

سباينز || سمة سلبية في الشخصية: تعريفات وأمثلة



الثلاثاء 28 أكتوبر 2025 05:00 م

يميل الناس إلى الاعتقاد بأنهم متوازنون وعقلانيون، إلى أن يكتشفوا في لحظة غضب أنهم يجادلون موظف خدمة العملاء من أجل استرداد خمسين سنتًا الحقيقة أن لا أحد كامل، والسمات السلبية جزء من الطبيعة البشرية

السمات السلبية ليست مجرد عادات سيئة، بل أنماط سلوكية متجذرة تعقد العلاقات وتعرقل التطور الشخصي والمهني تنشأ هذه السمات أحياناً من خبرات الطفولة، مثل الدفاعية أو المبالغة في إرضاء الآخرين كوسيلة للبقاء وقد يخلق الوسط الاجتماعي أو بيئة العمل التنافسية سمات مثل الغطرسة أو عدم الأمانة، في حين تلعب الوراثة ونوع الشخصية دوراً في تشكيل سمات كالعناد أو الاندفاع أو الشك

يدرك كل إنسان عيوبه بدرجات متفاوتة، لكن بعض السمات، كالكبرياء أو الكذب أو العناد الشديد، قد تتحول إلى عوائق حقيقية في الحياة والتطور الذاتي لا يعني التخلص من كل العيوب، بل وعيها والسيطرة عليها

من أكثر السمات السلبية شيوعاً:

. الغطرسة، حين يرفض الشخص آراء الآخرين معتقداً أنه دائم الصواب

. عدم الأمانة، حين يلتوي الكلام أو تُخفى الحقائق

. الاندفاع، حين تُتخذ القرارات دون تفكير

. السلوك السلبي العدواني، كاستخدام السخرية أو التجاهل بدل المواجهة

. العناد، الذي يعطل التفاهم ويعرقل التغيير

. الأنانية، حين تُقدّم المصلحة الذاتية على كل شيء

. السلبية المزمنة، التي تستهلك طاقة من حولها

يذكر الموقع قائمة تضم 80 سمة سلبية تُقسّم إلى فئات مختلفة في الحياة اليومية تظهر سمات مثل العدوانية، البرود، التكبر، التسرع، الكسل، والغرور وفي بيئة العمل تبرز سمات كالتحكم المفرط، المبالغة في النقد، رفض المسؤولية، أو استغلال الآخرين لتحقيق مكاسب شخصية وفي العلاقات العاطفية أو الأسرية تظهر صفات كالغيرة، التعلق المرضي، الحدة في النقاش، فقدان الثقة، أو التعلق بالماضي

توضح الكاتبة أن فهم هذه السمات لا يخدم فقط من يسعى لتطوير نفسه، بل أيضاً الكتاب الذين يبنون شخصيات أدبية واقعية الشخصية

المثالية تُنسى سريعًا، بينما الشخصية التي تتصارع مع عيوبها تبقى في الذاكرة. العيب الداخلي يخلق صراعًا نفسيًا، والعيب الخارجي يولّد توترًا بين الشخصيات. ومع الزمن، يصبح هذا العيب مفتاح التحول أو السقوط.

أمثلة من الأدب

- هاملت الذي يُفكّر حتى يعجز عن الفعل.

- جاي جاتسبي الذي يعيش أسير ماضيه.

- إنزر سكروج الذي ينغلق في جشعه.

- هيثكليف الذي يحترق غيرةً وانتقامًا.

- كابتن أهاب الذي يهلكه هوسه بالثأر.

- سيفيروس سنيب الممزق بين الحقد والولاء.

تختم الكاتبة بأن أحدًا لا يخلو من العيوب، لكن إدراكها هو الخطوة الأولى نحو إصلاحها. فالشخصية لا تُولّد ثابتة، بل تتطور بالوعي والجهد. يمكن تحويل الغضب إلى شغف، والشك إلى تأمل، والكبرياء إلى ثقة متواضعة.

وللكتاب تحديدًا، تمثل هذه السمات أدوات حيوية لخلق شخصيات حقيقية؛ فالقارئ لا يتعلق بالمثالية، بل بالإنسان الذي يخطئ ويتغيّر.

[/https://spines.com/negative-personality-traits-list](https://spines.com/negative-personality-traits-list)