق ومشاركة المجتمع.

٢ ـ واقعى يفكر فى يومه دون غيره.

٣ ـ يشارك الناس والمجتمع مثلهم واعتقاداتهم.

٤ ـ يهتم بالماديات القائمة ومعانيها السطحية المحددة.

٥ ـ عملى فى تفكيره وقراراته.

٦ ـ معظم تصرفاته حاسمة واضحة.

٧ ـ يعمل أكثر مما يفكر.

٨ ـ لا يجعل لآراء الناس الاعتبار الأول ولكنه يمارس علاقاته بهم بلا حساب كثير لما يظنونه فيه.

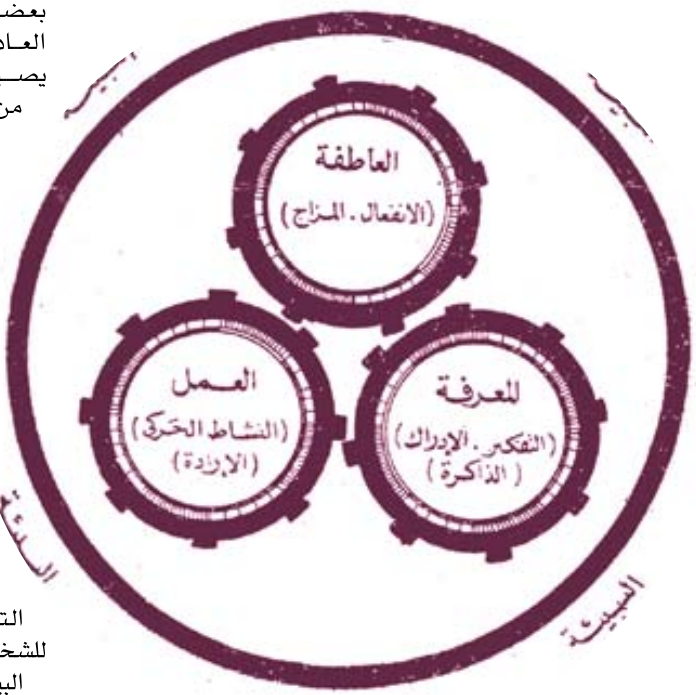
٩ ـ يثق بالناس ويأخذ تصرفاتهم بمفهومها الواضح المباشر.

١٠ ـ يشعر بالثقة والاعتداد بالذات.

١١ ـ من الصعب أن يجرح شعوره.

١٢ ـ كثير الأصدقاء ولو بصورة سطحية ومن السهل أن يكون صداقات جديدة.

على أنه ينبغى تأكيد أنه لا توجد شخصية انطوائية تماماً كما لا يوجد شخصية انبساطية تماما كما نتصور من هذا التقسيم لأول وهلة. فكثيراً ما نجد صفات من هذه مع صفات من تلك فى نفس الشخص، لكل ذلك فإن الاتجاه الحديث وخاصة بعد انتشار اختبارات الشخصية يفصل أن نقسم الشخصية حسب مجموعة السمات والميول المزاجية التى تغلب فيها حتى أنه يمكن تصنيف الشخصيات إلى أنواع مزاجية عديدة مثل الشخصية الاكتئابية والشخصية شبه الهستيرية والشخص



بقلم
د. علاء فرغلى
استشارى الطب النفسى

ية الوسواسية والشخصية شبه الفصامية وهكذا.. وكل هذه التقسيمات رغم التسميات القريبة من المرض ينبغى أن نفضل بينها وبين الحالات المرضية فإن هذه الأنواع جميعها شخصيات سوية تماماً.

تركيب الشخصية: سبق أن ذكرنا أن الشخصية مجموعة من السمات تتألف وتتفاعل مع بعضها لتنتج لنا المفهوم الكامل والصفات العامة لشخص ما، ولكن يمكن أيضاً وصف الشخصية حسب مكوناتها الوظيفية وهذا الوصف مهم تماماً فى معرفة توافق الوظائف مع بعضها وتآلفها فى الأحوال العادية، كما يمكن فهم ما يصيب بعض هذه الوظائف من تغيير فى حالة المرض، أو من اختلال العلاقة بينها ويسمى هذا التركيب: التركيب الوظيفى، ومن وجهة النظر هذه نجد أن وظائف الشخصية ثلاث وهى:

المعرفة: وتشمل التفكير والإدراك والذاكرة.

السلوك: ويشمل النشاط الحركى والنزوع والإرادة.

والشكل التالى يوضح التركيب الوظيفى للشخصية..

البيئة
العاطفة (الانفعال .. المزاج)

المعرفة (التفكير. الإدراك) (الذاكرة)
العمل (النشاط الحركى) (الإرادة)

وكأن الشخصية ساعة ذات ثلاثة تروس تسير مرتبطة ببعضها بنسب محددة، وسيكون وجه الساعة حينئذ هو المظهر العام للإنسان ولنضرب مثلاً يبين سير هذه الوظائف فى اتفاق وتتابع: فإن الإنسان إذ يرى كلباً مسعوراً مثلاً يعرف ويدرك (معرفة) أن هذا حيوان شرس مؤذ فينفعل بالخوف (انفعال) ثم يطلق ساقيه للريح أو يحاول قتله للتخلص من أذاه (سلوك حركى) ومثال آخر نراه من الطالب إذ يعرف قرب موعد الامتحان ويدرك الزمن الباقى عليه (معرفة) يعذبه شعور بالقلق (انفعال) فيعمل على استذكار دروسه بجد وإرادة وتصميم (نزوع). وهكذا.

وفى بعض الحالات المرضية تضطرب هذه العلاقة ويترتب على ذلك اختلال فى وظائف الشخصية.

التركيب الديناميكى للشخصية:

نعنى بالتركيب الدينامكى للشخصية التركيب الذى يشرح ويوضح القوى المختلفة التى تؤثر فى تكوين الإنسان النفسى وسلوكه وهى قوى متعاونة أحياناً ومتصارعة فى أحيان أخرى، وسلوك الإنسان فى كل حالة محصلة هذه القوى ونتيجة لها، وهى قوى فى حركة دائبة مستمرة، فى الطفل والبالغ، وفى اليقظة والنوم وفى الصحة والمرض على حد سواء، ويدفعنا هذا إلى تقسيم النفس الإنسانية من حيث وعينا بمحتوياتها من عدمه إلى منطقتين أساسيتين، هاتان المنطقتان هما: منطقة الشعور ومنطقة اللاشعور وكل منهما تحوى مجموعة من الاستعدادات والخبرات والعمليات والدوافع والقوى تؤثر فى الأخرى وتتأثر بها. على أنه ينبغى تأكيد أنه لا يوجد حد فاصل بين الشعور واللاشعور فما هو شعورى الآن قد يصبح لا شعورياً فى الحال بالكبت أو بعد فترة من الزمن بالنسيان العادى. وما هو لا شعورى يمكن أن يخرج إلى حيز الشعور بتغير الظروف أو بطرق نفسية خاصة أو تحت تأثير بعض العقاقير.

الشخصية السوية والتوازن النفسى:

اختلف الناس فى تحديد من هو الشخص السوى أو الطبيعى أو العادى، وكل هذه الألفاظ لها مدلولات متنوعة ومفهومات تختلف من فرد لآخر، فقد يتصور بعض الناس أن الشخصية السوية هى التى ليس بها مرض وهذا تصور بعيد عن الحقيقة لأنه توجد شخصيات ليست مريضة ولكنها ليست متكيفة ولا هادئة ولا متوازنة، وقد يتصور آخرون أن الشخصية السوية هى التى تماثل أغلب من حولها فى طباعهم وسلوكهم وهذا أيضاً غير معقول فإن هناك من العلماء والقادة والفنانين من يتميز بصفات وقدرات وميول تختلف جملة وتفصيلاً عن أغلب من حوله، وربما كان هذا سبباً أساسياً فى أنه أصبح زعيماً أو عالماً أو فناناً، لذلك فإن أحسن مفهوم لسواء الشخصية هو صفاتها الإيجابية المميزة وما يتصف به داخلها من توازن وتوافق. ونعنى بالتوازن النفسى حالة الاستقرار المعقول فى محتويات النفس ووجود الصراعات فى حدودها، وإمكان الوصول إلى حقيقتها وتوجيهها، ووجود الكبت والحيل النفسية بدرجة تساعد على التكيف ولا تزيد حتى تصبح نوعاً من الهرب من كل صعوبات الحياة، كما نعنى به تناسق وظائف الشخصية مع بعضها واتفاقها فى اتجاهاتها وكميتها.

ونستطيع أن نوجز مميزات الشخصية السوية فيما يلى:

١ ـ الاستقلال: ونعنى به القدرة على الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية واتخاذ القرارات، وهذا لا يعنى الانفراد بالرأى دون مشورة أو الانعزال عن الناس، ولكن أن يكون رأى الفرد هو الموجه الأخير وألا يحس الإنسان بالضياع إذا ما وجد نفسه مضطراً إلى اتخاذ قراراته بنفسه.

٢ ـ التحكم فى الذات: يتصف الشخص السوى بأنه يستطيع أن يوجه تصرفاته إلى الوجهة المعقولة والمنطقية التى تهدف إلى تحقيق أغراضه رغم احتمال وجود دوافع معجزة أو انفعالات مضادة، كما نجد الشخص السوى يحترم الانفعال والعاطفة ولكنه لا ينساق إلا وراء ما يقبله منهما وفى نفس الوقت لا ينكرهما.

٣ ـ التكيف: التكيف هو العملية التى يصبح فيها الإنسان أكثر تلاؤماً مع البيئة، وهو فى هذه العملية يتمسك ببعض أفكاره ويغير من حوله تبعاً لها كما يتنازل عن البعض الآخر ويغير نفسه لمقتضيات الحياة ودوافعها، وفى الحالتين هو يسعى إلى التكيف مع البيئة والتعاون مع المجتمع وهما من صفات الشخصية السوية.

٤ ـ الحب: والإنسان السوى يتصف بقدرة لا حدود لها على حب الآخرين فهو يشعر أنه واحد منهم يحتاج إليهم كما يحتاجون إليه وهو يستطيع أن يحب كل من يستأهل حبه على أن ذلك لا يعنى الارتباط بكل الناس بنفس الدرجة من الحب.

٥ ـ الاستقرار الجنسى: الإنسان الناضج المستقر عاطفياً هو الذى يجد الرضا والسعادة مع شخص واحد من الجنس الآخر، وهذا لا يعنى انتقاص إمكانية حب الآخرين.

٦ ـ تعدد الاهتمامات: تتصف الشخصية السوية بأن لها اهتمامات متنوعة تجد فيها الراحة والرضا فإن اقتصار الشخص على اهتمام واحد يحرمه من فرصة الرؤية العريضة لكافة المجالات بما فيها من احتمالات للمتعة والإشباع، وتعدد الاهتمامات يعطى الحياة معنى واسعاً شاملاً.

٧ ـ الخلق: يختلف الناس فى مفهوم الخلق وأبعاده ولكنهم لا يختلفون فى ضرورته وإلزامه لكمال سواء الشخصية، ويلزم للإنسان أن يكون له مبادئه ومعتقداته التى يرتضيها وأن يتحلى بالصفات الحميدة التى يرضاها لنفسه على أن هذا لا يعنى التنزه عن الخطأ وإنما يعنى محاولة الإقلال منه وتجنبه دون هرب أو إنكار.

٨ ـ هدف الحياة وخطة المستقبل: لكى يتم السواء كصفة من صفات الشخصية ينبغى أن يكون لحياة الإنسان هدف، وأن يخطط المرء لمستقبله وتختلف الأهداف من فرد لآخر فهناك من يهدف إلى راحة نفسية فحسب وهناك من يهدف أهدافاً تتعلق بعمله فقط، وهناك من يتصور أهدافه فى تربية أولاده، وهكذا وعلى أنه كلما اتسع نطاق هدف الفرد كان أقرب إلى السواء وأبعد عن احتمالات الضيق بالحياة والشعور بعدم جدواها بمجرد اهتزاز معالم أهدافه أو تأخر الوصول إليها.

وتخطيط المستقبل يشمل التمتع بالطموح وكلما كان الطموح متناسباً مع قدرات الإنسان كان الإنسان أقرب إلى السواء وأبعد عن الشعور بالنقص.