

تحليل الشخصية

تأليف دكتور

عمر وحسن أحمد نبروك

المكتبة الرياضية الشاملة
www.sport.ta4a.us

منتدى سور الأزيكية

www.books4all.net

مكتبة
بالمنصورة

تم التحميل من موقع

المكتبة الرياضية الشاملة

www.sport.ta4a.us

ابحث في جوجل عن

المكتبة الرياضية الشاملة

منتدى سورتا4ا.us

WWW.BOOKS4ALL.NET

تحليل الشخصية

Personality Analysis



دكتور

عمر وحمس أحمد بدراج

مكتبة الأريسان

النفوس - أمام جامعة الأزهر

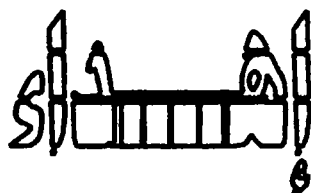
ت: ٢٢٥٧٨٨٢ ٠٥٠



عندما يمدح الناس شخصًا، قليلون يصدقون ذلك ...
وعندما يذمونه، فالجميع يصدقون.







إلى

روح أخي الطاهرة

الأستاذ / جبر الله محمد طلعت

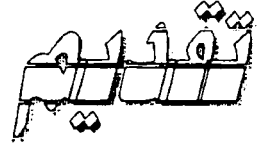
إلى

الذين تطربهم الكلمة الصادقة، ويستهوهم القول الثابت.

لهؤلاء، وأولئك يُهدى هذا الكتاب،

المؤلف





يهدف كتاب: **تحليل الشخصية**، إلى:

- التعرف على المفاهيم والنظريات الحديثة في الشخصية والسلوك.
 - القدرة على تحليل الأنماط المختلفة للشخصية.
- وحتى يكون حكمك دقيقاً في تحليل الشخصية، يجب أن تحللها من جهات متعددة، وباختبارات مختلفة، فلا يكفي أن تضع استبانة، أو تقرأ ما يكتب لتحكم علي شخص، كل طريقة من الطرق قد تعطي انطباعاً نعم، لكن لن يكون دقيقاً إلا إذا اخضعته لمجموعة اختبارات من عدة جوانب.
- قد تجد صفة معروفة عن إنسان، ولكن إذا تعرض لموقف معين، قد تختفي، وتظهر أخرى، وعلي سبيل المثال أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - كان يعرف عنه الرقة إلى درجة أن الأطفال كانوا إذا رأوه جروا إليه، وهم يرددون أبي أبي، علي عكس عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - الذي كان يعرف عنه الشدة.
- ويعتمد اكتساب، أو تخلص الإنسان من سماته الشخصية علي أمرين، هما:
- معرفة عيوبه، والاعتراف بها!.
 - الرغبة في تغيير الذات، والعمل علي ذلك، فبعض الناس يعرف أن لديه عيباً، قد يقول لنفسه أو لغيره أنا أريد أن أتغير، ولكن لا يفعل شيئاً، ولا يبحث عن حل.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم.

المؤلف



الشخصية

لكل شخصية سماتها التي تختلف عن الشخصيات الأخرى، وهذا يعني أن الشخصية تتعلق بالفرد، ولا توجد شخصية كلية، تنطوي تحتها مجموعة من الشخصيات - الأفراد.

ولننظر في تعريف الشخصية في علم النفس:

الشخصية سمات تميز الفرد عن غيره:

يعرف حامد زهران، الشخصية بأنها: السمات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تميز الشخص عن غيره.

الشخصية هوية للفرد:

ويشير أحمد زكي بدوي، إلى الشخصية بأنها: نظام متكامل من مجموعة الخصائص الجسمية والوجدانية والتزاعية والإدراكية التي تعين هوية الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد.

والهوية في علم النفس، هي نفسها في علم المنطق: أن يكون الشيء نفس الشيء أو مثيله من كل الوجوه، مع الاستمرار والثبات وعدم التغير.

والهوية تتعلق بالحالة الشخصية الفردية: الاسم - الجنسية - السن - المهنة - الحالة العائلية.

تكامل السمات المميزة للفرد ما:

يقول فاخر عاقل: تكامل الصفات الجسدية والخلقية المميزة لفرد ما بما في ذلك بناؤه الجسدي وسلوكه واهتماماته ومواقفه وقدراته وكفاياته، كلية الشخصية كما يراها الآخرون.

سمات متفاعلة في الفرد:

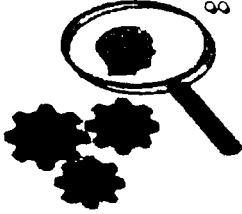
يري يوسف مواد، أن معنى الشخصية: يشمل جميع الصفات الجسمانية والوجدانية والعقلية والحلقية في حالة تفاعلها بعضها مع بعض وتكاملها في شخص معين يعيش في بيئة اجتماعية معينة.

وتكامل الشخصية في التعريف السابق هو: تنسيق هذه السمات بحيث تكمل بعضها بعضاً، وتمكن الشخص من أن يسلك دائماً سلوكاً ناجحاً.

ومن التعريفات السابقة، نجد أن الشخصية فردية، ولها ملامح تميزها عن غيرها من الشخصيات والأفراد سواءً ضمن المجموعة التي تنتمي إليها أم لا.



طرق تحليل الشخصية



طرق تحليل الشخصية كثيرة ومتشابهة، ومنها:

العمر: Age:

العمر، أمر قد يكون مفهوم، ولا يحتاج إلى خبرة كبيرة لتحليل الشخصية، فيكفي معرفة عمر شخص لتعرف أشياء مختلفة، مثلاً شخص في العشرين، وآخر في الخمسين، وقسمت الأعمار إلى مجموعات، كل مجموعه عشرين عام، وما بعد الستين ينظر له عادةً كمجموعه واحدة.

لغة الجسد: Body Language

وهذا العلم تدرس فيه الإشارات والإيماءات التي يصدرها البشر، وتستطيع منها تحليل شخصياتهم، لأنها تصدر من العقل الباطن، وفهمك للإشارات يساعدك علي فهم من أمامك، ولو استقبلت إشارة خطأ، ولم تفهم معناها، بالتأكيد ستؤثر سلباً عليك، وبالتالي حكمك علي الشخص.

البرمجة اللغوية العصبية NLP:

ومنها تستطيع معرفة النظام التمثيلي للشخص: صوري - سمعي - حسي، ويتم ذلك عن طريق الكلام، ولغة الجسد، والاستبانة (مجموعة أسئلة)، وإشارات العينين، ونبرة الصوت، والتنفس، وبمعرفة نظام التمثيلي تستطيع أن تحدد بعض سماته الشخصية وعيوبه.

البرمجة اللغوية العصبية، تتحكم في برمجة السلوك الإنساني. وتعمل علي تحسينه، وتغير نظرتة لذاته، وللآخرين، والعمل علي التواصل معهم بصورة أفضل.

استبانة للبرمجة الرياضية المعكينة

تعليمات الاستبانة:

- الإجابة عن جميع الأسئلة.
- إذا واجهتك صعوبة بين إجابتين، اسأل نفسك أيهما ممكن الاستغناء عنه؟، واتخذ قرارك.
- كل سؤال له ثلاث إجابات: أ، ب، ج.
- أعط الدرجات، كالتالي: اختيار الأول ٣ درجات، واختيار الثاني درجتان، واختيار الثالث درجة.

الأسئلة:

السؤال الأول: عند إعطائك قائمة للتذكر، هل:

- أ) تحتاج أن تراها، وبعد ذلك تتخيلها في ذهنك.
- ب) تسمعها، وبعد ذلك ترددها في ذهنك كما سمعتها.
- ج) فقط تشعر بالراحة عند تدوينها.

السؤال الثاني: عند تركيزك، ما الذي يشتت أكثر:

- أ) البيئة المحيطة غير مرتبة.
- ب) الإزعاج حتى الموسيقى الخلفية الهادئة.
- ج) الشعور بعدم الراحة.

السؤال الثالث: عندما تتحدث للآخرين، يكون ذلك بسبب:

- أ) يعجبك شكلهم.
- ب) تحب سماع صوهم.
- ج) الإحساس بالراحة عند التحدث إليهم.

السؤال الرابع: عند قراءتك كتابًا للاستماع، هل تختاره لأنه:

- أ) عبارة عن مشاهد تصويرية يمكنك تخيلها.
- ب) مصاغة بطريقة حوارية؛ حيث يمكنك سماعها.
- ج) الاندماج مع الشخصيات.

السؤال الخامس: عند تفكيرك بشريك العمل الذي تفضله، هل تفضله لأنه:

- أ) تعجبك الطريقة التي يبدو بها.
- ب) يعجبك اهتمامه بما تقول.
- ج) السرعة التي تشعره بالراحة في العمل.

السؤال السادس: إذا كنت تريد قضاء أمسية، هل تفضل الذهاب إلى:

- أ) حفلة عامة.
- ب) حفلة كلاسيكية، أو حوارية.
- ج) عرض لجماعة أو شخص محب إليك.

السؤال السابع: عندما تكون في متحف أو معرض صور أو منزل فخم، هل:

- أ) تنظر إلى ما حولك.
- ب) تلاحظ درجة هدوء المكان.
- ج) تندمج مع الجو المحيط بك.

السؤال الثامن: أي نوع من الأفلام تستمتع بها:

أ) مشاهد مثيرة بطولية.

ب) تستمتع بالموسيقى الحوارية.

ج) الرومانسية.

السؤال التاسع: للاستمتاع تفضل:

أ) الذهاب إلي السينما.

ب) حفلة موسيقية.

ج) المسرح.

السؤال العاشر: عند تفكيرك بغرفتك المفضلة، هل تفضلها بسبب:

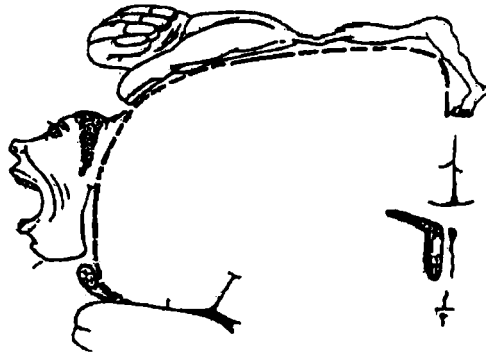
أ) شكلها.

ب) هديئها.

ج) مريحة.

بعد الانتهاء من الإجابة، اجمع درجات كل عبارة فقط: أ، ب، ج.

واجمع كل الدرجات أ+ ب+ ج، للتأكد أن المجموع = ٦٠ درجة



لَنْ تَكُونَ خَيْرَ نَفْسِكَ

كثير من الناس ينقمون علي أنفسهم ويتمنون أن يكونوا شيئاً غير ما هم عليه، فهذا لا يعجبه جسمه، وذلك يكره شخصيته، وآخر لا يري في نفسه أي إيجابية، وهكذا يجتررون هذه النعمة حاملين أعباءها واقعين تحت عتتها الشديد المترسب في داخلهم.

إن جسمك أو شخصيتك ما هي إلا ذلك الكيان الذي أراد الله عز وجل له الحياة، جسداً وروحاً في هذه الدنيا، وهو الذي سينقل معك للحياة الآخرة ليخلد في الجنان، أو يتلظى في النيران، هل عرفت أهمية هذا الكيان الذي لا يعجبك؟.

وفي حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم:

”لا يحقرن أحدكم نفسه“

تفكر كم من أناس معاقين حركياً حرموا صحة البدن، وأناس معاقين ذهنياً حرموا صحة العقل؛ بل وآخرين معاقين نفسياً حرموا صحة النفس.

وأنت ... كم من الله عليك من النعم في نفسك وعقلك وصحتك دون سواك؟! كم من الطاقات حباك بها، وجعلها متاحة بين يديك؟! فهل قمت باستثمارها جميعاً لتعمر بها حياتك كما تحب؟ أم أنه لا هم لك إلا تمضي ما يملكه الآخرون ممن تري أنهم محظوظون وأنت المحروم.

قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم:

”نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس؛ الصحة والفراغ“

انظر كم تتقلب بين هذين الأمرين غير مبال بهما.

عليك أن تقبل نفسك كما أوحدها الله عز وجل، أن تقبل شخصيتك،
مظهرك، كل شيء فيك.
قد تسأل:

ماذا أفعل لأتغلب علي هذه النقمة التي أصبها علي نفسي؟

عزيزي القاريء

افعل شيئاً واحداً: اقبل نفسك وانسجم معها، أما كيف يتم لك ذلك؟،
فهو:

- كن في نشاط دائم، مارس رياضة خفيفة.
- تعرف علي عيوبك، ولكن لا تضخمها، وتغلب عليها بالتدريج.
- الغ أي فكرة سلبية تطراً عن نفسك مباشرة ولا تنسق وراءها.
- استبدل الألفاظ السلبية التي تعبر بها عن نفسك بألفاظ إيجابية، علي سبيل المثال: بدلاً من:

– أنا تعس ... أنا سعيد.

– ليس لدي إيجابيات ... إيجابياتي كثيرة.

- لا تتأثر كثيراً بحكم الناس عليك، خصوصاً إذا كانت أحكامهم غير صحيحة، فقد لا يكون لديهم إلا اللون الأسود.
- اشغل نفسك بتحقيق أهداف ذات قيمة تشعرك بالحماس، كتحقيق معدل عالٍ في دراستك، حفظ سور من القرآن، تخفيف وزبك إذا كنت بديناً، الالتحاق بدورة مفيدة للحاسب الآلي مثلاً، تعلم مهارة معينة تطورك في جانب تحبه ... الخ.

- تأمل مخلوقات الله عز وجل، فالتأمل يضيء علي النفس الراحة والهدوء والصفاء.
- اجعل لسانك رطبًا بذكر الله، فإن الشيطان يشغل ابن آدم بنفسه ليكسدر عليه حياته، فينشغل بها عما خلق لأجله.
- اسعد من حولك: والديك - أفراد أسرتك - تصدق علي المساكين؛ كل هذه الأمور تجعلك تشعر بالسعادة، كما أنها تجلب لك محبة من حولك، وهو ما يزيد تقديرك لنفسك.

تذكر:

أنت الموهب الفاعل علي قلوب المؤمنين، لئلا يمتدحوا بالآلوه التي تراها،
فأبج الآلوه مختار.



احرف شخصيتك

الشخص الودود: Amiable:

محبوب - يقدم المشاعر علي الواجبات - منصت - مجامل - يتحمل فوق طاقته - أكثر دراية بمشاعر الناس.
يسوف في القرار - يحتاج إلي دعم لاتخاذ القرار - تجتمع المعاملات والملفات علي مكتبه، لأنه مجامل، ويتحمل فوق طاقته.
هو الأفضل في: الدراسات - الاستشارات - الإنصات.

الشخص التعبيري: Expressive:

حنون - يبالغ في التعبير، وإظهار الفرح - يسرد القصص - مسلي - يشيع حوله البهجة - كثير القهقهة - يستخدم الخيال.
سريع القرار - لا يستوفي المعلومات - يستعمل يديه كثيرًا في حركات المداعبة والمزاح - سيارته غير مرتبه.
هو الأفضل في: الدعم - الإبداع والتفكير - تحريك مشاعر الناس.

الشخص التحليلي: Analytical:

يعشق المعلومات - منجز - لديه قدرات تحليلية عالية - كثير الاستفسار قبل أن يعطي جوابًا - يعطي تفاصيل كثيرة.
يفتقر إلي اللمسات الإنسانية - لا يتذوق الجمال - جاف - لا يعني بجميل الكلام - الجانب الإنساني لديه ضعيف - جاد - ممل.
هو الأفضل في: حل المشاكل - تحليل الأمور.

الشخص المتفرد: Driver:

صاحب قرار - منجز - دقيق ومنظم - لا يتأخر في عمله - لا تتراكم
الملفات والمعاملات علي مكتبه - مرتب - نظيف - ساكت - حاسم.
قليل الشكر - قليل المدح - قليل الكلام - قليل الابتسام - جاف -
ملول - ينفر منه الناس.
هو الأفضل في: إدارة الأزمات - حالات الطوارئ.



هل أنت شخصية اجتماعية؟

اكتشف نفسك من خلال الإجابة علي عبارات الاختبار التالية، بصدق قدر الإمكان.

جدول (١): اختبار الشخصية الاجتماعية

م	عبارات الاختبار	الإجابة بالدرجة	
		لا	نعم
١	ليس لدي حرج من الاعتراف بأخطائي أو سوء تصرفاتي.		
٢	أخشى بأني طائش نوعًا ما، ولا أتعامل مع الحياة بجدية.		
٣	ينفذ صبري من أولئك الذين يطيلون الحديث.		
٤	أنا ماهر في التخلص من الناس المضجرين والمتعبين.		
٥	أحب أن أرى الناس مسلمين بدرجة أكبر وأكثر مما في الحقيقة.		
٦	لدي أرقام هواتف عدد من الأشخاص أتصل بهم عندما أكون مكتئبًا أو منخفض المعنويات.		
٧	حضور الحفلات الكبيرة والصاخبة ليس هوايتي.		
٨	أشعر أن ثمة جوانب طيبة في كل إنسان.		
٩	لا أرتاح مع المتعصبين لأفكارهم.		
١٠	أحب كثيرًا الأشياء التي تلفت انتباه الناس.		
١١	قد أخطر بحياتي لمساعدة صديق لكن لا أهتم أن أقدم المساعدات البسيطة لأناس لا أهتم بهم.		
١٢	في القضايا المهمة أؤمن بضرورة أن يكون المرء صادقًا، حتى ولو كان ذلك مؤذيًا.		

١٣	أكره الناس المتملقين و المخادعين.	
١٤	في بعض الأحيان ألاطف أشخاصًا لا أستلطفهم حقيقة.	
١٥	في بعض الأحيان أسحب قاطع الهاتف وأتوقف عن الرد علي طرقات الباب لأتمتع بعزلة جميلة.	
١٦	حين أشعر بثقة في النفس لا أحد يستطيع مقاومتي.	
١٧	إذا استرجعت الماضي، أجد حياتي مسلية وثقافية بما في ذلك المراحل السيئة منها.	
١٨	لا أتمتع بالمداعبات والنكات سواء مع نفسي أو مع الآخرين.	
١٩	غالبًا ما أواجه متاعب في اختيار الهدية المناسبة لشخص ما.	
٢٠	حين أضطر لأن أقول لا، أقول لا بشكل دبلوماسي.	

المكتبة الرياضية الشاملة
www.sport.ta4a.us

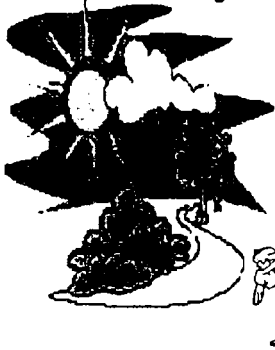
جدول (٣): مفتاح درجات اختبار الشخصية الاجتماعية

الدرجة		رقم عبارات الاختبار
لا	نعم	
٥		١
	٥	٢
٥		٣
	٥	٤
	٥	٥
٥		٦
٥		٧
	٥	٨
٥		٩
	٥	١٠
٥		١١
٥		١٢
٥		١٣
	٥	١٤
	٥	١٥
٥		١٦
	٥	١٧
٥		١٨
٥		١٩
	٥	٢٠

جدول (٣): النتيجة النهائية لاختبار الشخصية الاجتماعية

الدرجة	ملامح الشخصية
أكثر من ٦٥ درجة	تحسن انتقاء الكلمة المناسبة - التصرف اللائق لإسعاد الناس - صاحب قلب كبير - صاحب نفس كريمة - تريد الخير للناس، ويفيض قلبك بالتسامح مع أخطائهم، وتود إسعادهم حتى ولو كانوا لا يستحقون ذلك، لذلك فإن غالبية الناس ستجد صعوبة في معاملتك.
من ٣٥ إلى ٦٥ درجة	تحسن التعامل مع الناس، لكنك تميل إلى استخدام التمييز خلال استخدامك لمهاراتك الاجتماعية - مثل - متفهم مع الذين تحبهم، لكنك مع ذلك تفضل أن تبقى علي مسافة عاطفية مع الأشخاص الذين لا يطابقون مزاجك - لا تقضي وقتاً سهلاً مع الشخصيات العدوانية.
تحت ٣٥ درجة	تميل كل الاهتمام إلى الذين يريدون صداقتك - تشعر بأن الود الاجتماعي العشوائي مضيعة للوقت - لا تهتم أن تكون شعبياً - تفضل احترام الناس بدل حبهم لك - تتمسك بمبادئ قوية وثابتة - ليس من السهل كسب صداقتك أو تقديرك، لكن الشخص الذي يفعل ذلك يحظى بإخلاصك.

سؤال لمعرفة شخصيتك؟



تخيل أنك تمشي بغابة كبيرة وأشجارها طويلة،
ولا تظهر الشمس منها إلا قليلاً، وأنت بالغابة ظهرت
لك غوريلا كبيرة، واستطعت الهروب منها، ثم وجدت
كوخاً صغيراً وحالته سيئة، ثم فتحت الباب ودخلت،
فوجدت سريرًا، وبجواره طاولة صغيرة، ويلتف حولها ثلاثة كراسي صغيرة.

وفي وسط الطاولة إناء نحاسي قديم به ثلاثة أنواع من الفاكهة، هي:
• تفاح • خوخ • برتقال

أي نوع من الفواكه السابقة تختار؟

اختيارك يعرفك أكثر بشخصيتك!

- إذا اخترت التفاح: يعني أنك شخص تحب أكل التفاح.
- إذا اخترت الخوخ: يعني أنك شخص تحب أكل الخوخ.
- إذا اخترت البرتقال: يعني أنك شخص تحب أكل البرتقال.

في الصفحات التالية، سوف أحاول إعطاءك جانبًا عن ملامحك

الشخصية من خلال:

شخصيتك من دمك !

شخصيتك من نومك !

شخصيتك من فمك !

شخصيتك من لونك !

شخصيتك من عينيك !

شخصيتك من نظارتك !

شخصيتك من طعامك !

شخصيتك من آيس كريمك !

شخصيتك من لغة جسدك !

شخصيتك من خطواتك !

شخصيتك من جلستك !

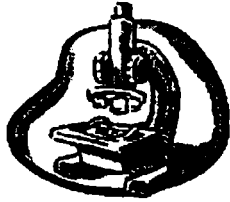
شخصيتك من خط يديك !

شخصيتك من رقمك !

شخصيتك من دمك!

من المعروف أن تحديد سمات الشخصية، كان يعرف دائماً عن طريق الأبراج كنوع من التسلية، ولكن العلم الحديث أصبح يكشف عن طرق أخرى جديدة تحدد ملامح الشخصية وسماتها.

فبعد تحليل الشخصية لأكثر من ٧٠٠ شخص، وجدوا أن أصحاب الفصائل الواحدة متشابهون إلى حد بعيد في السمات الشخصية.



نعالمونك من شخصياتنا من فصيلة دمنا

وضعت قاعدة تحكم هذه العملية اطلق عليها **كتسو - اكي - جاتا**، وقد أصبحت تطبق في الولايات المتحدة باسم **B.T.P.A**، أو تحليل الدم للتعرف علي الشخصية، وقد اتسعت دائرة هذا التحليل في اليابان، فشملت الأطباء النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين والقائمين علي فن الدعاية والإعلام ... وغيرهم، وهذه بعض النتائج التي توصلوا إليها:

فصيلة دم: A:

إن الشخصية التي تنتمي إلى هذه الفصيلة سواء رجلاً أم امرأة، شخصية: منظمة - متوازنة - منتجة - مخلصه في الحب، فالعقل لديه يطفى علي العاطفة - لديه اتزان داخلي - مشاعره المستقرة، تساعد علي الصمود في مواجهة الإغراءات الخارجية - المغامرات، تجعله أكثر استقراراً من غيره في الحب والزواج. أما بالنسبة لعيوبه، فهي: تشاؤم مزمن - خجل - ميل إلي الانزواء - نقص الثقة بالنفس.

رأي آخر في: type A:

كالمفونية في هدوءها وتناغمها - يجيد العمل بصحبة الآخرين -
 حساس - صبور - حنون - واقعي - غير مندفع - قلبه رحيم ورقيق - يحب
 المال والترف والحياة الجميلة - يرفض النيمة - يفضل الصراحة.
 من عيوبه: العناد - عدم القدرة علي الاسترخاء.

فصيلة دم: B:

إذا كنت تنتمي لهذه الفصيلة، فأنت شخص: عاطفي - سريع البديهة -
 متميز - مبتكر، فهي الفصيلة التي ينتمي إليها العديد من الفنانين والمبدعين.
 ومن ينتمي لهذه الفصيلة، عادة إنسان هادئ الأعصاب - جذاب - ردود
 أفعاله تأتي دائماً مفاجئة؛ بحيث لا يمكن التنبؤ بها.
 وعلي الجانب الآخر نجد أن من ينتمي لهذه الفصيلة، إنسان: فوضوي -
 يميل إلي الوحدة والاكنتاب المؤقت في معظم الأحوال - متمرد - غير مطيع.

رأي آخر في: type B:

شخص: قوي العزيمة - صريح - يحب أداء الأمور بنفسه، وعلي طريقته
 الخاصة - مبدع - ذو طبيعة مرنة - يتكيف بسهولة مع أي وضع كان - مصر
 علي الاستقلالية، وقد يكون في غير صالحه - يقبل النقد - معتز بشخصيته -
 طموح - رومانسي.

فصيلة دم: AB:

من ينتمي لهذه الفصيلة، في الغالب إنسان: حساس جدًا - سريع البديهة - عقلائي، بمعنى أنه يلجأ للعقل أكثر من لجوئه للعاطفة في موازنة أموره - يصعب التنبؤ بتحركاته وردود أفعاله - يتميز بالكرم - هدوء الأعصاب - اجتماعي ودبلوماسي من الدرجة الأولى.

أما نقاط ضعفه، فتتلخص في كونه: سريع الغضب - متردد - لديه رغبة في التكتّم الشديد - فوضوي.

رأي آخرفي: type AB:

شخص: رابط الجأش - يتحكم بنفسه بشكل جيد - مقبول بشكل عام عند الآخرين يشعرهم براحة - خيالي - حالم - معطاء - يحب الصدق والأمانة - ناجح في الفن والشعر والأدب - اجتماعي.

من عيوبه: متحفظ - متبلد الذهن - يجد صعوبة في اتخاذ القرارات.

فصيلة دم: O:

أما من ينتمي إلى هذه الفصيلة، فهو إنسان: منفتح - منبسط - نشيط - كريم - يتصف عمومًا بالغيرة، لذلك فصاحبها عادة ما يتجنب الرذيلة، ونادرًا ما يشعر بالحق - واقعي - منظم - قادر على التركيز بسهولة.

وتتلخص عيوبه في كونه شخصية: عدوانية إلى حد ما - سريعة الاستشارة - عنيدة - أحيانًا شخصية متعجرفة تحتقر الآخرين - سريعة الغضب.

رأي آخر في: type o:

يحب القيادة - يسعى دومًا للحصول علي ما يريد - مخلص - عاطفي -
واثق من نفسه - طموح - معطاء - يتطلع إلي السلطة، ولكنه صاحب قلب رقيق
يفضل التسامح في تعاملاته.
من العيوب: الغرور - الغيرة من الآخرين - الرغبة في المنافسة.

وأخيرًا:

أي فكيالة أنت؟.

المكتبة الرياضية الشاملة
www.sport.ta4a.us

شخصيتك من نومك!

قام بيبير فلوشار*، بدراسة عن الأوضاع أثناء النوم، قرر أن كل وضع للنائم يدل علي نفسية صاحبه، كما يبرز جزءاً من شخصيته:

• إذا كنت تفضل النوم علي أحد الجانبين مع وضع الذراعين علي الرأس أو الوجه وثنى الركبتين، فهذا دليل علي أنك إنسان هادئ تخاف من المستقبل، ومتردد في قراراتك.

• إذا كنت تفضل النوم علي الجانب الأيمن أو الأيسر مع ثني الركبتين واقتراحهما من الذراعين وهو ما يسمى بنوم القرفصاء، فهذا دليل علي أنك إنسان خائف، لا تشعر بالأمان، ولا تثق في الناس سريعاً.

• النوم علي الوجه والبطن مع فرد الذراعين أعلي الرأس، هو دليل علي أنك إنسان رافض لوضع معين، أو لظروف معينة تمر بها، فتجعلك متقلباً غير مستقر.

• النوم علي الوجه والبطن مع عقد الذراعين تحت الوجه، هو دليل علي أن صاحبه لا يثق في نفسه، يفكر كثيراً ولا يعمل إلا قليلاً.

• النوم علي الظهر مع فرد الذراعين مستقيمين مع الجسم، يدل علي أن صاحب هذا الوضع إنسان طموح جاد، يحب الحياة ويخشها في نفس الوقت، ولكنه يعتر بنفسه ويثق بها.

* بيبير فلوشار: باحث نفسي فرنسي.

- النوم علي الظهر مع وضع الذراعين أسفل الرأس، يدل علي أن صاحبه مفكر متعقل للأمور، يحب الحياة أكثر من اللازم، ويضحى من أجل غيره في معظم الأحيان.
- النوم علي الظهر مع رفع الذراعين بجانب الرأس، يدل علي قوة الشخصية لصاحب هذا الوضع، كما يعتبر دليلاً علي الغرور.
- النوم علي الظهر مع ثني الركبتين ورفع ذراع نحو الرأس وامتداد الأخرى نحو الجسد، يدل علي أن صاحبه لا يعياً بشيء.
- النوم علي الظهر ووضع الذراعين أو أحدهما علي الصدر، يدل علي أن صاحبه متحفظ هادئ.

المكتبة الرياضية الشاملة
www.sport.ta4a.us



ويشير صمويل دونكل*، في كتابه: أوضاع النوم... اللغة الليلية للجسم، إلى ١١ طريقة للنوم يتخذها الفرد عند نومه، وعلي أساسها تتحدد شخصيته:

الطريقة الأولى: الوضع الجنيني:



أو الكروي؛ حيث تقترب الركبتان من الرأس فيكون الجسد منحنيًا، والذراعان منثيتين حول الوسادة أو البطن، والرأس يكون اتجاهه لأسفل. وصاحب هذه الطريقة: انطوائي - يخاف من المجتمع - متمسك بعلاقاته الأسرية - متقلب - اتكالي - يحتاج للحماية.

الطريقة الثانية: الوضع الانبطاحي:

أو النوم علي البطن، ويكون الظهر لأعلي. وصاحب هذه الطريقة: محب للسيطرة - ذو علاقة بالآخرين - يكره المفاجآت والأشياء غير المتوقعة - يهتم بالتفاصيل - مرتب ودقيق. وهذا الوضع تفضله السيدات.

الطريقة الثالثة: الوضع نصف الجنيني:



يكون النوم علي أحد الجانبين، وتكون الساقان متطابقتين، واليدان كذلك. وصاحب هذا الوضع، يحب التوافق والمصالحة مع الحياة، متزن، يشعر بالطمأنينة، سعيد، يستطيع التكيف مع الظروف، يتصرف بشكل يرضي الآخرين.

د/صمويل دونكل: خبير علم النفس التحليلي الأمريكي.

الطريقة الرابعة: وضع السباحة:

يستلقي الإنسان علي ظهره، ويداه تحت رأسه، ويضع ساقاً علي ساق. وصاحب هذه الطريقة: شخصية مفكرة يلجأ للعقل في تفسيره للحياة - قد يدس عني أن صاحبه مهموم.

الطريقة الخامسة: وضع ابو الهول:



يمتد فيها جسم الفرد، ووجهه للأسفل، وركبته قريتان من رأسه؛ فيكون الجسم كالقوس أو القنطرة. وهذا الوضع معروف بين الأطفال، وخاصة الذين يخافون النوم. أما أصحابه من الكبار، فهم يعانون من قلة النوم، ويعبر عن الرفض للاستسلام للنوم، ويعبر عن الحب في العودة لليقظة.

الطريقة السادسة: وضع الصليب المعقوف:

يتمدد الفرد علي صدره ويكون رأسه جانبيًا، ويمد الساق السفلي، والعليا تكون منثنية، يده السفلي الي الورااء والأخرى إلي الأمام. ويدل علي ان صاحبه مرناح ومسنوح أيضًا، ويهرب من تعب نومه.

الطريقة السابعة: الوضع الملكي:



يتمدد الفرد علي ظهره يمد رجليه إلي أقصى مدى، وتكون يده بجانبه ملاصقتين للجسم أو بعيدتين. وصاحب هذا الوضع: متعال نسبيًا - يحب أن يعترف الآخرون بعظمته - يثق بنفسه - يشعر بالأمان - ذو شخصية قوية - يرفض الاستسلام.

الطريقة الثامنة: الوضع شبه الجنيني:

يكون النوم جانبياً مع مد إحدى الساقين السفلى أو العليا، وتكون الأخرى منثنية سواء السفلى أو العليا والذراع تحت الرأس. صاحب هذا الوضع: يتكيف مع متطلبات الحياة - يشعر بالاطمئنان والرضا والقناعة - لا يخشى المجتمع والآخرين.

الطريقة التاسعة: وضع السندوتش:



توضع إحدى الساقين فوق الأخرى؛ فتكونان في وضع الالتصاق واليدان حرتان أو علي الأجناب. وصاحب هذا الوضع: يحب الامتثال والطاعة في حياته الشخصية - يسعى لإقامة علاقة متجانسة مع العالم.

الطريقة العاشرة: وضع المومياء:

يضع الشخص الأغطية فوق رأسه مقيداً نفسه بها، وهذا الشخص يكون منطوياً علي نفسه يخشى من العالم. ومن صفاته: الجبن - عدم الشجاعة - يخشى المواجهة مع الحياة.

الطريقة الحادية عشرة: وضع السلسلة المركبة:

توضع القدمان أو إحداهما تحت الفراش، أو تكون القدمان مدلتين علسي جانب السرير والكاحلان متقاطعين. وصاحب هذه الطريقة: قلق - عاجز عن تحقيق تقدم - يخشى الجهول - الغموض.



شخصيتك من فمك!



جدول (٤): ملامح الشخصية من وصف الفم

وصف الفم	ملامح الشخصية
مستقيم بشكل عمودي	مزاج واضح - متقلب - هادئ - منطقي إلى حد ما
طويل	حزين - يهتم بنفسه وكل من حوله
قصير	مرح - لا يهتم بنتائج أعماله
صغير	هادئ - متحفظ
رفيع	عصبي - مل
محدب	متكبر - متسلط - قاسي - قليل الكلام
مخوف	يتأثر بسهولة بآراء الناس - يتصادق مع الآخرين - مقتنع في تفسيره وتعبيره الهادئ عن نفسه.



شخصيتك من لونا!

صنف علماء النفس، الشخصية وفقاً للون المفضل، كما بالجدول التالي:

جدول (٥): ملامح شخصيتك وفقاً للونك المفضل

اللون	ملامح الشخصية
الأبيض	يدل علي الصفاء، والنقاء، والتمسك بالنظافة، والحيوية والنشاط، وأحياناً للتحدي. يعجب هذا اللون الذين لا يستقرون علي حال من الأحوال، ويستحسنه أولئك الذين يفتقرون إلي قوة الملاحظة والبديهة وروح الانتقاد.
الأسود	لا يعني إلا الحزن، أما بالنسبة للسيدات كبيرات السن، فإنه يعتبر رمزاً للوقار والحشمة، وهناك من قال إن صاحبه غير اجتماعي. يفضله المتشائمون علي ما عداه من الألوان، ومن الصعب معرفة ما إذا كان هؤلاء يلبسون الثياب السوداء لفرط حزنهم وتشاؤمهم أو لأن الحزن والتشاؤم هما نتيجة ارتدائهم الملابس القائمة اللون.
الأزرق	الصفة الغالبة عليهم، حبهم للحركة واستماتتهم في سبيل الدفاع عنها، فالحياة والموت سيان عندهم في مثل هذه الأحوال. وهم رومنتيقيون في نزعاتهم محبون للاجتماع، لا تساوي الحياة في نظرهم شيئاً إذا خلت من الموسيقى والفن والحب. شخصية هادئة متحفظة ذات قيم وطموح وتنسجم مع من كان هادئاً مثلها، وترجم الحياة ترجمة مثالية راقية، وهي شخصية لا تنسي.

	<p>ويدل علي التعقل الحب، والتعمق في فهم الأشياء، والترتيب حتى في الدعوات والمواعيد، تتمتع بذوق بين سحر السماء وغموض وثورة البحر.</p>
الأخضر	<p>هذا لون الفنانين علي اختلافهم، ولون ذوي النفوس المرفهة الحس، وهؤلاء الأشخاص يفضلون الحياة المتقلبة الدائمة الحركة والنشاط علي الحياة الهادئة التي تسير علي وتيرة واحدة.</p> <p>أما الدقة، أبرز خصائصهم، وهم يسرون إلي تحقيق غاياتهم بخطى ثابتة كفيلة بأن توصلهم، وفضلاً عن هذا يعرفون كيف يحافظون علي شبابهم.</p>
الأخضر الغامق	<p>يجب القيادة، أو السيطرة، أو ربما تكون شخصيته قوية.</p> <p>يدل علي حب الحياة والتشبث بها، وأن صاحبه يجب أن يترك آثاره في الآخرين، ويحب التمتع في كل لحظة من حياته مهما كبر سنه.</p>
الأحمر	<p>يدل علي الحب والغيرة، وهناك رأي آخر يقول إن اللون الأحمر يدل علي العنف، والغرور، والعواطف الجياشة.</p> <p>يفضله الجسورون ذوو الإرادة الصلبة، وهم عادة أشخاص يلبسهم الاستماع إلي أخبار المنازعات، وقراءة القصص البوليسية.</p>
الأصفر	<p>يدل علي طبيعة مرحة، متفائلة وعنيدة، كذلك يدل علي شخصية منطلقة تتميز بالطاقة والحيوية، اجتماعي، وشديدة الغيرة.</p> <p>هو لون الأشخاص المحبين للحركة، والتنقل من محيط إلي محيط، ومن بيئة إلي بيئة سعياً وراء وجوه جديدة.</p>
البنفسجي	<p>يدل علي الرقة والمشاعر المرفهة الودودة المخلصة، كلما كان لونه فاتحاً دل علي ذلك الإحساس المرفه، أما إذا كان غامقاً دل علي بعض الأحزان، أما الذي يحب اللونين الغامق والفاتح، يتأرجح بين الحزن والمرح، ومحبة العطور الشرقية والباريسية.</p>

البنّي	وهو لون الأشخاص الذين يقبلون علي العمل بنشاط، ولأمرٍ ما لا يستطيعون الوصول إلى الغاية التي ينشدونها، وهم علي الرغم من إخفاقهم في أكثر الأحيان لا يفكرون بالسوء، ولا يدعون اليأس يتطرق إلي نفوسهم، فهم في هذه الحالة أمناء، جديرون بالثقة، صبورون، يتحملون المكاراة بصدر رحب، ويتمسكون بالدين تمسكاً شديداً.
البرتقالي	لون الثورة والعصيان، فالأشخاص الذين يختارونه، عادة أشخاص لا يعيرون التقاليد أدنى اهتمام، ولا يلتفتون إلي النصائح، كما أنهم يتميزون بميلهم إلي الكفاح، وحبهم للتجديد في كل شيء، ويرعوا إلي الاستقلال.
البرتقالي والمشمشي	يدلان علي المرح، والسعادة، والصخب، وحب السيطرة.
الوردي	يدل علي أن صاحبه ذو شخصية حاملة بأحلام الطفولة البريئة، يعيش في الخيال بسلام وأمان. هو لون المبذرين، الذين يموتون أكثر الأحيان فقراء معدمين لولعهم بالإسراف والمقامرة، وهم فضلاً عن هذا غير جديرين بالثقة علي الرغم من لطفهم الكبير، وجاذبيتهم، وحيويتهم، إلا أنهم يفتقرون إلي قوة الإرادة.
الرمادي	يختار هذا اللون المتحفظون، الذين يتهربون من الإدلاء بأي تصريح يمكن أن يجرهم ويورطهم في أمورهم في غني عنها ولا تحمد عواقبها.
الفضتيقي	يدل علي شخصيه واقعية، ومتزنة، مرحه، مرحها مائل للصخب
البيج	يدل علي الهدوء، والرزانة، والثقة بالنفس، والقناعة.



شخصيتك من عينيك



العين ترغب

في رؤية كل ما هو جميل

توصل علماء النفس إلى أن هناك تلازمًا بين أوصاف العيون، وسمات شخصية الإنسان، وإليك بعض الشخصيات:

جدول (٦): ملامح الشخصية وفقًا لشكل العين

شكل العين	ملامح الشخصية
الصغيرة/الضيقة	الذكاء - الدقة - قوة الملاحظة - متوجس الحذر
الكبيرة/الواسعة	العصبية - الاندفاع وراء العاطفة
الغائرة	التفحص والتدقيق - البحث عن التفاصيل - حب الحياة - التفاؤل
الجاحظة	البعد عن التفاصيل - حب الظهور - الفصاحة - الميل للتشاؤم
المستديرة	من الأذكاء - قلة التفكير - الفضول - كثرة الحركة - حب الناس

جدول (٧): ملامح الشخصية وفقاً للون العين

لون العين	ملامح الشخصية
السوداء	العصبية - سرعة التأثر - الغيرة الشديدة - المشاعر الرقيقة - العاطفة القوية - الحنان - غالباً يتحكم القلب في العقل.
العسلية	الهدوء - التأني - التفكير قبل العاطفة - حب الظهور - ضبط العواطف - يكتفم ما في قلبه.
الخضراء	قوة الإرادة - الخبث - برودة العاطفة - صلابة الرأي - العناد - حب العمل.
البنية	الرحمة - العطف - الخجل - الجاذبية - حب العمل - قسوة الحجّة.
الرمادية	الطباع العنيفة - القسوة - كبير النفس إلى حد التكبر - ذكي - نير - قوي العزم.
الزرقاء	الجرأة - حب الذات - الغموض - عمق التفكير - شدة الحساسية - قوة التأثير - المزاج الفني - البرود. إذا كانت زرقاء خفيفة، صاحبها: عصبي المزاج - شديد الغيرة - حاد الطبع - لا يستقر على حال. وإذا كانت قاتمة، فهو واسع الآمال.

شخصيتك من نظارتك!



كل شيء تفعله له دافع لا إرادي، كذلك لبس أو تناول النظارة لها دافع من قاع اللاوعي من العقل الباطن، ولذا تكشف عن بعض معالم الشخصية، مثل:

رفع النظارة فوق الشعر:

دليل علي الهدوء، مع ميل معتدل إلي السلطة والرئاسة في المجال المناسب.

النظر من فوق النظارة:

دليل علي الاستعلاء، والشعور بالسيطرة علي الأمور، والإفراط في الثقة بالنفس.

وضع النظارة علي نهاية الأنف والنظر من فوق الإطار:

هذا يشير إلي شخصية متشككة، كثرة الشكوى، ميل للنكد، لا يثق فيما يقوله الآخرون.

لبس النظارة داخل المبني:

دليل علي الخجل أو التخفي، ذلك أن حجب العينين يقطع الاتصال البصري، لشعور عدم الثقة بالنفس أو خجل من الاتصال بالآخرين.

إزالة النظارة قبل الحديث:

دليل علي أنك تريد أن تمنع التفكير فيما تقول أثناء الحديث.

مضغ طرف الإطار:

دليل علي عمق التفكير، والتروي، وقد يشير أيضاً إلى العصبية وسرعة الغضب.

لمس النظارة باستمرار:

يشير إلى ظماً شديد للمحبة والانتباه.

استمرار لمس نهايتي الذراعين ببعضهما:

تشير إلى التركيز الشديد علي المشكلة المطروحة بحثاً عن حل، كما تشير إلى شدة القلق.

خلع النظارة فجأة وطيها ووضعها في الحقيبة أو الجيب:

يعني انتهاء المقابلة، وليس لديك المزيد مما يمكن قوله.

شخصيتك من طعامك!



كثيراً ما تتردد هذه العبارة في التصريح عن حرية الفرد في تناول ما يحلو له من صنوف الطعام دون توجيه أو تدخل 'اختر جيداً نوع الوجبة التي تفضلها من الأتي لكي تعرف ما هي نوع شخصيتك؟:

هل أنت تحب:

- البيتزا.
- السجق.
- الهامبورجر.
- السندوتش.
- الآيس كريم.
- وجبة اللسان.
- الزبادي المثلج.
- الكيك بأنواعه.
- الوجبات الصينية.
- الأطباق المكسيكية.
- قطع الدجاج المقلية.

وعندما تختار انظر إلى طبيعة شخصيتك، فقد أظهرت دراسة أجراها بيل ويست، وعدد من علماء النفس، أن هناك علاقة وطيدة بين نوعية الوجبة السريعة التي تفضلها وبين شخصيتك.

البيتزا:

أنت من النوعية التي تهم بتكوين صداقات، وتحب المشاركة في الرحلات، مبذر بعض الشيء، اجتماعي، كما أنك تستمتع بالحفلات الساهرة وتسعي إليها، تنظر لكل الأمور نظرة وردية.

السجق:

أنت شخصية مرحة تحب ارتداء الجيتز والتي شيرت، تتسم بأنك تقوم بعملك علي أفضل وجه، دقيق في كل شئونك، مخلص ومحب للجميع.

الهامبورجر:

أنت دائماً قادر علي اتخاذ القرارات الحكيمة، ولديك مقدرة علي جمع شمل الأصدقاء وقضاء أوقات سعيدة، تتسم بالاستقامة في تعاملك مع الآخرين، وعادل في معاملتك وأحكامك.

السندوتش:

التنوع مهم في حياتك، أنت شخصية تحب المغامرة والمفاجآت.

الآيس كريم:

أنت شخصية تتصف بالرقّة وخفة الظل، ويصعب إثارة غضبك، شخصية محبوبة في إطار أسرتك وأصدقائك، ويعتبرونك أفضل المجموعة.

د/ بيل ويبستد: رئيس قسم الاستشارات الطبية بجامعة تينسي الأمريكية.

وجبة اللسان:

أنت شخصية تحب تناول الطعام مع مجموعات، تعشق الحرية. بيتك مرتب ومنسق، وكأنك تعيش في متحف صغير، لا تهتم بالناحية المادية أو الاستحواذ علي الممتلكات.

الزبادي المثلج:

تنظر دائماً إلى المستقبل، تبحث عن الجديد والمثير، إنك لا تحب الحياة الروتينية، أنت شخصية إيجابية، متفائلة، وتسعى لتكوين قاعدة عريضة من الأصدقاء، الصحة والرشاقة من الأمور المهمة في حياتك التي تسعى إليها.

الكيك بأنواعه:

أنت فنان ولديك قدرات إبداعية، ولديك هوايات عديدة، وخبرات في كثير من المهارات، مثل الفنون المختلفة كالنحت علي الخشب وتنسيق الزهور.

الوجبات الصينية:

أنت شخصية تحيطك هالة من الغموض والسرية، ولديك رغبة قوية للتعرف علي أسرار وأخبار الآخرين، كما أنك تحب الترحال والسفر إلي أماكن جديدة وغريبة، ومن بين مزاياك أنك تتسم بالصبر، ومراعاة مشاعر الآخرين.

الأطباق المكسيكية:

الأمور الروتينية تشعرك بالملل وأنت شخصية سريعة الانفعال، تتسم بالحيوية، تسعى إلي التحدي، تحب الناس، ولديك رغبة في مساعدة الآخرين.

قطع الدجاج المقلية:

أنت شخصية تنتمي إلى الأسرة بصورة واضحة، تتمسك بالتقاليد القديمة، وهو ما يميزك، أنت شخصية تسعى لأن تسير الحياة الأسرية في هدوء، تبتدئ السرعة، تهتم بالاسترخاء، وإعطاء الجانب الترفيهي في حياتك حقه.

ملاحظات:

- إذا كنت تحب أكل الشطة والفلفل والأطعمة الحارة جدًا والمخللات، فمعني ذلك أنك إنسان، تحاول أن تتغلب علي شيء مجهول.
- إذا كنت تحب أكل الوجبات السريعة، مثل: الفطائر - البطاطا المحمرة - الجبن - الفول، فمعني ذلك أنك إنسان، تحب المنافسة، وتحرص علي استمرار العمل، والإنجاز، والإنتاج، وعدم تضييع الوقت.
- إذا كنت تحب أكل الجمبري، أو اللحوم المشوية، وشرب القهوة بكثرة، فمعني ذلك أنك إنسان، تحب المغامرة، والإقدام، وحب النفس، وحب الذات.
- إذا كنت تحب أكل الطعام العادي، فمعني ذلك أنك إنسان عادي.
- إذا كنت تحب أكل الطعام، فمعني ذلك أنك إنسان، معقد تحكمه الشهوانية.
- إذا كنت لا تهوي الأكل ولا تهتم بالطعام، فمعني ذلك أنك إنسان، ضعيف واهن فاتر الهمة.
- إذا كنت تمضغ الطعام بصوت عال أو تكسره بين الأسنان، فمعني ذلك أنك إنسان، تريد أن تنفس عما بداخلك.

- إذا كنت تتناول الطعام بطريقة سريعة، فمعني ذلك أنك إنسان، قليل الصبر.
- إذا كنت تملأ الطبق بالطعام، ولا يترك شيئاً فيه بعد الانتهاء منه، فذلك دليل إلى عاده تعود إلى الصغر يحترمها الإنسان.
- إذا كنت تترك بعض الطعام في الطبق، هذا يعبر عن نوع من التمرد.
- من يأكل من وسط رغيف الخبز، ويترك أطرافه اليابسة، فمعني ذلك أنك إنسان، عملي تحب أن تدخل في لب الموضوع، ولا تهتم بالأمر السطحية أو القشور.
- إذا كنت تخلط أنواع الطعام ببعضها، وتأكلها معاً، فمعني ذلك أنك إنسان، تخلط أمور حياتك ببعضها بعض، وتنظر نظرة مختلطة إلى كل شئون حياتك.
- من يأكل طعامه صنفاً صنفاً، فمعني ذلك أنك إنسان، حذر، ولا تؤدي أكثر من عمل واحد في الوقت ذاته.
- من يغير أنواع طعامه لمجرد التنويع، فمعني ذلك أنك إنسان، مرن يمكن التعامل معه.



شخصيتك من آيس كريمك!

آيس كريم الجوز:

إذا كان طعمك المفضل الجوز، أنت قد توصف كالعامل الممتاز، أنت مخلص، ومتفان، وقور، وماليًا محافظ. تملك المستويات العالية للصواب والخطأ والاستقامة في كل أفعالك، وهذا يتضمن حساسيتك لمشاعر الآخرين، تقاسم أعظم أفكارك مع الأسرة وأصدقائك الحميمين.

آيس كريم الشوكولاتة:

كعشيق الشوكولاتة أنت منافس بارع، لا نصر وفوز بدون عمل شاق، أنت كفء وطموح في الحب والعمل، أنت كريم بوقتك ومالك، تجعلك شخصيتك الجذابة نجم لامع في الأوضاع الاجتماعية.

آيس كريم القهوة:

كعشيق القهوة، أنت نشيط، درامي ولعوب، تميل إلى أن تكون ملتزم أكثر من اللازم، تبدأ المشاريع الجديدة بدون إنهاء القديمة، أنت تسهم من العلاقات المملة وتنقل إلى المغامرات الجديدة والمثيرة.

آيس كريم الشوكولاتة بقطع الكاكاو:

إذا أحببت قطعة الشوكولاتة بقطع الكاكاو، تميل إلى أن تكون نشيطًا، وإبداعيًا، ودراميًا، وتحب حياة الحفلات، وتسحر الجميع من حولك بسحرك وحساسك وحسك لأسلوب الحياة.

تحب أن تكون مع الأصدقاء، بدلاً من أن تبقى وحيداً لتفكر في الحياة، وتفضل العاطفة والإثارة في علاقاتك الرومانسية، وتطلب الكثير من الاهتمام من الطرف الآخر.

آيس كريم الشوكولاتة بالنعناع:

كعاشق للشوكولاتة بالنعناع، تميل إلى أن تكون طموحاً وواثقاً، أنت مرتاب بالحياة الواقعية، وحريص على المستقبل، وتحتاج إلى خطة للشعور بالأمان. بينما عنادك، أحد أصول حياتك، وعناصر التحدي في علاقاتك، مع ذلك إخلاصك وأمانتك وثقتك تخلق لديك صداقات دائمة وعلاقات عائلية قوية.

آيس كريم الموز:

أنت كعاشق للموز، تتميز بالجاذبية والتوازن والعملية، تكون اجتماعياً وجذاباً في الأوضاع والعلاقات الاجتماعية، وحساس جداً، وتميل إلى التشجيع، بدلاً من النقد.

في عالم التجارة تميل إلى أن تكون أكثر عدوانية، وموجهاً بالهدف.

آيس كريم الفراولة:

يكشف حب الفراولة، أنك شخص مهذب، يزن الخيارات قبل اتخاذ القرارات.

أنت تابع أكثر من أن تكون رئيساً، وتفضل أن تعمل بعيداً عن الأضواء ووراء الكواليس.

في العلاقات أنت خجول ومتحفظ، ولا تؤمن بالحب من أول نظرة، بمجرد أن تلتزم بعلاقة تخلص لها.

آيس كريم الفانيليا:

إذا أحببت الفانيليا، فأنت تحب الأخطار، وتعتمد أكثر علي الحدس من المنطق.

أنت عاطفي، معبر، مثالي، وتميل إلي وضع الأهداف العالية لنفسك، وتدفع نفسك لأن تتجاوزها علي الواجهة الرومانسية، وتميل إلي الاعتماد علي العلاقات الرومانسية الآمنة التي تحقق حاجاتك العاطفية أثناء العمل نحو تحقيق الأهداف المستقبلية.



تم التحميل من موقع

المكتبة الرياضية الشاملة

www.sport.ta4a.us

ابحث في جوجل عن

المكتبة الرياضية الشاملة

شخصيتك من لغة الجسد!

تعطي لغة الجسد انطباعًا عن ذاتها، وتعكس ما يعتمل بداخلنا من عواطف وأحاسيس، وهي عنصر مهم لإدارة عمل ناجح؛ حيث إننا لا نستطيع دائمًا القول ما نشعر به حقًا، ويعني هذا أن علينا أن نتصرف بإيجابية في المواقف السلبية، والعكس بالعكس.

وبإمكان الإنسان تحديد لغة الجسد للآخرين، ومعرفة ما يعنون حقًا، مهما يودون قوله.

الإيماءات:

إن القيام بعمل ما ربما يعني أن القضية شيء آخر، فعلي سبيل المثال فإن مجرد ملامسة الأنف، يعني أنك أو الآخرين غير صادقين.

الكثير منا يحرك رأسه حين الحديث طلبًا للموافقة من الآخرين، فإذا كنت تود أن تبدو قويًا، فينبغي عليك أن تبقي حركة الرأس في حدودها الدنيا أثناء الحديث مع الغير.

إن مقدار إظهارك لجهتك يعكس الثقة، الأمان ومدى إيمانك بالغير، وكلما قللت من تغطية جهتك بيديك، وضع ساقيك علي شكل صليب ورفع يديك وغيرها، كلما كان ذلك أفضل.

إن ثني الذراعين، يظهر كأنك تريد الدفاع عن نفسك، وإذا تكلمت مع شخص كان يجلس من قبل بذراعين متشابكين وساقين فوق بعضها علي شكل صليب، وربما محجمًا عنك بعض الشيء، يمكن أن تفكر أنه غير مهتم أو لا علاقة

له بالحديث معك، أما إذا أخذ هذا الشخص في فك ذراعيه وساقيه وغير ذلك، يمكن أن يكون هذا مؤشراً علي قبوله للقضية التي تطرحها.

ومن الإيماءات الأخرى ما يسمى الصورة الحقيقية أو بالإنجليزية Mirroring، وقد لا يعرف الشخص ذلك، ولكن الناس عادة ينجذبون نحو أشباههم.

وقد تكون هذه الإيماءة مفيدة لمندوبي المبيعات؛ حيث يجلسون بنفس الطريقة التي يجلس بها زبائنهم.

وربما كان من أكثر الإيماءات شيوعاً وإزعاجاً ما يسمى Displacement Activity، التي تستخدم للتخلص من التوتر الجسدي بما في ذلك قضم الأظافر، اللعب بالشعر، مضغ اللبان، وقد تضر الأسنان.

إن القيام بالإيماءات، هو من الأشياء التي نفعلها لتأكيد ذاتنا، ويمكن لهذا أن يشمل ترتيب الشعر أو الملابس، ونقوم عادة بفعل هذه الأمور؛ حيث نكون مع أناس نعرفهم، ولذا فإننا ندرب أنفسنا حتى نبدو أكثر جاذبيه، ولرفع معنوياتنا.

وأخيراً، فإن استخدامنا للأيدي يهدف إلى تأكيد ما نقول، فوضع اليدين بشكل هرمي يعني القوة، وإذا كان شخص ما جالساً خلف مكتب، ويتحدث إليك مشيراً بيديه علي شكل هرم، فإن هذا الشخص قد يكون مديرك الحالي أو المستقبلي.

تعبيرات الوجه، وحركة العينين:

إن مجرد الابتسام كفيف يجعل الآخرين يشعرون بالراحة، بينما الشخص العبوس يعطي الانطباع للآخرين، بأنه شخص عدواني أو غير واثق من نفسه. ويستخدم الناس تعبيرات الوجوه، لتمرير نقطة معينة في السياق الصحيح، فعلي سبيل المثال يمكن أن تتأثر الرسالة التي تبعثها إذا كان الغضب بادياً علي وجهك.

حينما يتحدث إليك أحدهم، هل ينظر إليك مباشرة أو يشيح بوجهه عنك؟، إن النظر إلي الطرف الآخر أثناء الحديث أو الإصغاء يعطي الانطباع بالثقة والصدق، أما إذا نظر الشخص قليلاً إلي الطرف الآخر أثناء الحديث، فإن ذلك يعني أنه لا يحبه أو أنه عصبي أو خجول أو أنه أعلي منزله، ولا يعتقد أن حركة العين ذات أهمية.

كذلك ينبغي عليك أن تركز عينك علي الشخص المقابل إذا كنت تعتقد أنه غير صادق؛ حيث أن معظم الناس لا يستطيعون النظر إلي الطرف الآخر إذا كانوا يقولون غير الحقيقة.

من جانب آخر، إذا قام شخص بالتحديق المستمر فيك أثناء الحديث، وكان ذلك مبعثاً للتوتر قم بتحريك ذراعيك قليلاً، أو اشر إلي نشرات، أو أشياء لصرف انتباهه، التحديق في الآخرين صفة مميزة للعدوانية، ويمكن أن تفسر علي أنها عمل غير متزن.

طريقة الوقوف:

قد يتبادر إلى الذهن أن ذلك، يعني الوقوف وانتصاب القامة قدر الامكان، وفي الحقيقة فإن ذلك يعني الانتظام الطبيعي للرأس والجسم دون اللجوء إلى التوتر والنبات علي الأرض.

لكل شخص طريقة مختلفة في الوقوف تتطور حسب العادة عبر السنين، ويمكن لهذا أن يكون إرخاء الكتفين نحو الأمام أو وضع الرأس بطريقة يشعر معها الإنسان أنها طبيعية.

ويمكن لطريقة الشخص في الوقوف أن تظهر الكيفية التي ستعامل بها مع موقف معين، فإذا وقف الشخص مسترخي الكتفين متشابك اليدين ومائلاً إلى أحد الجانبين، فإن ذلك قد يدل علي أنه غير مستعد أو مهتم بالمهمة المطروحة. أما إذا وقف الشخص بكتفين قويين ورأس لأعلى وذراعين محدودتين وقبضة مغلقة، فإنه يبدو مستعد لمواجهة أي شيء مهما حمل ذلك معه من تحديات.

البيئة المحيطة:

يبدو أولئك الأشخاص الذين يلجأون إلى الوقوف دائماً، بأنهم أقوى من الجالسين، ويعود ذلك بسبب أنهم يأخذون مساحة أكبر، ولذا فإذا كنت تشعر أن الوقوف يريحك قم باستخدامه حتى تظهر بأنك أعلي منزله من المحيطين بك. وحيث تتحرك في البيئة المحيطة بك، يجدر بك أن تعلم أنه كلما أخذت مساحة أكبر، كلما جعلت الآخرين يشعرون بالتهديد من وجودك، ويعود السبب في ذلك إلى أن الأشخاص من حولك يمكن أن يشعروا أن وجودهم في المنطقة ليس له أهمية تذكر، وفي مثل هذه الحالة يمكن أن يتحركوا مستخدمين أقل ما يمكن من المساحة.

أما إذا كنت جالساً، فإنك تستطيع إعطاء صورة عن القوة، فإذا كان الوقوف غير مناسب لك استخدم مساحة أكبر بتمديد ساقيك أو باستخدام ذراعيك علي جانبي الكرسي. وحيث تكون منشغلاً بمحادثة هاتفية، وبحاجة إلى تأكيد شيء معين، فإن الوقوف يظهر حاجتك الملحة إلى ذلك.

صفوة القول:

إن لغة الجسد تأتي في عدة أشكال كما أسلفنا فمختلف الناس لديهم قدرتهم الخاصة علي تمييز لغة الجسد وتفسيرها بشكل يختلف عن تفسيرات الآخرين، فربما ينظر شخص إلي هذه اللغة بطريقة مغايرة لما ينظر إليها شخص آخر.

وعندما لا نعرف شخصاً ما، فإننا نقوم باستخدام لغة الجسد للحصول علي الانطباعات الأولية حوله، وفي معظم الأحيان تكون الانطباعات التي تأخذها خاطئة؛ حيث أن شكلاً إيجابياً من لغة الجسد ربما كان يعني شيئاً سلبياً حول صاحبه.

فعلي سبيل المثال، يمكن أن نعطي الشخص الذي يتحرك كثيراً من مكان ما انطباعاً أنه مفعم بالحياة، بينما يمكن أن يكون غير مرتاح للموقف أو أنه عصبي المزاج.

ينصح باستخدام لغة الجسد، حتى يبدو الشخص واثقاً من نفسه، وقوياً، وصادقاً.

ويجب أن يكون ذلك مبنياً علي متطلبات موقف، كذلك ينبغي التمييز بين لغة الجسد لدى الآخرين، فقد يكون هؤلاء مهتمين بك أو خلاف ذلك، أو أنهم يشعرون بالتهديد من وجودك معهم، وفي هذه الحالة يمكن لك أن تغير لغة الجسد لديك لجعلهم يشعرون بالارتياح.

شخصيتك من خطواتك!

هل تعرف أن حركات جسمك، وإيقاع خطواتك تعبر عن شخصيتك؟
إن الطريقة التي تسير بها، وحركة ذراعيك وسرعتك... كلها أشياء
تتحدث عن كثير من شخصيتك.

نعالوا معنا نتعرف عما ندرل عليه خطواتك:

الشخص الذي يمشي ماذا جسمه وناظراً أمامه، وخطواته عادية غير
متعجلة، شخص واثق من نفسه راض عن دوره بالحياة يحب الآخرين.

الشخص الذي يمشي شامخاً برأسه لأعلى ماذا ذقنه إلى الأمام، ويمشي
الهوينى، ويحرك ذراعيه ببطء إلى الأمام وإلى الخلف، شخص معتز بنفسه لدرجة
زائدة، ومشيته تدل على شخصية مغرورة، لا تبالي بالآخرين.

الشخص الذي لا يحرك ذراعيه بلا مبالاة إلى الأمام وإلى الخلف، وتعلو
أحد كتفيه عن الأخرى، ويمشي بخطوات واسعة، شخص لا يهتم كثيراً بما يدور
حوله، ويخشى مواجهة المشكلات أو الدخول في مناقشات، وغير مبال بشيء بصفة
عامة.

الشخص الذي يميل بجذعه لليمين واليسار بحركة منتظمة في أثناء سيره،
شخص مرح يميل إلى البساطة غير متكلف في تعاملاته.

الشخص الذي يمشي وظهره مشدود بقوة، ولا يحرك ذراعيه ورأسه
مرفوع إلى أعلي، قد يكون جندياً أو شخصية جادة وملتزمة لا يميل إلى المرح.

أما طريقة السير الصحيحة، تكون رأسك مستقيماً فلا تكون عاليًا بدرجة تظهرك كالمتعالي ولا منكسًا لأسفل، وظهرك مفروّداً وكتفك مستقيمان في بساطة وبغير تكلف.

وأن تكون خطواتك مستقيمة ومنتظمة بلا تعثر، واحرص علي أن يلامس كل قدمك الأرض، فلا تسير علي أحد جانبي قدميك، حتى لا يظهر كأنه ملتو، وامش بنشاط وبلا كسل.

أما حركة الذراعين، تلقائية عكسية ضد حركة الساقين، مع عدم تحريكهما بقوة إلي الأمام والخلف وعدم تثبيتهما علي جانبيك حتى تستطيع أن تسير بصورة طبيعية وتشعر بالارتياح في أثناء سيرك.

المكتبة الرياضية الشاملة
www.sport.ta4a.us

شخصيتك من جلستك!

كشف إخصائيان نفسيان واجتماعيان أستراليان، هما: جاكى بولز، وهيرودت زيوف، بأن طريقة جلوسنا علي المقاعد تعكس الكثير عن شخصيتنا وأحوالنا النفسية و العصبية.

الجلوس علي حافة الكرسي:

أنت متوتر، قلق، لا تستطيع جمع شتات أفكارك، وربما تكون غاضباً أيضاً، لأنك لا تعبر براحة عن أفكارك وما تحس به.

الجلسة المسترخية:

وهي عندما نفوض في المقعد، وهي جلسة غير رسمية، وتدل علي أنك في حالة نفسية مسترخية للغاية، وربما تدل علي ثقتك الزائدة بنفسك.

التمدد أو الجلسة المنبطحة:

أنت شخص متفرد، وذاتي في التعبير عن نفسك؛ بل وفخور بما تقوم به. حالتك النفسية هنا، تعلن أنك تحترم شروطك التي تضعها لنفسك في كل تعاملاتك.

جلسة الساقين الملتفتين:

هذه الجلسة تعكس حالتك الرومانسية، وربما تعيش حالة حب. أنت أيضاً تفكر، وتعامل بجدسك أكثر من استخدام قدراتك الذهنية.

جلسة الساقين المتعاكستين:

في حالة شك، وكأنك مستعد لإعادة اكتشاف الأشياء من حولك، حساس أيضاً، ومتأهب لقول الكلمة المناسبة في الوقت المناسب.

جلسة القدمين الثابتتين:

إذا جلست وقدماك ثابتان بشكل مستقيم وصلب فوق الأرض، فأنت صاحب شخصية مستقلة، وتشعر في هذه الجلسة بأنك عملي ومنظم.

جلسة القدمين المتباعدتين:

إذا أخذت هذه الجلسة، وجعلت ظهر الكرسي للأمام وامتطيت مقعدها، وكأنك تمتطي حصاناً، فهذا يعكس قوتك، وسيطرتك، ورغبتك القوية في الهيمنة.

جلسة الساقين المرتدتين:

وهي عندما تحرك ساقيك بشيء من التوتر، والعنف أو تبدل من حركتهما بين لحظة وأخرى، وتدل علي أنك عملي، ومكافح وصاحب مشاريع مستمرة. كما تعكس ضيقك السريع، وعدم تحملك، وافتقارك للصبر، إذا لم تسر الأمور بسرعة كما ترغب.

جلسة الظهر المستقيم:

أنت حاسم، دقيق الملاحظة، يمكنك أن تقدم توضيحات مختلفة شرط أن يعترف من حولك بمزاياك هذه.

الجلسة الخاتمة:

هذه الجلسة تفضح حبك للمغامرة، والتحدى، وخوض الأخطار، لا ترضى بالسهل، وتحب التفوق دائماً.





شخصيتك من خط يدك!

تستطيع معرفة شخصية أصدقائك بتحليل خط يدهم، خاصة



التوقيع، وفيما يلي النماذج، ودلالاتها:

الخط المقرء الواضح:

يشير إلى أن الشخص: مخلص - كفاء - يري الأمور بوضوح، ولا يمكن غشه أو خداعه.

الخط غير المقرء:

يشير إلى أن الشخص: مهمل - غالباً ذكي - متفرد، وإذا اشتد غموض الكتابة دل على أنه مراوغ. www.sport.ta4a.us

الخط مستقيم:

يدل على نفسية مستقرة.

الخط الأفقي الصاعد:

يشير إلى أن صاحب التوقيع إنسان طموح ومتفائل.

الخط الأفقي النازل:

يدل على شخصية: حزينة - مكبوتة - يميل للنقد.

الخط الأفقي المتعرج:

يدل على: عدم الاستقرار - عدم الإخلاص.

ترك هامش كبير علي اليمين:

يدل علي أن الكاتب إنسان: مثقف - يحترم نفسه - علي درجة من الخجل.

إذا اتسع الجانب الأيمن كثيرًا، دل ذلك علي أنه: قوي الحجة - عالي الطموح.

إذا تزايد اتساع الهامش الأيمن تدريجيًا، دل ذلك علي أن الشخص من ذلك الطراز الذي: يدخر قروشًا، ويخسر جنيهات.

ترك هامش أيمن ضيق:

دليل علي أن الكاتب: اجتماعي - منبسط - يحب الاتصال بالناس.

ترك هامش أيسر ضيق:

يدل علي شخص: دائم الاستعداد لكافة الظروف - يعد لكل شيء عدته.

لا هوامش:

دليل علي شخصية: تحب الادخار - الاقتصاد في الأنفاق.

هوامش متغيرة الاتساع في كلا الجانبين:

تدل علي شخص: متناقض مع نفسه يظهر ما لا يبطن، ويقول ما لا يفعل.

كتابة خفيفة جدًا:

تدل علي شخص: حساس - روحاني - غير واثق من خط سير حياته.

ضغط سهل علي القلم:

تدل علي شخص: متزن الفكر والسلوك.

ضغط ثقيل:

تدل علي شخص: قوي العزيمة والشكيمة - قد يكون ميالاً إلي الاستبداد، والاحتكار أحياناً.

ضغط غير متناغم:

أي مزيج من الضغط الخفيف والثقيل والمتوسط الضغط، دليل علي شخصية: متوازنة - تستبد بها الكآبة - العصبية - قابلة للتشكيل.

الكتابة المبقعة المشوهة:

تدل علي شخص: متقلب المزاج - غريب الأطوار.

الحروف الكبيرة:

يكتبها ذو الشخصية: الاجتماعية - المنبسطة - الثرثرة - الكرم - حب الحياة.

الحروف الصغيرة:

تدل علي شخصية: انطوائية - عميقة التفكير - دقيقة التحليل - منتجة - تحاسب نفسها دائماً.

المسافات المنتظمة بين الكلمات والسطور:

تدل علي شخصية تتصف بـ : الثبات - يمكن الاعتماد عليها، والثقة فيها - تتمسك بالقيم، والمبادئ، والوفاء بالوعد.

عدم انتظام المسافات بين الكلمات والسطور:

دليل علي: عدم التناغم بين الانفعالات - الذكاء -- الحيرة - الارتباك -
يحتاج دائماً للنصح.

اتساع المسافة بين السطور وحدها:

يتميز بـ : القدرة علي تنظيم الأشياء والأفكار.

اتساع المسافات بين الكلمات وحدها:

تكشف عن: وحدة الشخص - عزله.



شخصيتك من رقمك!

تعتقد بعض الحضارات القديمة بوجود صلة بين العدد الناتج من جمع أرقام تاريخ الميلاد وحياة الإنسان؛ بحيث تؤثر علي طبيعة شخصيته، وهو ما يسمى بعلم الأعداد، إذ يرمز كل رقم إلي شخصية ذات صفات معينة.
مثال: إذا كان تاريخ ميلادك: ١٠/١/١٩٦٧م.

- اجمع الأرقام كالتالي: $١ + ٠ + ١ + ٦ + ٧ + ٩ + ١ = ٢٥$ ، ثم
- اجمع ناتج الجمع: $٢ + ٥ = ٧$
- إذا أنا شخصية رقم ٧

رقم ١: مستقل ومعتز بشخصيته:

أنت قائد بالفطرة، ولك آرائك الخاصة، تميل إلي المبادرة في كل شيء، وترك انطباع قوى لدى كل من تقابل، وقوى الإرادة، ولا تحب الطرق غير المباشرة، تعشق المغامرات والتحديات، ولا تهرب أبدًا من أية عقبة قد تواجهك. احذر من التكبر، فكر في الآخرين قبل أن تفكر في نفسك.

رقم ٢: تحب مساعدة الآخرين وتندمج معهم:

أنت لا تبحث عن لفت الانتباه، وتفهم مشاعر من حولك، لذا تبحث عن دور مساعد في الحياة، طيب، وتراعي حقوق الآخرين، وتبحث عن التوازن. لديك قدرة مميزة علي تهدئة الناس وحل المشاكل، مما يمكنك أن تكون مصلح اجتماعي أو سياسي ناجح، ولأنك إنسان متعاون يكون العمل ضمن فريق هو الأنسب لك.

نقطة ضعفك، عدم قدرتك علي اتخاذ القرارات.

رقم ٣: اجتماعي متفتح، ومقبل علي الحياة:

أنت روح الحفلات، اجتماعي، ودود، تحب المرح، وعادة تكون محط أنظار من حولك، يظهر التنوع في كلاً من حياتك المهنية والاجتماعية، مبدع، وذو خيال واسع، لذا تنجذب تلقائياً نحو الآداب والفنون والإعلام. ولدت محظوظاً، لذا يتوافر لديك المال والحظ السعيد، بسبب طبيعتك المتفائلة، قد يغلب تصرفاتك بعض الطيش.

رقم ٤: جدي ومتوازن، تأخذ الحياة علي محمل الجد:

إنسان صادق، تتحمل المسؤولية، وواقعي، لا تتعب أبداً من العمل الدءوب، تنتبه إلي تفاصيل الأمور، تفتقد إلي الإبداع، ولكنك تتمتع بحس منطقي قوي، منظم جداً، ولك طرقك الفعالة في الحياة التي تجعل منك عنصر مفيد جداً في أي فريق عمل، وتجلب لك النجاح والتكريم. عنيد، فحين تصر علي أمر، لا شيء في الدنيا يشيك عنه.

رقم ٥: ذكاؤك خارق:

أنت لماح، سريع البديهة، ولك القدرة علي تعلم مهارات ومعلومات جديدة بسرعة فكريك السريع، وذهنك دائم التفكير قد يجعل منك إنسان غير قادر علي الراحة، ولكنه يعود عليك بالمنفعة إذ يمكنك التكيف مع الظروف بسرعة والإبداع المتجدد.

التنوع شيء مهم في حياتك، وتعيش حياتك في حركة دائمة، تحب أن تخوض المخاطر، وبما أنك شخص محظوظ، فإنك تخرج منها بسلام.

رقم ٦: شخص مسنول، ومخلص، ومحل ثقة:

نظرًا لسماتك الأصيلة، تستطيع فرض احترامك علي أصدقائك، كما أنك الشخص المناسب لرعاية منزل الأسرة؛ حيث تكون أسعد لحظات حياتك عندما تكون محاطًا بمجو أسري.

لديك طاقات إبداعية كبيرة تؤثر في محيطك، لتجعل منه مكانًا مريح ومتناغم معك، تنجذب إلي العمل المهني، وإلي الأعمال التي تنطوي علي الرعاية.

رقم ٧: غامض، ذكي، منطوي علي ذاتك:

أنت مفتون بطريقة عمل الأشياء وتفكير الناس، وكيف تحدث المواقف، تحب أن تعرف ماذا يحدث ومن ثم تحلله، لذا تكون متخصصًا في مجال معين، ولست ملماً بكثير من المعلومات، لذا تجذبك المهن التي تتطلب ذكاء عالي.

تميل إلي التحفظ وعدم الوضوح، كما يمكن وصفك بالثالية في كل شيء، فتمك الجودة أكثر من الكمية، ولكم تحاول أن تكون متسامحًا أكثر.

رقم ٨: صادق عملي، لديك دوافع كبيرة للحياة:

الراحة المادية، الأمان والاستقرار عوامل رئيسة لسعادتك، لذا أنت علي استعداد للعمل ليلاً نهارًا، لتصل إلي مستوى الحياة الذي تصبو إليه.

أنت منظم رائع وفعال، تمتاز بالثقة بالنفس، ولك مهارات إدارية عالية تجذبك إلي عالم الإدارة والأعمال، وبالتالي تحصل علي القوة والوجاهة المرتبطة بهذا المجال.

أنت أكثر الأرقام حظًا.

رقم ٩: معطاء ولديك الكثير لتقدمه:

متفائل، ومفعم بالحماس، ومبدع، شخصيتك تجذب من حولك بسدفء إحساسك، ولديك شهية كبيرة للحياة، وتود أن تجرب كل شيء فيها. أنت معلم بفطرتك، وتحب أن تشارك الجميع بحكمتك وعلمك مهما تعمل، فأنت تفرض احترامك كممثل أعلي يمكن إتباعه، تأكد أنك لا تعد أكثر مما تفي.



مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

المراجع العربية:

- ١- أ. د. محمد عبد القادر مند، وآخرون: موسوعة غير المنسج والتخطيط النفسي، الكويت، دار سعاد الصباح ١٩٩٠م.
- ٢- عبد سران: تجديتك بين الأعداء، القاهرة، مديوني الصغير، ١٩٩٨م.
- ٣- يوسف ميخائيل: عادتك عنوان شخصيتك، القاهرة، دار غريب، ١٩٩٨م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 5 - Good, C V : Dictionary of Education, 3rd Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات:

- 6 - <http://www.aledari.tripod.com>
- 7 - <http://www.alnadiwan.net>
- 8 - <http://www.bentqatar.com>
- 9 - <http://www.eqla3.com>
- 10 - <http://www.harrisburgwebsites.com>
- 11 - <http://www.hawkeyestudios.com>
- 12 - <http://www.mostakbaliat.com>
- 13 - <http://www.4moresales.com>
- 14 - <http://www.psyc.vt.edu>
- 15 - <http://www.racingsmarter.com>
- 16 - <http://www.shmokh.com>





٥٧	شخصيتك من لغة جسدك!
٦٣	شخصيتك من خطواتك!
٦٥	شخصيتك من جلستك!
٦٩	شخصيتك من خط يدك!
٧٣	شخصيتك من رقمك!
مراجع الكتاب	
٧٧	أولاً: المراجع العربية.....
٧٧	ثانياً: المراجع الأجنبية.....
٧٧	ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات.....
٧٩	• فهرس.....

المكتبة الرياضية الشاملة

www.sport.ta4a.us

الرياضة

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com

0105729929 .

تم التحميل من موقع

المكتبة الرياضية الشاملة

www.sport.ta4a.us

ابحث في جوجل عن

المكتبة الرياضية الشاملة