

بسم الله الرحمن الرحيم  
<http://aggouni.blogspot.com>  
المستشار في التربية محمد عقوني



2024

# فهم أنماط الشخصية عن بعد



باستثمار الوقت لفهم أنماط الشخصية المختلفة، يمكن للموظفين والمديرين خلق بيئة عمل عن بعد أكثر إنتاجية وفعالية.

المستشار في التربية محمد عقوني

## فهم انماط الشخصية عن بعد اهمية فهم انماط الشخصية عن بعد

### أهمية فهم أنماط الشخصية عن بعد

تزداد أهمية فهم أنماط الشخصية عن بعد مع ازدياد انتشار العمل عن بعد. ففي بيئة العمل عن بعد، يقل التواصل المباشر بين الزملاء، مما قد يجعل من الصعب فهم احتياجاتهم وتفضيلاتهم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى سوء الفهم والصراع، مما قد يؤثر سلبًا على الإنتاجية والمعنويات.

### من خلال فهم أنماط الشخصية المختلفة، يمكن للموظفين والمديرين:

- **تحسين التواصل:**
  - يمكنهم تكييف أسلوبهم في التواصل ليتناسب مع احتياجات كل فرد.
  - على سبيل المثال، قد يحتاج بعض الأشخاص إلى المزيد من الاتصالات المكتوبة، بينما قد يفضل البعض الآخر التواصل اللفظي.
- **بناء علاقات أقوى:**
  - يمكنهم فهم كيفية تحفيز كل فرد وتقديره.
  - على سبيل المثال، قد يحتاج بعض الأشخاص إلى المزيد من التعليقات الإيجابية، بينما قد يفضل البعض الآخر التعليقات البناءة.
- **حل النزاعات:**
  - يمكنهم تحديد سبب النزاع وتقديم حلول تناسب جميع الأطراف.
  - على سبيل المثال، قد يحتاج بعض الأشخاص إلى مساحة أكبر للعمل بشكل مستقل، بينما قد يفضل البعض الآخر العمل في فرق.
- **تعزيز الإنتاجية:**
  - يمكنهم خلق بيئة عمل داعمة وملائمة لاحتياجات كل فرد.

◦ على سبيل المثال، قد يحتاج بعض الأشخاص إلى بيئة عمل هادئة، بينما قد يفضل البعض الآخر بيئة عمل أكثر نشاطاً.

**بعض نماذج الشخصية الشائعة التي يجب مراعاتها في بيئة العمل عن بعد:**

- **الانطوائيون:** يفضلون العمل بشكل مستقل ويحتاجون إلى وقت لوحدهم لإعادة شحن طاقتهم.
- **الخارجيون:** يفضلون العمل مع الآخرين ويحتاجون إلى تحفيز خارجي للبقاء على المسار الصحيح.
- **الكامليون:** يضعون معايير عالية لأنفسهم ويسعون دائماً إلى الكمال.
- **الموجهون:** يركزون على النتائج ويحبون تحمل المسؤولية.
- **التحليليون:** يفضلون تحليل المعلومات واتخاذ القرارات بناءً على البيانات.
- **الإبداعيون:** يفكرون خارج الصندوق ويأتون بأفكار جديدة ومبتكرة.

**كيف يمكن فهم أنماط الشخصية عن بعد:**

- **إجراء اختبارات الشخصية:** هناك العديد من اختبارات الشخصية المتاحة عبر الإنترنت والتي يمكن أن توفر رؤى حول نقاط القوة والضعف وتفضيلات الاتصال لكل فرد.
- **الملاحظة:** الانتباه إلى كيفية تفاعل الأشخاص مع بعضهم البعض وكيفية أدائهم لمهامهم.
- **التحدث إلى الناس:** اسأل الموظفين عن تفضيلاتهم واحتياجاتهم في بيئة العمل.

باستثمار الوقت لفهم أنماط الشخصية المختلفة، يمكن للموظفين والمديرين خلق بيئة عمل عن بعد أكثر إنتاجية وفعالية.

## أهمية فهم أنماط الشخصية في التواصل عن بعد:

يُعدّ فهم أنماط الشخصية عنصرًا هامًا في التواصل الفعال، خاصةً في بيئة العمل عن بعد، حيث يفتقر التواصل إلى التفاعل الشخصي المباشر. تتيح لنا معرفة أنماط الشخصية ما يلي:

### • تحسين التواصل:

- التواصل بشكل فعال مع كل شخص:
- التعرف على أفضل طريقة للتواصل مع كل نمط شخصية:
- الشخصية البصرية: تفضل العروض التقديمية والرسومات والمخططات.
- الشخصية السمعية: تفضل التحدث والاستماع.
- الشخصية الحركية: تفضل التعلم من خلال الممارسة والتجربة.
- اختيار قنوات التواصل المناسبة:
- البريد الإلكتروني، رسائل الفيديو، المؤتمرات عبر الإنترنت، لوحات المناقشة.
- صياغة رسائل واضحة ومباشرة:
- تجنب الغموض والالتباس.
- بناء علاقات أقوى:
- فهم احتياجات كل شخص وتفضيلاته.
- إظهار التعاطف والتفاهم.
- خلق بيئة عمل إيجابية وتعاونية.
- زيادة الإنتاجية:
- تقليل سوء الفهم والنزاعات.
- تحسين كفاءة الاجتماعات والمناقشات.
- إنجاز المهام بشكل أسرع.
- حلّ المشاكل بشكل فعال:
- تحديد نهج مناسب لحلّ المشكلات يلائم كل نمط شخصية.

- التوصل إلى حلول توافقية ترضي جميع الأطراف.
- بناء الثقة وتعزيز التعاون.

### فوائد فهم أنماط الشخصية في التواصل عن بعد:

- تحسين مهارات التواصل:
- التواصل بفعالية مع زملاء العمل والعملاء والشركاء.
- بناء علاقات قوية وفعالة.
- تحسين مهارات التقديم والتفاوض.
- تعزيز الذكاء العاطفي:
- فهم مشاعر الآخرين والتعبير عن مشاعرهم بوضوح.
- إدارة المشاعر الصعبة بشكل فعال.
- بناء علاقات إيجابية مع الآخرين.
- زيادة الإنتاجية:
- إنجاز المهام بشكل أسرع وأكثر كفاءة.
- تقليل التوتر والقلق.
- خلق بيئة عمل إيجابية ومحفزة.
- أدوات لفهم أنماط الشخصية:
- اختبارات أنماط الشخصية:
- مثل اختبار Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) و DiSC.
- الملاحظة:
- مراقبة سلوكيات وتفضيلات الأشخاص في المواقف المختلفة.
- التواصل:
- التحدث مع الأشخاص عن أنماط شخصيتهم وتفضيلاتهم في التواصل.

## ختامًا:

يُعدّ فهم أنماط الشخصية مهارة أساسية للتواصل الفعال، خاصةً في بيئة العمل عن بعد. من خلال فهم احتياجات وتفضيلات كل شخص، يمكننا بناء علاقات أقوى، وتحسين الإنتاجية، وحلّ المشكلات بشكل فعال.

## التحديات التي تواجه فهم الشخصية عن بعد.

### التحديات التي تواجه فهم الشخصية عن بعد:

يُعدّ فهم الشخصية عن بعد أمرًا صعبًا ومختلفًا عن فهمها في بيئة وجهًا لوجه، وذلك لعدة أسباب، تشمل:

### 1. قلة الإشارات غير اللفظية:

- التواصل وجهًا لوجه يوفر ثروة من المعلومات غير اللفظية، مثل لغة الجسد وتعبيرات الوجه ونبرة الصوت، والتي تُساعد على فهم مشاعر الشخص ونواياه بشكل أفضل.
- في التواصل عن بعد، تقتصر هذه الإشارات على نغمة الصوت واختيار الكلمات، مما يجعل من الصعب تفسير الرسالة بشكل دقيق.

### 2. السياق المحدود:

- في البيئة الواقعية، يمكننا ملاحظة سلوك الشخص وتفاعله مع محيطه، مما يمنحنا سياقًا غنيًا لفهم شخصيته.
- أما عن بعد، فإنّ السياق يقتصر على ما يشاركه الشخص عبر النصوص أو الفيديو، مما قد يكون محدودًا وغير كامل.

### 3. الاختلافات الثقافية:

- قد تؤدي الاختلافات الثقافية إلى سوء فهم في التواصل عن بعد، حيث تختلف معاني الإشارات غير اللفظية وتقاليد التعبير عن الذات عبر الثقافات.

### 4. التشتت:

- بيئة العمل عن بعد قد تكون مليئة بالمشغولات، مما قد يُعيق تركيز الشخص ويؤثر على قدرته على إيصال رسالته بشكل واضح.

### 5. التحيزات:

- قد نكون أكثر عرضة للتحيزات عند تكوين انطباعات عن أشخاص نتواصل معهم عن بعد، وذلك بسبب نقص المعلومات المتاحة عنهم.

### 6. صعوبة بناء الثقة:

- بناء الثقة مع شخص نتواصل معه عن بعد يتطلب جهدًا أكبر، حيث تفتقر البيئة الافتراضية إلى العوامل التي تُعزز الثقة، مثل التفاعل المباشر ومراقبة سلوك الشخص في المواقف المختلفة.

### نصائح للتغلب على تحديات فهم الشخصية عن بعد:

- تعزيز التواصل الفعال:
  - استخدام أدوات التواصل المختلفة، مثل الفيديو والمكالمات الصوتية والرسائل النصية، للحصول على صورة أوضح للشخصية.
  - طرح أسئلة مفتوحة وتشجيع الشخص على مشاركة أفكاره ومشاعره.
  - الاستماع بعناية وتجنب مقاطعة الشخص.

- **الانتباه للإشارات غير اللفظية المتاحة:**
    - تحليل نغمة الصوت واختيار الكلمات لفهم مشاعر الشخص ونواياه.
    - ملاحظة لغة الجسد وتعبيرات الوجه في حال التواصل عبر الفيديو.
  - **مراعاة السياق الثقافي:**
    - التعرف على ثقافة الشخص وقيمه ومعتقداته لتجنب سوء الفهم.
    - استخدام لغة واضحة ومباشرة تتناسب مع ثقافة الشخص.
  - **تقليل التشتت:**
    - اختيار مكان هادئ للتواصل عن بعد.
    - إغلاق الإشعارات غير الضرورية على الأجهزة الإلكترونية.
    - إبلاغ الشخص الآخر بضرورة تركيزه خلال المحادثة.
  - **التحلي بوعي ذاتي:**
    - إدراك تحيزاتنا الشخصية وتأثيرها على تقييمنا للآخرين.
    - الانفتاح على وجهات نظر مختلفة وتجنب الأحكام المسبقة.
  - **بناء الثقة تدريجياً:**
    - الوفاء بالوعود والتزاماتنا.
    - إظهار الاحترام والتقدير للشخص الآخر.
    - المشاركة في محادثات غير رسمية لبناء علاقات شخصية.
- فهم الشخصية عن بعد يتطلب مهارات تواصل فعالة ووعياً ثقافياً وصبراً. من خلال اتباع النصائح المذكورة أعلاه، يمكننا تحسين قدرتنا على فهم الآخرين وبناء علاقات قوية وذات مغزى، حتى في بيئة العمل عن بعد.

## فوائد فهم أنماط الشخصية في تحسين التواصل عن بعد:

يُعدّ فهم أنماط الشخصية أداةً قيّمةً لتحسين التواصل عن بعد، وذلك من خلال:

### 1. تحسين فهم احتياجات الآخرين:

- **التواصل بشكل فعال:**
  - معرفة أسلوب التواصل المفضل لكل نمط شخصية:
  - **البصريون:** يفضلون الرسوم البيانية والصور والعروض التقديمية.
  - **السمعيون:** يفضلون التحدث والاستماع والنقاشات.
  - **القرائيون:** يفضلون البريد الإلكتروني والرسائل والمستندات المكتوبة.
  - **الحركيون:** يفضلون التفاعل والتواصل المباشر.
  - **اختيار قنوات التواصل المناسبة:**
  - استخدام مزيج من القنوات للتأكد من وصول الرسالة.
  - **صياغة الرسائل بوضوح وإيجاز:**
  - تجنب اللغة الغامضة أو المعقدة.
  - **التأكد من فهم جميع الأطراف للرسالة:**
  - طرح الأسئلة وتلقي الملاحظات.

### 2. بناء علاقات أقوى:

- **خلق شعور بالثقة والاحترام:**
  - إظهار التقدير لاحتياجات وأساليب التواصل المختلفة.
  - **تعزيز التعاطف:**
    - محاولة فهم وجهة نظر الآخرين.
    - **حل النزاعات بشكل فعال:**
      - تحديد احتياجات كل طرف ومصالحة.

### 3. تحسين الإنتاجية:

- **تقليل سوء الفهم:**
- يؤدي إلى تقليل إعادة العمل والارتباك.
- **اتخاذ القرارات بشكل أسرع:**
- من خلال تواصل أكثر فعالية.
- **تحسين مهارات حل المشكلات:**
- من خلال العمل الجماعي الفعال.

### 4. تعزيز الرضا الوظيفي:

- **خلق بيئة عمل إيجابية:**
- يشعر فيها الجميع بالاحترام والتقدير.
- **زيادة الشعور بالانتماء:**
- من خلال علاقات قوية مع الزملاء.
- **تحسين الدافع والالتزام:**
- من خلال العمل ذي المعنى.

### أدوات لفهم أنماط الشخصية:

- **اختبارات الشخصية:**
- مثل اختبار Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) و DiSC.
- **الملاحظة:**
- الانتباه إلى كيفية تفاعل الناس في المواقف المختلفة.
- **التواصل:**
- طرح أسئلة حول تفضيلات التواصل واحتياجاتهم.

## ملاحظة:

- من المهم أن نتذكر أن أنماط الشخصية هي مجرد إرشادات عامة، وليس قواعد صارمة.
- قد لا يتوافق كل شخص تمامًا مع نمط شخصية واحد.
- من المهم أيضًا احترام الاختلافات الفردية وتجنب الأحكام المسبقة.

بالإضافة إلى فوائد فهم أنماط الشخصية، فإن استخدام تقنيات التواصل الفعال الأخرى، مثل الاستماع الفعال والتواصل غير اللفظي، ضروري أيضًا للتواصل بنجاح عن بعد

## مقدمة عن أنماط الشخصية

### ما هي أنماط الشخصية؟

هي عبارة عن تصنيفات تصف السلوكيات والخصائص النفسية المميزة للأفراد. تُستخدم لفهم أنفسنا والآخرين بشكل أفضل، وتحسين التواصل، وتعزيز العلاقات، وتطوير الذات.

### أشهر أنظمة تصنيف أنماط الشخصية:

- **مؤشر مايرز بريغز للأنماط (MBTI)** يعتمد على أربعة أبعاد: الانطواء/الانفتاح، الاستشعار/الحدس، التفكير/الشعور، والعقلانية/العفوية. ينتج عن ذلك 16 نوعًا للشخصية مثل ISTJ و **ENFP**.

مؤشر مايرز بريغز للأنماط (MBTI) نظرة ثاقبة على 16 نوعًا من الشخصيات

## مقدمة:

يُعد مؤشر مايرز بريغز للأنماط (MBTI) أداة شائعة لفهم الشخصية وتحديد التفضيلات النفسية. يعتمد على نظرية كارل يونغ للأمزجة الأربعة، وقد تم تطويره من قبل كاثرين كوك بريغز وابنتها إيزابيل بريغز مايرز.

## الأبعاد الأربعة:

يقوم مؤشر MBTI على أربعة أبعاد رئيسية، كل منها ينقسم إلى ثنائية:

- **الانطواء / (I) الانفتاح: (E)** يصف هذا البعد كيف تتفاعل مع العالم الخارجي. يميل المنطويون إلى التركيز على أفكارهم ومشاعرهم الداخلية، بينما يميل المنفتحون إلى الحصول على الطاقة من التفاعل مع الآخرين.
- **الاستشعار / (S) الحدس: (N)** يصف هذا البعد كيف تدرك المعلومات. يميل الذين يفضلون الاستشعار إلى التركيز على التفاصيل الملموسة والحقائق الحالية، بينما يميل الذين يفضلون الحدس إلى التركيز على الأنماط والاحتمالات والمفاهيم المجردة.
- **التفكير / (T) الشعور: (F)** يصف هذا البعد كيف تتخذ القرارات. يميل الذين يفضلون التفكير إلى إعطاء الأولوية للمنطق والموضوعية، بينما يميل الذين يفضلون الشعور إلى إعطاء الأولوية للقيم والمشاعر.
- **العقلانية / (J) العفوية: (P)** يصف هذا البعد كيف تتعامل مع العالم الخارجي. يميل العقلانيون إلى تفضيل الهيكل والتخطيط والتنظيم، بينما يميل العفويون إلى المرونة والتكيف والتجربة اللحظية.

## الأنواع الستة عشر:

من خلال الجمع بين هذه الأبعاد الأربعة، ينتج عن ذلك 16 نوعًا مختلفًا من الشخصية:

- ISTJ: عملي ومنطقي وواقعي ومنظم.
- ISFJ: دافئ وجامعي ومنظم ومسؤول.
- INFJ: مبدع ورؤيوي وملهم ورحيم.
- INTJ: استراتيجي ومستقل ومفكر أصلي وذكي.
- ISTP: عملي ومحلل وواقعي ومرن.
- ISFP: مبدع وواقعي ورحيم وعفوي.
- INFP: مثالي ورؤيوي وإبداعي وحساس.
- INTP: مستقل ومفكر أصلي وفضولي ومنطقي.
- ESTP: متحمس وعفوي وجريء وعملي.
- ESFP: وودود وودود وحماسي وعفوي.
- ENFP: متحمس ومبدع وملهم ومؤنس.
- ENTP: ذكي ومستقل ومفكر أصلي ومثير للجدل.
- ESTJ: منظم وفعال وواقعي وعملي.
- ESFJ: دافئ وجامعي ومسؤول وموجه للآخرين.
- ENFJ: متحمس وملهم وودود وموجه للآخرين.
- ENTJ: قائد وواثق ورؤيوي ومنظم.

## ملاحظات هامة:

- من المهم ملاحظة أن مؤشر MBTI هو أداة ذاتية وليست اختبارًا علميًا دقيقًا.
- لا ينبغي استخدام النتائج كوسيلة لوضع الآخرين في قوالب نمطية أو تصنيفهم.

- الغرض من مؤشر MBTI هو مساعدة الناس على فهم أنفسهم بشكل أفضل وتحسين توصلاتهم وعلاقاتهم.
- **اختبار ديسك (DISC)** يركز على أربعة أبعاد: السيطرة، التأثير، الثبات، والضمير. ينتج عن ذلك أربعة أنواع رئيسية للشخصية D : (السيطرة)، (I التأثير)، (S الثبات)، و (C الضمير)

### اختبار ديسك (DISC) فهم أبعادك الشخصية

#### نظرة عامة:

اختبار ديسك (DISC) هو أداة تقييم سلوكية مشهورة تُستخدم لفهم أسلوبك الشخصي وكيفية تفاعلك مع الآخرين. يعتمد على نظرية وضعها عالم النفس ويليام مولتون مارستون، الذي حدد أربعة أبعاد رئيسية للشخصية:

- **السيطرة (D)** يميل أصحاب هذا النمط إلى أن يكونوا حازمين ومباشرين وموجهين نحو الأهداف.
- **التأثير (I)** يتميز أصحاب هذا النموذج بأنهم مؤثرون ومرحون ومنفتحون على الآخرين.
- **الثبات (S)** يميل أصحاب هذا النمط إلى أن يكونوا متعاونين وصبورين وموثوقين.
- **الضمير (C)** يتميز أصحاب هذا النموذج بأنهم دقيقون ومهتمون بالتفاصيل ومنظمون.

### الأنواع الأربعة الرئيسية للشخصية:

- **D المسيطر**: (يُعرف أصحاب هذا النمط بقدرتهم على القيادة واتخاذ القرارات وحل المشكلات. كما أنهم يميلون إلى أن يكونوا طموحين ومستقلين ومباشرين.

- ( I المؤثر ): يتميز أصحاب هذا النموذج بمهاراتهم الاجتماعية القوية و قدرتهم على التأثير على الآخرين. كما أنهم يميلون إلى أن يكونوا متحمسين ومبدعين وذوي حماس.
- ( S الودود ): يُعرف أصحاب هذا النمط بقدرتهم على التعاون وبناء العلاقات. كما أنهم يميلون إلى أن يكونوا صبورين وموثوقين ومهتمين بالآخرين.
- ( C المحلل ): يتميز أصحاب هذا النموذج بتركيزهم على التفاصيل ودقتهم. كما أنهم يميلون إلى أن يكونوا منطقيين ومنظمين ويهتمون بالجودة.

### الفوائد:

- يُستخدم اختبار ديسك لمجموعة متنوعة من الأغراض، بما في ذلك:
- فهم الذات: يمكن أن يساعدك اختبار ديسك على فهم نقاط قوتك وضعفك وميولك السلوكية.
- تحسين التواصل: يمكن أن يساعدك فهم أنماط الشخصية المختلفة على التواصل بشكل أكثر فعالية مع الآخرين.
- بناء الفريق: يمكن أن يساعد اختبار ديسك في بناء فرق أكثر فاعلية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف الفردية وتحديد الأدوار المناسبة لكل عضو في الفريق.
- حل النزاعات: يمكن أن يساعد فهم أنماط الشخصية المختلفة في حل النزاعات بشكل أكثر فعالية.
- التطوير المهني: يمكن أن يساعدك اختبار ديسك على تحديد مجالات العمل المناسبة لك وتطوير مهاراتك المهنية.

### ملاحظات:

- من المهم ملاحظة أن اختبار ديسك هو أداة واحدة فقط لفهم الشخصية، ويجب استخدامه مع أدوات أخرى مثل المقابلات والتقييمات الشخصية.
  - لا توجد إجابة "صحيحة" أو "خاطئة" على اختبار ديسك، وكل نمط شخصية له نقاط قوته وضعفه.
  - يمكن أن تتغير درجاتك في اختبار ديسك بمرور الوقت مع اكتسابك الخبرات وتطورك كشخص.
- إذا كنت مهتمًا بمعرفة المزيد عن اختبار ديسك، فهناك العديد من الموارد المتاحة عبر الإنترنت. يمكنك أيضًا العثور على معالجي معتمدين يمكنهم تقديم اختبار ديسك وتفسير النتائج لك.

## أسوأ السمات المدمرة للقادة ومفاتيح التخلص منها:

### 1. الغطرسة والنجسية:

- **المظاهر:** يعتقد القائد المتغطرس أنه أفضل من غيره، ولا يهتم بآراء أو مشاعر الآخرين.
- **التأثير:** تُخلق بيئة عمل سامة، وتُقمع الإبداع، ويُفقد القائد ثقة واحترام فريقه.
- **المفتاح:** الاعتراف بالنواقص، وتقدير مساهمات الآخرين، والتركيز على العمل الجماعي.

### 2. الخوف من الفشل:

- **المظاهر:** يتجنب القائد المخاطر، ويُقدم على قرارات آمنة، ويُلقى باللوم على الآخرين عند حدوث الأخطاء.
- **التأثير:** يُعيق التقدم ويُحبط المبادرة، ويُفقد القائد قدرته على اتخاذ القرارات الصعبة.

• **المفتاح:** تقبل الفشل كجزء من عملية التعلم، والتركيز على فرص النمو، وتشجيع المخاطرة المحسوبة.

### 3. قلة التواصل:

• **المظاهر:** لا يُشارك القائد المعلومات بوضوح، ولا يُصغي باهتمام، ولا يُقدم التوجيه والدعم الكافي.

• **التأثير:** يُسبب الارتباك والإحباط، ويُضعف الثقة، ويُعيق التعاون.

• **المفتاح:** التواصل بانتظام ووضوح، والمبادرة بالتواصل مع الفريق، وخلق قنوات فعالة للتواصل.

### 4. عدم الثقة:

• **المظاهر:** يُراقب القائد موظفيه عن كثب، ويُشكك في نواياهم، ولا يُفوض المهام بفعالية.

• **التأثير:** يُخلق بيئة عمل مشحونة بالتوتر، ويُقيد الإبداع، ويُعيق الإنتاجية.

• **المفتاح:** إظهار الثقة في قدرات الموظفين، وتفويض المهام بوضوح، وخلق بيئة من الأمان النفسي.

### 5. الجمود وعدم الرغبة في التغيير:

• **المظاهر:** يتمسك القائد بالأفكار والأساليب القديمة، ويقاوم التغيير، ولا يُشجع على الابتكار.

• **التأثير:** يُصبح الفريق متخلفًا عن العصر، ويُفقد القائد القدرة على التكيف مع التحديات الجديدة.

• **المفتاح:** تبني عقلية التعلم المستمر، والانفتاح على الأفكار الجديدة، وتشجيع الابتكار والمخاطرة.

**ملاحظة:** هذه ليست قائمة شاملة، وهناك العديد من السمات المدمرة الأخرى التي قد يظهرها القادة. إنّ إدراك هذه السمات هو الخطوة الأولى نحو التخلص منها، وبناء مهارات قيادية فعّالة تُساهم في نجاح الفريق وتحقيق الأهداف.

### نصائح إضافية:

- **اطلب ملاحظات صادقة من الموظفين:** ساعدك على تحديد نقاط قوتك وضعفك.
- **ابحث عن نماذج قيادية يُحتذى بها:** تُلهمك وتُساعدك على تطوير مهاراتك.
- **انخرط في برامج تطوير القيادة:** تُقدم لك المعرفة والأدوات اللازمة لتصبح قائدًا أفضل.

**تذكر:** القيادة رحلة مستمرة من التعلم والنمو.

- **نموذج الإينياجرام (Enneagram):** يصف تسعة أنواع أساسية للشخصية، كل منها لديه دوافع واحتياجات وسلوكيات مميزة.

### نموذج الإينياجرام: نظرة ثاقبة على تسعة أنواع الشخصية

نظام الإينياجرام، المعروف أيضًا باسم "تساعية الأنماط الشخصية"، هو نموذج نفسي قوي لفهم الشخصية. يصف تسعة أنواع أساسية للشخصية، كل منها يتميز بمجموعة فريدة من الدوافع والاحتياجات والسلوكيات.

فيما يلي ملخص موجز لكل نوع:

## 1. المصلح:

- يسعى إلى الكمال والإصلاح.
- يتميز بالأخلاقيات القوية والرغبة في تحسين العالم.
- يمكن أن يكون انتقاديًا وصارمًا مع نفسه والآخرين.

## 2. المساعد:

- كريم و عطوف، يسعى لمساعدة الآخرين.
- لديه حاجة قوية للشعور بالحب والتقدير.
- يمكن أن يكون متملكًا ويتوقع من الآخرين المعاملة بالمثل.

## 3. المُنجز:

- ناجح وطموح، مدفوع بالإنجاز.
- يركز على الكفاءة والإنتاجية.
- يمكن أن يكون مدمنًا على العمل ويتجاهل احتياجاته الشخصية.

## 4. المتفرد:

- فريد من نوعه وذاتي، يسعى للتعبير عن نفسه.
- حساس ومبدع.
- يمكن أن يكون انطوائيًا ومنعزلًا.

## 5. المُرَاقب:

- مدروس ومستقل، يسعى إلى المعرفة والفهم.
- يتميز بالذكاء والقدرة على التحليل.
- يمكن أن يكون منعزلًا وانطوائيًا.

### 6.المخلص:

- ملتزم وموثوق، يسعى للأمان والاستقرار.
- مسؤول ويهتم بالآخرين.
- يمكن أن يكون قلقًا ومترددًا.

### 7.المتحمس:

- متفائل ومبهج، يسعى للمتعة والتجارب الجديدة.
- عفوي وتلقائي.
- يمكن أن يكون متهورًا وغير مسؤول.

### 8.المُتحدّي:

- قوي ومستقل، يسعى للسيطرة والتحكم.
- واثق من نفسه وحازم.
- يمكن أن يكون عدوانيًا ومدمرًا.

### 9.صانع السلام:

- هادئ ومتوافق، يسعى للوئام والانسجام.
- متسامح ويفهم الآخرين.
- يمكن أن يكون سلبيًا ويتجنب الصراع.

من المهم ملاحظة أن كل شخص هو مزيج فريد من جميع أنواع الإينياجرام التسعة. عادةً ما يكون نوع واحد مهيمناً، بينما تلعب الأنواع الأخرى دوراً أصغر.

فهم نموذج الإينياجرام يمكن أن يكون أداة قوية للنمو الشخصي. من خلال التعرف على نوعك، يمكنك اكتساب رؤى ثاقبة حول نقاط

قوتك وضعفك، ودوافعك وسلوكياتك. يمكن أن يساعدك ذلك في بناء علاقات أفضل، وتحقيق أهدافك، والعيش حياة أكثر إرضاءً.

### فوائد فهم أنماط الشخصية:

- فهم الذات بشكل أفضل: معرفة نقاط قوتك وضعفك، وميولك، واحتياجاتك، ودوافعك.
- تحسين التواصل: فهم احتياجات الآخرين وميولهم، والتواصل بشكل أكثر فعالية.
- تعزيز العلاقات: بناء علاقات أقوى وأكثر **fulfilling** مع العائلة والأصدقاء والزملاء.
- تطوير الذات: تحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسينها، ووضع خطط لتحقيق أهدافك.

### ملاحظات هامة:

- أنماط الشخصية هي أدوات لفهم أنفسنا والآخرين، وليست أدوات لتحديدهم أو تصنيفهم.
- لا يوجد نوع شخصية "مثالي" أو "سيئ".
- كل شخص فريد من نوعه، ونماذج الشخصية هي مجرد أدوات لفهم بعض جوانب شخصيتنا.
- من المهم استخدام نماذج الشخصية بحذر وتجنب **stereotyping**.

### تعريف مفهوم أنماط الشخصية:

**أنماط الشخصية** هي عبارة عن مجموعات من السمات والخصائص المتسقة نسبياً التي تميز سلوك الفرد وتفاعلاته مع العالم من حوله. تُعتبر هذه الأنماط بمثابة مُنظّمات ديناميكية لمعتقدات الفرد ومشاعره ودوافعه وسلوكياته، وتُشكل إطاراً يُمكن من خلاله فهم كيفية تفاعله مع المواقف المختلفة والتعامل معها.

## خصائص أنماط الشخصية:

- **الثبات:** تُظهر أنماط الشخصية استقرارًا نسبيًا عبر الزمن والمواقف المختلفة.
- **التنبؤ:** تُمكننا أنماط الشخصية من التنبؤ بسلوك الفرد وردود أفعاله في مواقف معينة.
- **التسلسل:** تُشكل أنماط الشخصية أنماطًا متسلسلة من السلوكيات والخصائص المترابطة مع بعضها البعض.
- **التفرد:** تُضفي أنماط الشخصية لمسة مميزة على كل فرد، وتُساهم في تمييزه عن الآخرين.

## أهمية فهم أنماط الشخصية:

- **فهم الذات:** تُساعدنا أنماط الشخصية على فهم أنفسنا بشكل أفضل، وتحديد نقاط قوتنا وضعفنا، وتحليل دوافعنا وسلوكياتنا.
- **فهم الآخرين:** تُتيح لنا أنماط الشخصية فهم الآخرين بشكل أفضل، والتواصل معهم بفعالية، وبناء علاقات إيجابية معهم.
- **التطوير الشخصي:** تُساهم أنماط الشخصية في توجيه عملية التطوير الشخصي، وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين، وتطوير مهاراتنا وقدراتنا.
- **الحياة المهنية:** تُفيدنا أنماط الشخصية في اختيار المسارات المهنية المناسبة، وتحديد بيئات العمل التي تتناسب مع شخصيتنا، وتحسين أدائنا في العمل.

## أمثلة على أنظمة تصنيف أنماط الشخصية:

- **مؤشر مايرز بريجز للأنماط (MBTI):** يعتمد هذا النظام على أربعة أبعاد رئيسية: الانطواء/الانفتاح، والاستشعار/الحدس، والتفكير/المشاعر، والحكم/الإدراك.

- **اختبار ديسك (DISC)** يركز هذا النظام على أربعة أبعاد رئيسية: السلوك الموجه، والتأثير، والثبات، والضمير.
  - **نموذج الإينياجرام**: يُصنف هذا النظام الأشخاص إلى تسعة أنواع رئيسية كل نوع له سماته وخصائصه المميزة.
- من المهم:**

- **عدم حصر الأفراد في نمط شخصية واحد**: فكل فرد هو مزيج فريد من السمات والخصائص، وقد لا ينطبق تمامًا على أي نمط محدد.
- **استخدام أنماط الشخصية كأداة لفهم الذات والآخرين**: لا ينبغي استخدامها للحكم على الآخرين أو تصنيفهم.
- **الوعي بوجود اختلافات ثقافية في أنماط الشخصية**: تختلف أنماط الشخصية عبر الثقافات، ويجب مراعاة ذلك عند تطبيق أي نظام تصنيف.

### ملاحظة:

يُعد علم الشخصية مجالًا واسعًا ومعقدًا، وهناك العديد من النظريات والنماذج المختلفة لفهم الشخصية.

## النظريات المختلفة لأنماط الشخصية:

### 1. مؤشر مايرز بريجز للنوع: (MBTI)

- يُصنف هذا المؤشر الناس إلى 16 نوعًا بناءً على أربعة تفضيلات: الاستشعار (S) أو الحدس (N) كيف يجمع الفرد المعلومات من العالم.
- التفكير (T) أو الشعور (F) كيف يتخذ الفرد القرارات.

- الانبساط (E) أو الانطواء (I) كيف يتفاعل الفرد مع العالم الخارجي.
- الحكم (J) أو الإدراك (P) كيف ينظم الفرد حياته.

### خصائص كل نمط:

- **نقاط القوة والضعف**: تختلف نقاط القوة والضعف باختلاف النوع. على سبيل المثال، قد يكون الأشخاص من نوع ENFJ مندفعين ومبدعين، لكنهم قد يكونون أيضًا عاطفيين ومتهورين.
- **الدوافع**: تختلف دوافع كل نوع أيضًا. على سبيل المثال، قد يكون الأشخاص من نوع INTJ مدفوعين بالحاجة إلى الفهم والاكتشاف، بينما قد يكون الأشخاص من نوع ESFJ مدفوعين بالحاجة إلى التفاعل الاجتماعي ومساعدة الآخرين.
- **أسلوب التواصل**: يفضل كل نوع أسلوبًا مختلفًا للتواصل. على سبيل المثال، قد يكون الأشخاص من نوع ESTJ مباشرين وصریحين، بينما قد يكون الأشخاص من نوع INFP دبلوماسيين وواجبين.
- **طريقة اتخاذ القرار**: يتخذ كل نوع القرارات بطريقة مختلفة. على سبيل المثال، قد يعتمد الأشخاص من نوع ENTJ على المنطق والتحليل، بينما قد يعتمد الأشخاص من نوع ISFP على المشاعر والقيم.
- **طريقة التعامل مع التوتر**: يتعامل كل نوع مع التوتر بطريقة مختلفة. على سبيل المثال، قد يصبح الأشخاص من نوع ISTJ منظمين ومنهجين تحت الضغط، بينما قد يصبح الأشخاص من نوع ENFP مبدعين و عفويين.

### 2. نموذج ديسك (DISC).

يُصنف هذا النموذج الناس إلى أربعة أنواع بناءً على سلوكياتهم:

- **السيطرة: (D)** يُركز الأشخاص من هذا النوع على الإنجاز والنتائج.
- **التأثير: (I)** يُركز الأشخاص من هذا النوع على العلاقات والتواصل.
- **الثبات: (S)** يُركز الأشخاص من هذا النوع على الاستقرار والروتين.
- **الضمير: (C)** يُركز الأشخاص من هذا النوع على الدقة والتحليل.

### خصائص كل نمط:

- **نقاط القوة والضعف:** تختلف نقاط القوة والضعف باختلاف النوع. على سبيل المثال، قد يكون الأشخاص من نوع D حازمين وفعالين، لكنهم قد يكونون أيضًا متسلطين ومهيمنين.
- **الدوافع:** تختلف دوافع كل نوع أيضًا. على سبيل المثال، قد يكون الأشخاص من نوع I مدفوعين بالحاجة إلى التقدير والقبول، بينما قد يكون الأشخاص من نوع S مدفوعين بالحاجة إلى الأمن والاستقرار.
- **أسلوب التواصل:** يفضل كل نوع أسلوبًا مختلفًا للتواصل. على سبيل المثال، قد يكون الأشخاص من نوع D مباشرين ومختصين، بينما قد يكون الأشخاص من نوع C دبلوماسيين ومحترمين.
- **طريقة اتخاذ القرار:** يتخذ كل نوع القرارات بطريقة مختلفة. على سبيل المثال، قد يعتمد الأشخاص من نوع D على غرائزهم وخبرتهم، بينما قد يعتمد الأشخاص من نوع C على البيانات والتحليل.
- **طريقة التعامل مع التوتر:** يتعامل كل نوع مع التوتر بطريقة مختلفة. على سبيل المثال، قد يصبح الأشخاص من نوع D مهووسين بالعمل، بينما قد يصبح الأشخاص من نوع C منظمين ومنهجين.

### 3. الأنماط السلوكية الأربعة:

تقسم هذه النظرية الناس إلى أربعة أنماط بناءً على كيفية تفاعلهم مع العالم:

- **المُتحكم:** يُركز هذا النمط على السيطرة وتحقيق الأهداف.
- **المؤثر:** يُركز هذا النمط على العلاقات والتواصل.
- **المُحلل:** يُركز هذا النمط على الحقائق والمعلومات.
- **الداعم:** يُركز هذا النمط على المشاعر والاحتياجات.

### فهم أنماط الشخصية من خلال التواصل عن بعد

يُعدّ فهم أنماط الشخصية مهارة أساسية لبناء علاقات فعالة، سواء في بيئة العمل أو الحياة الشخصية. ويزداد أهمية هذه المهارة في ظل انتشار العمل عن بعد، حيث يصبح التواصل الإلكتروني هو الوسيلة الأساسية للتفاعل بين الزملاء والعملاء.

### كيف نفهم أنماط الشخصية من خلال التواصل عن بعد؟

هناك العديد من العوامل التي يمكننا ملاحظتها لفهم أنماط الشخصية خلال التواصل عن بعد، منها:

- **أسلوب الكتابة:**
  - **الكمية:**
  - **المُكثّر:** قد يشير إلى شخصية مُفصّلة وذات تفكير عميق، أو قد يدل على قلة الثقة بالنفس.
  - **المُقْتَضَب:** قد يشير إلى شخصية مُباشرة وفعالة، أو قد يدل على قلة الاهتمام أو عدم الاحترام.
  - **اللغة:**

- **رسمية:** قد تشير إلى شخصية جادة ومهنية، أو قد تدل على التكلف أو البرود.
- **غير رسمية:** قد تشير إلى شخصية ودودة ومنفتحة، أو قد تدل على قلة الاحترافية.
- **التنسيق:**
- **منظم:** قد يشير إلى شخصية دقيقة ومهتمة بالتفاصيل، أو قد يدل على الوسواس القهري.
- **غير منظم:** قد يشير إلى شخصية إبداعية ومرنة، أو قد يدل على قلة التركيز أو الفوضى.
- **التواصل اللفظي:**
- **نبرة الصوت:**
- **عالية:** قد تشير إلى شخصية متحمسة وذات طاقة عالية، أو قد تدل على العدوانية أو التوتر.
- **منخفضة:** قد تشير إلى شخصية هادئة ومدروسة، أو قد تدل على الملل أو قلة الاهتمام.
- **سرعة الكلام:**
- **سريعة:** قد تشير إلى شخصية تفكيرها سريع وفعالة، أو قد تدل على العصبية أو قلة الصبر.
- **بطيئة:** قد تشير إلى شخصية تفكيرها دقيق ومدروس، أو قد تدل على الخجل أو قلة الثقة بالنفس.
- **لغة الجسد:**
- **التواصل البصري:**
- **مباشر:** قد يشير إلى شخصية صادقة وواثقة بالنفس، أو قد يدل على العدوانية أو التحدي.
- **متجنب:** قد يشير إلى شخصية خجولة أو غير آمنة، أو قد يدل على الكذب أو الخداع.
- **وضعيات الجسد:**

- **منتصبة:** قد تشير إلى شخصية واثقة بالنفس ومهتمة، أو قد تدل على التكلف أو التصلب.
- **منحنية:** قد تشير إلى شخصية خجولة أو غير آمنة، أو قد تدل على الملل أو قلة الاهتمام.

### ملاحظات هامة:

- من المهم تذكر أن هذه مجرد ملاحظات عامة، ولا يمكن الجزم بنمط شخصية الفرد بناءً على سلوك واحد فقط.
- يجب مراعاة سياق التواصل عند تحليل سلوكيات الفرد.
- من الضروري جمع معلومات من مصادر متعددة لفهم شخصية الفرد بشكل كامل.
- التواصل المفتوح والصريح هو أفضل طريقة لفهم احتياجات ومشاعر الآخرين، بغض النظر عن أنماط شخصياتهم.

### بالإضافة إلى ما سبق، إليك بعض النصائح لفهم أنماط الشخصية بشكل أفضل من خلال التواصل عن بعد:

- **اطرح أسئلة مفتوحة:** شجع الشخص على التحدث عن نفسه واهتماماته وأهدافه.
- **استمع باهتمام:** انتبه لما يقوله الشخص ولغة جسده.
- **طرح الأسئلة التوضيحية:** اطلب من الشخص شرح ما قصده إذا لم تفهمه.
- **كن صبوراً:** قد يستغرق الأمر بعض الوقت لفهم شخصية الفرد بشكل كامل.
- **تواصل بوضوح:** عبّر عن أفكارك ومشاعرك بوضوح ومباشرة.
- **كن محترماً:** تقبل الاختلافات في أنماط الشخصية.

## أدوات مساعدة لفهم أنماط الشخصية:

أدوات مساعدة لفهم أنماط الشخصية:

اختبارات الشخصية:

- **اختبار: Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)** أحد أشهر اختبارات الشخصية، يقسم الأشخاص إلى 16 نوعًا بناءً على تفضيلاتهم في أربعة مجالات: الاستشعار مقابل الحدس، التفكير مقابل الشعور، الاستبطان مقابل الانفتاح، الحكم مقابل الإدراك.

**MyersBriggs Type Indicator (MBTI) personality test**

- **اختبار: Enneagram** يحدد تسعة أنواع أساسية للشخصية، كل منها له دوافع واحتياجات ومخاوف فريدة.

**Enneagram personality test**

- **اختبار: DISC** يقيم أربعة أبعاد للسلوك: السيطرة، التأثير، الثبات، الضمير.

**DISC personality test**

- **اختبارات الشخصية الأخرى:** تتضمن اختبارات هولاند المهنية، واختبار الشخصية Caliper، واختبار الشخصية NEO PI-R.

**ملاحظات المراقبة:**

- **ملاحظة سلوكك:** انتبه لكيفية تفاعلك مع المواقف المختلفة والناس. ما الذي يثير حماسك؟ ما الذي يزعجك؟ كيف تتعامل مع التوتر؟
- **ملاحظة سلوك الآخرين:** لاحظ كيف يتفاعل الآخرون مع المواقف المختلفة والناس. ما هي قيمهم؟ ما هي نقاط قوتهم وضعفهم؟

- طلب الملاحظات من الآخرين :اسأل أصدقائك و عائلتك وزملاء العمل عن ملاحظاتهم حول شخصيتك. قد يكون لديهم رؤى قيمة لا تراها بنفسك.

### القراءة عن أنماط الشخصية:

- اقرأ كتبًا ومقالات عن أنماط الشخصية المختلفة. سيساعدك هذا على فهم الخصائص المميزة لكل نوع من أنواع الشخصية وكيفية تفاعلها مع العالم.
- شاهد مقاطع فيديو على الإنترنت عن أنماط الشخصية. هناك العديد من مقاطع الفيديو المفيدة المتاحة التي يمكن أن تقدم لك نظرة ثاقبة على أنواع الشخصية المختلفة.
- استمع إلى البودكاست حول أنماط الشخصية. هناك العديد من البودكاست الشيقة التي تناقش موضوع أنماط الشخصية.

### التحدث إلى أخصائي:

- إذا كنت مهتمًا بفهم أنماط الشخصية بشكل أعمق، يمكنك التحدث إلى أخصائي. يمكن للمعالجين والمستشارين المدربين مساعدتك في تحديد نوع شخصيتك وفهم نقاط قوتك وضعفك وكيفية تحسين علاقاتك.

ملاحظة: من المهم أن تتذكر أن اختبارات الشخصية هي أدوات وليست تنبؤات. لا تحدد نوع شخصيتك من أنت أو ما يمكنك تحقيقه.

بالإضافة إلى الأدوات المذكورة أعلاه، هناك العديد من الطرق الأخرى لفهم أنماط الشخصية. الشيء الأكثر أهمية هو أن تكون منفتحًا وفضوليًا بشأن نفسك والآخرين. مع الوقت والجهد، ستتمكن

من تطوير فهم أفضل لشخصيتك وكيفية تفاعلك مع العالم من حولك.

## المؤشرات التي تدل على نمط الشخصية في التواصل عن بعد:

### أسلوب الكتابة:

- الوضوح والإيجاز: قد يدل على شخصية منظمة وفعالة.
- الإطالة والاستخدام المفرط للتفاصيل: قد يشير إلى شخصية تحليلية ودقيقة.
- الكتابة غير الرسمية واستخدام العامية: قد يدل على شخصية انفتاحية وودية.
- الأخطاء الإملائية والنحوية: قد تشير إلى قلة التركيز أو اللامبالاة.

### اختيار الكلمات:

- استخدام لغة قوية وحاسمة: قد يدل على شخصية واثقة وقوية.
- استخدام لغة دبلوماسية وغامضة: قد يشير إلى شخصية حذرة ومترددة.
- استخدام لغة عاطفية ومعبرة: قد يدل على شخصية انفتاحية وعاطفية.
- استخدام لغة محايدة وموضوعية: قد تشير إلى شخصية منطقية وواقعية.

### سرعة الاستجابة:

- الرد الفوري: قد يدل على شخصية نشطة وفعالة.
- التأخر في الرد: قد يشير إلى شخصية مشغولة أو غير مهتمة.
- الرد بشكل متقطع: قد يدل على شخصية غير منظمة أو متشتتة.

استخدام علامات الترقيم والرموز التعبيرية:

- استخدام علامات الترقيم بشكل دقيق: قد يشير إلى شخصية منظمة ودقيقة.
- استخدام الكثير من علامات الترقيم (!؟): (قد يدل على شخصية متحمسة أو عاطفية).
- استخدام الرموز التعبيرية بكثرة: قد يشير إلى شخصية انفتاحية وودية.
- قلة استخدام علامات الترقيم والرموز التعبيرية: قد تشير إلى شخصية جادة أو رسمية.

لغة الجسد (عند استخدام كاميرا الفيديو)

- التواصل البصري الجيد: قد يدل على شخصية واثقة وصادقة.
- تجنب التواصل البصري: قد يشير إلى شخصية خجولة أو غير مهتمة.
- الابتسامة المتكررة: قد تدل على شخصية إيجابية وودية.
- التعبيرات الوجهية السلبية: قد تشير إلى شخصية سلبية أو غاضبة.
- حركات اليد والذراع المتكررة: قد تدل على شخصية متحمسة أو عاطفية.
- الوضعية المنحنية أو المائلة: قد تشير إلى شخصية غير مهتمة أو متعبة.

أدوات تحليل الشخصية عن بعد:

هناك بعض الأدوات التي يمكن استخدامها لتحليل الشخصية عن بعد، مثل:

- اختبارات الشخصية: تتوفر العديد من اختبارات الشخصية عبر الإنترنت التي يمكن أن توفر لك نظرة ثاقبة على نوع شخصيتك.

- برامج تحليل الوجه: يمكن استخدام هذه البرامج لتحليل تعبيرات الوجه ولغة الجسد لتحديد سمات الشخصية.
  - برامج تحليل الكلام: يمكن استخدام هذه البرامج لتحليل نبرة الصوت وسرعة الكلام لاكتشاف سمات الشخصية.
- من المهم ملاحظة أن هذه المؤشرات ليست قاطعة، وأن تحليل الشخصية عن بعد عملية معقدة تتطلب مراعاة العديد من العوامل.

### نصائح لتحسين التواصل عن بعد:

- كن واضحًا ومباشرًا في اتصالاتك.
  - استخدم لغة مناسبة للجمهور.
  - كن واعيًا بلغة جسدك.
  - استجب في الوقت المناسب.
  - استخدم الأدوات المتاحة لتحسين اتصالاتك.
- بتطبيق هذه النصائح، يمكنك تحسين قدرتك على التواصل بفعالية مع الآخرين عن بعد.

### التواصل الفعال مع مختلف أنماط الشخصية عن بعد:

يُعدّ فهم أنماط الشخصية المختلفة ضروريًا للتواصل الفعال، خاصةً في بيئة العمل عن بعد حيث يقل التفاعل الشخصي المباشر. إليك بعض استراتيجيات التواصل مع كل نمط شخصية:

#### الشخصية المنفتحة:

- **الاستماع الفعال:** إعطاء اهتمام كامل لما يقولونه وطرح أسئلة توضيحية.
- **طرح الأسئلة المفتوحة:** تشجيعهم على مشاركة أفكارهم ومشاعرهم.

• **مشاركة المعلومات:** تقديم معلومات شاملة ومحدثة.

**الشخصية الدقيقة:**

• **الوضوح والتنظيم:** التعبير عن أفكارك بطريقة واضحة ومنظمة.

• **تقديم التفاصيل الدقيقة:** تقديم معلومات دقيقة ودقيقة.

• **احترام الوقت:** الالتزام بالمواعيد وتجنب الإطالة.

**الشخصية الداعمة:**

• **إظهار التقدير:** التعبير عن امتنانك لمساهماتهم.

• **تقديم الدعم العاطفي:** إظهار التعاطف والتفهم لمشاعرهم.

• **التركيز على المشاعر:** الاستماع باهتمام لمشاعرهم واحتياجاتهم.

**الشخصية المسيطرة:**

• **احترام سلطتهم:** الاعتراف بقدراتهم وخبرتهم.

• **التحدث بثقة:** التعبير عن أفكارك بثقة ووضوح.

• **تقديم حلول ملموسة:** ركز على تقديم حلول عملية وقابلة للتنفيذ.

**نصائح إضافية:**

• **التكيف مع كل نمط شخصية:** لا توجد طريقة واحدة للتواصل مع الجميع، لذا حاول التكيف مع أسلوب تفضيلات كل شخص.

• **استخدام قنوات التواصل المختلفة:** استخدم مزيجًا من قنوات

التواصل مثل البريد الإلكتروني ومكالمات الفيديو والردود النصية

للوصول إلى مختلف أنماط الشخصية.

• **الصبر:** قد يستغرق الأمر بعض الوقت لفهم كيفية التواصل بشكل

فعال مع كل شخص.

• **التواصل بانتظام:** حافظ على التواصل مع جميع أعضاء الفريق،

بغض النظر عن نمط شخصيتهم.

**ملاحظة:** هذه مجرد استراتيجيات عامة، وقد تختلف احتياجات التواصل الفردية لكل شخص. من المهم دائمًا احترام الاختلافات والتواصل بطريقة لائقة ومهنية.

### أدوات مفيدة:

- **اختبارات الشخصية:** يمكن أن تساعدك اختبارات الشخصية مثل MBTI على فهم نمط شخصيتك وأنماط شخصيات الآخرين.
- كتب عن التواصل: هناك العديد من الكتب المتاحة التي تقدم نصائح حول كيفية التواصل بشكل فعال مع مختلف أنماط الشخصية.
- دورات تفاعلية عبر الإنترنت: تتوفر العديد من الدورات عبر الإنترنت التي يمكن أن تعلمك كيفية التواصل بشكل فعال في بيئة العمل عن بعد.

بتطبيق هذه الاستراتيجيات، يمكنك تحسين مهارات التواصل الخاصة بك وبناء علاقات أقوى وأكثر فاعلية مع زملائك في العمل، بغض النظر عن أنماط شخصياتهم.

### بناء علاقات قوية مع مختلف أنماط الشخصية عن بعد:

#### مقدمة:

يُشكل العمل عن بعد واقعاً جديداً لعدد كبير من الأشخاص، مما يتطلب مهارات تواصل فعّالة لبناء علاقات قوية مع زملاء العمل من مختلف أنماط الشخصية.

## استراتيجيات بناء الثقة مع كل نمط شخصية:

- **الشخصية المنفتحة:**
  - **التواصل:** كن مباشرًا وواضحًا في التواصل، مع الحرص على مشاركة الأفكار والمعلومات بانتظام.
  - **التقدير:** عبّر عن تقديرك لإسهاماتهم وجهودهم.
  - **المشاركة الاجتماعية:** شارك في الأنشطة الاجتماعية الافتراضية لتعزيز الترابط.
- **الشخصية التحليلية:**
  - **الدقة:** قدّم معلومات دقيقة وموثوقة مع التركيز على الحقائق والأرقام.
  - **المنطق:** استخدم نهجًا منطقيًا في شرح أفكارك ووجهات نظرك.
  - **التنظيم:** حافظ على تنظيم عملك وتواصلك لضمان سير الأمور بسلاسة.
- **الشخصية الموجهة:**
  - **الوضوح:** حدد الأهداف والتوقعات بوضوح وقدم التوجيهات اللازمة.
  - **الدعم:**
    - عبّر عن دعمك وثقتك بقدراتهم.
    - قدم ملاحظات بناءة لمساعدتهم على تحسين أدائهم.
  - **المسؤولية:**
    - منحهم مساحة من الاستقلالية مع توفير مسؤولية واضحة.
    - قم بتفويض المهام.
- **الشخصية الملتزمة:**
  - **الموثوقية:** التزم بوعودك وتواصلك بانتظام.
  - **الاحترام:** احترم قيمهم ومبادئهم.
  - **الالتزام:**
    - أظهر التزامك بالعمل الجماعي وتحقيق الأهداف المشتركة.

• كن ملتزمًا بالمواعيد النهائية وتقديم عملك بجودة عالية.

### حل النزاعات والتغلب على الاختلافات:

#### • التواصل المفتوح:

- استمع باهتمام لوجهات نظر الآخرين.
- عبّر عن أفكارك ومشاعرك بوضوح واحترام.
- **التعاطف:** حاول فهم وجهة نظر الآخرين ومشاعرهم.
- **البحث عن حلول وسط:**
- كن مستعدًا للتنازل عن بعض الأمور للوصول إلى حل يرضي جميع الأطراف.
- ركز على إيجاد حلول إبداعية تفيد الجميع.

#### • الاحترام المتبادل:

- حافظ على احترامك للآخرين حتى في خضم الخلاف.
- تجنب الهجمات الشخصية أو اللوم.

### تعزيز العمل الجماعي عن بعد:

#### • التواصل الفعال:

- استخدم أدوات التواصل المختلفة بشكل فعال.
- حدد قنوات اتصال واضحة لمختلف المهام والمشاريع.

#### • بناء الثقة:

- شجع على مشاركة الأفكار والمعلومات. openly.
- اعترف بإسهامات جميع أعضاء الفريق.

#### • تعزيز التعاون:

- خصص وقتًا للعمل الجماعي ومناقشة الأفكار.
- استخدم أدوات إدارة المشاريع لتنظيم العمل وتتبع التقدم.

#### • خلق بيئة إيجابية:

- شجع على التواصل المفتوح والصادق.

○ احتفِ بالإنجازات وقدم الدعم في أوقات التحديات.

### ملاحظة:

- هذه مجرد أمثلة عامة، وقد تختلف استراتيجيات التواصل الفعال وفعالية حل النزاعات وتعزيز العمل الجماعي حسب الموقف والسياق.
- من المهم التعرف على نقاط القوة والضعف لكل نمط شخصية وتكييف أسلوب التواصل لبناء علاقات قوية وفعالة.

### أهمية فهم أنماط الشخصية في عصر العمل عن بعد:

في عصر العمل عن بعد، حيث تصبح التفاعلات وجهاً لوجه أقل شيوعاً، يصبح فهم أنماط الشخصية أكثر أهمية من أي وقت مضى. من خلال فهم السلوكيات والدوافع والتفضيلات المختلفة للأفراد، يمكننا:

- **تحسين التواصل والتعاون:**
  - معرفة كيفية التواصل بشكل فعال مع كل نمط شخصية، مما يؤدي إلى تقليل سوء الفهم والنزاعات.
  - تحديد أفضل طريقة لمشاركة المعلومات وتقديم المهام.
- **بناء فرق أقوى:**
  - الاستفادة من نقاط قوة كل نمط شخصية لخلق فرق متوازنة وفعالة.
  - خلق بيئة عمل داعمة وشاملة للجميع.
- **تحسين الإنتاجية:**
  - تحديد احتياجات كل نمط شخصية لخلق بيئة عمل مناسبة لهم.
  - تفويض المهام بشكل فعال بناءً على نقاط القوة والمهارات.

### • حل النزاعات بشكل فعال:

- فهم دوافع مختلف أنماط الشخصية ووجهات نظرهم، مما يسهل حل النزاعات بشكل سلمي.
- بناء الثقة والاحترام بين أعضاء الفريق.

### • نصائح لتطوير مهارات التواصل بين الثقافات:

في عالم العمل عن بعد المتنوع ثقافيًا، تصبح مهارات التواصل بين الثقافات ضرورية للنجاح. إليك بعض النصائح:

### • كن على دراية باختلافات الثقافات:

- ابحث عن الثقافات المختلفة التي تتفاعل معها.
- تعلم بعض العبارات الأساسية بلغتهم.

### • كن محترمًا:

- كن على دراية بالعادات والتقاليد المختلفة.
- تجنب الافتراضات أو الأحكام المسبقة.

### • كن صبورًا:

- التواصل بين الثقافات قد يستغرق وقتًا أطول.
- كن مستعدًا لتكرار نفسك أو إعادة صياغة أفكارك.

### • كن منفتحًا على التعلم:

- كن مستعدًا لتجربة أشياء جديدة وتعلم وجهات نظر مختلفة.
- ابحث عن فرص للتفاعل مع أشخاص من ثقافات مختلفة.

### • استخدم التواصل غير اللفظي بشكل فعال:

- انتبه إلى لغة الجسد وتعبيرات الوجه ونبرة الصوت.
- تجنب الإيماءات أو التعبيرات التي قد تكون مسيئة في ثقافات أخرى.

## الموارد المتاحة لتعلم المزيد عن أنماط الشخصية:

- **اختبارات الشخصية:**
  - هناك العديد من اختبارات الشخصية المتاحة عبر الإنترنت والتي يمكن أن تساعدك على تحديد نمط شخصيتك.
  - بعض الاختبارات الشائعة تشمل اختبار Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) واختبار DISC.
- **كتب ومقالات:**
  - هناك العديد من الكتب والمقالات المتاحة حول موضوع أنماط الشخصية.
  - بعض الكتب الموصى بها تشمل "The Five Love Languages" بقلم Ron Braundt و "Difficult People" بقلم Gary Chapman ودورات تدريبية:
  - هناك العديد من الدورات التدريبية المتاحة عبر الإنترنت والتي يمكن أن تعلمك المزيد عن أنماط الشخصية والتواصل بين الثقافات.
  - بعض المواقع التي تقدم هذه الدورات تشمل Udemy و Coursera

## خلاصة فهم أنماط الشخصية عن بعد

### فهم أنماط الشخصية عن بعد:

يُعدّ فهم أنماط الشخصية مهارة أساسية للتواصل الفعّال والعمل التعاوني، خاصةً في بيئة العمل عن بعد حيث يقل التفاعل الشخصي المباشر.

### التحديات:

- **قلة التواصل غير اللفظي:** يعتمد التواصل عن بعد بشكل أساسي على التواصل اللفظي، ممّا قد يُصعّب فهم الإشارات غير اللفظية

مثل لغة الجسد وتعبيرات الوجه التي تُساعد في فهم مشاعر ونوايا الآخرين.

- **الاختلافات الثقافية:** قد تؤدي الاختلافات الثقافية إلى سوء الفهم في التواصل عن بعد، خاصةً عند التعامل مع أشخاص من خلفيات ثقافية مختلفة.
- **التشتت:** قد يواجه الأشخاص الذين يعملون عن بعد صعوبة في التركيز بسبب وجود العديد من العوامل المُشتتة في بيئة العمل المنزلية.

### نصائح لفهم أنماط الشخصية عن بعد:

- **التواصل بانتظام:** حافظ على التواصل المنتظم مع زملائك ومديرك من خلال مكالمات الفيديو والمراسلات الفورية والبريد الإلكتروني.
- **طرح الأسئلة:** لا تتردد في طرح الأسئلة لتوضيح أي شيء غير مفهوم بالنسبة لك.
- **الاستماع الفعال:** استمع باهتمام لما يقوله الآخرون، وحاول فهم وجهة نظرهم.
- **التعاطف:** حاول أن تضع نفسك مكان الآخرين لفهم مشاعرهم ودوافعهم.
- **الصبر:** قد يستغرق فهم أنماط الشخصية عن بعد بعض الوقت، لذا كن صبوراً مع نفسك ومع الآخرين.

### أدوات لفهم أنماط الشخصية:

- **اختبارات الشخصية:** هناك العديد من اختبارات الشخصية المتاحة عبر الإنترنت التي يمكن أن تساعدك على فهم أسلوبك الشخصي وأنماط سلوك الآخرين.
- **ملاحظات السلوك:** لاحظ سلوكيات زملائك ومديرك، وحاول تحديد أنماط سلوكهم المُفضلة.

• **التغذية الراجعة:** اطلب من زملائك ومديرك تقديم ملاحظات حول أسلوب تواصلك وسلوكك.

### فوائد فهم أنماط الشخصية:

- **تحسين التواصل:** يُساعد فهم أنماط الشخصية على تحسين التواصل مع الآخرين، ممّا يُقلّل من سوء الفهم والنزاعات.
- **بناء علاقات أقوى:** يُساعد فهم أنماط الشخصية على بناء علاقات أقوى مع زملاء العمل والمديرين.
- **زيادة الإنتاجية:** يُساعد فهم أنماط الشخصية على زيادة الإنتاجية من خلال تحسين العمل الجماعي والتعاون.
- **خلق بيئة عمل إيجابية:** يُساعد فهم أنماط الشخصية على خلق بيئة عمل إيجابية وداعمة للجميع.

### ملاحظة:

- من المهم أن تتذكر أنّه لا يوجد شخصان متشابهان تمامًا، وأنّ هذه مجرد مبادئ توجيهية عامة لفهم أنماط الشخصية.
- أفضل طريقة لفهم شخص ما هي من خلال التفاعل معه مباشرةً وطرح الأسئلة والتواصل بفعالية.