



المجلس القومي للمرأة  
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

## إدارة الاختلاف

بين انواع الشخصيات الإنسانية

مستخلص من مبادرة معاً لنبقي  
البرنامج التوعوي للمقبلين علي الزواج  
والمتزوجين حديثاً



#سر\_قوتك

معاي  
لنبقى



اتصل على  
**15115**  
للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوى المرأة  
احنا معاكي

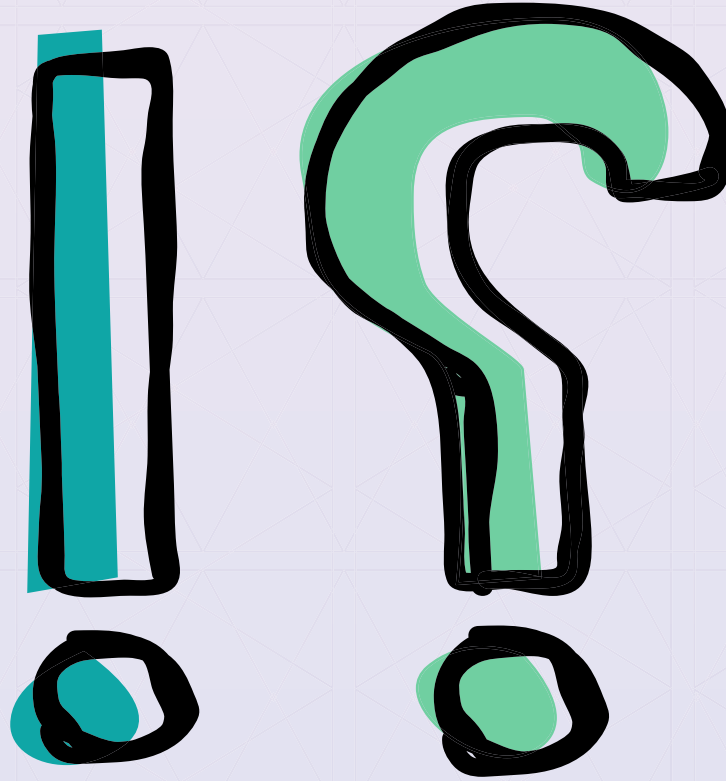
عام ٢٠١٦ كان بداية فكرة اتولدت جوا لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة. فكرة إطلاق مبادرة وطنية للمقبلين على الزواج والمتزوجين حديثا، هدفها حماية الأسر من التفكك والحد من ظاهرة الطلاق التي بدأت تنتشر في السنوات الأخيرة. وخلال احتفالية المرأة المصرية في مارس ٢٠١٧ أعلن السيد رئيس الجمهورية عام ٢٠١٧ عاما للمرأة المصرية وكمان ناشد الحكومة إنها تتبني مبادرات لدعم الأسرة المصرية . وحماية كيانها .. لأن الاسرة هي نواة المجتمع اللي لو صلحت وتماسكت يبقى احنا أكيد هنكون في مجتمع سليم وسوي وفي عام المرأة بدأ تنفيذ برنامج **معا لنبقى** وكان هدفه الأساسي تعميم السلام المجتمعي من خلال إننا نتعلم إزاي نتقبل الاخر مهما كان مختلف عننا لإن الاختلاف بالاساس هو رحمة، وإزاي نستفيد من اختلافنا ونخليه حاجه إيجابية ونلحقه قبل ما يتحول من اختلاف لخلاف، واننا نتعرف على نفسنا ونفكر إزاي نحاسب نفسنا قبل ما نحاسب الاخر، نتعلم إيه هي حقوقنا وإزاي نطالب بيها بلطف وحيادية وواقعية ، وإيه هي التزاماتنا وإزاي نأديها ومنقصرش فيها، والمبادرة اتعلمنا فيها برضو يعني إيه حب وإيه هي أنواعه وإزاي تحب شريكك وتوصل له الحب دا بالطريقة اللي تسعده مش بطريقتك إنت، اتعلمنا إن أولادنا أمانة في إدينا وإن الخلفة مسئولية مشتركة وتربية الأطفال محتاجه مذاكرة واتعرضنا كمان في المبادرة للمشاكل اللي ممكن تحوم حوالينا وحوالين ولادنا منها التمر والتحرش والعنف الأسري اللي بنمارسه على بعض من غير ما ناخذ بالنأ منه ولا من نتايجه.

الاختلاف بين البشر البعض يبشوفوا مشكلة مع انه في الاصل رحمة من ربنا.. مربط الفرس هو هيا اننا نتقبل فكرة الاختلاف كمبدأ عام وبعد كذا نتعلم الاساليب اللي بيها نقدر نستفيد من الاختلاف.



## هنتكلم عن نقطتين رئيسيتين

١. نعمل ايه علشان نتقبل فكرة الاختلاف
٢. نتفق علي القواعد الاربعة الاساسية
٣. نتعرف علي اكثر انماط الشخصيات شيوعا، وبعض طرق التعامل مع كل نمط



## اولا تقبل فكرة الاختلاف

- الحقيقة اللي مش هنقدر ننكرها ولازم نتقبلها هو ان لكل انسان شخصية متفردة شبه بصمة الصباغ وطبعا مفيش انسان بصمت صباغه شبه بصمة صباغ شخص تاني
- فكرة ان حد يحاول انه يغير شخصية حد تاني دا شئ مستحيل، اقصي ما يمكن عمله انك تشتغل علي شخصيتك انت، مع العلم ان شخصيتك مش هتتغير، اللي هيتغير فقط هو السلوك الخارجي.
- في انماط شخصيات سهلة في التعامل، وفي انماط صعبه شوية ، ودا مش نهاية الدنيا، لأن كل شخصية ليها مفتاح، لو عرفتو هتقدر تتعامل مع الشخصية دي بسهولة، وتحول الاختلاف لميزة.
- علشان تقدر توصل للمفتاح لازم تتقبل فكرة الاختلاف اولاً.
- خيلنا متاكدين ان فى انماط شخصيه سهل التعامل معاها وانماط شخصيه صعب التعامل معاها
- لو نمط الشخصية صعب التعامل معاها دا مش معناه ان مفيش حل
- كل شخصية ليها مفتاح، او علامات دالة علي نوع الشخصية دي فا لازم ندور علي المفتاح وتحدد نمط الشخصية
- لو عرفت نمط الشخصية دا هيساعدك تفهم طبيعة الشخص دا واهدافه واولوياته والحاجات اللي بتغضبه والتصرفات اللي ممكن تفرحو
- لو عرفت نمط الشخصية هتقدر تفسر كثير من تصرفاته وتتوقع سلوكياته وردود افعاله ودا طبعا هيقبل المشاكل.
- وعلشان تلاقي المفتاح وتعرف نمط الشخصية لازم اولاً تقبل فكرة الاختلاف



## القاعدة الاولى: كلنا مختلفين، وكل واحد فينا له اولوياته وبالتالي طريقة تفكيره وسلوكياته ستكون مختلفة

كل فرد في تخطيطه لمستقبله يحدد أهدافه، وغالبا الاهداف والاحلام عند كل فرد بتكون كثيرة، ونظرا لضيق الوقت وسرعة الحياة بيضطر يرتب اهدافه دي في شكل اولويات، بيكثف جهوده علشان يحققهم كلهم بس بالدور وفقا لجدول الاولويات ، وبناء علي الاهداف بتتحدد الاولويات، وبالتالي بينعكس علي سلوكه وادائه.

من هنا انتي ممكن تشوفي ان منطق عقلك يقولك هو ازاي خطيبي بي فكر الاول في انه يحط كل فلوسه في شركة مع انه بيحبني وهيموت اننا نتجوز، كان المفروض يحط فلوسه دي في تجهيز شقتنا.

الراجل دا اكيد بيحبك أكثر من شغله (محدث بيقرن الشغل بحبايبو)، ولكن هو قعد مع نفسه من فترة ويمكن كمان تكون القعدة دي قبل ما يقرر يخطبك اصلا - في القعدة دي هو رصد كل اهدافه وبعدين رتب اولويات تنفيذهم - بناء علي اعتبارات وحسابات هو بس اللي عارفها، وخطة كبيرة متشبكة كلها ببعضها وبتخدم كلها علي بعضها.

اولويتك مش لازم تكون اولويته، ودي مش حاجه وحشة، بالعكس؛ دا هو عين الاختلاف، وهو دا اللي لازم نتقبله ونتعايش معاه علشان نحقق اكبر استفادة مرضيه لكل الاطراف

سبب مهم جدا لعدم التوافق بين الازواج انه مش متقبلين اختلافهم.. وبالتالي بيفسرو التصرفات بتفسيرات مختلفة ويفضلو يطلقو علي بعض الاحكام.. هو مش بيحنيي.. بدليل انه مش مستعجل علي جوازنا، مع انه ممكن تكون عقيدته قالت له ضبط امورك المادية الاول علشان تقدر تعيش حبيبك العيشة اللي تستحقها.

قاعدة الاختلاف دي سنة كونية .. ربنا خلقنا بيها من الاف السنين .. وربنا خلقنا مختلفين علشان نكمل بعض.. والفرق بين الناس وبعضها دا موجود حتي بين الاخوات .. حتي لو توأم .. اللي انت بتحبه يمكن يكون غيرك مش بيحبه .... اللي انت مهتم بيه يمكن يكون مش مهم لغيرك . وهكذا ... هنتعلم ازاى نتقبل الاختلاف.. ونتعامل معاه.

كل ما تؤمن بالقاعدة دي اقدر هتقبل الاختلاف مع الاخر .. سواء كان الاختلاف في الاولويات او الاهداف او الدوافع او السلوك والاداء ..

### القاعدة الثانية : كل واحد من الناس ليه مفتاح .. والمفتاح دا بيعبر عن شخصيته

انت لازم تعرف نمط شخصية شريكك، ولما هتعرف نمط الشخصية هتقدر تعرف هو بيحب ايه وبيكره ايه، وبيترب اولوياته ازاى - كل نمط شخصية له كتالوج

علشان تعرف النمط وتروح للكتالوج الصح دور علي المفتاح اللي يوصلك لاكتشاف نوع الشخصية، المفتاح دا عامل زي المؤشرات او الدلالات اللي بتخليم تخمن

هنعرفك مفاتيح او دلالات كل نمط شخصية واحنا بنشرح انماط الشخصيات

بس خذ بالك الكلام دا مهم ليك في كل علاقاتك - حاول تعرف نمط شخصية كل اللي حواليك علشان تريحهم وتريح نفسك، نمط شخصية مديرك، زميلك، زوجتك، اصحابك

## القاعدة الثالثة : احنا مش بنعيش بشخصية واحده، احنا بنعيش بشخصية اساسيه، وشويه شخصيات فرعية او ثانوية

طبعا الشخصية الاساسية هي الشخصية اللي بيعيش بيها مع الناس معظم الوقت .. والشخصية الثانوية دي بقي اللي بتظهر وقت الضغوط والمشكلات او الغضب او حتى وقت السعادة او الحماس ... يعني انت جواك أكثر من شخصية

- ممكن تكون في العادي شخص هادي ورزين وقليل الحركة أو الكلام و دي شخصيتك الاساسية ..
- بس ممكن لما تكون في فرح شخص بتحبه جدا .. ترقص وتتنطط .. وتعمل تصرفات مش شبه شخصيتك الاساسية .. وتظهر وقتها شخصيتك الثانوية اللي هي ممكن ناس تسميها شخص فرفوش او مرح أو هايبر او شخصية طفولية .. هنا ممكن تظهر جواك شخصية الطفل اللي عاوز يرفض ويعمل حاجات كثير .. كانك بتقول للناس كلها انا لسة طفل .. وبتصرف زي ماكنت في طفولتي بالضبط.... بتحرك بعشوائية وفرح .. وبكون عايز أعيش حالة الطفل الحر اللي محدش بينتقد تصرفاته او يلومه علي اي حاجه يعملها .. واحيانا وقت الغضب او الضغوط او الاختلاف .. بتظهر عليك شخصية الطفل المتمرد .. عاوز تخبط وتكسر وتعمل حاجات غريبة.. وممكن مثلا وقت الاختلاف مع مديرك .. تكون عصبي وغازب ومتمرد.. هنا ظهرت عنده شخصية الطفل المتمرد.

المقصود هنا اننا لازم نعرف الشخصية الاساسية والشخصيات الثانوية



## القاعدة الرابعة (دي مرتبطة بالقاعدة الثالثة) متعمش الثانوي علي الاساسي

أنا كمشاهد للأشخاص مش لازم ابدأ أحكم عالناس في وقت الشخصية الثانوية .. لان مش هي دي شخصيته الاساسية ... اوعي تكون من الناس اللي بتقول الانسان بيظهر علي حقيقته وقت الضغوط .. لا لا دي مش شخصيته الحقيقية .. اوعي تظلم الناس وتقيمهم غلط .. احنا مش بنعيش بشخصية واحده ..

بعض حالات الطلاق بيكون سببها ان وقت الخلاف ممكن يظهر احد الطرفين بشخصيته الثانوية وساعتها ممكن الطرف الاخر يتصدم ويحكم عليه علي اساس شخصيته اللي ظهرت دي .. ويقول دا اتضح انه شخص سئ او عصبي او عنيف .. وممكن توصل للطلاق بناء علي الحكم الباطل دا .. دا بقى بيحصل عل مستوى كل العلاقات مش بس بين الازواج.

خليك فاكتر .. احنا مش بنعيش بشخصية واحده .. اوعي تحكم علي الناس وقت الضغوط او الغضب .. دي مش شخصيته الاساسية .. دي شخصيته الثانوية يعني ببساطة الشخص اللي طول الوقت كويس معاك ، مش بيغلط ابدأ ، لكن في موقف وبشكل استثنائي انفع ، غلط ، كان غضبه شديد ودا مش العادي بتاعه .... يبقى بلاش نحكم عليه من خلال موقف استثنائي لان الموقف دا يعبر عن شخصية ثانويه وليست اساسيه ..

بس دا مش معناه ان الحكم عالناس وقت الغضب هيكون حكم خاطئ .. لا .. المقصود انه لو كل مرة بيغضب فيها بيعمل السلوك السئ يبقى ممكن وقتها نقول ان دي شخصيته الاساسية بس هو مخبىها وبتطلع غصب عنه وقت الغضب .

وبعد ما عرفنا القواعد الأساسية لفهم وإدارة طبيعة الاختلاف بين الناس بأنماط شخصياتهم المختلفة .. تعالو نعرف ونتعرف علي انماط الناس .. وخصوصا الناس الصعبة في التعامل معاهم .. ومفاتيحهم ومزاياهم وعيوبهم ونفهم اولوياتهم .. وازاي يفكرون ... وازاي يعبروا عن ضغوطهم بطريقتهم

### ثالثا اكثر انماط الشخصيات شيوعا

بنسمع كثير عن خلافات بين الناس عموما وبين الازواج خصوصا .. غالبا يقولو .. احنا بنتخانق كثير علشان احنا مش شبه بعض، او مش فاهمين بعض، لكن برضو في سبب ثاني لازم منتساهو. هو اننا مش بنشوف غير اللي احنا عاوزينه في الشخص اللي قدامنا .. وغالبا بنركز بس علي السلبيات .. وبننسي الايجابيات .. وكمان احنا بنميل اننا نفسر سلوك الناس حسب شخصيتنا احنا مش شخصياتهم هما ..



والحل اننا ببساطه علشان نقلل الخلافات لازم نفهم بعض ونفهم اسلوب تفكير الاخر بطريقته  
هو مش بطريقتنا احنا

هنتعلم ما يلي



- ١- انواع الشخصيات ومفتاح كل شخصية
- ٢- ايجابيات كل نمط شخصية لاختها في الاعتبار مع السلبيات اللي لا يمكن اغفالها
- ٣- لو لقيت نفسك في نمط من الشخصيات دي .. هتوجه لك رسالة تخص سلبياتك وازاي ممكن تشتغل علي نفسك
- ٤- ولو لقيت حد من دايرة معارفك في نمط من الشخصيات دي هنعرفك ايه هي ايجابياته اللي انت مش بتشوفها بس لازم تشوفها زي ما بتشوف سلبياته ويمكن دا يكون حل لجزء من المشاكل
- ٥- هنتكلم عن الانماط البشرية الصعب التعامل معاها

## (١) الشخصية العملية

المهندس حسام ، متزوج ولديه أطفال ، حسام من الناس اللي بتحب شغلها زيادة عن اللزوم ، لدرجة انه معظم وقته يقضيه فى الشغل .. وطبعاً كل اهتمامه للوظيفة والشغل .. ريهام زوجته قررت تتكلم مع اخصائي مشورة اسرية عن عدم اهتمام حسام بيها رغم انها عارفه انه بيحبها .. وهي كمان بتحبه .. ومتجوزين بعد قصة حب طويلة .. اشتكت انه مش بيتكلم معاها ، مش بيهتم بمشاعرها .. احياناً يكون قاسى فى الكلام .. دا غير انه بيقلل منها .. وبيقلل من افكارها .. ودا مخليها تحس احياناً انه مش بيحبها او ان حبه ليها اصبح اقل



اتفقنا ان لكل شخصية مفتاح .. والمفتاح هو اللي هيخلينا نحدد نمط شخصية الشخص دا و نفهم أولوياته وازاي بي فكر .. لو لمحت في الشخص الاخر مؤشر من المؤشرات التاليه .. اعرف انه غالبا هيكون شخصية عملية

### (أ) الشغل والدافعية للإنجاز

انت لو شوفت شخص كل هدفه انه يكون ناجح وبيحب الإنجاز جدا يبقى دا في حد ذاته مؤشر انه هيتضح في الاخر انه شخصية عملية، لمهندس حسام شخص عملي .. مفتاحه هو الشغل والدافعية العالية للإنجاز .. وهدفه انه يكون شخص ناجح وفعال .. و الميزة: طبعا ان دى حاجه كويسه ان يكون من اهم اولوياته الإنجاز والنجاح لكن العيب ان الراجل مزودها شويتين .. وما زاد عن الحد انقلب للضد .. والمبالغة في اى حاجه حتى لو ايجابية بتكون نتيجتها سلبية بدليل ان الاكل حاجة جميلة بس الزيادة في الاكل بتجيب امراض .. يعني لو الشغل عنده اهم من اى حاجه وكل حاجه دا طبعا ليه تأثير علي الناس اللي حواليه .. سواء الناس دى زمايله في الشغل او صحابه .. واكيد طبعا اهم حد بيتاثر هي الزوجة والابناء.

### (ب) سرعة الغضب والانفعال حال انتقاده

الشخصية العملية ليها مفتاح ثاني .. هو انه ممكن يكون سريع الغضب او الانفعال في حال انتقاده .. يعني لو زوجته انتقدته .. او حسسته انها مش مبسوطة معاه .. الاحساس دا بيخليه يتحول لعدواني جدا معاه

### (ج) متسلط وحاد جدا في النقاش

وله كمان مفتاح ثالث وهو انه متسلط وحاد جدا في النقاش .. ومعدوش صبر علي التفاوض لانه معدوش صبر علي الكلام الكثير .. وبيتعب منه .. اصل دماغه علطول شغالة.

## (د) شكل الشخصية العملية في البيت

لان مفتاح الشخصية العملية هو الانجاز والعمل علي حساب كل شيء .. لما نشوف شكل حياته داخل البيت تلاقيه مهتم بالشغل حتي في البيت .. تليفونات .. ايميلات .. شغل علي الكمبيوتر .. وغيره .. حتي كلامه مع دايرة معارفة الشخصية بتكون عن الشغل .. وعلشان زي ما قولنا انه معندوش صبر اوي علي الكلام الكثير فهو مش بيهتم بالكلام مع مراته ، ودا بيخليها تحس انه مش مهتم بيها اصلا .. رغم انه ممكن يكون بيحبها جداً .. بس هو يفكر بطريقة وهي بتفكر بطريقة .. هو بيتصور - ودا خطأ طبعا - «انه بيعبر عن الحب لزوجته من خلال الاستقرار المادي للأسرة .. او شراء متطلبات البيت .. او حتي انه بيديها كل الفلوس اللي هي عاوزاها .. او انه في المواقف الصعبة بيكون ضهر وسند قوي. وشايف ان دا كفاية .. وان دا هو الحب.

### المشاكل بتحصل ازاي مع الشخصية العملية

لو صادفت ان زوجة الشخص العملي بتفكر بطريقة مختلفة ودا الطبيعي انها تكون مختلفة.. وكانت زي سيدات كثير محتاجه الوقت اللي تسمع فيه كلام حلو .. محتاجه تحس بالاهتمام .. وطبعاً القاعدة العامة ان نقطة ضعف المرآه ودانها علشان كذا الكلام مهم... (وعلي فكرة الكلام الحلو لغة من لغات الحب الخمسة)  
غالبية المشاكل التي بتكون بين الشخص العملي وزوجته .. بيكون سببها الاهمال العاطفي من وجهة نظرها .. ومن وجهة نظره هو بيعمل كل اللي عليه .. وانها بتتكد علي تفاهات .. لانه شايف نفسه الضهر والسند .. وهي ليه متكونش عملية زيي .. وبيقول لنفسه انا صح .. الحب مش بالكلام والعواطف .. الحب بالافعال .. وانا بعمل.  
الشخصية العملية مع ولاده بيكون قاسي شوية عليهم في التوجيه والنصيحة .. وبيطلب انه يوجه النصائح مرة واحدة بس وانه ميضطرش يقول الكلام كثير و ان الابن عليه الالتزام والتنفيذ دون خطأ

## ازاي نتعامل مع الشخصية العملية وايه هي مميزاته

عرفنا مفاتيح الشخصية العملية .. ومشاكله .. وشكله في البيت .. طب ايه هي مميزاته .. وايه هي الحلول عشان نقدر نتعامل معاه ونعيش بسلام .. ولو فكر يغير تصرفاته (مش شخصيته طبعا) يعمل ايه؟؟

**الحقيقة الحل مش هيكون عند الشخص العملي فقط ، انما كمان عند الزوجة.**

### الاول الكلام موجه للمهندس حسام



راجع نفسك في اسلوب حياتك واعرف كويس ان المبالغة في اي شئ بتكون لها نتائج سلبية.. مبالغتك في الانجاز والنجاح هياثر عليك وعلي اسرتك .. بيتك وزوجتك ليهم حق عليك ...هي محتاجه تحس باهتمامك .. محتاجه تسمع كلمه حلوه ...محتاجه تحس انها مرغوبه .. محتاجه تقولها تسلم ايدك علي الاكل الحلو دا .. قولها ...متستخسرش الكلمة الحلوة .. متستخسرش الرومانسية .. الناس مختلفين.. وزوجتك بتستقبل الحب وتحس بيه بلغة الكلام .. مش لغة انجاز المهام والطلبات .. هي محتاجه وتستحق تسمع الكلام الحلو .. محتاجه تحس بحبك بطريقتها هي مش بطريقتك انت .. حاول انت كمان تحدد نمط شخصيتها و اعرف مفاتيحها .. ولو معرفتش .. فعلي الاقل اعرف لغة الحب اللي بتستقبل بيها .. وعبرلها عن حبك بيها.

احضن ابنك .. مفيش داعي تكون قاسي عليه في التوجيه والنصيحة .. شوف مزاياه وقدرها واطهرها .. مش ضروري يكون نسخه تانية منك .. هو انسان وانت انسان تاني .. بلاش تطلب انه يكون زي مانت عاوز بالضبط .. اوعي تفكر انك لما تدلع ابنك او تظهر أن قلبك عليه هيطلع ولدضعيف .. بالعكس .. شبع ابنك من الحنان .. انت ممكن تتواجد في البيت اوقات قليلة .. عشان توفيق بين بيتك وشغلك .. بس بذكائك ممكن تخلي الوقت دا حلو اوي .. ممكن تخلي مراتك تنتظر رجوعك وولادك يفرحوا بيك .. مش مهم بتكون معاهم كام ساعه في اليوم المهم انك تكون فعال في الوقت اللي انت معاهم فيه .. وتوريهم حبك بطريقتهم .. وبأكدلك عليها .. انت انسان ناجح .. وهتكون مصدر لفخر لأولادك .. بس دا مش كفايه لازم تكون مصدر للامان للحب ولحنان لزوجتك واولادك .. مش بس مصدر للفلوس والعم .. انت اب وزوج .. وكل اللي حواليك ايا كان مرحلة عمرهم ليهم احتياجات نفسية لازم تتبلي (شوف فصل مراحل النمو النفسي الاجتماعي)

### اما بقي الكلام اللي جاي دا موجه لمدام ريهام زوجة المهندس حسام .....

بلاش طول الوقت تركزي بس علي عيوبه .. انه مهمل شوية في مشاعره .. وقليل شوية في كلامه .. وبلاش تنسي انه فيه مزاي مهمه جدا .. هو انه راجل ناجح .. وهيكون مصدر فخر ليكي ولأولادك .. وانه بيحقق استقرار مادي للأسرة .. يعني الراجل بيعمل حاجات كويسه كثير .. بلاش بقي تركزي اوي علي عيوبه .. لان خلافاتك دايمًا بسبب انك حاسة انه مش بيحبك .. لا هو بيحبك بس النوع دا مش بيحب ومش بيعرف يعبر عن مشاعره .. وبيتصور ان التعبير عن المشاعر ضعف - وهو غلطان طبعا - وشايف ان التعبير عن المشاعر بيكون بالأفعال مش بالكلام.

يعني ببساطه شوفي مميزاته .. و تقبلي عيوبه .. واتعاملي معاها .. خليكي سند ليه مش ضغط عليه .. الراجل دا ممكن تاخدي احسن مافيه لو بطلتي تنتقديه .. وممكن يطلع اسوء ما



فيه لو حس انه مش عاجبك .. او زودتي النقد عليه لو عملتي اللي بقولك عليه هتكسبيه .. اما لو تخيلتي انك بنقدك هتغيريه .. فأنتي بتحوليه لشخص عدواني .. وشوية وهتخسريه وعلشان النمط العملي بيكون حاد ومتسلط في بداية النقاش ودي شخصيته الأساسية .. بس لو صبرنا شويه عليه في الاقناع خصوصاً .. ولو اخترنا وقت مناسب ورجعنا نتكلم معاه تاني عن الموضوع .. وبشويه اصرار وصبر بتظهر عليه الشخصية الثانوية وهي انه بيوافق او ممكن علي الاقل يقول خلاص اعلمي اللي انتي عوزاه بس انتي المسئولة .. دا علشان زي ما قولنا ان الشخصية العملية صعبه في التفاوض .. ومعدنوش صبر علي الكلام وبيزهق بسرعه .. يعني يامدام ريهام لو عملتي زي اي ست مصريه اصيله .. ويكون بالك طويل .. هتاخدي منه اللي انتي عوزاه .. لانه رغم انه يظهر عليه التسلط والشده انما بعد شويه بيكون اطييب خلق الله ويعمل اللي انت عوزاه ..



**انتي معاكي راجل كويس .. حافظي عليه .. بلاش نقد .. اصبري شوية في الاقناع حتى لو اتهرب**

## ٢) الشخصية التحليلية

رافت مدير موارد بشرية ... راجل نمطي شويه في تصرفاته وردود افعاله وعلاقاته بالناس .. حتي في اسلوب اللبس بتاعه والوانه .. محترم اوي في تصرفاته ومتحفظ الي حد كبير .. كمان علاقاته محدوده اوي بالناس .. و لما بيخلص شغله بيجري علي البيت .. وتقريباً مش بينزل الا ثاني يوم الا لو فيه ظروف او مناسبات .. رغم ان الاستاذ رافت بيقعد في البيت وقت طويل وبيحب يتكلم مع مراته مدام امال .. الا ان صفة النمطية فيه بتخلي كلامه احياناً روتيني جداً ومتحفظ حتي مع مراته .. الراجل دا ممكن نعتبره انطوائي شويه .. والانطوائية بطبيعتها بتفرض عليه انه يكون متحفظ في كلامه .. بس مع تحفظه دا الا انه مفاوض ناجح .. وشاطر .. لان عنده صبر علي اقناع الناس .. طبعا شرط ان يكون الناس دي يعرفهم .. اما لو ناس جديده عليه بيكون كلامه قليل شويه .. كمان طبيعته الانطوائية بتخليه هادئ .. ومش بيتعصب كثير .. وطبيعة الشخصية التحليلية بما فيها من صفات الانطوائية فيها مميزات كثير عكس ما الناس بتتصور ان الانطوائية حابه وحشه مطلقاً .. واهم مميزات الشخص التحليلي انه بيركز لوقت طويل .. يحب يقرأ .. معلوماته كويسه .. شاطر في شغله .. وطبعاً مش مؤذي لاي حد ..

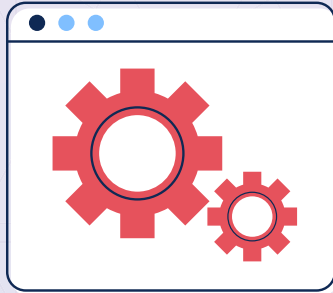


بس اكثر حابه بتوتره الصوت العالي .. يعني لو حد اتكلم معاه بصوت عالي او بعصبية دا بيخلى بيعد عن الموقف او يتجنب تماما .. طبعا دا لما يكون في شغله .. اما لو في بيته يتوقف عن النقاش وبيكون عصبي ومتوتر.

من اهم عيوبه انه شخصيته متصلبة شويتين .. يعني صعب انك تقنعه او انه يغير .. و غالباً بيكون رأيه صح .. دا لانه نظرتة للامور في كثير من الحالات متعمقه وموزونه لانه بيحلل الامور كثير

وزي ما اتفقنا قبل كدا لما تكلما عن القواعد الانسانية اللي في اول الفصل .. الراجل دا ليه شخصيه اساسية وشخصية ثانوية .. شخصيته الاساسية الهدوء والصوت المنخفض .. انما لو اتعرض لضغط وطبعاً الضغوط هي الصوت العالي او حتي الكلام العدواني .. بيظهر عليه الشخصية الثانوية .. وهي التجنب وبيوقف المناقشة.

### الشخصية التحليلية في الشغل



طيب تعالي معايا كدا نشوف شكل الاستاذ رافت في الشغل .. هنلاقيه راجل كويس .. هادي .. فاهم شغلة .. وملتزم في مواعيد عمله .. عنده صبر على المناقشة .. يحب ينقل خبراته لمرؤوسيه .. الشخصية التحليلية بيكون ناجح جدا في التخطيط والاعمال الفردية .. وبينتج اكثر لما يشتغل لوحده .. وتقدر تعتبره متردد شوية في القرار بس التردد دا مش بسبب انه شخصيه مترددة .. انما السبب انه بيحب يأخذ وقت طويل في اي قرار .. علشان كدا غالباً بتكون قراراته كويسه .. وصحيحة .. وتقدر تقول انه ممكن يكون مستشار كويس اوي لرئيس الشركة .. خصوصاً لو رئيس الشركة من النمط العملي .. لان النمط العملي والنمط التحليلي مكملين لبعض .. وفي الاجتماعات بيكون

قليل الكلام لانه مش بيحب الظهور او الاستعراض .. بس لو اتطلب منه انه يتكلم بيتكلم .. وبيكون كلامه متعمق وبيظهر جدا انه فاهم وممتاز في النقاش ومقنع وصعب انه يغير رأيه



بيكون شخص روتيني شويه في كل حاجه حتي في الكلام .. ويتكون مشكله لو اتجوز واحده زي مدام امال مراته .. لانها من النوع اللي بيحب الهزار اوي .. وست عندها حضور فى الكلام وصوتها عالي ومش نمطية .. او تقدر تقول مش متحفظة زي الاستاذ رافت .. وهنا بقي المشكلة .. وهي ان اسلوب الاستاذ رافت معاها بتعتبره نوع من الإهانة .. خاصة لما يوجه لها عبارات زي وطى صوتك .. وإتكليما براحه .. وغيره من الاعتراضات التي بيوجهها ليها .. كمان مدام امال مش بتقدر طبيعة الاستاذ رافت .. انه شخص متحفظ وهادي ومش بيحب الصوت العالي .. الحقيقه مش دي بس المشكله بينهم .. انما كمان مدام امال بطبيعة شخصيتها منفتحة شويه في الكلام .. او حتي اللبس .. ودا طبعا اختلاف واضح بينهم .. وهو مش قادر يفهم ان دي طريققتها .. وطبعا هي لا تقصد الاساءه له .. وفيه مشكله

اخيره موجوده بينهم .. وهو طريقة اختلافهم علي اي قرار او حتي مناقشتهم دايمًا الاستاذ رافت بيكلم بهدوء وعقلانية .. مدام امال صوتها عالي وعصبية .. هو متصلب اوي ومش بيغير راية بسهولة انما مدام امال سهل تغير راياها .. علشان كذا بتشوف نفسها انها دايمًا هي اللي بتتنازل .. وغيره وغيره من المشاكل اللي سببها الاختلاف بينهم .. وطبعا دي مجرد أمثلة او نماذج للاختلاف بينهم

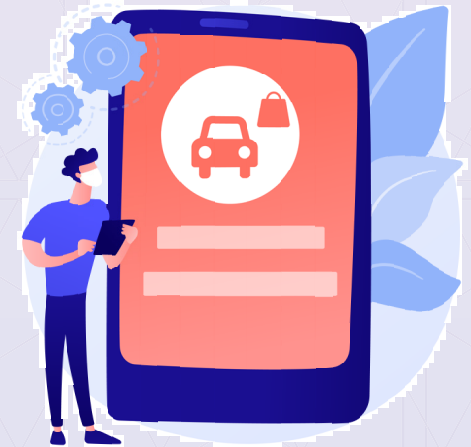


تعالو نحاول ن فكر ازاي الاختلاف بينهم ممكن يكون نعمه ورحمه من ربنا .. وازاي ممكن حياتهم تكون احسن من كذا خصوصا لان الاثنين عندهم مزايا كويسة .. ممكن كل واحد يفكر كويس في حكمه ربنا في الاختلاف دا .. ويكمن يكون الاختلاف دا نعمه كبيره من ربنا .. المهم نقدر نستوعب الحكمه .. وبلاش طول الوقت نبقي عازوين الناس تفكر بنفس اسلوبنا او يكون اولوياتهم نفس اولويتنا ،لان دا لو حصل هتكون الحياه سيئة اوي. الاختلاف رحمه مش نقمة .

فكر كويس يا استاذ رافت في ان الحاجات اللي ناقصه شخصيتك واللى بتكملها مدام امال .. وانتي كمان فكري كويس ازاي ربنا انعم عليك بواحد يكون فية الحاجات اللي ناقصة عندك ... ياريت نستوعب حكمه ربنا في الاختلاف

### النمط المعبر

احمد موظف في شركة سيارات انترناشيونال .. دمه خفيف جدا ومحبوب من كل زميله .. اجتماعي اوي وبيهتم جدا بالمناسبات الاجتماعية .. وعنده شبكه من الاصدقاء والعلاقات .. تقريبا كل الناس بتحبه وهو كمان بيحب الناس , زميله في الشغل بيعتبروه فاكهة المكان .. دائما بيحب الهزار والضحك ..مجامل جدا للناس .. بس فية شويه عيوب, زي كل الناس فمثلا تحس في شغلة انه سطحي شويه .. يعني مش مبدع في شغلة .. وكمان مش شاطر مهنيا اوي . ميعرفش يقعد علي مكتبه



شويه .. من مكتب لمكتب .. كلامه ساعات يكون مش متحفظ .. يعني بيقول اللي بيحي علي  
دماغه من غيرا اي تفكير .. معظم الوقت بيتكلم فى الموبايل ...

وهو دا المقصود بالنمط المعبر .. شخص سطحي المعلومات .. وكمان اسلوبه في اتخاذ القرار  
مضحك شويه .. لأن العادي عند كل الناس انها بتفكر كويس قبل اي قرار.. انما الاستاذ احمد  
بياخذ القرار وبعدين يفكر هل كان القرار صح ولا غلط .. يعني تقدر تقول متسرع في القرار ودا  
بيوقعه في مشاكل كثير .

لو شفنا الاستاذ احمد في بيته .. تلاقيه  
شخصيه مش مختلفة اوي عن شغله .. برضه  
بيهزر كثير ويحب الخروج اكثر من الجلوس  
في البيت .. ودا طبعا بيعمل مشاكل كثير  
مع مراته مدام اسماء اللي بتحب تركز في  
كل التفاصيل ودقيقه في كل حاجه وبتخطط  
لكل حاجه .. تقريبا الاستاذ احمد طول ايام  
الاسبوع بره البيت .. في مجاملات اجتماعيه  
مع أصدقائه .. ودا طبعا بيخلي مدام اسماء  
هي اللي شايله كل اعباء البيت .. وكل تفاصيل  
مشاكل الاولاد.. خصوصا انها زي ما قلنا  
مركزه اوي في كل حاجه .. ومن هنا بقي يحصل  
الاختلاف والمشاكل بينهم .. وهو ان احمد  
طول الوقت بره البيت واسماء طول الوقت  
مشغوله بمشاكل البيت والاولاد .





وبعد العرض اللي سبق دا لنمط حياه احمد واسماء .. هنلاقي ان المشاكل اللي بينهم دائما بسبب انه مهمل في بيته من وجهه نظر اسماء مراته .. ومن وجهه نظر احمد ان اسماء ست معقده وطلباتها كثير .. وعاوزاه يقعد في البيت طول اليوم... تعالي نعرف دماغ احمد وشخصيته .. يمكن لما نفهم مفتاح شخصيته نقدر نتعامل معاه كويس.. او يمكن نقدر هو ليه بيعمل كدا ....

احمد من شخصية اجتماعية وانبساطية .. النوع دا من البشر ميعرفش يقعد في مكان لوقت طويل .. متحرك جدا .. اجتماعي جدا .. يحب يكون في وسط الناس علي طول .. حتي في الشغل مش بيحب الشغل الفردي ، ويعشق العمل الجماعي .. ويحب ورش العمل وغيره .. وفي نفس الوقت ناجح جدا في اي حاجه ليها علاقه بالعلاقات العامة وحل المشاكل .. لانه بياخد كل حاجه بهدوء .. ومش علي اعصابه زي ناس كثير .. يمكن لو اسماء مراته فهمت طبيعته دي هتقدر تتعامل معاه ومش هتعتبر عدم وجوده داخل البيت نوع من الاهمال ...

طيب كلام جميل بس برضه المشكلة لسه موجوده وهي ان اسماء مراته هي اللي شايله كل مشاكل البيت ....

شوفي ياست اسماء .. الراجل دا عنده مشكله انتي عرفاها كويس .. وهو انه ممكن يروح يخدم حد من الجيران او الاصدقاء .. بس البيت يكون عاوز حابه .. بيأجلها .. او ممكن كمان مي عملهاش .. وبتزعلي اوي لما تتطلبي منه يجيب سباك للبيت ومش بيعمل حابه .. انما لو أي حد تاني من اصحابه او جيرانه طلب منه تلاقية بيجري يعمل اللي عاوزه ... عارفه ليه ... علشان الراجل دا بيحب اوي انه يسمع الامتنان والشكر من الاخرين .. وطبعاً لما بيعمل حابه في البيت دا مفروض عليه .. يعني محدش هيشكره عملي اية انتي بقي .. تشكريه لما يعمل حابه وتحسسيه انها حابه كبيره اوي .. وانكم ضعفاء اوي منغيره .. الشكر دا مش هيخسرك حابه انما هيخليه يجري يعمل لك اللي انتي عاوزاه . يعني حاولي تستغلي حبه للظهور لمصلحة الاسرة .. وخليه يعمل الحاجات اللي هو مبدع فيها .. زي طلبات البيت .. يعني .. اي حابه فيها مشاوير خلية يعملها هو .. زي متابعه المدرسين بتوع الاولاد ، مناسبات اجتماعيه .. من الاخر وزعي الاعباء ما بينكم وفقاً لطبيعة شخصية كل واحد فيكم .. اعرفي ان دا الشغل اللي بيحبه وبيعمله كويس اوي .. انما انتي خليكي في الحاجات اللي محتاجه تركيز .. زي مذاكرة الاولاد او التخطيط لاهداف البيت في المرحلة الجايه .. الراجل دا مش بيعرف يركز لوقت طويل وبيمل بسرعه .. يحب يتفرج علي الكوره .. يتفرج علي التليفزيون .. ووظف النشاط اللي عنده في الطلبات والحاجات اللي يقدر يعملها . وبلاش تطلبي منه حاجات محتاجه لتركيز او عمل فردي .. فهمتي ...





كدا احنا عرفنا مفتاح شخصية احمد والهدف مش لازم يكون اتنا نغير بعض .. الهدف اتنا نلبي طلباتنا وطلبات الاسرة ونعيش في استقرار نفسي وبدون مشاكل .. خرينا نستفاد من الخلاف اللي بيننا ونستغله لمصلحتنا احنا الاثنين .. نبص لعيوبنا وعيوب الاخر بنظرة تانية .. هنلاقى انها ممكن نشوفها مزايا نقدر نستخدمها..



الراجل دا طيب جدا وقلبه ابيض .. يعني بينسى اي اساءه بسرعته .. ومش بيثيل في قلبه .. دي ميزه ... كمان اجتماعي والناس بتحبه دي ميزه ..... كمان مرح وبيخلق في البيت جو حلو..... طبعا لو انتي مش هتتكدي عليه ... دي ميزه ...

افهمي ... راجل طيب ... راجل اجتماعي ... راجل ميعرفش يركز ولا يخطط... هو الناس كدا شويه مميزات وشويه عيوب .. محدش فينا كامل من غير عيوب .

## النمط المتشكك

يعمل الاستاذ خليفه رئيس قسم الحسابات والمراجعة .. متزوج ولديه ثلاث ابناء .. زوجته المدام سميره دائمه الشكوى من اسلوبه معها ومع الاولاد .. ومجمل شكواها .. انه ببسأل كثير اوي .. كأنها متهمه في تحقيق ادم ضابط شرطه .. دائم التشكك في قدراتها .. وانها من وجهه نظره ممكن يتضحك عليها من اي حد .. وانها علي نيتها اوي .. مش بس كدا .. انما كمان ببسخر منها امام الناس والابناء .. دا غير انه مدخل نفسه في الصغيرة والكبيرة في شئون البيت وتفاصيل المطبخ .. ودايما ينتقدها وبيعتبرها ست مهمله ومسرفه اوي . وبتشتكي كمان انها مش عارفه ترضيه ازاي .. واسلوبه مع اولاده دايما فيه انتقاد ليهم واتهام انهم مش مركزين ومتدلعين ومش بيهتموا بتفاصيل كثير .





اما بقي الاستاذ خلفيه اسلوبه في الشغل مع مرؤوسيه اللي تحت قيادته .. بيكون دائم التشكك فيهم وفي اداثهم ودايما يراجع وراهم الشغل لعدم ثقته فيهم .. دا غير انه بيقلق اوي انه يمضي علي اي ورق ومتردد في اي قرار . ودائما شايف انهم ناس غير موثوق فيهم ... حتي لما بيسال حد علي اي حاجه تحس انه مش مصدقه او بيخونه .. دا غير انه انسان نمطي جدا مش بيحب اي نوع من التغيير وبيقلق منه .. ويحب كل حاجه زي ماهي بدون اي تحديث .. دا حتي شايف ان اسلوب العمل الورقي افضل بكثير من الاعتماد علي اجهزه الحاسب الالي . و رايه ان الحاسب الالي دا بيخلي الناس مش بتفكر .. وكمان متردد اوي في اي قرار

طبعاً من خلال العرض السابق لاسلوب حياة الاستاذ خليفه باين اوى انه من النمط المتشكك .. النمط دا من الناس مفتاح شخصيته هي الريية والتشكك في كل الناس .. وان الناس عنده دايما متهمين .. ودايما نواياهم سيئة .. دائم مقارنه الناس بنفسه .. واي حد خصوصاً الناس اللي تحت قيادته .. المقارنة دي بتخليه يشوف نفسه احسن من الناس كلها .. وانه دقيق عن كل الناس وكمان ملتزم عنهم .. مشكله النمط المتشكك عدم الثقة في اي حد مهما كان .. وطبعاً دا بيخلي الناس اللي عايشه معاه في البيت او في الشغل تعبانين معاه طول الوقت .. لعدم ثقته فيهم او في قدراتهم .

طيب كويس اوي وصف دقيق للشخصية دي نعمل معاه اي بقي علشان نحاول نتعامل معاه بدون مشاكل ؟ طبعا السؤال دا مهم لأي حد بيتعامل مع النمط المتشكك اللي زي الاستاذ خليفه .

ركز معايا بقي .. الانسان المتشكك اوعي تحاول تكسب رضاه .. يعني بلاش تحاول تحسسه انك عاوزه يصدقك او انك عاوز تريحه من شكوكه او انك تثبت له انك كويس.. زي مثلا أنك تحلف له انك صادق .. فتقول والله انا صادق معاك .. اوعي تحاول تعمل كدا مع النمط دا .. لان دا بيزود شكوكه ناحيتك .. اتعامل مع اللي زي الاستاذ خليفه بطريقه or leave it Take it يعني عاوز تصدق براحتك مش عاوز براحتك .. ببساطه اوعي تحاول تزيل شكوكه بإثبات انك كويس ، سيبه يكتشف هو بنفسه .

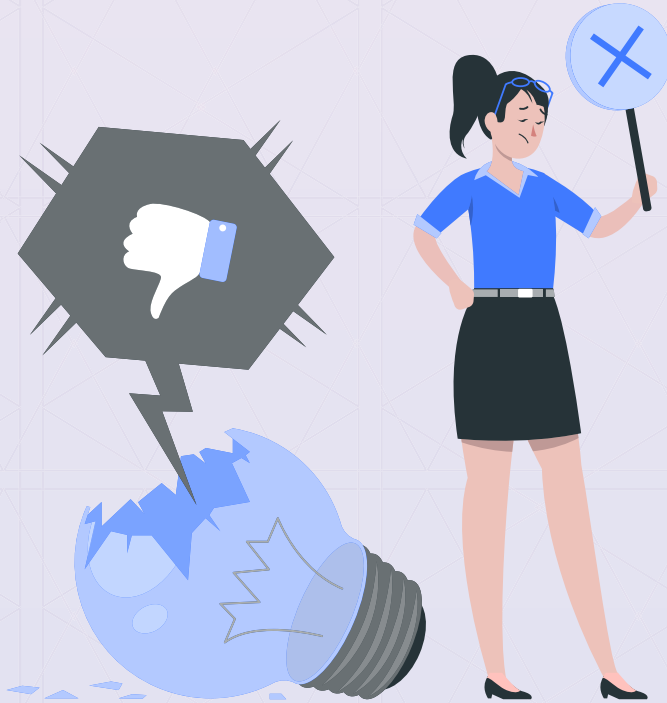


كمان لو سالك علي حاجه معينه او عن رأيك بلاش تحاول ترشح له اختيار معين .. يعني لو هو رئيسك في العمل وسالك عن رأيك في قرار معين بلاش ترشح له حاجة محددة .. انما خلي كلامك معاه بطريقه والله يافندم الاختيار الاول فية مميزات كذا وكذا وعيوب كذا وكذا .. و طبعا في النهاية الراي الاخير لحضرتك .. يعني اديله معلومات وبلاش تديله قرار .. لان لو انت اتحمست لقرار معين وحاولت تقنعه برأيك دا بيزود تشككه فيك .

اما الاسلوب الثالث في التعامل معاه انك تتعامل باسلوب «الشفافية المطلقة» .. ودا بقي اسلوب يخلي طريقته معاه في منتهي الصراحة والوضوح .. يعني لو حصل منك خطأ

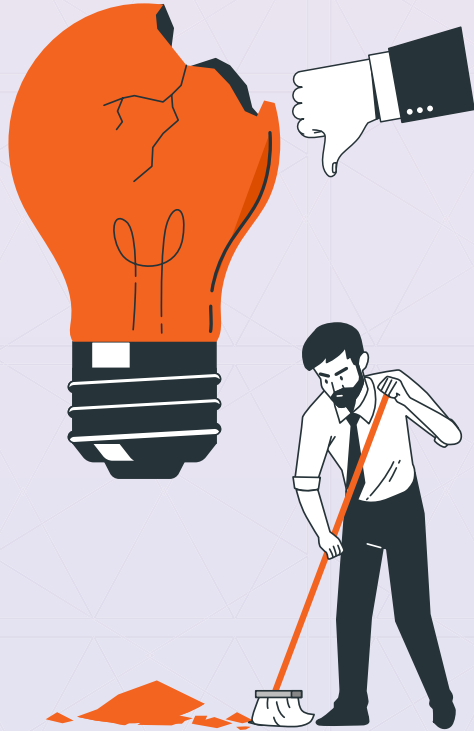
او تقصير اعترف بالخطأ .. و اوعي تحاول تتلاعب معاه .. لان الراجل دا متشكك ودايما مخه بيتشكك في مدي صدق حديثك وبراءه نواياك .. وهو شاطر اوي في المنطقة دي وسهل اوي

عليه انه يكتشف انك بتتلاعب بيه .. خليك واضح وقول الحق من غير تزييف .. لو غلطان قول انك غلطت في كذا او ما خدتش بالي من كذا .. ليه بقي لازم تعمل معاه كذا ؟ لان النمط المتشكك شخص بينمط الناس .. يعني بيحط صفه لكل واحد .. والصفة دي بياخذها من اول لقاء معاك .. يعني يصف فلان انه كذاب ، وفلان انه مدعي .. وفلان انه مش فاهم شغله .. صعب جدا يغير التتميط دا او الوصف دا .. يبقى الذكاء اننا نعمل اية؟؟ اننا نكون واضحين معاه حتي لو غلطنا نعترف بالخطأ .. هنا بقي اللي زي الاستاذ خليفه يثق فيك ..النمط دا صعب في التعامل معاه و عاوز حرص شديد.



وطبعا النمط المتشكك زيه زي كل الناس فيه مميزات وفي عيوب.. احنا اتكلمنا عن عيوبه .. بس كمان لازم نوضح مميزاته .. اسمع ياسيدي من اهم مميزات الراجل دا انه دقيق جدا في الشغل .. وملتزم بمواعيده جدا .. كمان اهم ميزه فيه ان عنده التزام بقيم اخلاقيه ودينيه .. يعني مثلا الزوج المتشكك صعب جدا انه يخون مراته .. مهمه اوي دي .. طيب الاستاذ خليفه في الشغل بيكون عامل ازاي .. طبعا بيكون دقيق جدا في كل التفاصيل .. ملتزم بمواعيد العمل .. مبيحبش يغلط علشان محدش ينتقده في حاجه ودي طبعا كلها مميزات .. بالإضافة الي ميزه مهمه جدا وهو انه شخص صعب جدا يقبل اي نوع من الرشوة .. يعني لو رئيس الاستاذ خلفيه فاهم شخصيته كويس ممكن يحطه في اعمال زي المراجع والتدقيق خصوصا لو هيراجع علي الناس

.. بيبكون ممييز جدا لآنه بصراحة مش بيععمل حساب ان حد يزعل منه ودي حابه كويسه احيانا .. كمان ممكن يكون فى لجان استلام توريدات للشركه لان في الحالة دي بيبكون دقيق جدا في الاستلام .. واهم حابه انه مش بيقبل اي نوع من الرشوة ....



طيب والله الاستاذ خليفة طلع فيه مميزات كويسه اوي .. دا راجل محترم ودقيق وعنده توجه قيمى ودينى . بس هو عيبه انه حبلنى حبتين ودقيق شويه وشكاك فى الناس .

اما بقى لو رجعنا لزوجه الاستاذ خليفه .. واللى دائما كانت بتشتكى منه انه في البيت مركز في كل حابه ودايما بينتقدها علي تصرفاتها وكمان بينتقد الاولاد .. خدي بالك ان الراجل دا عنده قيم عالية بيحافظ عليها ، الراجل دا مش هيجونك ، الراجل دقيق ومركز .. ومش بياخذ اي قرار الا بعد دراسة .. يعني انتي عايشه معاه في امان ، ممكن يكون بيضايقك في شويه حاجات بس كمان منقدرش ننسى مميزات دي كلها .

يعني بلاش طول الوقت تركزي علي عيوبه بس .. واوعي تنسى مميزاتاه .. خدي بالك .. راجل مش بيخون .. راجل دقيق .. راجل قرارته صائبة غالبا .. فهمتي .. البيوت يامدام مش دائما بتتبني علي التوافق بين الاثنين احيانا بيبكون الاختلاف رحمه من ربنا المهم اننا نشوف دا كويس ونصدق ونحسه بيه

## النمط المتردد

سمير طبيب واستاذ بأحدى الجامعات .. حس انه عنده مشكلة .. هى انه شديد التردد في كل القرارات حتي في ابسط المواقف .. وكمان اكدت علي كلامه مدام سحر زوجته .. قالت انه غير قادر علي الحسم في اي موقف .. شويه بيعمل حساب الناس .. وبيخاف من راي الناس فيه .. طبعا اسلوبه دا بينعكس علي حياته مع زوجته واولاده لأنه طول الوقت بيتوتر عند اي قرار .. لدرجه ان الدكتور سмир احيانا بيتمني انه اي حد ياخذ له القرار .. او حتي يكون مجبور علي القرار علشان ميأخذش القرار بنفسه ..

الشخصيات المترددة عندها شويه مشاكل في طريقه تفكيرها .. هنا نقش دا مع بعض .. علشان لو انت متردد لازم تخلص من دا وتواجه المواقف ... المتردد فيه سببين مهمين جدا هما اللي بيخلوه كذا .. السبب الاول الخوف والسبب الثاني هو فكار الكمالية



## السبب الاول :بيكون الخوف ودا له ثلاث اشكال .. الخوف من الناس الخوف من الفشل .. الخوف من لوم الذات

١- الخوف من الناس: ودا اللي بيعاني منه الدكتور سمير وهو انه بيعمل حساب الناس اوي وبيخاف من رأيهم .. ودايما بيفكر هيقولو ايه .. دا كمان بيتخيل شماته الناس فيه .. و مين هيسخر منه لو حصل اي خطأ في القرار .. طبعا طريقه التفكير دي بتخليه دائما متوتر من اي قرار .. واول حاجه بتيجي في باله عند اي قرار هو راي الناس .. مين هيشمت فيه .. مين هيفرح فيه .. وعلشان نعدل الخطأ دا في التفكير بلاش يكون راي الناس من اهم اولوياتنا .. واعرف يا دكتور « ان ارضاء جميع الناس غايه لا تدرك » .. يعني بلاش تركز علي الناس .. ركز علي انك تجمع معلومات كويسه قبل القرار .. ركز علي انك تقهر مخاوفك من الناس .. وبلاش تحطهم في دماغك .. القرار قرارك .. والنتائج نتائجك

٢- الخوف من الفشل: وطبعا اللي يفكر بالطريقة دي اول حاجه بتيجي في دماغه هو ان نتيجة القرار هتكون فاشله او انه هيطلع خطأ .. ولما دايما نسبق بالتفكير في لفشل قبل النجاح .. يبقى عندنا مشكله كبيره في طريقه تفكيرنا .. مش بس كدا .. دا كمان عندنا مشكله في ثقتنا بنفسنا .. علشان كدا دايما وراء اي شخص متردد .. شخصية غير واثقة بنفسها .. بلاش تتوقع الفشل وتشتغل عليه .. يعني بلاش تتعامل مع نفسك وقت تفكيرك في القرار انه هيكون فاشل .. كدا هتكون متردد .. طيب نعمل ايه .. نعالج ونناقش افكار الفشل ... يعني مثلا .. هو ليه القرار هيكون فاشل .. اعمل ايه علشان قراري يكون صح .. وغيره و طبعا هنا نقش دا في نهاية الجزء دا ...

٣- الخوف من تأنيب الذات يعني ايه الكلام دا .. يعني ببساطه الانسان المتردد دايما بيكون عاوز قراره يكون صح .. ولو حصل اي خطأ بيزود اوي في تأنيبه لنفسه .. وطبعا دا بيخليه متردد .. ومش بيفكر في الظروف اللي اتسببت في فشل القرار .. يعني تقدر تقول بيكون قاسى اوي في حكمه علي نفسه .. لدرجه ان افكار الخوف من تأنيب النفس دي بتخليه ميأخذش القرار علشان ميلومش نفسه .. شوفت ازاي اسلوب تفكيرنا هو اللي بيخلينا مترددين .. وكما ل بيكون تفكيره كمال



**السبب الثاني : الكمالية في التفكير**.. يعني ايه بقي الكمالية .. الكمالية دي يعني الانسان يكون عنده مبالغة في المعايير ... يعني بيطلب من نفسه ان يكون كل قراراته صح .. ومفيش فيها اي غلط .. طيب هو دا عيب ؟ اه طبعا عيب ، ومشكله كمان لان دا تفكير خطأ .. علشان مفيش حد في الدنيا دايمًا قراراته كلها صح .. وعلشان القرار عبارته عن اراء متنبأة او توقعات .. يعني بتتوقع ان كذا افضل من كذا .. واللي هيثبت لك حسن قرارك هو الزمن .. يعني ببساطه محدش يقدر يقول او يتوقع من نفسه ان يكون قراره دائمًا صح .. لان القرار امر متنبأ لا يعلم صحته غير الله سبحانه وتعالى و الزمن هيثبت جوده القرار او فشله ...

الكلام للدكتور سمير .. تفكيرك خطأ لو قلت لنفسك لازم قراري يطلع دايمًا صح .. هو دا اللي يبشكل شخصيتك المتردده وبيزود ترددك ومخاوفك .. طيب يعمل اية الدكتور سمير علشان يوقف تردده ...

الاول : لازم يعرف ان في كتب كثير عن كيفية اتخاذ القرار لازم يقرأها .. اول ما يتأكد انه من اصحاب الكمالية او من اصحاب المخاوف .. ومختصرًا لازم يجمع بيانات عن القرار .. ويسال الناس اللي فاهمه .. يشوف البدائل المتاحة .. يختار البديل المناسب ليه هو .. يعني ممكن البدائل تكون متعددة ومناسبة لناس تانية في ظروف تانية .. بس الانسب ليه شئ مختلف .. ودا اللي لازم يختاره .. واخيراً يتوكل علي الله ويأخذ القرار .. واحنا في النقطة الأخيرة دي لازم نتوقع اي فشل في القرار .. بس احنا عملنا اللي علينا .. ومش هنقدر نضمن النجاح .. دا الاسلوب والطريقة اللي لازم تفكر بيها علشان تقلل من التردد ..

طيب نرجع بقي لمدام سحر زوجته تعمل ايه مع الدكتور سمير .. أولاً متزوديش خوفه وحاولي تكوني سند ليه في قراراته .. حتي لو محتمل فشل نتائجها دا بعد ما تزوديه بالمعلومات اللي عندك .. وممكن تساعده بمنتهي الأمانة والشفافية .. وخليكي عكس جوزك .. وكملني النقص اللي عنده وقدري مزاياه .. انه راجل سهل في التعامل .. وطيب .. بس عيبه هو طريقته في اتخاذ القرار .. ودي مش نهاية الدنيا .. وافهمي ان ربنا جمعكم ببعض علشان تكملوا نقص بعض مش للنقد والظلم .. لازم نجبر بخاطر بعض ونعوض بعض وكون سوا للنهاية

## النمط المغرور

حاتم بيه .. دائم السخرية من الاخرين .. يستهين بقدراتهم .. يحقر من افكارهم .. يري في نفسه قدرات ربما تكون غير واقعيه في كثير من الأحيان .. دائم الصراع مع رؤوسيه .. اما مع زوجته السيدة امني .. يتعامل معها بتعالي ودايما يقول لها احمدي ربنا انك متجوزه واحد زي .. انتي حالك احسن من اي ست في عيلتك .. احيانا يبصرف علي مظهره بشكل مبالغ فيه مما يؤثر علي احتياجات الأسرة .. هو دا باختصار النمط المغرور .... مفتاح شخصيته المبالغة في ادراكه لنفسه والتدني من ادراكه للآخرين يعني ايه الكلام دا .. يعني الراجل دا شايف في نفسه قدرات في كثير من الاحيان بتكون مش حقيقيه .. شايف دائما انه احسن واحد يفهم في الشغل دا .. او احسن واحد يأخذ القرار .. او أحسن واحد بيتكلم في الاجتماع .. او انه السبب في النهوض بالمؤسسة دي .. يعني الراجل دا دايما بينسب اي نجاح لنفسه .. وفي نفس الوقت بيقلل من مجهود الناس .. وذكائهم .. وقدراتهم ...



طبعاً اول ما تسمع الكلام دا عن النمط المغرور هتتصور ان الشخصيه دي مش موجوده الا عند المدراء او الناس اللي في مكانه كبيره .. دا تصور قاصر وخطا .. لان احياناً بيكون الغرور بين الناس البسيطة جداً .. وممكن تتعامل مع شخص في وظيفه بسيطه وتجد فيه نموذج للغرور .. ما احنا قولنا ببالغ في قدراته لنفسه ويقلل من الاخرين ..



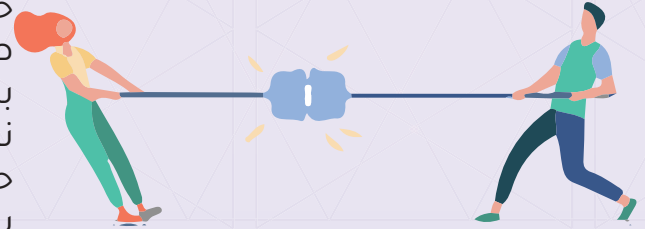
طيب تعالي نشوف الاستاذ حاتم في شغله هتجد انه دائم السخرية من الناس والاستهانة بهم .. لو حد اختلف مع رأيه .. بيعتبر دا اختلاف علي شخصيته مش مجرد اختلاف في الرأي .. كمان ممكن يؤذي من يختلفون معه .. وطبعاً الاذي دا بيكون زياده لو كان الاختلاف امام الاخرين .. ودا نموذج للمدير المغرور .. طيب نعمل معاه ايه .. لازم تعرف ان المدير المغرور يفضل ان يكون اختلافك معاه بطريقه هاديه .. وكمان تعرف ان المغرور مش بيحب حد يشاركه في منطقته الثقه في الافكار

.. يعني لما تختلف معاه اتكلم علي رأيك وكأنك منتظر منه يؤكد لك كلامك صح ولا غلط .. وبلاش تحسسك انك بتحتقر رأيه .. ودا طبعاً ممكن يظهر في تعبيرات وشك .. خد بالك احنا بنوصل للناس الرسائل مش بس باللسان انما كمان بالوجه .. يعني اديله احساس انك بتحترم رأيه .. انما ربما تختلف معاه في كذا او كذا .. دا مع المدير المغرور ولازم تعرف ان الراجل دا رغم غروره او كاريزمته العاليه الا انه ممكن يغير رأيه بسهولة .. خصوصاً لو ادبته احساس

انك بتحترم رأيه .. انا عارف انها حابه سخيقة لكن دا الأسلوب المناسب اللي تقلل بيه الصراع مع مديرك المغرور .. وخذ بالك من المواقف اللي ممكن تتحل بالحوار بلاش تحلها بالصراع .. وطبعاً سهل اوي يحصل صراع بينك وبين المدير دا .

اما اسلوب حاتم بيه مع زوجته .. طبعاً لك ان تتخيل طريقته في الاستهانة بيها وبكل اللي بتعمله ويأتي السؤال .. مدام امانى مراته تعمل معاه ايه ...

حذارى من الندية .. لازم تعرفي يا ان الراجل دا بيان صعب بس دا مش حقيقي لأنك ممكن تكسبيه بكلمه حلوه .. المهم بلاش يكون علاقتك بيه فيها نوع من الندية .. يعني بلاش تتعاملي معاه بطريقه حقي وحقك .. لان دا بيستفز احساسه بنفسه .. مش بيستفزه كراجل .. داب يستفذه كنمط من انماط



الشخصية .. لانه داب يستفز اي نمط مغرور سواء رجل او ست .. دي مشكلة النمط دا .. ولو نفسك توجدى حلول .. يبقي تقبلي النمط و تتحديه وبلاش تنتقديه ادام الناس .. احترمييه .. اعترفي بالحاجات الحلوة اللي بيعملها .. كدا هيكون سهل جدا معاكى .. الراجل دا غالباً بيكون ناجح وفعال يعني مش راجل سلبي .. وطبعاً دا بيخلي عنده مميزات كويسه .. زي اهتمامه بالبيت وبمظهره .. بيكون عاوزك تظهري بافضل شكل امام الناس .. استغلي مميزاتك لصالحك .. بلاش تكوني نديه معاه .. بلاش تقللي منه امام اي حد .. حسسيه انك بتحترمي تفكيره واراؤه .. اوعي يكون تعبيرات وشك بتظهر الاستهانة بيه .....

الراجل دا فيه مميزات .. دوري عليها .. بس كمان لازم نفرق اوي بين المغرور زي ما وصفناه وبين الشخص اللي بيعتز بنفسه .. ويمكن يكون الشخص دا احساسه بنفسه على شويه او احساسه بانجازه مبالغ فيه شويه .. الشخص التاني دا مش مغرور هوا بس معتز بنفسه شويه .

## النمط السلبي

الاستاذ عصام موظف بالشئون الإدارية بأحد المصالح الحكومية .. متزوج ولديه ابناء .. يقضي وقته ما بين الذهاب للوظيفة صباحا بمنتهي الالتزام وفي مواعيده بالضبط .. ثم عند خروجه من عمله يتوجه مباشرة الي البيت .. وربما في المساء ينزل للجلوس علي المقهى المجاورة للمنزل ثم يذهب الي النوم مبكرا .. رجل هادئ ليس له مشاكل مع احد .. حديثه قليل .. معلوماته سطحية عن كل شيء .. ونشعر في حديثه انه ليس له تجارب في الحياه .. ليس لديه طموح في أي شئ سوى الستر كما يقول .. محدود جداً في طريقه تفكيره .





زوجته السيدة ولاء تشتكي دائما منه بسبب كراهيته للتغيير و انه روتيني جدا ومتردد في اي قرار .. بيكره تغيير اي شئ .. الشقة اللي ساكن فيها بقت صغيرة علي الاولاد .. رفض تماما انه يغيرها برغم قدرتهم المالية وقال انه مش هيرتاح غير هنا .. منمط حياته .. حتي طريقه ملابسه تقليديه جدا رغم صغر سنه .. كمان بتقول عنه مدام ولاء انه متردد في اي قرار و دائما يؤجل كل شيء .. كمان مش بيحب يروح اي مناسبة اجتماعيه زي الافراح والعزاء . كمان بتشتكي منه انه غالبا مش بياخذ موقف لو حد من الاولاد غلط .. او حصل بينه وبين الجيران مشكله ، ودايما بتقول انه طيب زياده عن اللازم .

مفتاح شخصية النمط العملي هو انخفاض الطموحات والامكانيات وعدم السعى وراء تطوير الذات ... يعني النمط دا من الناس معندوش طموح في اي حاجه .. معندوش طموح للتقري في العمل .. ولا طموح يزود قدراته .. وهو عارف ان امكانياته ضعيفة وراضي ب دا .. وطبعاً لك ان تتخيل واحد زي دا لا طموح ولا امكانيات .. حتي لو مراته عملت اي تغيير في البيت او في شكلها مش بيحس .. لو عملت اكله حلوه عادي كأنها معملتش .. ياااه صعب اوي الحياه مع راجل زي كدا .. بس زي ما قلنا قبل كدا كل انسان فيه عيوب وفيه مميزات .. تعالي نتكلم عن عيوبه .. مفيش طموح .. سلبي في المواقف.. غير اجتماعي .. متردد .. بيأجل اي حاجه ومش عاوز يعمل اي حاجه .. حتي في الشغل تلاقيه اتكالي وبيعتمد علي زمايله .. وتحس انه معندوش روح للمناقسة او الغيرة الإنسانية البسيطة

طيب اي مميزات عصام.. الراجل دا طيب .. هادئ .. نادر اوي انه يغلط فيكي .. كمان سايب لك اداره شئون البيت يعني بتعملي وبتتصرفي زي مانتى عاوزه .. ودى بتختلف من ست لأخرى .. طبعا الادارة المنفردة لامور البيت عبء كبير عليكى .. بس بيكون افضل من انه يتعامل هو و يأخذ قرار وغالبا هيكون قرار خاطئ بسبب ضعف قدراته .. وأهم ميزه في الراجل دا انه متصلح مع نفسه .. يعني هو عارف انه محدود في الامكانيات وعلي اساس دا معندوش طموح كبير.. هو عارف قدراته كويس علشان كذا مش بيغير من حد ولا بينافس حد .. حتي في الشغل لو واحد اتعين جديد والاستاذ عصام بدا يعلمه الشغل وبعد شهرين تلاقي المدير بيوجه الأسئلة للشخص الجديد وبيعتبر الموظف الجديد دا هو الاساس .. والغريب لما يحصل كذا تلاقي عصام مش بيزعل ولا بيغير .. راجل متوافق ومتصالح مع نفسه .. هو عارف انه محدود علشان كذا تارك لك شئون البيت ...

نقصد انك لازم تعرفي حاجه مهمه جدا وهي انك بتاخدي مميزات مع شوية عيوبه ، يعني عمره ما هيقولك عملي ايه او البيت مش نضيف ولا هيقولك الاكل مش كويس.. ولا هيفرض وجهه نظره عليكى.. ولا يضايقك .. طبعا يا مدام ولاء انتي بتقولي دلوقتي .. بزمتك يا دكتور دي تبقي عيشه .. اكيد عندك حق .. بس اعرفي كويس ان نمط الراجل دا مش بيتغير .. يعني اللي مش عاجبك فيه عمره ما هيتغير .. والقرار بتاعك .. ممكن تستمري معاه وتحملي عيوبه علي اعتبار إنك برضه يتاخدي مميزات من عيوبه.. او لاء .. ليه بقي .. علشان انا عارف مشاعر المرأة وانها تحب تحس انها مع راجل هوا السنڊ .. ودي طبيعة أى زوجه .. ومع عصام مش هتقدري تعيشي الاحساس دا رغم انك هتلاقي احاسيس تانية قد تكون رائعة .. لكن لو انتي من السيدات اللي بتحب السيطرة علي زمام الامور فالنمط السلبي افضل زوج ليكي.

اصعب علاقه بين زوجين ، هي زواج النمط السلبي كزوج من النمط العملي كزوجة .. الست دي بتحس انها هي الراجل .. وللأسف الست دي ممكن تقع فريسة لنفسها بالتعلق برجل اخر .. ودا السبب الوحيد اللي بيرر صلاحية الانفصال في هذه الحالة .. اما لو تعاملتي مع مميزاته

وانك انتي اللي بتديري شئون البيت وهو راجل طيب ومش بيغلط فيكي .. يبقي كدا انتي عرفتي  
تاخدي مميزاته .. خدي بالك لو انتي من النوع العصبي شويه مش هيستحملك غير عصام ...

ولو انتي من النمط العملى اللي بيحب شغله اوي وشغله اولويه في حياتك محدش هيستحملك  
غير عصام .. ولو انتي من النمط المغرور او المسيطر وبتحبي تمشي كلامك وقراراتك ومش  
هيستحملك غير عصام .. حددي طبيعة نمطك وقدري حكمة ربنا انك تتجوزيه .. يعني لو انتي  
متجوزه راجل من نفس نمط شخصيتك هيكون بينكم مشاكل كتير .. لو كل واحد فيكم عاوز  
كلامه وقراراته هي اللي تمشي .. لو هو كمان عصبي معاكى ومش هيستحمل عصبيتك ولا  
تأخيرك في الشغل .. اعرفي حكمه ربنا في انه يوفق بينكم .. فكري كويس .. شوفي المميزات ..  
اتحملي العيوب لأنه رغم عيوبه هو الافضل ليكي ...





## المهم نكون مع بعض : معا لنبقي



مشهد مهم جدا من فليم « همام في امستردام » لمحمد هنيدي وهو داخل مزاد علشان يشتري اهم محل في امستردام «محل توسكانييني » فاكرين المشهد دا .. لما خصمه بيزود في المزاد وبدأ «همام» يفقد الامل .. وقال لمراته شكله كدا المحل راح والمزاد راح .... قالت له كلمه حلوه اوي .. قالت مش مهم .. المهم نكون مع بعض .. جمله حلوه من السيناريت وغير متوقعه .. كان المتوقع في انها تقوله معلىش .. تتعوض .. يمكن خير .. لا قالت مش مشكله المهم نكون مع بعض .

عاوز اختم الجزء دا بانك تفكر بالطريقة دي « المهم نكون مع بعض » لو اتحملنا عيوب بعض

، لو اتحملنا ظروف بعض ، لو اتحملنا اخطاء بعض ، لو دايمنا بنقول المهم نكون مع بعض ، حاجات كثير اوي هتتغير في طريقه تفكيرنا وفي حياتنا واحساسنا بالضغط ... لو فكرنا كويس في حكمه ربنا في ان الناس تتجوز بعض هتلاقي ان فيها حكمه احنا مش بنشوفها ، لأننا بنركز بس علي السلبيات

الاختلاف احيانا بيكون نعمه ... ولو كان الزوج والزوجة من نفس النمط هتكون الحياه صعبه اوي ... تعالي معايا ناخذ امثله من الاختلاف دا بعد ما عرفنا انماط الناس ... تعالي معايا نشوف الناس ممكن يكون جوازهم مثالي اوي لو كان فيه اختلاف مثلا :

النمط العملي كزوج يعيش كويس مع النمط السلبي كزوجه والعكس غير صحيح .. الراجل العملي بيهتم بالشغل اوي علي حساب اي شيء والزوجة السلبيه مفيش لها طموحات غير الحياه الكريمه .. يعني مش مهم تسمع كلام حلو مش مهم تلاقي تقدير منه .. المهم عندها ان جوزها يكون كويس وبصحه ويقدر يصرف علي البيت ، حتي المصاريف فهي كمان ملهاش طموح كبير في الحياه الرغدة ... شوف رغم الاختلاف الكبير في شخصياتهم إلا انهم متوافقين



اما بقي النمط العملي لو تزوج من نفس النمط .. غالبا هتكون حياتهم فيها خلافات كثير .. دا علشان كل واحد فيهم مهتم اوي بأهدافه ونجاحاته في العمل وتحقيق ذاته ... يعني الاهتمام بالبيت والاولاد هيكون اقل اهتماماتهم وطبعا دا جواز مش متوافق

زواج النمط التحليلي من النمط المغرور ، طبعا الاثنين مختلفين جدا عن بعض ، فمثلا النمط التحليلي هادي ومتواضع وكمان بيركز اوي في قرارته ، وبياخذ القرار بعد تفكير وجمع معلومات ...

اما النمط المغرور متسرع في القرار ، متعالي علي الاخرين ... وطبعاً طبيعة شخصية التحليلي ممكن يتحمل التعالي عليه ومعندوش مشكله انه يعيش مع شخص من نوع المغرور ... اما النمط المغرور بيكون عاوز شخص يدلية معلومات ويساعده علي القرار الصحيح منغير



ما يتعالي عليه ... يعني يساعده وفي نفس الوقت يشغره بأهميته ، يساعده و في نفس الوقت يشغره انه فاهم كويس ، وطبعاً كل المهام دي يقدر يعملها النمط التحليلي ... ياااه للدرجة دي الاختلاف رحمه .. للدرجة دي الاختلاف بيخلي الناس تكمل بعض وتتوافق مع بعض ....

كمان النمط المغرور يعيش كويس اوي مع النمط السلبي ، دا لان المغرور يحب يوجه والسلبي يحب حد يوجهه ، المغرور يحب اعطاء الاوامر والسلبي يحب ينفذ اوامر الاخرين ، المغرور يحب يتكلم عن نفسه والسلبي يحب يسمع اكثر من انه يتكلم .... رغم الاختلاف الشديد بينهم الا انهم ممكن يكون فيه توافق كبير بينهم .

العملي والمتردد رغم اختلافهم انما بيكملوا بعض .. والعملي والمعبر شرط ان العملي يكون الزوج والمعبر تكون الزوجة . بتكون دمها خفيف وبتعمل روح بهجه في البيت .. الاختلاف رحمه .. ولو فكرنا في رحمه ربنا بينا هنلاقي ان اللي احنا فيه يمكن يكون احسن حاجه لينا .. المهم نكون بعض

تم إعداد المحتوى العلمي لهذا الكتيب تحت مظلة برنامج **«القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وإتاحة خدمات أساسية عالية الجودة»** الذي أطلقته هيئة الأمم المتحدة للمرأة في مصر. عام ٢٠١٥، بالشراكة مع المجلس القومي للمرأة وبدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية. وهو إحدى البرامج التأسيسية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في إطار المبادرة العالمية حول **«منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على الخدمات الأساسية لإنهائه»**. ويساهم البرنامج في تحقيق الهدف الخامس من أهداف التنمية المستدامة: **«تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين جميع النساء والفتيات»**، ولا سيما الغاية ٥.٢ التي تسعى إلى **«القضاء على جميع أشكال العنف ضد النساء والفتيات في المجالين العام والخاص، بما في ذلك الاتجار بالبشر والاستغلال الجنسي»**.

تم تصميم هذا الكتيب بدعم من الاتحاد الأوروبي تحت مظلة برنامج «تمكين المرأة والشمول المالي والاقتصادي في ريف مصر: الاستجابة لكوفيد١٩»

#### **تنويه:**

محتوى هذا الكتيب هو مسؤولية المجلس القومي للمرأة ولا يمكن بأي حال أن يعتبر انعكاسًا لرؤي الاتحاد الأوروبي أو هيئة الأمم المتحدة للمرأة أو الأمم المتحدة أو أي من المنظمات أو الهيئات التابعة لها.



المجلس القومي للمرأة  
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN



### المراجعة والصياغة العامة

أ. ولاء سليم

باحثة قانونية  
خبيرة تخطيط استراتيجي وإدارة مشروعات

أ. دينا حسين

عضو المجلس القومي للمرأة  
رئيسة لجنة الشباب بالمجلس القومي للمرأة

### إعداد

أ.د/ عبد المحسن ديعم

استاذ مساعد بكلية الآداب قسم علم النفس  
جامعة المنيا

info@ncw.gov.eg ✉

02 23490060 📞

http://ncw.gov.eg 🌐

01007525600 📞

11 شارع عبد الرزاق السنهوري- متفرع من مكرم عبيد- مدينة نصر  
القاهرة- مصر 📍

لتواصل مع مكتب شكاوي المرأة: 15115 📞

#سر\_قوتك

مناختي

اتكلاشي  
احمي نفسك .. وغيرك  
للاذرائع الالكترونية

اتصل على

15115

للحصول على الدعم القانوني النفسي الاجتماعي

مكتب شكاوي المرأة  
احنا معاكي