

## أساليب لتطوير المهارات والصفات الشخصية 5



إعداد: أحمد البشير

دائماً ما يسعى العاملون عن بعد إلى تطوير مهاراتهم وصفاتهم الشخصية من أجل التكيف مع ظروف العمل ومواجهة التحديات المختلفة، وتحصيل التقدم المهني. ويساعد الوعي الكافي بالسمات الشخصية للفرد على تطوير الذات، واختيار المهام الوظيفية التي تناسب إمكانياته وتساعد على تحقيق الإبداع والتميز المهني.

وتعكس السمات الشخصية أنماط الشخصيات المختلفة وطريقتها في التفكير والشعور والسلوك، كما توضح درجة استقرار الشخص واتساقه في الصفات والسمات المختلفة. ويبرز اختلاف الشخصيات عن بعضها بسبب امتلاكها نسباً متفاوتة من كل سمة شخصية، وتظهر عند الشخص الواحد في مختلف المواقف ومع مرور الوقت. وبالرغم من أن الشخص يولد بمعظم سماته الشخصية، إلا أنه يستطيع تطويرها في شخصيته

جميعنا نمتلك سمات إيجابية وأخرى سلبية، وما يميز شخصاً عن آخر هو مدى وعيه بسماته الشخصية وسعيه

لتطويرها واستغلالها بشكل سليم، كما يساعد إدراكنا لسماتنا السلبية على ضبطها ومحاولة استبدالها بسمات أخرى إيجابية، ما يؤثر في النهاية في سلوكياتنا وأفكارنا ومشاعرنا ويجعلنا نتقدم في مسارنا الوظيفي والشخصي.

الصورة



:وهناك خمس سمات شخصية أساسية وفقاً لما يراه علماء النفس وهي

## 1 - الانفتاح

يحفز الانفتاح القدرة على التخيل، ويمتلك المنفتحون عدداً كبيراً من الاهتمامات، ويهتمون بالآخرين وبالمجتمع والعالم من حولهم، كما يمتلكون قابلية لتعلم أشياء جديدة والحصول على المزيد من الخبرات، ولديهم روح المغامرة والإبداع. وعلى النقيض، يصبح الأشخاص الذين يمتلكون سمة الانفتاح بدرجة منخفضة تقليديين لا يرغبون بالتغيير، ويقاومون الأفكار الجديدة لعدم استمتاعهم بها.

## 2 - الضمير الحي

تؤثر سمة الضمير في التفكير والقدرة على التحكم في الانفعالات والسلوكيات، ويتمتع الأشخاص الذين يمتلكون قدراً عالياً من الضمير بالنظام والرقابة الذاتية ويفكرون في أثر تصرفاتهم في الآخرين، كما يخططون للمستقبل ويلتزمون بمواعيد التسليم التي يضعونها ويهتمون بالتفاصيل الدقيقة. بينما من يمتلكون قدراً ضئيلاً من الضمير الحي لا يحبون الجداول والمواعيد الموضوعية مسبقاً، ويفشلون في إعادة الأشياء لأماكنها الصحيحة أو إنجاز المهام، ويرتكبون الكثير من الأخطاء أثناء إتمام أي مهمة أو عمل.

## 3 - الانبساطية

ترتبط سمة الانبساطية بالقدرة على التواصل الاجتماعي والتحدث وامتلاك مهارات التعبير والذكاء العاطفي. إذ يحصل الأشخاص المنبسطون على المزيد من الطاقة والإثارة من المواقف الاجتماعية والاحتكاك بالآخرين، ويفضلون بدء الحديث ولا يفكرون في الكلام قبل البوح به، ويحبون التعرف إلى أشخاص جدد وتكوين صداقات، ولديهم دائرة معارف اجتماعية واسعة ويسعدهم أن يكونوا محور الاهتمام. وعلى الجانب الآخر، يستمتع الانطوائيون بعزلتهم والجلوس وحدهم، حيث يعيدون شحن طاقتهم في معزل عن الناس، ولا يحبون أن يكونوا مركز الاهتمام والحديث، ومن الصعب عليهم بدء المحادثة مع الآخرين، كما يفكرون في الكلام بحرص قبل الحديث.

## 4 - الوفاق

تتصل سمة الوفاق بصفات أخرى كالثقة والطيبة واللفظ والإيثار، ويتمتع من يمتلكون درجة عالية من الوفاق بالرغبة في التعاون والاهتمام بالآخرين ومراعاتهم وتقديم العون لهم، ومن السهل أن يشعروا بالتعاطف تجاههم ويستمتعوا بإسعاد غيرهم. في حين لا يولي من يمتلكون القليل من سمة الوفاق اهتماماً كبيراً بالآخرين ومشكلاتهم ولا يشغلهم ما يشعرون به، وأحياناً يكونون متنافسين ومتلاعبين بغرض الفوز والانتصار على غيرهم.

ترتبط الشخصية التي تتسم بالعصبية بالحزن والمزاجية والمشاعر غير المستقرة، ويعاني العصبيون من تقلبات المزاج ومشاعر الغضب والضيق والضغط المختلفة، وصعوبة العودة للاستقرار بعد مرور الوقت الضاغط. بينما يتمتع من يمتلك سمة العصبية بدرجة بسيطة بالاستقرار في المشاعر، ويسهل عليه التأقلم مع الضغوط وقلما يشعر بالحزن والإحباط والقلق، وينعم بالمرونة والراحة والهدوء.

والجدير بالذكر هنا أنه لا يوجد شخص يمتلك السمة الشخصية وآخر لا يمتلكها، إنما تظهر كل سمة بنسبة معينة في الشخص، وتحدد السمة الشخصية الغالبة على الشخص وفقاً للسمة الأكثر بروزاً وتواجداً في شخصيته، وتنبعث من السمات الشخصية الأساسية السابقة العديد من السمات الثانوية، سواء كانت سمات شخصية إيجابية أو سلبية.