

5

دليلك إلى تطوير شخصيتك

مجلة
الابتسام

عيوب الشخصية

** معرفتي **

www.ibtesama.com/vb

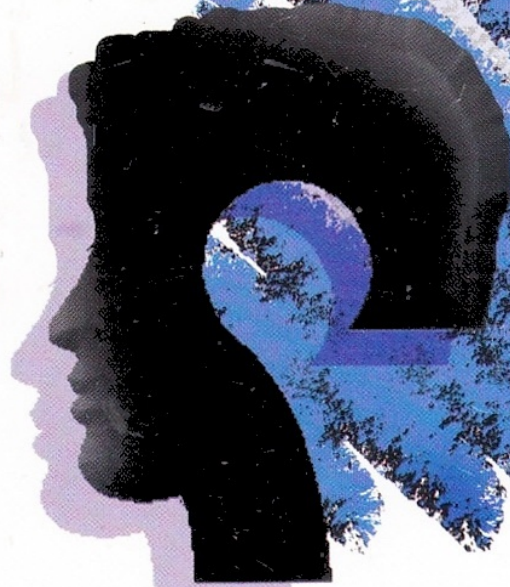
منتدى مجلة الابتسام

كيف تتخلص

من عيوب

شخصيتك؟

يوسف الأقصري



دار اللطائف
للنشر والتوزيع

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

دليلك إلى تطوير شخصيتك 5

محنة عيوب الشخصية

يوسف الأقصري

كيف تتخلص
من عيوب
شخصيتك؟

دار اللطائف
للنشر والتوزيع



72 شارع مجلس الشعب - القاهرة
هاتف وفاكس 3917212

عيوب الشخصية.. كيف
تتخلص من عيوب شخصيتك؟

يوسف الاقصرى

2001

عنوان الكتاب

اسم المؤلف

الطبعة الأولى

المدير العام

أحمد محمود

AL_LATAAIF@MAKTOOB.COM

يُمنع الحقوق محفوظة لدار اللطائف

لا يجوز نشر أى جزء من هذا الكتاب أو
تصويره أو تخزينه بأى وسيلة من الوسائل
دون موافقة كتابية من الناشر .

All rights reserved. No part of this
publication may be reproduced, stored
in a retrieval system, or transmitted in
any form or by any means, electronic,
mechanical, photocopying, recording or
otherwise, without the prior permission,
in writing of the publisher.

رقم الإيداع ٢٠٠١/١٧٠١٣

I.S.B.N 977-5644-37-2

التنفيذ والإخراج وتصميم الغلاف

PR FESSI NAL
DESIGN IN THE DESIGN WORLD

كيف تتخلص من عيوبك الشخصية ؟ .. سؤال لا يستطيع الإنسان أن يجيب عنه إلا إذا اعترف أولاً بوجود عيوب في شخصيته .. ولن يستطيع أى منا أن يعترف بشيء إلا إذا كان يعرفه حق المعرفة. وهو ما يستوجب أن يعرف الإنسان عيوبه أولاً ثم بعد ذلك يعرف الوسائل والطرق التى يستطيع بها إصلاح تلك العيوب والتخلص منها نهائياً.

في هذا الكتاب أدعوك عزيزى القارى لأن تعيد النظر في كيانك النفسى، وتحمله على التفكير في تحسين وسائله الذاتية ، لأن من يعرف أسرار طبيعته الإنسانية وكيفية إصلاح النفس والذات ، ويمضى في ذلك الإصلاح إلى نهاية الطريق ، يتحلل من الطاعة العمياء أو الخضوع القاتل لأى كائن من كان .. ويتحول إلى إنسان بصير عارف لا تأخذه الأقاويل ولا يساق وراء التزهات ولا يتخذ قرارات لم يدرسها بعد.

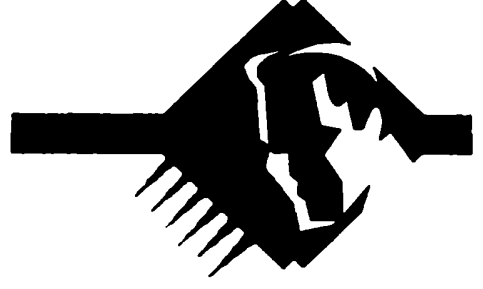
علينا كى نتخلص من عيوب شخصيتنا أن نتجرد من المفاهيم التى لم تعد صالحة، والنس لم تعد تجدى على الإطلاق علينا أن نتغير من أجل صالح إنسانيتنا لا من أجل التغيير ذاته ، وليس المطلوب هو التجرد من المفاهيم والسلوكيات العتيقة الخطأ فحسب بل علينا أن نضع مكانها مفاهيم بناءة وسلوكيات إيجابية قائمة على المثل العليا والأخلاق ، وهو أمر أصبح ضرورياً لأن الشخصية المتخلفة في ركب التطور الإنسانى السريع المتلاحق لن تؤثر في صاحبها فقط بل تؤخر سير المجتمع الإنسانى بأسره وتعرقل انسجامه. وليكن هذا الإصدار دعوة لنا جميعاً لإصلاح عيوبنا

الشخصية والتي ظلت طويلاً معنا ، إلا أننا تناسينا ضرورة
الإصلاح مع زحمة الحياة وتداعياتها ، ولعل الأوان قد ان كس
نتخلص من عيوبنا ، وما دام الإنسان فهم نفسه وأصلح من
شأنها فإنه سيسود ظروفه الاجتماعية ، وسيسيطر على
بحريات حياته، ويصبح سيد نفسه منسجماً مع مجتمعه.

والله الموفق والمستعان

المؤلف

قبل ان تبدأ فى إصلاح عيوبك



أنت وأنا وكل إنسان يعيش ويتنفس له أحلامه وأهدافه فى تلك الحياة ، وكل منا يؤمن فى أعماقه بأن لديه موهبة وأن بإمكانه إنجاز شئ متميز ، وكلنا نرغب فى حياة أفضل وفى مستقبل أفضل لنا ولأبنائنا، غير أن الإحباطات وأوجه القصور فى شخصيتنا تحول دون تحقيق هذه الأحلام. والآن علينا أن نستزج أحلامنا ونجعلها واقعاً ، وأن نتذكر القوة اللامحدودة التى تنام داخلنا ، وأن نطلق جراحها ونضعها موضع التنفيذ لإصلاح عيوب شخصيتنا.

عليك قبل أن تبدأ فى إصلاح عيوب شخصيتك أن تتحكم فى مبدأ تركيز القدرة ، ولعل معظم الناس لا يعرفون على الإطلاق تلك القدرة العملاقة التى نستطيع أن نتحكم فيها فور تركيز كل ما لدينا من قدرات للسيطرة على عيب معين من عيوب شخصيتنا وإصلاحه ، ثم الذى يليه ، وهكذا. فالتركيز المحكم هو شأن شعاع الليزر الذى يستطيع اختراق أى شئ يمكن أن يقف فى وجهك .. أو يقف عائقاً أو حائلاً يعيق إصلاحك لهذا العيب من عيوب شخصيتك ، فهو يمثل الإرادة القوية التى تصاحبك أثناء التنفيذ.

وثق أننا حين نركز باستمرار على الارتقاء بشخصيتنا إلى مستوى أفضل فى ناحية ما .. فإننا نطور فى أنفسنا ، ونميز من شخصيتنا تميزاً فريداً ، يمكننا من تحسين علاقاتنا بأنفسنا وبالمجتمع الذى نعيش فيه ، والذى يجعل الكثيرين الذين يبدأون فى محاولة إصلاح عيوب شخصيتهم لا يصلون إلى النتائج المرجوة أنهم لا يوجهون أنفسهم نحو نقطة ارتكاز واحدة ثم التى تليها وهكذا ، بل يتشتتون ويصلون إلى لا شئ .. أو كما يقول علماء علم النفس التحليلى يجررون أقدامهم دون أن يتقنوا ناحية معينة من نواحي حياتهم بشكل خاص.

ومن أهم الأسئلة الحاسمة التى يجب أن توجهها لنفسك قبل أن تبدأ فى إصلاح عيوب شخصيتك والتى تمكنك من تشكيل غط شخصيتك الجديدة هى أن تتعلم وتدرک لماذا

تريد إصلاح عيوب شخصيتك ؟ ثم بعد ذلك تبحث عن عيوب شخصيتك .. والسبب الحقيقى لكل عيب .. وما هو العلاج الذى تراه أنت ؟ وهل أنت قادر على تنفيذه ؟ وما الذى يمنعك من التنفيذ؟

وعليك أن تعرف أن ما يلزمك لإصلاح عيوب شخصيتك موجود داخلك وينتظر اللحظة التى تقرر فيها أنت أن يستيقظ ذلك المارد الكامن بداخلك للقيام بالإصلاح ، ولكى تكون التغييرات التى ستطرا فى شخصيتك بعد إصلاحها ذات قيمة حقيقية فلا بد لها من أن تكون دائمة ومستمرة ، والكثيرون منا جربوا التغيير وهم يشعرون بالخوف والفرع لانهم يعتقدون فى اللاوعى بأن هذا التغيير لن يكون إلا مؤقتاً ، لذلك لم ينجحوا فى إصلاح عيوب شخصيتهم .

وهناك ثلاثة مبادئ أولية لإصلاح عيوب شخصيتك يمكنك استخدامها على الفور لتغيير حياتك ، وعلى الرغم من أنها مبادئ بسيطة فإنها قوية المفعول إلى أقصى حد حين يتم تطبيقها بمهارة لإصلاح عيوب شخصيتك.

المبدأ الأول .. أن تعرف ما تريده تماماً ، وأن تكتب فى قائمة العيوب الشخصية التى لن تقبل وجودها فى حياتك بعد الآن ، وتلك التى يمكن أن تتحملها. والصفات والمزايا التى تشناق لتواجدها فى شخصيتك.

المبدأ الثانى .. أن تغير معتقداتك التى تقف حائلاً دون أن تحقق ما تريد ، ولا بد من أن تغير قناعتك فى سبيل تحقيق تغيير حقيقى ودائم فى شخصيتك ، وأن تنمى لديك إحساساً بالثقة أن بإمكانك التمسك بالقائمة التى كتبتها وعقائيسك الجديدة لشخصيتك وأنت قادر على أن تنجح فى تحقيق ما تريد.

والمبدأ الثالث .. وهو لكى تفى بالتزاماتك نحو إصلاح عيوب شخصيتك لا بد أن تنتهج أفضل استراتيجية لإصلاح كل عيب من عيوب الشخصية هى أن تعثر على قدوة ما يمكنك من أن تحقق ما تصبو إليه .. ولو تأملت كل ما حولك وكل الشخصيات التى عرفتها عبر التاريخ فلن تجد أعظم من الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم قدوة لنا ومثالاً للصدق والأمانة والرحمة وكل السمات الإنسانية الفاضلة ستجدها فى رسولنا الكريم .. فليكن القدوة والاسوة الحسنة لنا جميعاً .

هل تعرف عيوب شخصيتك ؟



شخصية الفرد تتكون من مزيج من أهدافه وتصرفاته وأرائه وعاداته ومقاييسه الخلقية ومدى فهمه لنفسه ومقدار تقييمه لها ومدى انسجام الشخص مع الناس ومدى تأثيره بالمزعجات من أعمال الناس وأقوالهم وطريقة الكلام والشكل والدوافع والمقاصد ومدى ملاءمة سلوك الإنسان لما يعتبره الناس صواباً أو خطأ. وتتكون شخصية كل إنسان من مجموعة من الطباع والسلوكيات تميزه عن الآخرين وهي ما نسميه (بالكاركتز) وهي في الأصل مشتقة من اليونانيين (كاراكتير) والتي تعنى علامة أو بصمة أو صورة محفورة.

وبمثل الطبع الركائز الأساسية التي تتكون منها الشخصية وتتطور ولعل أول إحصاء مهم لطباع الإنسان الحسنة والسيئة على حد سواء قام بها أستاذان هولنديان في جامعة غرونينج أحدهما متخصص في علم النفس واسمه د. جيرار هيمنز ، والآخر طبيب في الأمراض النفسية واسمه د. إينووير سما ، ووجدت ٢٥٢٢ سمة مميزة لكل إنسان ، وشكلت هذه السمات أحد مناهل المعلومات الأساسية المتعلقة بعلم الطباع الذي نعرفه اليوم .. فلو عددت السمات التي تراها سيئة ووجدتها ٥٠ سمة على سبيل المثال فلا تنزعج لأن لديك أضعافها من السمات الحسنة ، وكما أنك استطعت الحصول على تلك السمات الحسنة وبالتالي ستعرف كيف تتخلص من تلك السمات السيئة بمجرد أن تعرف عيوب شخصيتك وتعمل على التخلص منها.

كما لعب الفيلسوف الفرنسي رينيه لوسين دوراً مهماً في شأن علم الطباع وطور في مفهومه وتحليل النفس البشرية وإحصاء عيوب ومزايا كل شخصية على حدة وعرفت تقسيماته باسم علم طباع (همينز - لوسين) كما أسهم أيضاً الفيلسوف لوسين

غاستون بيرجيه فى تطوير هذا العلم وأضاف عوامل مكملة تحدد عيوب الشخصية وكيفية إصلاح تلك العيوب. وأمكن تقسيم الشخصيات طبقا لتلك الأسس العلمية لعلم الطباع إلى عدة شخصيات يجب أن تتعرف عليها جيدا وتعرف أقرب الشخصيات إلى طباعك ، وتعرف مميزاتها السلوكية وتحرص عليها ، وعيوبها الشخصية كي تعمل على تلافيها وتتخلص منها إلى غير رجعة وأشهر وأكثر الشخصيات وجودا الشخصيات الآتية:

الشخصية الانفعالية .. والتعابير التى يوصف بها الانفعالى طبقا لسلوكياته سريع الإثارة ، سريع الانفعال ، ذاتى ، غير صبور ، ذو مزاج متقلب، قلق ، خيالى.

الشخصية الحيوية .. والكلمات المعبرة التى تميز الحيوى طبقا لسلوكياته وسماته جرى، مثابر ، دائم الانشغال ، موضوعى ، واثق ، عملى .

الشخصية الفطرية الواقعية .. والتى يكون " وقع " الانطباع عليها سريعا وتتصف بالاندفاع ، غير مستقرة ، غير حقود ، قابلة للتأثر.

الشخصية الترسنية الواقعية .. والتى يكون وقع الانطباع عليها بطيئا ثابتا وعميقا، ويتسم صاحبها بأنه رزين ، منظم ، حقود ، مستقر ، حذر ، رتيب.

شخصية الشغوف .. وسمات الشغوفين الأساسية أنهم طموحون ومحققون لطموحاتهم الشخصية ، حيويتهم مركزة على غاية معينة ومسيطرون ، وهم مهينون للقيادة يسيطرون على ما يريدون ، يميلون للعنف ، ويستعملون عنفهم فى علاقاتهم ، فخورون ، محبون للمجتمع ومحدثون لبقون ، يعرفون كيف يتغلبون على حاجاتهم الجسدية ويميلون أحيانا إلى التقشف.

شخصية الغضوب .. يقال عنها أنها أكثر الشخصيات تجسيدا لحب الحياة والمودة والدمائة والغضب الذى يجتاحه ليس إلا نتيجة انفعاله المتذبذب المقترن بفطرته التى تدفعه للتعبير عن أفكاره بلا تردد وللانفجار بعنف أحيانا . وأهم الميزات والسمات

بشخصية الغضوب روح المبادرة ، ميل إلى المشاجرة والعراك ، متفائل بحب الحياة ، صريح وغير متحفظ ، دائم الانشغال ، ميل إلى التشتت ، نشط فى علاقاته ، اجتماعى، متفتح.

شخصية العصبى .. يرى عالم النفس "غاستون بيرجى" أن العصبى متقلب المزاج ، يحب إدهاش الآخرين والبقاء محطاً للأنظار ، لا تعنيه الموضوعية فى شئ ، يحب تجميل الواقع مما يجعله يتأرجح بين الكذب والخيال الشعاعى - يشده دائماً كل ما هو غريب أو مخيف أو مرعب ، وبصفة عامة كل ما هو سلبى ، يعمل بلا نظام ، ولا يقوم إلا بما يروق له ، يحتاج إلى ما يثيره حتى يتخلى عن الخمول والملل ، غير مستقر فى عواطفه ، سريع الإحزاب ، سريع الإرضاء ، القيمة الغالبة لديه هى حب الترفيه.

الشخصية العاطفية .. يتسم طابعها بحزن لا يقاوم وحساسية أخلاقية مرهفة ، وصاحبها خيالى ، حالم ومتاهل ومفكر ، والعاطفيون طموحون ولكنهم يبقون فى مرحلة التمنى ، منغلِقون ، مستاءون من ذواتهم ، خجولون ، قابلون للإجراح ، متشككون ، لا يحسنون إقامة علاقات مع الآخرين ، وسرعان ما يقعون فى الوحدة ، رعناء ، يتخيلون مسبقاً ما يتخوفون منه ، ومن خصائص شخصية معظمهم عدم الثقة بالنفس ، والتزدد ، والوسوسة ، والكآبة ، وتثبط همهم بسرعة ، قليلو المخالطة، منغلِقون ، فى حاجة إلى الشعور بالثقة.

ولأن تقسيم الشخصيات متعدد وقد نجد سمات لنفسك فى أكثر من شخصية أنصحك بأن تتعرف أولاً على نفسك بمعنى هل أنت منبسط أو منغلِق أو أنك خليط بينهما ، المهم أن تعرف عيوب شخصيتك قبل أن تبدأ بالإصلاح.

طريقك للتخلص من عيوب شخصيتك



هل تعرف الطريق الذي يجب أن تسلكه للتخلص من عيوبك الشخصية؟ بالطبع ليس تماما .. ولكن قل لي هل لو وجدت ذلك الطريق وعرا وغير ممد وبمحتاج لإصلاح وتقويم كي تستطيع السير في أغواره .. هل لديك النية والعزم والإصرار على إصلاح ذلك الطريق إلى أن تتمكن من السير فيه وبلوغ نهايته ؟

دعني أبادرك القول قبل أن تسأل واصارحك بالحقيقة التي قد تهون عليك الكثير مما أنت فيه ، الكثيرون من الناس يعرفون جيدا عيوبهم الشخصية وماذا عليهم أن يفعلوا ولكنهم لا يقدمون على القيام به قط ، والسبب أنهم يفتقرون إلى القوة الدافعة التي لا يمكن لهم القيام بذلك إلا بها ..

وهذه القوة كامنة في داخلك .. ولن يوقظها سوى الهدف المناسب ، وهو الارتقاء بالشخصية أو إصلاح عيوبها على الأقل ، وكما يقول "أنطوني روبنز" الخبير المتميز في علوم الأداء المتفوق ، إن أهداف معظم الناس تقتصر على "دفع فواتيرهم" أو على "التغلب على أمور حياتهم" أو على الاستمرار على قيد الحياة ، وباختصار فهم واقعون في فخ تحصيل قوت عيشهم بدلا من تصحيح المعيشة التي يستحقونها

فهل تظن يا صديقي لو أنك كنت من هؤلاء فهل تعتقد أن هذه الأهداف ستعطيك القوة لاستخلاص ذلك الاحتياطي الهائل من القوة الكامنة في داخلك والتي تمكنك من إصلاح عيوب شخصيتك وتطويرها والارتقاء بها .

لابد من أهداف إنسانية نبيلة تحتاج إليها ، وتذكر دائما أن لأهدافنا تأثيرا هائلا علينا وعلى تكوين شخصيتنا ، وما ينبغي أن تكون عليه شخصية كل منا ، وإن لم نعمل

على زرع البذور التي نريدها فى حديقة أفكارنا بوعى فإننا لن نحصل إلا على الحشائش الطفيلية منها .

ولكى تصلح من عيوب شخصيتك لابد من وجود هدف يدفعك لذلك وإذا كنا نريد أن نكتشف القوة اللامحدودة الكامنة فى داخلنا فإن علينا أن نجد أهدافا كبيرة بما فيه الكفاية ، وعظيمة بما فيه الكفاية ، لكى تكون بمثابة تحد لنا يدفعنا لتجاوز الحواجز التي تقف فى طريقنا وتكشف قدراتنا الحقيقية على مواجهة الواقع وإصلاح عيوب الشخصية.

كن على ثقة من أنك فى وضعك الحالى لا تستغل كل قدراتك ، وعليك أن تسلك الطريق الوعر والصحيح للتخلص من عيوب شخصيتك ، ولا بد أن نجد هدفا كبيرا بما فيه الكفاية بحيث يكون مصدر إلهام لك ، وبحيث يدفعك لإطلاق العنان لكل قواك ، وعليك أن تجرب ذلك .. وتقول كيف تمكنت الاهداف أن تخلق فيك هذه القوة الجبارة على الفعل والتي استطاعت تشكيل حياتك من جديد ومنحك شخصية خالية تقريبا من العيوب.

وتأكد أن تحديد الاهداف هو الخطوة الاولى لتحويل غير المرنى من قدرات إلى مرنى ملموس لإصلاح عيوب شخصيتك ، وعليك تحديد الاهداف بوضوح غير أنتى أود أن أوضح لك يا صديقى أن مجرد تحديد الاهداف ليس من شأنه أن يضمن حدوثها إذ لا بد أن يتبع تحديد الاهداف خطة تطوير لشخصيتك بالإضافة إلى عمل مكثف ودؤوب لتحقيق هذه الخطة ، وثق أنك لو لم تتمكن من استجماع قوتك لتحقيق أهدافك فهذا يعنى أنك فشلت فى تحديد الاهداف المرجوة واولوياتها .. بادر بأى العيوب تريد إصلاحها، وقم بعمل قائمة بها وصمم على تنفيذها .. واستكمال تنفيذها .. وإياك والتسرع أو الملل أو الزدد ، وهو ما حدث تماما مع أشخاص حاولوا إصلاح عيوب شخصيتهم وفشلوا .. حاولوا التخلص من القلق دون جدوى ، حاولوا التخلص من الأنانية ولم يستطيعوا ، حاولوا أن يسيطروا على انفسهم وفشلوا ، حاولوا أن يسيطروا على غضبهم واندفاعهم دون جدوى هل تعرف السبب؟ .. إنه لا يحظر على بال ، إنه الخوف

الكامن فى اللاوعى من خيبة الامل .. والنتيجة أن هؤلاء توقفوا عن محاولة إصلاح عيوب النفس مرة أخرى لانهم لا يريدون أن يأملوا ، وتكون لديهم آمال مصيرها الفشل مرة أخرى .. فكل المظاهر السلبية المعوقة أساسها الخوف والقلق ، وعليك أن تحول الشعور بالإحباط أو الفشل إلى أفعال إيجابية تولد الضغط المعاكس للغم ، وأود أن أسميه " بالضغط الجميل " الذى يكون قوة دافعة إيجابية تدفعك إلى الأمام لكى تعزز نوعية حياتك و حياة كل أولئك الذين يهتمك أمرهم.

اجعل من مشاكلك ومتاعبك أسبابا لاستثارة نفسك نحو الإصلاح واجعل هذه الاستثارة تولد ضغطا تكون أنت المسيطر عليه كى يصبح دافعا يسير بك فى اتجاه ما ترغب فى تحقيقه .. عندها تستطيع أن تصلح من عيوبك الشخصية بما لديك من طاقة ومثابرة وصبر وقوة تحمل تجعلك تنجح فى إصلاح عيوب شخصيتك.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

إصلاح عيوب الشخصية يبدأ من صحتك



قد لا يتصور الكثيرون أن إصلاح عيوب الشخصية يبدأ من إصلاح الحالة الصحية للإنسان بصفة عامة قبل كل شئ ، لأنه مما لا شك فيه أن الضعف الجسماني والأمراض العضوية وما قد يصاحبها من آلام وتشوهات قد تعرقل قدرات الإنسان وتشوش صفاء شخصيته وتجعله يشعر بالنقص .. ولعل العاهات الجسمانية والتشوهات خير دليل على صحة ذلك ، كما أن السلامة الجسمانية تجعل أجهزة الجسم تعمل بانتظام وكفاءة بما فيها المخ والجهاز العصبى ، ويتحقق القول الذى طالما سمعناه وهو " العقل السليم فى الجسم السليم " ولو حظ أن الصفات الجسمانية مثل لون البشرة وطول القامة ولون العينين ونعومة الشعر ونقاء البشرة وما إلى ذلك من صفات قد تؤثر تأثيراً مباشراً على خصائص الشخصية، ومع ذلك نؤكد على أن هناك أشخاصاً استطاعوا أن يتغلبوا على النقص الحاد أو فقدانهم حواس ولم تؤثر تلك العوامل على شخصياتهم ولكنهم قلة نادرة ، ولكن يجب الإشارة إليها كنوع من أنواع الاعتزاز والتقدير والإشادة بهم.

ولعل العالم الروسى "بافلوف" هو أول عالم أجرى تجارب علمية على أثر غدد الإنسان فى تغيير سلوكياته ، وثبت فعلاً أن لغدد الإنسان دخلاً كبيراً فى تصرفاته وسلوكياته ، وسميت هذه الغدد " غدد الشخصية " وذلك بعد أن تحدد أثرها ودورها فى سلوكيات الإنسان وتحديد معالم شخصيته ، وعلى سبيل المثال ودون الدخول فى متاهات الالفاظ العلمية ، أو الدراسات المتخصصة ، نستطيع أن نوجز ونقول لك يا صديقى إن زيادة إفرازات الإنسولين على سبيل المثال يودى إلى العصبية والقلق والانزعاج والتوتر ، وقللة الثايروكسين يسبب انخفاض النشاط الجسمى للإنسان بصفة عامة ، وغدد الإندوكريين تؤثر فى الغدد الأخرى وتكون سبباً فى تغيير العملية الحياتية كلها.

ومع تلك الحقيقة فلا زال أكثر الباحثين فى مجال الطب النفسى يرجعون اختلال العمليات الحياتية إلى أسباب نفسية بحتة ، ويستدلون على ذلك بأنك لو سألت أى مدخن عن سبب التدخين سيقول إنه اصطدم فى حياته بوضع نفسى ولجأ إلى التدخين لتهدئة أعصابه ، ولكن مما لا شك فيه أن المرض أى نوع من المرض يسبب القلق والمخاوف وغيرهما من العواطف التى تتعب الذهن وتنهك الجهاز العصبى للمريض .. ولا أخفيك القول وأصارك بأن الجهاز العصبى هذا هو الجهاز المنظم لكل سلوكياتنا الشخصية ومترى تعب أو قل نشاطه فإن هذا يعنى خللاً فى الجهاز العصبى ، وخطلاً فى إفراز الغدد وخطلاً فى شخصية الإنسان نتيجة خلل سلوكياته، وهنا يكون الإصلاح عديم الجدوى لو بدأنا من محاولة إصلاح العيوب أو السلوكيات ، ولكن بإصلاح حال الجهاز العصبى وتنظيم إفرازات الغدد والهرمونات التى تؤثر على سلوكياتنا وتصرفاتنا .. إنها الحقيقة التى يجب أن تعرفها قبل أن أنصحك بأساليب إصلاح عيوب السلوكيات التى تؤثر على تكوين الشخصية.

وثق يا صديقى أنه توجد علاقة متشابكة بين الامراض النفسية والعضوية ، فكما ان المتاعب النفسية والانفعالات تترك عمل أجهزة الجسم ولعل أشهرها المعدة ، فكذلك الحال بالنسبة للامراض العضوية فإنها تؤثر على الحالة المزاجية والسلوكية للإنسان ، ولعل أشهر تلك الامراض امراض الجيوب الانفية واللوزتين وكلها تحفض الشعور بلذة الحياة وتقلل القدرة على العمل العقلى وتزيد الشعور بالقلق وعدم الاستقرار والقابلية لسرعة التهيج وسرعة الغضب والاندفاع.

وثق يا صديقى أن المرض هو من ألد أعداء الشخصية والمخرب لاتزانها وتكاملها ، وينبغى أن نقف فى وجهه بالوقاية منه وعلاج الاعراض بمجرد ظهورها لدى متخصص وأن نبتعد قدر الإمكان عن أسباب الاضطرابات النفسية والعاطفية وأن نعتاد على قبول الحياة كما هى ، وأن نعيش فيها باعتدال.

شخصية ضعيفة الإرادة



من أكثر عيوب الشخصية التي تجعل الإنسان يتعرض للفشل دائماً "ضعف الإرادة" وصاحب هذا العيب يريد أن ينجح ويريد أن يتغير .. ولكن " لا يستطيع " وهذه الإرادة تختلف قوتها من شخص لآخر .. وقوى الإرادة ينجح .. لان لديه إرادة النجاح .. وهذا الشخص الذي تاه في الصحراء وظل عشرة أيام كاملة دون غذاء أو ماء يزحف على بطنه حتى شاهدهته إحدى المروحيات " طائرة هليكوبتر " فالتقطته كان يتمتع بإرادة قوية .. هي إرادة الحياة ..

والإرادة التي يجب أن يقويها الإنسان ويتغلب على هذا العيب من عيوب الشخصية. ليست القوة التي تعمل تحت إلحاح ظروف معينة وإنما هي قوة دائمة للعمل تمكن صاحبها من مواصلة طريقه في الحياة يوماً بعد يوم لتحقيق أهدافه المنشودة التي يرغبها .. ولن يستطيع إنسان ضعيف الإرادة أن يصلح عيوب شخصيته ، بل عليه أن يقوى إرادته أولاً كي يكون قادراً على إصلاح عيوب شخصيته. والإرادة يمكن اعتبارها الوظيفة السيكولوجية التي تخلق العمل أو الفعل وتصاحبه .. ويمكن أن تقول إن الإرادة هي القدرة على التغلب على العقبات التي تواجهنا ونحن في طريقنا لتحقيق أهدافنا.

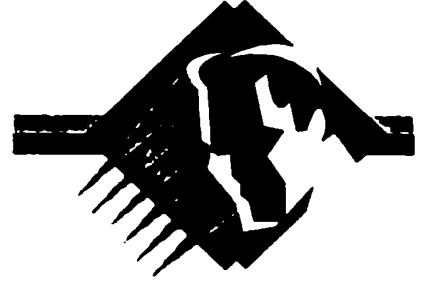
اختلفت مدارس علم النفس المعاصرة في " الحافز " الذي يشجعنا على تحقيق أهدافنا وعلى سبيل المثال مدرسة السلوكية تنفي وجود شيء اسمه الإرادة ويفسرون كل شيء على ضوء " الإثارة والاستجابة " ولكن ذلك لا ينفي على الإطلاق وجود الإرادة وأنها وراء قيامنا بالفعل أو عدم قيامنا به ، وتنمية الإرادة يأتي بالتمرين والتدريب

وكلما كانت الإرادة مدربة ومنظمة ازداد نفعها لنا والصحة عامل مؤثر فى قوة الإرادة كتأثيرها فى اكتساب الثقة بالنفس.

ويمكن القول بأن أهم مجال بالطبع للإفادة من قوة الإرادة هو مجال تغيير العادات .. والعادة هى كل عمل يتكرر بغير تدخل من جانب الإرادة ، والتخلى عن العادة ليس أمراً ميسوراً ، وتغيير العادة يتطلب مجهوداً شاقاً فى أول الأمر ، ومتى بدأت ولديك إرادة قوية فإنك بلا شك ستغير عاداتك ، وإذا لمحت فى تغيير عاداتك فستنجح حتماً بعد ذلك فى إصلاح عيوب شخصيتك ، والشئ الذى يحتاج إلى مجهود كبير وإرادة قوية حقاً هو أن تستبدل بعاداتك القبيحة أخرى محمودة ، مثل استبدال الاستيقاظ المبكر بالاستيقاظ المتأخر. ونبذ عادة شرب السجائر قبل الإفطار وبمجرد الاستيقاظ تستبدل بها كوباً من عصير الفاكهة صباحاً والامتناع عن التدخين نهائياً.

وهناك قواعد يمكن الالتزام بها لتنمية قوة إرادتك منها : أن تعرف نواحي القوة ونواحي الضعف فى نفسك ، وأن تعتنى بصحتك ، وتبدأ بصنع الأشياء الهينة الميسورة فى أول الأمر ، وأن تنمى فى نفسك القدرة على الحسم ، وأن تتوخى الوصول إلى قراراتك بوحى نفسك وبغير توجيه خارجى . وأن تأخذ على نفسك كلمة شرف بأن تنجز أعمالاً معينة ، وأن تضع نصب عينيك أهدافاً محددة واضحة المعالم ، وأن تراجع تقدمك أولاً بأول ، وأن تسعى إلى خلق المنافسة ، وأن تبدأ بتدريب إرادتك فى ميادين العمل التى تمتعك أولاً ، وعليك أن تحتلى بنفسك بعض الوقت كل يوم كى تتأمل مدى تقدمك ، وثق يا صديقى أنك إذا التزمت بتلك القواعد فإنك ستحصل على أفضل النتائج المرجوة. وليكن أمامك دائماً هذا " التحدى " الذى بدونه لن تستطيع إصلاح عيوب شخصيتك ما دامت إرادتك ضعيفة ، وتأكد أنك لن تصلح شخصيتك إلا بالإرادة القوية والعزم والتصميم والمضى قدماً فى التنفيذ.

هل أنت مستعد لتغيير عاداتك؟



هناك أشياء اعتاد الإنسان أن يفعلها وقد تسبب إلى نفسه وإلى شخصيته وإلى الآخرين المحيطين به ، وهذا الاعتقاد هو ما يسمى "بالعادة" فهذا الذي اعتاد على أن يستيقظ من نومه وعلى أن يشرب سيجارة .. وفشلت كل محاولاته للامتناع عن التدخين .. كما فشلت محاولاته للإفطار قبل أن يشرب تلك السيجارة اللعينة ، هل هو قادر على الامتناع عن تلك العادة؟! وهناك أكثر من السيجارة خطورة على الصحة ويدخنه الكثيرون دون أن يستطيعوا الإقلاع عنه.

هذا الطبيب الذي ينصح مريضه ويحذره من خطورة التدخين على الصحة وهو يدخن سيجارة ماذا يمكن أن نقوله عنه؟! إنه هو الذي يؤكد على أنه لم يستطع أن يغير عاداته ..

دعنى قبل أن نوجه لهؤلاء اللوم .. ونحن فعلاً لا نلومهم بل نعرض لما يفعلونه ونؤكد ، وهذا أيضاً ليس من باب الدفاع عنهم ولكنها الحقيقة التى تقول: إن التخلّى عن العادة ليس أمراً ميسوراً ، بل يتطلب مجهوداً شاقاً وإرادة واعية قوية ، وهذا هو بيت القصيد .

قبل أن أقول لك كيف تستطيع أن تغير عاداتك أقول لك تأكد أن فى استطاعتك أن تنمى إرادتك كما تنمى عضلات جسمك ، والأمر يحتاج إلى تمرين وتدريب وتوافر متطلبات ، وإذا كانت متطلبات تنمية العضلات فى صون الصحة والتغذية الجيدة ، فإن أهم متطلبات تنمية الإرادة الثقة بالنفس والسيطرة عليها وتغذيتها بالمشاعر الإيجابية كبديل للمشاعر السلبية ، إنها الحقيقة التى تستطيع بها أن تغير عاداتك السيئة وتستبدل بها أخرى جيدة.

وهناك فريق من غير المتخصصين يعترض على أسلوب وإمكانية تدريب الإرادة وتنميتها مؤكداً على الحاجة المستمرة للتعبير عن النفس وملوحاً بالضرر الذي ينجم عن القمع أو الكبح .. ولكن ثبت بالتحليل النفسى لأصحاب هذه الآراء ان معظمهم من الذين يتشدقون بالقول فى تعالٍ مصطنع ويقولون ما يقولون مدفوعين برغباتهم التى تنافى قواعد العرف والأخلاق ، ويمكن الاستدلال على صحة إمكانية تدريب النفس وترويض الإرادة وإخضاعها لسيطرة الإنسان وليس العكس بهؤلاء الروحانيين والمتصوفة والهنود الذين فعلوا ما يشبه المعجزات فى ترويض الإرادة وإخضاعها ، وليس مجرد الإقلاع عن عادة سيئة أو إصلاح عيب معين من عيوب الشخصية .. ووجهة نظر أولئك الذين استطاعوا السيطرة تماماً على إرادتهم وأخضعوها لهم أن العقل بما أنه عضو فى الجسد فهو أشبه بإحدى عضلاته ومن ثم يمكن بالمران والتدريب الدائبين أن ينمى الإنسان عقله ، والإرادة ما هى إلا إحدى العمليات العقلية ، ومن ثم فإن السيطرة على العقل تفضى إلى السيطرة على الإرادة.

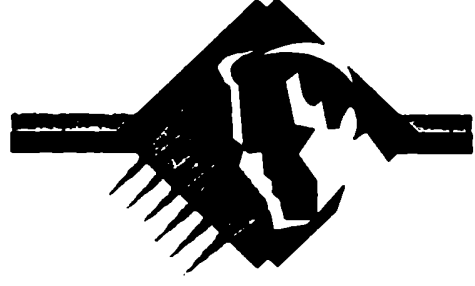
ومن الأفضل عند تغيير عاداتك السلوكية السيئة أن تبدأ بالأعمال المتواضعة أولاً ثم تتدرج بعد ذلك إلى ما هو أدق منها كي تضمن النجاح ومزيداً من الثقة بنفسك ، ولا بد أن تعرف أن ما يجب عليك أن تقوم به نحو نفسك من تغيير أمر يحتاج إلى مجهود إرادي كبير ، وحقاً إذا استطعت أن تستبدل بعادة سيئة قبيحة عادة حمودة فإنك تضيف إلى أبعاد شخصيتك مزايا جديدة بالمعانة الشديدة ، وأعرف ما عاناه أحد الأصدقاء المقربين وكان متشائماً للغاية لا ينظر إلى الحياة إلا من خلال منظار قام لا يعرف شيئاً اسمه النظرة الوردية ، وصل به الأمر إلى أن نفر منه أصحابه وجافاه معارفه ، وكان مقبض الهيئة يعشق اللون الأسود ، قليلاً ما تنفرج أساريره وقف مع نفسه وأدرك موضع نقصه وقرر أن يعيد النظر فى حياته . كان صادقاً مع نفسه ، ولم يحمل الآخرين مسئولية أفعاله ، بل أيقن أنه السبب فى كل ما يعانیه ، وأن عيوب شخصيته هى السبب الحقيقى لما هو فيه ، وقرر أن يغير عاداته وسلوكياته ونظرتة للحياة بصفة

عامه .. قرر بعزم وإرادة وتصميم أن يعمل على إحلال التفاضل والنظرة المشرقة محل التشاؤم والنظرة السوداء ، وعزم على تدريب نفسه على نبذ هذه العادة فلم يكتف بأن يقول لنفسه لن أكون متشائماً ولن أنظر إلى الجانب الأسود من الحياة ، بل قرر أن يكون متفائلاً ، وينظر إلى الجانب المشرق من الحياة ومن ثم اتخذ موقفاً إيجابياً ، وغى العادة الحسنة التي تضيف لشخصيته أبعاداً وتصلح منها ، ولم يكتف بتجاهل الأفكار المتشائمة وحدها.

وأعود لصديق السيجارة فلن يفلح في الإقلاع عن التدخين طالما قرر أن يقلع عن التدخين فقط .. ولكن لو فكر في أن يستبدل به رياضة جسمانية مفيدة فحتماً لن يكون للتدخين مكان لو مارس الرياضة حق الممارسة.

وكذلك الحال في كل العيوب الشخصية ، فالمطلوب منك ليس الإقلاع عن تلك العيوب ولكن أن تستبدل بها مزايا حسنة تضيف إلى شخصيتك الكثير والكثير .. حتى تحقق الأهداف المرجوة من تخلصك من عيوبك الشخصية وهي أن تصبح إنساناً آخر محباً للناس فينظرون إليه نظرة الاحترام والتقدير.

كيف تسيطر على نفسك ؟



لعل من أهم المشاكل الشخصية التي يعاني منها البعض وتسبب مشكلة فعلاً لهم مع أنفسهم قبل كل شئ ، ثم مع الآخرين الذين يتعاملون معهم هو عدم القدرة على السيطرة على النفس .. وهو ما يجعل كل عيوب الشخصية تبدو واضحة تماماً وضوح الشمس في نهار صيف في سماء إحدى دول الخليج العربي !!

إن الذين يمارسون فن السيطرة على النفس هم وحدهم القادرون على أن يحتفظوا بهدوء جلي ظاهر في تعاملاتهم .. والإنسان القادر على السيطرة على نفسه هو إنسان متماسك الكيان ، لديه " جلد فكري " وإيمان لا يتزعزع ، وثقة مطلقة بالنفس. والإنسان القادر على السيطرة على نفسه عندما ينتابه غضب عارم يبتسم أو يتكلم برفق ورقة لينقلب غضبه إلى رفق ورقة دون اندفاع أو عصبية ، وما على الإنسان الذي يريد أن يزيد ثقته بنفسه إلا أن يفرض على نفسه قناع الصلابة والإصرار ، وأن يوحى إلى نفسه بأنها قوية منيعة لتتسرب في حناياه انفعالات ومعاني إيجابية تؤدي الثقة الفعلية بالنفس ، ويمكن أن تدرّب نفسك على السيطرة على النفس ، وهو تدريب ليس بالشاق على الإطلاق ، كل ما يتطلبه منك أن تراقب نفسك بدقة وحذر ، وأن تبقى مغلقاً مع نفسك لا يعرف أحد شيئاً من أمرك ، وأن تتماسك ولا تعبر بحركة ولا بإشارة ولا بكلمة عما بداخلك من مشاعر سلبية ، إنه نوع من أنواع التدريب على السيطرة على النفس وليس كبتاً للمشاعر على الإطلاق. جرب أن يقع نظرك على ما يدهشك .. تماسك واصمت .. جرب أن تصدم بشئ وتدفن شعورك دون اندفاع .. جرب أن تواجه شيئاً يزعجك أو يثير أعصابك وتبتعد عنه دون أن ترد برد فعل .

عليك أن تتحلى بالصبر ، وألا تظهر شيئاً من ضيق الصدر أو الغيظ ، هل تستطيع أن تدون المواقف التي مرت بك في اليوم الواحد والتي استطعت فعلاً أن تسيطر فيها

على نفسك سيطرة كاملة ؟ فإذا كانت فى اليوم الأول مثلاً ٥٠% فلتكن فى اليوم الثانى ٦٠% على الأقل إلى أن تصل إلى نسبة ٩٠% خلال أسبوع !!

إذا ألقى على مرأى منك ومسمع فكر أو رأى لا يروك كن هادئاً ، وإذا راقك بقيت هادئاً أيضاً ، فإذا فعلت ذلك فأنت فعلاً مسيطر على نفسك ، ومسيطر على انفعالاتك .
إذا كان لك أن تجيب عن سؤال أو تتكلم فى أمر يعود عليك بالفائدة فليكن كلامك موجزاً وواضحاً ومختصراً ومفيداً ، وإذا نجحت فى أن تحمى من انفعالات وجهك وقمت بذلك على خير وجه فأنت مسيطر على نفسك ومسيطر على مشاعرك وتستحق الاحترام والثناء .

جرب أن تتأمل كل ما تراه وأن تنظر إليه وجهاً لوجه بعين هادئة مطمئنة ، ولا تهتم بما يلقي إليك من ملاحظات أو استهجان . إذا استطعت أن تقوم بذلك فأنت مسيطر على نفسك ومسيطر على مشاعرك وانفعالاتك وتستحق من كل التقدير ..
أدخل فى نفسك الشعور بأنك حر ومستقل وسيد لنفسك دون غرور أو صلف ، وضع فى ذهنك أنك تفكر بذاتك وتدرى من أجل نفسك ومن أجل الناس ، وتلاحظ وتقدر وتفهم من تلقاء نفسك ، وليس لاحد أن يؤثر فىك أو يغير مجرى سلوكك أو أفكارك ، وثق بأنك إن نجحت فى أن تفعل ذلك فإنك فعلاً إنسان قادر على السيطرة على نفسك ، ولك منى ألف تحية وسلام .

وليكن واضحاً أمامك أن السيطرة على النفس فى أبسط معانيها هو إلزام النفس بانتهاج خطة معينة وإتباع قواعد منطقية علمية وتنفيذ قرارات مدروسة وبالطبع لا يمكن أن يحدث هذا إلا عندما يستهدف الإنسان غاية شاملة عامة إليها تتجه جهوده ، ومنها تنبعث تصرفاته ، وإذا ما طبقنا ذلك علينا يمكن أن نقول: إن الهدف العام هو إصلاح عيوبنا الشخصية ، أما السيطرة على النفس فهى السلاح الأول وخط الدفاع الأول الذى سيساعدنا على تحقيق أهدافنا ، وبدونه فعلاً لا يمكن أن يتحقق ما نرجوه من إصلاح وتهذيب لشخصيتنا من خلال إصلاح عيوبها .

مفتاح التعامل مع الآخرين



هل حقاً الشخصيات الإنسانية كثيرة التنوع وإن لكل منها مفتاحها الخاص وإنها مثل بصمات الأصابع لا تتشابه شخصية مع الأخرى تشابهاً تاماً .. قد يكون هذا صحيحاً من الناحية العلمية ، ومع تقدم وسائل التحليل النفسى والدراسات المتعلقة بعلم النفس التحليلى والحقيقة التى يوافقنى عليها الكثيرون من المتخصصين أن الشخصيات الإنسانية تتشابه بأكثر مما تتخالف ، وأنها تلتقى عند نماذج معينة لا تعدوها.

ولعل العالم النفسانى السويسرى كارل غوستان يونج هو أول الذين قاموا بتصنيف الطبيعة البشرية أو الشخصية الإنسانية بمعنى أصح طبقاً لسلوكياتها إلى نوعين هما:

المنطوى "المغلق" والمنبسط "المتفتح" ، الواقع أنك لن تجد إنساناً مغلقاً بنسبة مائة فى المائة ولا إنساناً منبسطاً ومتفتحاً بنسبة مائة فى المائة ، وما يمكن أن نفعله نحن أن نصلح من عيوب شخصيتنا التى تجعلها ومجملنا منغلقيين وأن نفتح بقدر ما نستطيع .

وشخصية الإنسان المتفتح أو ما يسمونه فى علم النفس "النزوعى المنبسط" والذى نحاول أن نصل به لشخصيتنا يستجيب لإقامة علاقات مع الناس بصورة ميسرة سهلة ، حتى أولئك الذين يتعرف عليهم مصادفة أو فى ظروف طارئة ويجعل الناس يتقبلونه بسهولة ويتشكل مع كل الشخصيات كما يتشكل الماء فى الإناء الذى يحويه ، يجب عن أى سؤال بنية طيبة وقصد حسن ، لا يعرف التكتم المطلق ، وهو فى اتصالاته متحرر مستقيم ، وصادق كريم ، وباختصار فهو إنسان عملى يحمل الناس على الثقة به والاطمئنان إليه ، وهو مهتم بكل شئ بنفسه وبالآخرين ، نشيط ، يقظ ، طيب السريرة ، ذو شخصية خالية من التعقيد والغموض، شخصية واضحة ، يستطيع أن يتعرف عليها أى إنسان بسهولة ، قيمته الإنسانية فى حبه للناس ولنفسه أيضاً ، وهذه

هى شخصية المنبسط فى أحسن حالاتها ، وفى أسوأ حالاته الوضع يختلف .

وشخصية المنطوى " المنفلق " فى أسوأ حالاتها نرى فيها المنطوى فاتراً ، عديم الاكتراث والمبالاة ، متوتراً ، سن الظن ، قليل الثقة بالناس ، بليداً بارد المهمة ، حامل الذهن واهن العزيمة ، فى سكوت مطيل للصمت ، أو متقلب الحديث ، لا يستجيب لمباهج الحياة ولا يتحمس لها ، كئيباً ، مغموماً ، تظهر عليه دائماً علامات الوجع ، والحيرة ، والتردد ، كثيراً ما يبدو صاحب تلك الشخصية شرساً ، صارماً ، لا يرغب فى مصادقته ومعرفته إلا القليلون ، غير مفهوم على الإطلاق .

وثق يا صديقى أن وجود صفة واحدة أو عيب معين أو اثنين لا يكفى على الإطلاق لأن يكون دليلاً على انتساب الإنسان إلى أحد النموذجين ، بل أن أغلب الناس هم خليط من النموذجين ولكن بنسب متفاوتة . ودعنى أعرفك بالمنطوى والمتفتح فى الحالات العادية وليس فى أسوأها ولا أحسنها :

فالإنسان المنفتح " النزوعى " فى أحواله العادية ميال إلى الاجتماع أو الانطلاق فى المعاشرة مع الناس يتمتع بحرية التعبير الذاتى والإفصاح عن العواطف فى الاتصالات الشخصية حتى مع الغرباء ، ولديه سرعة فى التعبير عن الذات والميل إلى التحدث والعمل والانتباه المتسع الأفق والرغبة فى الظفر بالاحترام والتقدير والثناء ، كما يتمتع فى أحواله العادية بوجهة نظر إيجابية دائماً .

والإنسان المنطوى " المنفلق " فى أحواله العادية يتصف بالتحفظ والتكتم فى التعبير الذاتى وفى التظاهر العاطفى وفى اتصالاته الشخصية وخصوصاً مع الغرباء ، كما يتسم بالتأمل والتفكير عند التعبير الذاتى ، أى يميل إلى التكلم أو العمل ولكن بعد تردد وتأمل ، ويتسم أيضاً بالانتباه الضيق المحصور على نفسه بمعنى أنه دائماً يكون مشغولاً بأفكاره الخاصة ومشاكله ، ولكن مشاكل الآخرين واهتماماتهم ليس لها عنده مكان ، ويتعامل دائماً بمنطق سيكولوجية القوة أى الرغبة فى الاستقلال والسيطرة ، ويتبنى دائماً وجهه النظر العقلانية المثالية .

وواضح يا صديقى وجود فوارق بين النموذجين وخاصة فى الطرق التى يتبعونها لتحقيق الشعور بالارتياح الذاتى أو التغلب على الشعور بالنقص ، فالنموذج المتفتح يوجه انتباهه إلى علاقاته بالناس وتأثيره فيهم ، ويتبع سيكولوجية الاستحسان ، ويشعر بالارتياح عندما يؤثر فى الناس تأثيراً حسناً ، ويجد فى التأثير فى الناس غداءاً صالحاً يغذى به احترام النفس عنده ، ويشعره بالراحة النفسية والرضا ، لذا يحرص دائماً على إصلاح عيوب شخصيته أولاً بأول خاصة تلك التى تعوق علاقاته بالناس.

بينما الانطوائى المغلق يتحاشى على العموم الاتصالات الشخصية ويبدى عدم اكتراث بالآخرين والازدراء لهم ، وأحياناً يكون لديه من الكراهية للناس الكثير ويبحث عن العالم فى نفسه ، ويتوق إلى أن يقيم الدليل على تحرره من التأمل من العالم ، وأن يؤكد اكتفاء ذاتياً لنفسه ، ويريد أن يكون مختلفاً عن الآخرين ومستقلاً عنهم استقلالاً تاماً ويؤكد ذاته باستقلاله عن الآخرين.

لذا أطلبك بأن تكون يا صديقى متفتحاً بقدر ما تستطيع لتحقيق لذاتك المتعة المنشودة بمبك للآخرين وحبهم لك ، وذلك بعد أن تكون قد استطعت أن تصلح عيوبك الشخصية بصفة عامة ، وتلك التى تعوق تعاملاتك مع الناس بصفة خاصة .. واثق أنك تستطيع أن تفعل ذلك.

كيف تنسجم مع الناس بسهولة؟



هناك شكوى غريبة للغاية وخطيرة جداً وتعتبر مشكلة بكل المقاييس لفئة معينة من الناس ، قد تكون أنت واحدا منهم ، وقد يكون أنا ، وقد يكون أخوك ، وقد تكون أختك ، وقد يكون أى إنسان تعرفه وقريب منك ، وعيوب هذه المشكلة تكمن فى عدم المقدرة على التوافق أو التأقلم مع الناس ، وفقدان ما يسمى فى علم النفس "بالهارموني مع الآخرين" وهذا الهارموني يعنى الانسجام ، فإذا ما ذهب أحدهم إلى مكان ما ، افتقد القدرة على الانسجام مع الآخرين ، ولم يتقبلهم هو ، ثم كرد فعل مباشر لن يتقبله الآخرون أيضاً.

وأتذكر دعاء لآحد الفلاسفة يقول فيه: "يا رب أعطني من لدنك علماً يخدمنى به ذوو العقول ولا تعطينى منصباً أخدم به ذوى الحظوظ " فهو يتضرع إلى الله طالباً علماً يستطيع به أن يفتح الأبواب المغلقة التى تمنعه من الوصول إلى نفوس الناس وتعرقل الانسجام به .. إنه يريد أن يحظى بالتوافق والانسجام مع الناس . وما دمنا نتحدث يا صديقى عن الأبواب المغلقة التى تمنع الإنسان من الوصول إلى نفوس الناس وتعرقل الانسجام به ، فمن الواجب عليك أن تعرف تلك الأبواب لتتعرف على المفتاح الحقيقى الذى يمكنك من فتح تلك الأبواب على مصراعها كي تصبح إنساناً اجتماعياً من الطراز الأول قادراً على اكتساب ثقة الناس والتأثير عليهم .

الباب الأول .. هو نفسك أن تعرف قدر نفسك وتضعها فى المكانة اللائقة بها دون إسراف فى ذلك أو تقصير ، وثق يا صديقى أنك لو عرفت عن وعى المكانة اللائقة التى تريدها لنفسك فستعرف حتماً معنى الانسجام مع الناس وتحرص عليه وتتدرب على إتيانه ، وثق أن من يضع نفسه فوق قابليتها يكون دائماً أقل سعادة ممن عرف قدر نفسه.

والباب الثاني .. هو " الحب " والتسامح والتخلى عن سوء الفهم وتحمل الفشل إن وجد ، وثق يا صديقى أن الإنسان السوى لا يستطيع الحياة بدون التسامح وبدون القدرة على تحمل الفشل مع الآخرين إن وجد ، لأن هذا يعنى إن حدث أن يكون عليه أن يوفق بين نفسه والمجتمع الذى يعيش فيه . ومن مفاتيح هذا الباب قدرتك على تقبل نقد الناس وشكواهم بصدر رحب وأن تكون هادنا حين يوجه إليك النقد أو اللوم أو الاعتراض ، ومستمعاً جيداً لناقديك.

الباب الثالث .. هو " الخدمات " أن تبادر بتقديم الخدمات والمساعدات للغير دون أن تنتظر أن يشكروك ، وكثير من الناس يهجرون راحتهم للاهتمام بالآخرين ومساعدتهم ويكتفون بذلك الشعور الرائع من السعادة نتيجة كونهم مصدراً لسعادة الناس ، ويؤكدون أن فعلهم هذا يجعلهم يشعرون بلذة لا تعادها لذة.

الباب الرابع .. معرفة مشاكل الآخرين "وتفهمها وخاصة المشاكل النفسية، والتعامل معهم على أساس مراعاته لها ، ولا بد أن تساعد الآخرين على اجتياز كل مشاكلهم سواء النفسى منها أو المادى دون أن تشعرهم بأنك تعلم كل متاعبهم ومشاكلهم ، وبدون أن تشعرهم بأنك تتدخل فى شئونهم الخاصة ، وكذلك الحال أن تلاحظ ما يفعلون وما يحبون من هوايات والموضوعات التى يتلذذون بالحديث فيها ، فهذا كفيل بأن يجعل خط الانسجام يبدأ بينكم ولا ينتهى.

الباب الخامس .. " التحفظ فى الكلام " ويعنى أنه يجب عليك أن تسمع أكثر مما تتكلم، وقيل إن الإنسان له فم واحد بينما له أذان اثنتان كى يسمع ضعف ما يتكلم ، لأنها حكمة جيدة يجب أن تدركها ليس أنت فحسب بل نحن جميعاً ، وتذكر الحكمة التى تقول: "الكلمة أسيره فى وثاق الإنسان ، فإذا تكلم بها صار هو فى وثاقها"

الباب السادس .. الابتعاد عن الجدل " ويبدو أن أفضل أسلوب لتجنب التنافر مع الناس أو الاصطدام بهم هو الابتعاد عن الجدل الذى يؤدي إلى التوتر ويصل إلى حد

العداء والكراهية ، وإذا تحدثت مع أى إنسان فحاول أن تتجنب الأمور التى لا تتفق معه فيها وأن تختار الموضوعات التى أنتم فيها معا على رأى واحد وفكر واحد ، فهذا كفىل بإيجاد الانسجام والتوافق .. وتجنب كلمة "لا" التى تعنى الرفض وتوتر الأعصاب ، والذى يستخدمها كثيراً يؤلم نفسه أكثر ، ويجرم نفسه من لذة القبول والموافقة والتقبل من الناس.

وما عليك سوى أن تبدأ بفتح الابواب الستة باباً بعد الآخر .. وعندها ستدخل فى دائرة الانسجام من أوسع ابوابها وتحظى بقبول وتقبل الناس لك بلا أى تحفظ ، كل ما هو مطلوب منك بعد ذلك أن تجيد مهارات التأثير فيهم وعليك أن تكون قادراً على اكتساب ثقتهم وحبهم وتقديرهم لك على الدوام ..

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامه

عالم مركب النقص فى شخصيتك



أصبحت كلمة مركب النقص تعبيراً شائعاً كلما واجهنا الآخرين بموقف سلبى سواء كان سلوكياً أو فعلياً ، وكثيراً ما يستعمله الناس دون أن يعرفوا حقيقة معناه فى وضوح ، وهو ما يجب أن تعرفه قبل أن نبدأ فى معرفة عيوب الشخصية وإصلاحها ، وقد يكون الشعور بالنقص ملازماً للشخص منذ طفولته ، وقد تظهر تلك المركبات دون الارتباط بالجنس ، وباختصار يمكن القول بأن لكل تجربة أو موقف يجرم الإنسان من تقديره لنفسه فيها تعتبر سبباً فى نمو الشعور بالنقص ، وتجعل الإنسان غير سليم العقل ، ومركب النقص يحتوى على أكثر من عيب من عيوب الشخصية .. فالخوف على سبيل المثال أحد مركبات النقص ، فإذا نما شعور الخوف فى شخص نتيجة تجربة قاسية أو خطأ ارتكبه فإن حياته ستكون متميزة بالسلبية ، أى أنه بدلاً من أن يتقدم للأمام فى ثقة ليستكمل نضجه ونموه مجده يتراجع إلى الوراء نحو الأمان والراحة التى كان يشعر بهما فى طفولته ، وهو فى هذه الحالة يعفى نفسه من اتخاذ أى قرار ومن تحمل أى مسئولية ، لذا عندما يهزمه الخوف يتراجع وينسحب عقلياً نحو تلك الفترة المبكرة فى حياته ، وهذا هو التفسير المنطقى لمظاهر الطفولة عند كثير من الناس .. فنجد الرجل يتصرف كما لو كان طفلاً وكذلك الحال بالنسبة للسيدات ، وعلاج ظاهرة الطفولة عند الكبار يكون ببث الثقة فى نفوسهم وتدريبهم على تحمل المسئولية ، ولا بد أن ندرك ونحن نعالج عيوب الشخصية أن نصف تلك العيوب على الأقل يرجع إلى أن الرجال والنساء لم يستكملوا نموهم النفسى ، ولم يحصلوا بعد على القدرة على حسن التصرف ، ولهذا يجب ألا يأسوا ولا ينقادوا.

والاعراض البسيطة لمركب النقص فى الشخصية قد ترجع إلى طرق خطأ فى

التربية أثناء الطفولة ، بينما الأعراض الشديدة ترجع إلى ذنب معين أو مشاعر مكبوتة نتيجة تجربة قاسية .. ويمكن حصر الأعراض البسيطة لمركب النقص فى الشخصية فى نشاط مضطرب بدون هدف معقول أو الخجل الاجتماعى وتُحاشى الناس أو الحاسة الملحوظة وعدم تقدير النفس والسطحية والمبالغة فى البساطة والمرور بفتنات صمت شامل ثم فتنات كلام مستمر ، ونظرة تشاؤم ونقد لاذع.

ويعتبر النشاط المضطرب دليلاً على أن الشخص يشعر أنه يجب عليه أن يقوم بعمل شئ أكثر مما يقوم به ، لأنه لولا أنه يشعر أن شيئاً أكثر يجب أن يعمل لما كان قلقاً ، وكل نشاط لا هدف له يدل على حقيقة خافية ، وهى وجود مركب نقص لدى ذلك الإنسان ، كما أن عدم النوم له نفس المعنى فإن تمكن الإنسان الذى لا ينام من الوصول إلى الاستقرار العقلى فإنه سينام بسهولة ، ولكن شعور عقله الباطن بعدم الاطمئنان لا يسمح له بالراحة والهدوء سواء بالنهار أو بالليل.

والخوف الاجتماعى وما يلحق من أعراض الخجل والتواضع الشديد .. الخ هى أعراض أخرى لمركب النقص وينتج ذلك عن شعور غريزى بأن الشخص مكروه أو غير مرغوب فيه سواء أثناء الطفولة أو تجارب المراهقة أو فى مرحلة النضج.

والسطحية عرض آخر من أعراض مركب النقص ومجدها فى الشخص المهموم دائماً فكل شئ عنده لا يستحق شيئاً وكل شئ إرهاب شديد لذلك نجد الإنسان يتكاسل فى كبرياء غير مهتم بشئ ، وعلاج ذلك الثقة بالنفس وإحلال النشاط والحياة محل التكاسل والتقاعد..

والتمادى فى الاعتقاد فى سوء فهم الناس علامته أخرى واضحة لمركب النقص ، فالشخص الذى لا يثق فى أحد هو الشخص الذى أصبح لا يتحرر من فكرة خطأ وهذا أيضاً صحيح بالنسبة للشخص الذى يتمادى فى النقد ، والشخص الذى يشعر فى نفسه أنه وحدة اجتماعية لها قيمتها فى المجتمع لا ينحرف إطلاقاً نحو إساءة الظن بكل الناس ولا نحو التمدادى فى نقدهم.

ومظاهر النقص فى الشخصية تبدو فى إعطاء هبة للنفس والتكلم بتعالٍ وكبرياء والمبالغة فى الملابس ، والمرأة التى تتصرف تصرف الرجال والعكس ، والإنسان الذى يشعر إنه وحيد والمعتدى والشريـر والمغرور كلها مركبات نقص.

ولعلاج مركب النقص لا بد من تتبع أساس هذا الشعور بالنقص بتحليل النفس ، وإذا رجعنا بفكرنا إلى الوراء إلى تجاربنا استطعنا بكل دقة أن نقرر النوع الذى كنا ننتـمى إليه فى طفولتنا ، وهل هناك نقص عضوى أو معنوى؟ وأن نحلل أعراض مركب النقص ونتبعها إلى الوراء نحو تجربة أو تجارب معينة ، وعندما نفعل ذلك ونواجه الحقائق عن أنفسنا والنظرة الخطأ التى تعودنا النظر بها للحياة نكون قد سرنا على الطريق المؤدى إلى تحطيم متاعبنا ومأسينا.

عدم الثقة فى الناس.. مشكلة تواجهنا أحيانا



جاءنى يشكو صديقه الذى يعتبره من أقرب الناس إلى نفسه قلت له هل أساء إليك؟ فأجاب .. نعم إساءة بالغة .. قلت له هل تصرف تصرفاً لم يعجبك أو أساء إلى نفسك وذاتك؟ .. فأجاب الاثنىن معاً .. قلت له .. الأمر يحتاج إلى أن تروى لى ماذا فعل معك صديقك .. فقال إنه طلب منه أن أقوم بأداء خدمة له فى مكان ما .. وبالفعل تم ذلك إلا أن هذا الشخص ذهب لذلك المكان ليتأكد هل قمت معه باللازم .. انهيت له خدمته أم لا .. إنه لا يثق بى .. فكيف يصادقنى .. قلت له رويداً .. مهلاً يا صديقى . هل يفعل ذلك معك أنت بالذات أو يفعل ذلك أيضاً مع كل الناس؟ فأجاب بعد فترة صمت وجيزة .. لا .. مع كل الناس .. وهنا بدأ صديقى فى الهدوء ، عندها قلت له .. صديقك هذا يحتاج إليك الآن أكثر من أى وقت مضى .. إنه يعانى من عدم الثقة فى الناس .. ويعانى من عدم الثقة فى نفسه .. والعلاقة بين الاثنىن وثيقة .. وعدم الثقة يؤدي إلى الشك .. إلى التردد .. إلى الخوف .. إلى مشاعر سلبية عديدة تعوق نجاح الإنسان فى حياته وفى علاقاته بالناس، والثقة بالنفس وبالناس ذات صلة وثيقة بالنجاح إن لم تكن السبب الأول له .. فثقتك بنفسك تعنى أنك تثق فى الناس ، وتذكر دائماً أن فاقد الشئ لا يعطيه .. فكيف يمكن لإنسان لا يثق بنفسه أن يثق فى الناس ..

والحل لعلاج هذا العيب الخطير من عيوب الشخصية أن يتخذ الإنسان موقفاً إيجابياً ويؤمن بأفكاره .. ويعتمد على ذاته ويثق بالناس ويعمل من أجل النجاح .. وأن نتواضع فى أهدافنا كي ننجح فى تحقيقها وإلا أصابنا الإخفاق وتخطمت ثقتنا بأنفسنا ..

وأفضل قاعدة منطقية لاكتساب الثقة بالنفس وبالناس أن تعمل على تنمية الصفات التى تؤهلك للنجاح فى علاقاتك مع الناس .. مثل التعاون .. اللباقة .. اكتساب صداقة الناس وودهم وحبهم وثقتهم وتجنب الصفات التى تؤهل للفشل فى إقامة

علاقات مع الناس مثل الغرور والتكبر والحقد والحسد وسوء الفهم والخجل والتشاؤم والعصبية والانديفاع والغضب والانانية .. الخ .

ومن الواجب تنمية الصفات والسلوكيات التي تؤهل للنجاح فى إقامة علاقات مع الناس إلى أقصى حد وإتاحه الفرص أمامها .. وإذا كان فى مقدورك أن تفعل شيئاً يقربك من الناس مهما تحسبه هزياً فداوم على صنعه لأنك فى كل مرة تصنع فيها هذا الشئ بنجاح تكتسب مزيداً من الثقة بنفسك ومزيداً من الثقة بالناس تؤهلك لأن تقدم على شئ أدق وأكبر وأعظم يضمن لك مزيداً من النجاح ومزيداً من الثقة فى نفسك وفى الناس.

والطريق إلى ثقتك بنفسك وثقتك بالناس لا يمكن أن تعبره دون أن تعرف كيف تعامل الناس وكيف تتعامل معهم ، ومن المفيد أن تعرف أن الناس لا تحب سوى الناجحين السعداء ولا يرضى أحد أن يستمع إلى قصص سوء الحظ أو ينظروا إلى المهمل فى مظهره .. جرب أن تغير من عاداتك وسلوكياتك التى يمكن أن تكون سبباً فى بخافة الناس لك .. ارتد أبهى ما عندك واطهر بمظهر السعداء الناجحين وستجد النتيجة مذهلة ، وثق أن للمظهر اللائق أثراً كبيراً فى اكتساب الثقة بالنفس والثقة فى الناس .. ولا تتعجب إذا عرفت أن مجرد فستان جديد وأنيق يمكن أن يغير من شخصية امرأة تغييراً شاملاً ، وكذلك الحال مع الرجال .. ارتداء ملابس جديدة يجعلهم يشعرون بحياة جديدة حتى لو رفضوا التسليم بذلك ..

وثق يا صديقى أن ثقة الناس بك مصدر لاكتساب ثقتك بنفسك فاجعل الناس يثقون بك .. كن صادقاً .. واضحاً .. ودوداً ، واسع إلى هؤلاء الذين يثقون بك .. وكم من رجل نجح فى حياته لأن زوجته كانت تثق به وبقدراته وتؤمن به إيماناً مطلقاً وكم من زوجة فعلت المعجزات لأن زوجها كان يثق بها ثقة مطلقه ويؤمن بقدراتها على النجاح ..

وأكرر الحكمة التى تعلمتها وأتمنى أن تحذو حذوى ، وخير من تتخير لصحبتك شخصان .. شخص ناجح واثق بنفسه أو شخص واثق بك ، وإذا اجتمعت الصفتان فى شخص واحد .. أهلاً به صديقاً ..



القلق.. اكثر عيوب الشخصية انتشارا

القلق من أخطر المشاعر الإنسانية التي تؤثر على سلوكيات الإنسان ، وهو ما جعل علماء النفس يصدرون مؤلفات عديدة ضخمة لا تتحدث سوى عن القلق من كافة نواحيه ، ولعل أشهر الكتب مبيعاً كان كتاب دع القلق وابدأ الحياة ، على أننا نعتبر القلق من أهم وأكثر عيوب الشخصية انتشاراً ودعنى أحدث عن القلق بشئ من الاختصار المفيد.

بالتأكيد كلنا نعرف ماذا يفعل بنا القلق ، ولكن دعنى أذكرك ببعض ما يفعله بنا القلق ، إنه يصرفنا عن ملاحظة الأشياء التي يمكن أن تهدينا إلى تصحيح أخطائنا ، وهو الذي يجعلنا نتردد فنسئ إلى شخصياتنا أمام أنفسنا وأمام الناس ، وهو الذي يؤدي بنا إلى التلعثم في الكلام ويجعلنا نرتعد في المواقف التي تستلزم رباطة الجأش ويصبح مشكلة عندما يتعدى حدوده البسيطة. وهو الذي يستطيع أن يجعل الحياة مرة المذاق وهو إحساس من الضيق الشديد المؤلم ..

وإذا كان القلق على هذا القدر من الإيلام فمن الفطنة أن تذهب لابتعد الحدود لتجنبه ولو بدا ذلك غير منطقي لدى البعض .. ولعل أفضل طريقة للتغلب على الشعور بالقلق أن ننظم حياتنا بطريقة تمكننا من تجنب هذا الإحساس وألا نعرض أنفسنا للمواقف التي يحتمل أن تؤدي إلى إيذاء شعورنا إيذاء أليماً ، وأن نتعلم كيف نسترخى ونسيطر على أنفسنا بوسائل معينة تمكننا من عدم الاهتمام الزائد على الحد بالحوادث أو الأفعال أو الأقوال المعينة التي يمكن أن تؤدي إلى إثارة الشعور بالقلق.

ومع ذلك أؤكد رغم كل الاحتياطات التي نقوم بها كي لا نتعرض للقلق فإن حياتنا اليومية لا تكاد تخلو من لون من ألوان القلق لأن مجرد وجود الإنسان على قيد الحياة

يستلزم تعرضه لشيء من القلق والمهم ألا يتخطى هذا القلق حدوده البسيطة ولا يتجاوزها.

والقلق أنواع منها القلق العادى الذى يعتبر بمثابة المحرك الذى يجعلنا نستمر فى أداء أعمالنا بمستوى طبيعى وجيد ، وهو الذى يجعلنا نهتم بحقوق وامتيازات الآخرين ، وهو الذى يشجعنا على رسم الخطط والاهتمام بمستقبلنا كما أننا نشعر به على شكل وخز الضمير عندما تنتهك حرمة المبادئ التى نعيش بمقتضاها ، والقلق العادى هو الذى يحرك مشاعرنا نحو هذه الأشياء وغيرها ، ولكن ليس بضرار على الإطلاق ما دام لم يتجاوز حدوده.

والنوع الثانى من أنواع القلق هو القلق الانحرافى ، ومن إسمه نستطيع أن نتبين أن هذا النوع من القلق ينحرف بنا عن مسارنا الإنسانى الصحيح ولا يساعدنا على تحقيق احتياجاتنا الأساسية ، ولكن يقودنا إلى تبيد وقتنا ويغير من سلوكياتنا ضد مصالحنا .. وهو فى أقل تقدير له غير مجد ويولد لدينا سلوكيات سلبية يسميها علماء النفس باليات الدفاع عن الذات من نواتج القلق وتوابعه ويطلق البعض الآخر على السلوكيات الناجمة عن القلق الانحرافى "بالسلوك اللاتوافقى " لأنها سلوكيات تمنعنا من الإقدام على محاولات تحقيق التوافق الواقعى بيننا وبين أنفسنا وبين الناس ويعرضنا لعيوب كثيرة فى الشخصية نتيجة هذه السلوكيات.

وعلاج القلق الانحرافى يكون بإعادة الثقة للنفس والسيطرة والبعد عن المؤثرات والمهيجات النفسية التى تؤدى بنا إلى مثل هذا النوع من القلق الذى يؤدى بنا إلى سلوكيات سلبية تؤثر على شخصيتنا.

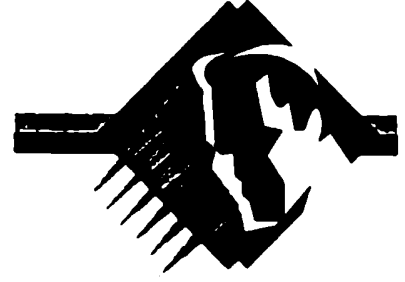
ويمكن الاستفادة من القلق بالاستعاضة عنه ومواجهته بشكل من أشكال السلوك الراقى الأكثر جاذبية وترغيباً وهو ما يسمى فى علم النفس " بالسمو " ويعنى أن يكون القلق دافعاً للنجاح وبدلاً من أن يصبح الإنسان هدفاً للإعراض أو الاستهجان أو القيام بأعمال عدائية فإنه يوجهه نحو سلوك إيجابى مقبول اجتماعياً.

وبعض الناس يفرون من إحساسهم بالقلق ويستخدمون اتجاهًا مضاداً وهو المبالغة في النشاط ، وهو سلوك لا نجذب القيام به كطريقة من طرق مواجهة القلق، والسبب هو أن هؤلاء الأشخاص الذين يتولون القيام بأعمال كثيرة ويوسعون دائرة نشاطهم هرباً من القلق لا يستطيعون الوفاء بالتزاماتهم ، وعندما يرغمون على الاشتراك في أعمال واسعة النشاط تكون حالة مؤقتة لا تلبث أن تزول قبل زوال القلق في أحوال كثيرة.

وأطرف تشبيه للقلق كان تشبيه القلق على حياتنا بموجة من الحر تهب علينا في صيف جاف ومخن في صحراء جزيرة العرب .. دون مظلة فما الذي سيحدث؟ البداية توتر الأعصاب ثم سرعة الهياج ثم الاضطراب النفسي ثم الاضطراب البدني ، والقلق مثل الحر يصرفنا عن الاستمرار في أعمالنا بنفس كفاءتنا المعهودة.

وتشبيهه آخر يشبه القلق بالنار التي يمكن أن تكون نافعة ويمكن أن تكون مدمرة ، وأن الأمر يتوقف فقط على كيفية السيطرة عليها ، فالقلق يمكن أن يكون نافعا من حيث إنه يساعدنا على أن نكون أكثر حساسية بالنسبة لاحتياجات الآخرين وحقوقهم ، ويساعدنا على التعلم والنمو العقلي والعاطفي ، ولكنه في كل هذه الأحوال يجب أن يخضع لسيطرتنا وإلا فسينتهي بنا إلى سلوك غير معقول أو مدمر .. ونعود للتشبيه ، وفوائد هذا التشبيه أن سيطرتنا على النار تستوجب منا أن نعرف مكان وجودها وأن نحسن برائحة الدخان ونتعقب مصدرها لإخادها ، وكذلك الحال مع القلق يجب أن نعرف أعراضه وأسبابه حتى نستطيع أن نضبطه ونسيطر عليه بواسطة الفهم وتقبلنا لانفسنا وللآخرين وعلينا أن نبادر بالمحجوم ونذكر أين توجد مناطق الخطر في شخصيتنا وفي علاقتنا مع الناس ومدى حساسية الآخرين حتى لا نسبب لهم قلقاً ، ونعالج عيوب شخصيتنا في هذا الإطار ، وكلما كنا أكثر قدرة على استخدام القلق بطريقة إيجابية فيما نبذله من محاولات الفهم والتقبل واحترامنا للناس ولانفسنا كانت مواجهتنا للقلق ناجحة وتغلبنا عليه مضمون بإذن الله.

سوء الفهم مشكلة تواجهنا كثيرا



معذرة .. لقد أسأت فهم حديثك .. وأخذته بمعنى آخر .. لذلك كان لا بد من مراجعتك لأننى حريص على أن تظل صداقاتنا متينة راسخة البنيان وقائمة على الصراحة والوضوح .. هذه العبارات قالها صديق لصديقه بعد أن تبين له إنه أساء فهم معانى كلماته .

وكم نعانى جميعاً من شيئين ، الأول مع أنفسنا حين نسن فهم معانى كلمات الناس ، والثانى مع الناس حين يسيئون فهم كلماتنا ومواقفنا وأفعالنا.

ولا شك يا صديقى أنك لن تستطيع التخلص من هذا العيب الذى يسر لشخصيتك ولطريقة تعاملك مع الناس دون أن تعرف الأسباب الحقيقية لسوء الفهم ، وعندها فقط تستطيع أن تتخلص منه ، ودعنى أقل لك إن الفهم الفردى للعبارات والأفعال والسلوكيات من المشاكل الشخصية التى تعترض الذهن الإنسانى وتسبب سوء الفهم ، وهذا الفهم الفردى يعتمد فى المقام الأول على مستوى التفكير للفرد ومدى إدراكه للمحسوسات من حوله .. وكلما تفسى الجهل الإنسانى والجهل بالطبيعة الإنسانية ازداد سوء الفهم انتشاراً بين الناس.

ومشكلة سوء الفهم يمكن أن تنتج عن اختلاف معانى الكلمات بين الناس حسب خبراتهم وتجاربهم ومدلول كل كلمة بالنسبة لهم .. كلمة " النار " على سبيل المثال ترتبط عند الطفل بالشن المؤذى الذى يجب الابتعاد عنه وتجنبه وعند المرأة وسيلة مهمة لطهى الطعام لا غنى عنها .. وعند عالم الكيمياء وسيلة ضرورية لإتمام بعض التجارب .. ودعنى أقل لك بأننا جميعاً نشهد تقدماً فى العلاقات الإنسانية ، وهذا التقدم سيؤدى إلى إزالة الفروق فى المفاهيم شيئاً فشيئاً .. وعليك أن تكون واضحاً فى معانى كلماتك

دليلك إلى تطوير شخصيتك

ومدلولها وأن تختار الكلمات التي لا تحتمل أكثر من معنى .. وأن تكون تصرفاتك وسلوكياتك واضحة ولا تحتمل أكثر من تفسير.

وثق يا صديقى أنه من العسير انسجام العالم بالطبيعة الإنسانية مع الجاهل بها فى جرم من الفهم المتبادل لأن كلا منهما فى واد .. فالجاهل بالطبيعة الإنسانية سلبى قليل المرونة والحركة ، ولا ينتظر منه أن يستطيع الوصول إلى العالم بالطبيعة الإنسانية فى واديه .. ولن يحدث التفاهم المطلوب وإزالة سوء الفهم إذن إلا من جانب العالم بالطبيعة الإنسانية الذى يمتلك المرونة الكافية كى يخرج من واديه ويهبط إلى وادى الجاهل بالطبيعة الإنسانية ، وهذا يتمكن من أن يحقق جزءاً من التفاهم والقضاء على سوء التفاهم الذى يؤدي إلى اصطدام الناس بعضهم ببعض ويمنع التوافق والانسجام.

أما إذا أبديت يا صديقى بعض الاشمزاز من سوء فهم الناس بك واستنكفت عن الهبوط لمستواهم لإيضاح الصورة الحقيقية فستظل أنت وهم على خلاف يجهل الأعصاب دائمة التوتر والنفوس غير مستقرة على الإطلاق.

وأجبنى بصراحة كيف يمكن أن يحدث التفاهم بين المرن والجامد إن لم يحصل من الجانب المرن؟ وبمعنى آخر إذا وجدت الناس يسيئون فهمك فكيف ستمنعهم من ذلك إلا بإيضاح الصورة والبحث فى الأسباب التى أدت بهم إلى ذلك وتجنبها تماماً.

والمشكلة الأخرى التى يجب أن أصارحك بها والتى تسبب سوء الفهم المتبادل بين الناس هى عدم ثبوت وسيلة التفاهم التى تمكنك من أن توضح معانى كلماتك ، فإذا تكلمت مع الناس وجهاً لوجه فعليك اختيار النغم المناسب لمعنى الكلمة والكلمة الواضحة الصادقة الدافئة وتدعمها بالنظرة الدافئة والإيماءات والحركات والإشارات المساعدة وما إلى ذلك ، وإذا تكلمت فى التليفون " الهاتف " فلن تملك الا صوتك للتعبير عن معانى كلماتك ، وإذا استخدمت الرسائل المكتوبة فلا بد أن تعبر كلماتك بوضوح عما تريده تماماً دون أن يسر أحد تفسير معانى كلماتك !!

ومن أطرف ما قاله أحد أساتذة التحليل النفسى عن تأثير الكلمة هو أن نغم الجمل وقسمات الوجه وحركة اليدين قد تغير معانى الكلمات .. وقد تقول لإنسان إنى أحبك ولكن طريقتك وأنت تقول أوحى إليه بأنك تلقى على مسامعه تهديدا بالقتل ! وكم منا أراد أن يعبر عن وجهة نظر أو رأى أو يفصح عنه ولكن وسائل التعبير خانته ولم يصل إلى شئ مما أراد ..

وتأكد يا صديقى أن من الممكن أن تكون مشكلة سوء الفهم سهلة حين يكون سبب سوء الفهم هو " الظن " ولكن يصبح شيئا آخر حين يلتفت السامع إلى حركات الإعراب وقواعد النحو بدلا من الانتباه إلى ما يضم الكلام من فكر !!

وعلاج كل ذلك فى يدك أنت وإصلاح عيب سوء الفهم ، فمسئوليتك أنت بحماه نفسك بالأ تسن فهم الآخرين ، وأن تأخذ الأمور على المأخذ الحسن باستمرار فالمتهم برئ حتى تثبت إدانته ، فما بالك حين تسئ الفهم وتصدر أحكامك دون أن تسأل المتهم عن دفاعه .. بل قد لا يعلم ذلك المتهم حتى جرائمه التى قمت بإعدادها له ولا تترك فرصة للآخرين كى يسيئوا الفهم بك .. كن واضحا .. اعرف أسباب سوء الفهم وأعمل على عدم تكرارها مستقبلا.

الانزعاج مشكلة المشاكل ..



هل تنزعج بين الحين والحين وتتبدل حالتك تماماً من الاستقرار إلى عدم الاستقرار ومن الراحة إلى عدم الشعور بالراحة وتشعر باضطراب .. أو انقباض لا تعرف أسبابه؟ .. كثيراً ما نسمع صديقاً يقول " قلبي منقبض .. ربنا يستر " والحقيقة أن هذا الصديق وفجأة وبلا مقدمات انتابه هذا الانزعاج المقلق الذي جعله قلقاً من كل شيء .. وعلى كل شيء .. إنه لا يعاني من القلق .. ولكن الانزعاج بعث إليه به .. وليت الأمر يقف عند حد قيام الانزعاج بأن يرسل إلينا القلق وحده ولكنه يرسل معه الضيق والأسى .. وتوقع شيء ما غير سار سيحدث ، والحقيقة أن علماء التحليل النفسي وقفوا طويلاً أمام ظاهرة الانزعاج التي تتصف بها بعض الشخصيات .. فهذا الانزعاج قد يحدث على فترات متباعدة مع البعض بينما يمكن أن تكون هذه الفترات متقاربة ، ويمكن وصف أصحاب هذه الشخصية بأنهم منزعجون دائماً .. قلقون .. خائفون من شيء ما لا يدركونه ..

وتوصل العلماء إلى وجود أسباب حقيقية كامنة داخل النفس وهي التي تؤدي بها إلى الانزعاج مثل الملل ونفاد الصبر .. كما أكدوا أن عاطفة الانزعاج ستزداد حدة أن لم نعالجها .. وثق يا صديقي أننا دائماً محتاج لأن نتذكر أنه يمكن لتخيلاتنا أن تضاعف من حدة الشعور بالانزعاج عشرة أضعاف ما يمكن لنا أن نخضع له في واقع الحياة اليومية.

والتغلب على مشكلة الانزعاج ليس مزعجاً ولا صعباً على الإطلاق .. جرب أن تبدل من أسلوب حياتك وطريقتها .. وانتظر النتيجة .. وسل نفسك هل ينتابك الانزعاج بعد تبديل أسلوب وطريقة تعاملاتك مع الناس أم لا .. وليس هناك أسلوب آخر للتغلب على الانزعاج سوى هذا الأسلوب وهو أن تجرب منهجاً مختلفاً بعض الشيء عن المنهج الذي

ومن أطرف ما قاله أحد أساتذة التحليل النفسى عن تأثير الكلمة هو أن نغم الجمل وقسمات الوجه وحركة اليدين قد تغير معانى الكلمات .. وقد تقول لإنسان إنسى أحبك ولكن طريقتك وأنت تقول أوحى إليه بأنك تلقى على مسامعه تهديدا بالقتل ! وكم منا أراد أن يعبر عن وجهة نظر أو رأى أو يفصح عنه ولكن وسائل التعبير خانته ولم يصل إلى شئ مما أراد ..

وتأكد يا صديقى أن من الممكن أن تكون مشكلة سوء الفهم سهلة حين يكون سبب سوء الفهم هو " الظن " ولكن يصبح شيئا آخر حين يلتفت السامع إلى حركات الإعراب وقواعد النحو بدلا من الانتباه إلى ما يضم الكلام من فكر !!

وعلاج كل ذلك فى يدك أنت وإصلاح عيب سوء الفهم ، فمسئوليتك أنت تجاه نفسك بالأ تسئ فهم الآخرين ، وأن تأخذ الأمور على المأخذ الحسن باستمرار فالمتهم برئ حتى تثبت إدانته ، فما بالك حين تسئ الفهم وتصدر أحكامك دون أن تسأل المتهم عن دفاعه .. بل قد لا يعلم ذلك المتهم حتى جرائمه التى قمت بإعدادها له ولا تترك فرصة للآخرين كى يسيئوا الفهم بك .. كن واضحا .. اعرف أسباب سوء الفهم وأعمل على عدم تكرارها مستقبلا.

الانزعاج مشكلة المشاكل ..



هل تنزعج بين الحين والحين وتتبدل حالتك تماماً من الاستقرار إلى عدم الاستقرار ومن الراحة إلى عدم الشئ بالراحة ونشعر باضطراب .. أو انقباض لا تعرف أسبابه؟ .. كثيراً ما نسمع صديقاً يقول " قلبي منقبض .. ربنا يستر " والحقيقة أن هذا الصديق وفجأة وبلا مقدمات انتابه هذا الانزعاج المقلق الذي جعله قلقاً من كل شئ .. وعلى كل شئ .. إنه لا يعاني من القلق .. ولكن الانزعاج بعث إليه به .. وليت الأمر يقف عند حد قيام الانزعاج بأن يرسل إلينا القلق وحده ولكنه يرسل معه الضيق والأسى .. وتوقع شئ ما غير سار سيحدث ، والحقيقة أن علماء التحليل النفسي وقفوا طويلاً أمام ظاهرة الانزعاج التي تتصف بها بعض الشخصيات.. فهذا الانزعاج قد يحدث على فترات متباعدة مع البعض بينما يمكن أن تكون هذه الفترات متقاربة ، ويمكن وصف أصحاب هذه الشخصية بأنهم منزعجون دائماً .. قلقون .. خائفون من شئ ما لا يدركونه ..

وتوصل العلماء إلى وجود أسباب حقيقية كامنة داخل النفس وهي التي تؤدي بها إلى الانزعاج مثل الملل ونفاد الصبر .. كما أكدوا أن عاطفة الانزعاج ستزداد حدة أن لم نعالجها .. وثق يا صديقي أننا دائماً محتاج لأن نتذكر أنه يمكن لتخيلاتنا أن تضعف من حدة الشعور بالانزعاج عشرة أضعاف ما يمكن لنا أن نخضع له في واقع الحياة اليومية. والتغلب على مشكلة الانزعاج ليس مزعجاً ولا صعباً على الإطلاق .. جرب أن تبدل من أسلوب حياتك وطريقتها .. وانتظر النتيجة .. وسل نفسك هل ينتابك الانزعاج بعد تبديل أسلوب وطريقة تعاملاتك مع الناس أم لا .. وليس هناك أسلوب آخر للتغلب على الانزعاج سوى هذا الأسلوب وهو أن تجرب منهجاً مختلفاً بعض الشئ عن المنهج الذي

تستخدمه فى حياتك ، واستكشف ما إذا كان هناك تغير من ناحية شعورك بالانزعاج أم لا .

ولا تعط فرصة لتقلباتك المزاجية أن تخدمك وتسيطر عليك .. والانزعاج ما هو إلا تقلبات مزاجية تكون فى أغلب الأحيان خداعة للغاية ويمكن أن تقودك إلى الاعتقاد بأن حياتك أسوأ مما هى عليه فعلاً ..

عندما تشعر بالانزعاج .. سل نفسك أين المزاج انعاشى .. وإذا أخضع لأن استبدل به آخر .. واحرص على هذا المزاج الصافى الذى سيخلصك من الانزعاج ، فعندما يكون مزاجك صافياً تبدو الحياة رائعة وستنظر عندها للأمور بمنظور صائب ، وتتمتع بالفطنة والحكمة وحسن التصرف لأن مزاج الإنسان عندما يكون صافياً لا يشعر هذا الإنسان على الإطلاق بأن الأمور على درجة كبيرة من السوء .. وتبدو المشكلات إن وجدت أقل صعوبة وأكثر طواعية للحل .. كما تناسب العلاقات والمادثات مع الغير بكل يسر حتى وإن حدث وانتقدك شخص ما .. فإنك ستقبل هذا الانتقاد بصدر رحب دون انزعاج ..

ولكن ماذا سيحدث إذا استلمت لنوبة من نوبات الانزعاج ، سيحدث العكس تماماً ويصبح مزاجك غير صاف ، وتبدو الحياة لك صعبة ومضجرة بدرجة لا تحتمل .. ليس هذا فحسب بل ستكون نظراتك للأمور ضيقة ، كما ستأخذ كل الأمور بحمل شخصى .. لن تتحمل لوم الآخرين ولا انتقادهم وغالباً ما تسئ الظن بمن حولك وتتوقع تصرفات سيئة قد لا تحدث .. أو أحداثاً سيئة لا وجود لها إلا فى خيالك ..

ودعنى أصارحك القول ما هو شعورك قبل أن ينتابك الانزعاج ؟ .. حتماً فإنك كنت تشعر بالرضا على الأقل عن نفسك. وما هو شعورك عندما ينتابك الانزعاج؟ شعور بالقلق وعدم الرضا ، لذا عليك أن تتعلم التشكيك فى مشاعر الانزعاج واعلم أنها حالة إنسانية ستختفى مع مرور الوقت بفضل مقاومتك لها وعدم استسلامك المطلق .. خاصة أن معظم حالات الانزعاج لا تجد لها سبباً منطقياً سوى ما تسول لك نفسك به ..

خائف من شئ ما



الخوف اشد أعداء الإنسان ضراوة .. إلى الحد أن هناك مرضا نفسيا عضالا يسمونه فى علم النفس "الفوبيا" أو الخواف .. وفيه يتخيل الإنسان أشياء كثيرة تثير خوفه وهو عدة أنواع وأشكال. وتشمل العواطف المخيفه كل شئ من المستويات المنخفضة من التوجس وتوقع الشر .. إلى القلق والتوتر .. والارتعاد .. وحتى الرعب ، فهو نوع متقدم من أنواع الخوف ..

والغريب أن علماء التحليل النفسى يقولون إن للخوف داخل أنفسنا هدفا ما .. ورسالة ، والخوف ببساطة هو توقع حدوث شئ فى وقت قريب لا بد من الاستعداد له ، ومواجهة الخوف والتغلب عليه تكون بطريقتين إما أن نكون مستعدين لمواجهة الحالة المتوقعة وإما عمل شئ ما لتغييرها ..

والمأساة يا صديقى تكمن فى أن معظم الناس يحاولون إما إنكار خوفهم وإما الانغماس فيه غير أن كلا المنهجين كما يقول علماء النفس التحليلى لا يحترم الرسالة التى يحاول الخوف إيصالها ، لذلك يستمر الشعور بالخوف .. وأنصحك دائماً وأبداً بعدم الخضوع للخوف أو تضخيمه بالبده فى التفكير بأن الأسوأ هو ما سيحدث ولا بالتظاهر بأنه غير موجود .. لأن الخوف حقيقة فى نفوس كل منا .. ولكن هناك مقدارا وحدا مسموحاً به من أجل أن نكون أكثر حرصاً وأكثر مهارة ..

وعلاج الخوف مثل علاج أى ظاهرة نفسية مشابهة يقوم على استعراض ما كنت تشعر بالخوف من جرائه وتقييم ما يتوجب عليك ان تفعله لتهينى نفسك ذهنياً ، وان تتصور الأفعال التى تحتاج للقيام بها لكرى نتعامل مع الحالة بأفضل السبل الممكنة ، ومع ذلك لا تياس إذا لم تكن النتائج كما تتوقع من المرة الأولى لاننا جميعاً وبلا استثناء قد

نتخذ فى بعض الاحيان كل الاستعدادات التى تمكننا من مواجهة شئ ما ولا يبقى هناك ما نفعله غير ذلك ، ولكننا مع ذلك لمجلس مكاننا والخوف يغمرنا .. وعند هذه الحالة انصحك يا صديقى بان تتجرع الترياق السحرى المضاد للخوف ، وهو الثقة بالنفس والامان بها باعتبار أنك فعلت كل ما فى وسعك إزاء ما تخاف منه وباعتبار أن معظم المخاوف التى نواجهها فى الحياة لا تتحقق إلا نادراً .

والخوف هو المصدر الرئيسى للقلق ، لذلك فانا مقتنع تماماً بالنصيحة التى وجهها أحد المخرجين المسرحيين لنجوم مسرحه وقال لهم بالحرف الواحد إذا كنتم تريدون التخلص من القلق فاتركوا الخوف وراء الكواليس ، وأتذكر كذلك الحكمة التى قلها "النيوروزفلت " التى أريدك يا صديقى أن تعيها جيداً وتذكرها وهى أن أى شخص يستطيع أن يهزم الخوف بأن يفعل ما يخاف منه بشرط أن يستمر فيه حتى يحقق سجلاً من النجاحات.

وثق يا صديقى أن المتحدث الخائف القلق العصبى يخلق مستمعاً خائفاً قلقاً عصبياً وإذا لم يكن هذا المستمع سيعارضك فإنه سوف يتجاهلك تماماً وأنت بالطبع لا تريد أن تواجه الناس بروح ضعيفة وخوف شديد ، وتذكر عندما تريد أن تتكلم بدون أن تعرض أفكارك من وجهة نظر مستمعيك وأن تضع أفكار ومشاعر ورغبات الناس على قمة تفكيرك .. واترك الخوف وثق بأنك ستندمج مع الناس وتأكد أن الخوف سينتهى عندما تتأكد أن الناس يثقون بك ومحبونك.

وليكن واضحاً أمامك تلك العلاقة الوثيقة بين الخوف والقلق وتلازمهما المطلق دون انفصال ، فلو ذهب القلق واطمان الإنسان فسينهب الخوف معه والذين يعانون من القلق والمخاوف يظهر عليهم الخوف الشديد حين يتصورون أن شيئاً ما يهدد أمنهم أو مستقبلهم سواء أكان هذا التهديد صادراً من أنفسهم أو يتوهمون أنه صادر من الآخرين ، والغريب فى الأمر أن الاعراض التى تظهر على المصابين بالقلق والخوف تدل على أن كيانهم مهدد فعلاً بالخطر ، والثقة بالنفس والاطمئنان والانشغال بما هو مفيد

هى العلاج الحقيقى للقلق والخوف ، فالفراغ والراحة يولدان القلق الذى يودى إلى الخوف، ولعل أطرف تفسير لزيادة أعداد المصابين بالخوف هو أن الحياة وتقدمها هو السبب لأن وسائل الراحة توافرت ، وكان من المتوقع أن تسود الطمأنينة والاستقرار عصر السلم والعولمة . ولكن حدث العكس ومع توسيع مدارك الحياة واختلاط الحابل بالنابل لم يبق للإنسان فى معظم أحواله ثقة بالنفس ولا اطمئنان على المستقبل مع وسائل الراحة و الفراغ ، وانعدام اللذة وكان الاضطراب والقلق والخوف من أجل النفس والخوف مما نحن فيه وما يجنبه المستقبل.

ولن تهزم الخوف إلا بثقتك بنفسك وإيمانك بالقضاء والقدر وبأن ما كان لك سيأتيك ، ولكن هذا يتطلب منك أن يحل التفاؤل محل التشاؤم والثقة بالنفس محل التردد والخوف ، وبهذا تستطيع أن تهزم الخوف مهما كان .. وبقى أن أقول لك إن الخوف واحد من أكبر المعوقات الإنسانية فى عملية التعرف بالناس بسرعة والتعامل معهم على أسس من الود ، فإنك أن خفت الا يجبك الناس أو يرفضوك فستظل تكمن داخل قوقعتك ولن يستطيع الناس الاقتراب منك لأنك بعيد عنهم داخل قوقعتك التى بناها لك الخوف .. تغلب على خشيتك هذه وأراهن على أن الناس سوف يكونون ودودين معك ، وقد يكون السبب الاساسى فى أن الناس لا يظهرون لك المودة والقبول أنهم يخشون أن تقوم بردهم أو صدهم ، وعليك أن تقوم بالخطوة الاولى وتتغلب على خوفك ، بعدها سترى النتيجة بعد أن تكون قد أصلحت هذا العيب الخطير من عيوب شخصيتك.

كيف تقضى على الأرق وبعود إليك الاستقرار؟



الأرق عيب من عيوب الشخصية .. والأرق الذى أعنيه ليس بالحالة العرضية والطارئة ولكن حين يصبح الأرق سمة من سمات الشخصية فالامر هنا يحتاج إلى وقفة وتامل وعلاج ..

ويختلط على الكثيرين بعض المفاهيم ، فهناك الذين يخلطون خلطاً بين القلق والأرق.. وهم لا يعرفون أن الأرق من الممكن أن يكون إحدى نتائج القلق، وهناك من يؤكد أن الأرق يمكن أن يكون بسبب عضوى لا علاقة له بالسبب النفسى أو عيوب الشخصية ، وهؤلاء لا يدركون ذلك التشابك المعقد للغاية ما بين الحالة النفسية والحالة العضوية والذي لا يمكن الفصل بينهما ، لان حالة الجسم تؤثر على الحالة النفسية ، والعكس صحيح .. والعلاقة الوثيقة بين كافة الأمراض والمتاعب النفسية وتأثيرها على شخصية الإنسان غير قابلة للجدال أو النقاش .. فكل العوامل السلبية وأى عامل سلبى يؤثر على سلوكيات الإنسان يعتبر عيباً من عيوب شخصيته التى يجب تلافيتها وإصلاحها ، والإصلاح لا يكون بالامتناع فقط عن الفعل السلبى ، بل بالمبادرة على الفعل الإيجابى والقيام بالفعل المعاكس وأن يكون الإنسان مولعاً بالدافع النفسى للإصلاح، لان هذا الولوج النفسى هو الذى يدفع الإنسان إلى النشاط وبذل الجهد للتوصل إلى ما يصبو إليه فى بناء كيانه النفسى ثم الشخصى ثم الاجتماعى.

والتغلب على الأرق يجعلك قادراً على أن تتحكم بغرائزك ولا تدع لها سلطاناً عليك ويجعلك هادئاً ، صافياً ، مفكراً كى لا يطيش حكمك على الناس أو الأشياء من حولك ، ولا يدع للخيال ولا للانفعال ولا للعاطفة ولا للشهوة سبيلاً إليك ، فالاستقرار النفسى يجعلك سيداً عزيزاً قوياً ثابتاً ، واعتقد اننا كلنا نرغب فى ذلك ونحرص على أن نكون كذلك !!

دعنى أقل لك ما هو أبسط شئ يمكن أن يفعله الأرق بك .. إنه قلة النوم والتوتر ..
فهل تعلم أنه ثبت علمياً أن قلة النوم تشل فاعلية الإنسانية وتقضى على حيويته
الذهنية وتنتهى به رويداً .. رويداً إلى انحرافات عقلية ونفسية .. وجرب أن تنام عدة
ليال متتالية نوماً هادئاً عميقاً فلا بد أن تتسرب إليك معانى الثبات والصلابة ، ويمكنك
أن تدرا أنك أخطار الأرق .. بزيادة ساعات نومك وأن تحتفظ بالساعة التى تسبق النوم
للقيام بعمل مريح أو تسلية مفرحة .. واحرص على أن يكون مكان نومك متسماً
بالسكون والهدوء وتجنب المزعجات ، واحرص على إطفاء الأنوار أو اجعل النور خافتاً
عند نومك واجعل جسمك فى وضع مريح عند النوم ، واسترخ .. استرخاء عميقاً
ترتاح معه عضلاتك واحتفظ بهذا الوضع إلى أن تغفو فى نوم عميق .

وإذا لم تجد أن هذه التدابير قد أفادت فى الاستمتاع بنوم عميق أو كان نومك مزعجاً
أو متقطعاً أو استيقاظك باكراً جداً دون مبرر .. فعليك أن تمتنع عن كل أنواع المنبهات
كالشاي أو القهوة وخلافه أو تقللها إلى أقصى حدود ممكنة .. وعليك أيضاً أن تلاحظ
مقدار المواد السكرية التى تقوم باستهلاكها بشتى الصور وتعمل على تقليلها بقدر
الإمكان أيضاً.

وعليك أيضاً أن تقلل وجبة العشاء وأن تقتصر على أطعمة مغذية خفيفة وتناول
الفاكهة الطازجة .. احرص يا عزيزى على الاستحمام والاستمتاع بحمام دافئ قبل
النوم بعشر دقائق ثم كوب من اللبن الطازج قبل النوم مباشرة .. ولا تتعجب أن طلبت
منك أن تقوم ببعض التمارين الرياضية بمعدل ساعة على الأقل كل يوم للتخلص من
الأرق ، لان هناك علاقة وثيقة بين صفاء الذهن وسلامة الصحة الجسدية ، وقليل من
الرياضة يمكن أن يساهم بشكل فعال فى القضاء على الأرق والتغلب عليه.

تخلص من عصبيتك نهائياً



هل أنت مقتنع فعلاً يا صديقى بأنك عصبى المزاج .. وأن عصبيتك هذه زائدة على الحد المقبول وتسبب لك مشاكل كثيرة إلى الحد الذى تصف فيه عصبيتك هذه بأنها أحد عيوب شخصيتك التى تريد لها إصلاحاً ..

دعنى أقل لك هل أنت مقتنع أولاً أن فى الإمكان التغلب على عصبيتك هذه لو أرشدناك إلى الطرق الصحيحة والمؤكدة التى من شأنها أن تساعدك على ذلك ؟ إن كنت كذلك .. فإنى أدعوك للجديد الذى لم تسمعه من قبل عن كيفية التغلب على العصبية .. لن أقول لك : الهدوء هو الحل .. والثقة بالنفس هى الوسيلة فحسب وأتركك وشأنك تقاتل مع نفسك ، ولكن سأدلك على الوسائل العلمية التى تساعدك على التغلب على العصبية والتخلص منها نهائياً.

فى البداية لا بد أن تعرف أن قاعدة الصحة العصبية والذهنية الأساسية هى " صحة البدن " وإن أغلب الاضطرابات العصبية والنفسية والمرضية تنجم عن خلل جسمانى أو نفسى ، وهو ما ينبغى إزائه تعزيز الهدوء فى الأعصاب والصفاء فى الذهن باتباع الآتى:

■ نظم أوقاتك ومهامك وأوقات إنجازها تجنباً للتأجيل أو الشعور بالقلق إزاء عدم القيام بما ينبغى عليك القيام به.

■ ابتعد عن الأشخاص المشاغبيين ، والمتهيجين نفسياً أو عصبياً والثرثاريين ، والحزانيين والمضطربين .. فهؤلاء جميعاً يزيدون من عصبيتك بمجرد التعامل معهم ليس إلا ..

■ عدل أسلوبك فى التعامل مع الناس وطريقة التحدث معهم بما يضيف الهدوء والاتزان

- كسمة بارزة من سماتك الشخصية وبما يحفظ لك هدوءك واستقرارك النفسى.
- تناقش بهدوء ولا تجادل على الإطلاق ، وكن هادئاً تكسب المناقشة ، واحرص على تجنب كل فعل يسئ واعتبره إن أحدث فعلا تافها هزيلا لا يستحق العصبية منك.
 - بين الوقت والآخر اختلس دقائق ليس أكثر وابتعد أعصابك وعضلاتك عن التوتر والتعب وعمد بالجلوس وأطبق جفنيك وتنفس بعمق .. قرر الا تتعصب نهائياً.
 - اطرح جانباً كل ما هو مهيج للعاطفة أو الشهوة وكذا كل شئ من شأنه ان يجرح حساسيتك ويثير عواطفك.
 - احرص على اغتنام كل فرصة تتاح لك للاستمتاع بالهواء الطلق والاستلقاء للاسترخاء وتجنب أن تعطى فوق طاقتك من جهد ، لان لكل إنسان طاقة محددة لا يجوز أن يتخطاها وإلا وقع فى فخ العصبية.
 - تعود على أن تطلق فكرك مع كل مشكلة لا تجد أنت لها حلا دفعة واحدة ولا تتهيج بل فكر فيها مرة أخرى بعد فترة دون عصبية ، وهذا يعطيك سعة صدر وقوة تحمل.
 - تذكر قبل أن تنتابك العصبية أن هذه العصبية تستهلك الطاقة العصبية التى لديك وتؤدى إلى فوضى فى الذهن وتهيج الاوعية الداخلية للجسم ، فتحمل بصبر أخطاء الآخرين وتذكر كم أخطأت أنت فى الماضى وتسامح معك الكثيرون ..
 - إذا اعترضتك مشكلة مؤلمة فى جو عاصف لا تفكر فيها وألقها بعيداً عنك إلى أن تجد الهدوء والجو الصافى الذى يساعدك على التفكير الهادئ دون ضغوط ودون عصبية.
 - علماء علم النفس التحليلى وليس أنا يقولون لك أنت فى عالم غلوه الغباوة وفيه ١٠% حرموا من كل نور ومعرفة ، ٧٠% متوسطو الذكاء .. وهو حال كل مجتمع إنسانى فى الوقت الحاضر تقريباً فإذا تعصبت أمام كل فرد على حدة فلن يكون مصيرك إلا كناطح الصخرة ، وعليك أن تناقش من غير أن تحتد.

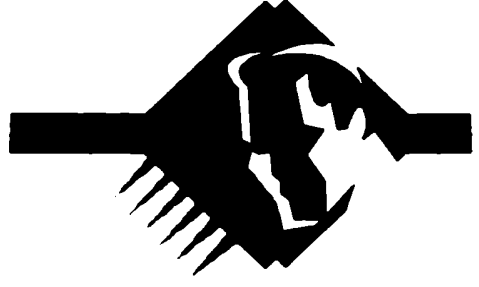
■ احرص على غذاء متوازن وكمية وافرة من السوائل وخاصة الماء ، وكذلك الحال تمتع بنوم هادئ لمدة لا تقل بأى حال من الأحوال عن ٨ ساعات.

جرب ما أرشدك إليه واحرص على ألا تتمسك بعصبيتك ولكنك إن حاولت ومهما حاولت بأى أسلوب آخر فلن تكون سوى إنسان ينفخ فى الرماد فلا يربح سوى الخسارة.

وإذا لم تفلح وسائلنا فعليك استشارة أخصائى نفسى لأنه مع الأسف هناك اشخاص لا تجديهم إرشادات كتاب يقرأونه ولا تنفعهم نصائح تسدى إليهم من معلم أو حكيم ، والعلاج يكون بالمواجهة والمكافحة بكل ما يوفره العلم والفهم والطب النفسى التحليلى.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

أقهر الخجل لكن بشروط !!



الخجل أفة نفسية ناجمة عن وجود خلل نفسى يجعل الإنسان يتقوقع داخل ذاته ، وهذه الأفة النفسية تتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها مواهبه وإمكاناته وتجعل سلوكه الاجتماعى غير مقبول ..

وقبل الدخول فى بيت القصيد لا بد أن أصارك القول يا صدىقى وأؤكد لك أنك إذا كنت تعاني من الخجل ومهما بلغ بك الخجل من تأصل وشدة فإن باستطاعتك أن تصبح جريئا ، متماسكا ، حازما ، اجتماعيا من الطراز الأول ، وهو ما حدث فعلا لكثير من الشخصيات التى بلغت القمة شهرة وحبا للناس ، وكانوا قبل ذلك يتوارون عن الناس خجلا ولكنهم بحثوا ، ونقبوا عن عيوبهم الحقيقية وصمموا على الإصلاح ، وقاموا به خير قيام ، واستخدموا المخزون الإيجابى داخل نفوسهم وعرفوا ما يكمن فيها من معان ، وجاهدوا لإبراز مواهبهم الإيجابية ومعانيها ، وبالطبع تغلبوا على الخجل وقهروه ، ومن أشهر الشخصيات المعروفة التى استطاعت القيام بذلك ويذكرها التاريخ جيدا المهاتما غاندى وابراهيم لنكولن وغيرهما.

والحياء يا صدىقى يختلف تماما عن الخجل ، فالحياء فضيلة تعنى مراعاة شعور الآخرين وأحاسيسهم لأبعد الحدود ، فذلك الإنسان الذى يفض البصر يتمتع بالحياء ، ذلك الإنسان الذى لا يتدخل فيما لا يعنيه يتصف بالحياء ، ولكن الإنسان الذى يتمتع بالحياء يكون اجتماعيا لأبعد الحدود لا يخجل من التعامل مع الناس ، ولديه ثقة بنفسه ، وهو ما لا يستطيع أن يفعله الإنسان الخجول ، وكثير من الناس يحتلط الأمر عليهم بل يعتقدون أن الحياء أحد أنواع الخجل ، ولذا كان من الضرورى أن نصارك يا صدىقى بهذه الحقيقة كى تضعها فى الاعتبار.

فإذا كنت تعاني يا صديقي من الخجل دعنى أقل لك لماذا يأتيك الخجل وما هي أسبابه النفسية ، وكما يقولون إذا عرف السبب بطل العجب ، فإذا أدركت السبب الحقيقي للخجل تكون بذلك قد قطعت نصف الشوط نحو النجاح للتغلب عليه وبقي النصف الآخر الذى يتم بإرادتك وقوة تصميمك على النجاح فى معالجة هذا العيب الخطير من عيوب الشخصية والذى يشعرك بالنقص ، والخجل تتنوع أسبابه من شخص لآخر بتعدد الظروف وتنوعها .. فقد يكون العامل الجسمانى أو الحالة الجسدية التى عليها الإنسان سبباً من أسباب خجله ، مثل النحافة الزائدة أو البدانة المفرطة أو الطول الفارع المبالغ فيه ، أو القصر المتناهى ، وكذلك الحال عند الشعور بعاهة جسمانية بارزة أو تشوه فى جمال الوجه .. كلها أسباب يمكن أن تجعل الإنسان خجولاً من داخل أعماقه ، ومع ذلك نجد أشخاصاً يتمتعون بالصحة الجسدية وتمام العافية والجمال المبهر إلا أن الخجل يعترهم لسبب آخر قد يكون فرط حساسيتهم لتصرفات الناس وسوء الفهم الذى ينتابهم والخوف من الإحراج يجعلهم فى حالة خجل ، وقد ينتاب الخجل نوعية من الناس تشتهر بالمغالاة فى الحفاظ على الكرامة والحب الزائد للذات وللدفاع عن الذات يفضلون الخجل والمواراة عن المواجهة والاختلاط بالناس.

لو قلت لك ماذا يفعل بك الخجل فستزكه فوراً وتبحث عن الأساليب الصحيحة للتعامل مع الناس وكسب الأصدقاء .. فى كل موقف إنسانى سلبى تتعرض له وأنت فى حالة خجل وسلبية تخضع لتفجيرات نفسية داخلية مفاجئة وعنيفة ، ومتعاقبة ، يضطرب معها جهاز الأوعية الدموية ، وحركاته الداخلية ، وتعجز نفسيتك تحت وطأة هذا الاضطراب عن التكيف والاسترسال مع الأشخاص الذين تتعامل معهم .. هذا بالإضافة إلى ما يفعله بك الخجل من تأثير يغير من شخصيتك ويجعلها تتسم بجيبة الأمل ، واللامبالاة ، والبرود العاطفى .

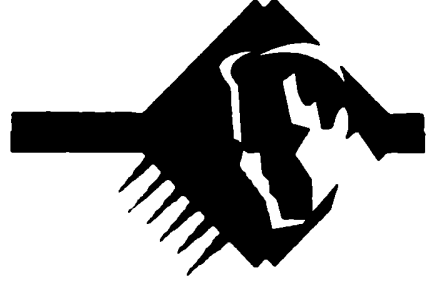
حاول أن تبتم وتترسم الابتسامة على وجهك وثق بنفسك وبقدرتك على قهر الخجل تعرف على الشخص الذى يجوارك ، افتح معه أى موضوع ، تساءل عن أى شئ

.. عن الوقت .. عن مكان تعرفه .. واجعل حوارك يتسم بالود والحب، ستجد الموضوع في غاية السهولة والبساطة .. المهم أن تبدأ وتبدأ فوراً ، تغلب على إحساسك بالخوف من الفشل فهو الذى يجعلك تتقوقع وتفضل ألا تكون موجوداً بين أفراد المجتمع !! لا تتصور أنك محور اهتمام العالم وأن الناس يراقبون حركاتك وسكناتك ، لا تخش من عدم تقدير الناس لك ولا تنشد الاستحسان من الآخرين ..

العزيمة هي سلاحك لمواجهة الخجل ولكن هذه العزيمة الوطيدة الراسخة المستمرة والمسيطرة التي يجب ان تمتلكها للسيطرة على خجلك لا تستمد مرتكزها إلا من كراهية شديدة ونفور عارم من كل ما يبعث على الخجل أو ينجم عنه على أن يتبعها ولع جامح ورغبة في الاستمتاع بكل ما يؤدي إلى الثقة بالنفس مثل الشجاعة والجرأة وحب الناس والتعاون معهم ، وهي الصفات التي يجب أن تزرعها داخل نفسك.

وهكذا عليك أن تقرض نفسك على نفسك وأن تصبح أذنك صماء عن كل إهزاء يدفعك للخجل ، وذهنك مغلقاً عن كل إغراء للخجل ، وأن تستجمع كل قواك وتقاوم بعنف كل عقبة تقف في طريق تنفيذك ، ولا يبقى أمامك غير فكرة واحدة حية لا تتزعزع وهي أنك ستتغلب على الخجل وتصبح إنساناً اجتماعياً من الطراز الأول تحظى بحب الناس وثقتهم !!

تغلب على النسيان فوراً !



كلنا نعاني من النسيان لكن بدرجات متفاوتة .. ولعل الحكماء كان لديهم من الاسباب التي جعلتهم يؤكدون أن النسيان نعمة .. ولعل أولى الاسباب أننا عندما ننسى قسوة الآخرين نستطيع أن نتسامح معهم !! ولكن المشكلة كل المشكلة أن ننسى ما يفعله الآخرون معنا من مواقف وسلوكيات فاضلة توجب علينا أن نتعامل معهم بالمثل على الأقل!!

المشكلة كل المشكلة أن تنسى إسم صديقك ، تنسى واجبا يتحتم عليك القيام به .. تنسى تأدية جزء مهم من عملك .. النسيان في هذه الحالة يكون معوقا للشخصية ويقف بالمرصاد لنجاح الإنسان في حياته بصفة عامة وتعاملاته مع الناس بصفة خاصة ، وكى أدلك على الطريقة التي تتغلب بها على النسيان .. وأيضاً يمكنك بها أن تتغلب على تشوش الافكار وعدم وضوحها دعنى أخبرك أولاً أن الذهن البشرى لا مثيل لدقته واحكامه ، ولكن للأسف لا يعمل في معظم الأحيان إلا بنصف طاقته أو أقل ، والسبب أنه محاط في الغالب بالإهمال والفوضى وقلة العناية .. ودعنى أقل لك ماذا تفعل من أجل تنمية قدراتك الذهنية ؟ وما لا شك فيه أن التدريب الذهني هو البداية والاساس الذي لا غنى عنه للتغلب على النسيان وتدريب العقل بهدف أن يعمل بصورة منظمة ومرتبطة وهو ما يعالج مشكلة تشوش الافكار وتشتتها وضياع الجهود ..

ولا تتعجب يا صديقى إذا علمت أن الانهيار العصبى يأتى غالباً نتيجة التفكير المشتت والجهود الضائع .. وثق يا صديقى أن القدرة على التفكير والتمييز وتقدير قيم الأشياء والتركيز من أهم الاسلحة التي يتسلح بها الشخص الناضج ليتخلص من عيوب شخصيته ، ولكنك لا تستطيع أن تكتسب هذه القدرات إلا إذا روضت عقلك وأحسن تربيته ..

ومن الحال عليك يا صديقي وعلى أى إنسان آخر أن يكتسب عقلاً مدرباً فعلاً وهو يهمل تنمية ذاكرته أو يعانى من النسيان مثلاً .. فالذاكرة كالعضلة إذا داومت على تدريبها ازدادت مقدرتها على النمو وعت قوتها .. وإذا أهملتها ترهلت ، ولانت ، ولم تعد تستجيب لك على الإطلاق غير أننى أود أن أذكرك بحقيقة علمية وهى أن الذاكرة تختلف عن العضلة فى أنها جزء من المخ ، ومن ثم فهى أقدر من العضلة على تحقيق ما يعجز البدن عن تحقيقه .. كما أن الحقيقة المؤكدة تقول إنه ليس هناك حد محدد تقف عنده الذاكرة إذا أحسن تدريبها ..

ولست شخصياً مع هؤلاء الذين يعتقدون أن الذاكرة تشبه المخزون الواسع الذى تلقى فيه الأشياء حين الحاجة إليها ، وذلك لأن الذاكرة أعم من ذلك وليس لها ثمة حدود مثل المخزن .. والأهم من ذلك كله أن الذاكرة يمكنك أن تلقى إليها بما شئت دون أن تخشى عليه من الضياع !! وذلك بشرط تدريبها وأن تنمى قدراتها باستمرار ، وأصحاب الذاكرة الحديدية يؤكدون أن الذاكرة ينبغى لها أن تكون فى دقة الارشيف ونظامه بحيث إذا طلبت ملفاً خاصاً عن موضوع ما وجدته فى مكانه ، والمعجزات التى حققها البعض فى الذاكرة والتذكر جديرة بالتسجيل لظرافتها ، ومنها أن الفيلسوف الرومانى "سينيكا" كان يستطيع أن يعيد ألفى كلمة لا علاقة بين بعضها البعض لو تليت عليه مرة واحدة !!

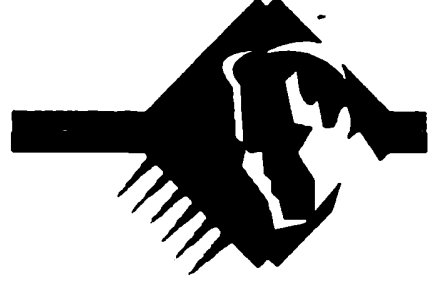
والهندي المعجزة سيد "بندر سنج" الذى استطاع أن يعيد خمسين بيتاً من ملحمة الشاعر الإنجليزي "ملتون" المسماه "بالفردوس المفقود" دون أن يكون ملماً باللغة الإنجليزية أو مفرداتها .. والغريب ما أكده بعض علماء التحليل النفسى من أن لكل إنسان حظاً متساوياً من المقدرة على تذكر الأشياء جميعها على السواء !! ومثل الذى يحتج بمقدرته على تذكر شئ دون الآخر كممثل من يزعم أنه يستطيع أن يرفع بيده كرة من فضة ولا يستطيع أن يرفع مثلها تماماً فى الوزن لو كانت مصنوعة من النحاس . وهو ما يعنى أنك يا صديقى لا بد وأن تدرك أن الذاكرة القوية "المقاومة للنسيان"



ليست وقفاً على أشخاص دون سواهم أو هي منحة ممنح فقط لذوى العقول الجبارة ..
كلا إنك تستطيع أن تتمتع بذاكرة قوية لو أحسنت تدريب ذاكرتك ..

ولكى تقوى ذاكرتك ينبغى أن تزيد من مقدرتك على التقاط الصور بعينيك وتخزينها
فى ذاكرتك ، لان أقوى أنواع الذاكرة هى الذاكرة الناشئة عن المرئيات ، وهناك وسائل
وطرق مبتدعة لتقوية الذاكرة مثل تكوين الكلمات التى يرمز كل حرف منها إلى كلمة
معينة أو الإشارة إلى الأرقام بحروف معينة أو نظم القصائد القصيرة التى تصف حقيقة
ما لتكون أسهل فى الحفظ " مثل ألفية ابن مالك " وهذه الوسائل وغيرها لمجحت فعلاً فى
تقوية الذاكرة ، وهذا النجاح لا يعنى إلا شيئاً واحداً وهو أنه بمقدور الإنسان أن يزيد من
قوة ذاكرته متى أراد وقام بتنفيذ هذه الإرادة لان الذاكرة تنمو وتقوى بالتمرين
المستمر !!

كيف تتحكم في عواطفك ؟



يشتكى الكثيرون من الناس من وهم يسيطر عليهم بأنهم لا يستطيعون السيطرة على عواطفهم التي هي عبارة عن شئ يحدث تلقائياً كانعكاس للأحداث التي تصادفهم في حياتهم.

وإذا سألت أحدهم لماذا تصرفت هكذا؟ يقول لك " إنه قلبي " أو لم أستطع أن أعمل أن هناك إنسانا يطلب المساعدة ولا أساعده .. أو "الكلمة الحلوة تسحرنى ولا أستطيع أن أقاومها" .. وكثير من الردود التي تعكس شيئاً واحداً وهو وجود "ضعف عاطفى" فى الشخصية.

وكثيراً ما نرتعد من العواطف وكأنها فيروسات تداهمننا فى أضعف لحظات حياتنا ، المهم أن العواطف حقيقة وتنشأ استجابة لما يفعله معنا الآخرون أو لما يقولونه لنا ، وتأثير تلك العواطف على الإنسان يختلف من إنسان لآخر حسب استعداده وتكوينه النفسى وأبعاد ملامح شخصيته ، والشئ الخطأ الذى أراه هو الاعتقاد بأننا لا نستطيع أن نسيطر على تلك العواطف ..

واعتقد وقد يكابى الصواب أن هناك أربعة سبل أساسية يتعامل بها الناس مع العواطف بنوعيتها "المؤلة - السارة "

الأول: هو التجنب وأعنى به أن يتعهد الإنسان أن يتجنب العواطف المؤلة لذا يحاول معظمنا تجنب أى وضعية يمكنها أن تقودنا إلى مواجهة عاطفة مؤلة.

والثانى: هو النفى وأعنى به تجاهل أى رسالة عاطفية يتم إرسالها أو استقبالها مع النفس ، وعلماء التحليل النفسى يؤكدون أن إنكار الإنسان لعواطفه ليس حلاً ولكن

الحل يكمن في فهم هذه العواطف واستخدامها بأسلوب صحيح.

والثالث : الانغماس وفيه يتوقف الإنسان عن مقاومة العواطف ويقرر الانغماس فيها ، وبدلاً من تعلم الرسالة الإيجابية التي تحاول عواطفهم إيصالها لهم فإنهم يعززون حدة هذه العواطف ويزيدونها سواء عما عليه في الواقع بالانغماس فيه.

والرابع: وهو ما أدعوك إليه كي تتجنب الاندفاع العاطفي هو أسلوب التعلم والاستخدام ، فإذا كنت تريد النجاح لحياتك وتصلح من عيوب شخصيتك فعليك أن تجعل عواطفك مجدية لك ، وليس العكس فقد ثبت عدم جدوى الهروب من العواطف ، وكذلك الحال بالنسبة لتجاهلها ..

والحقيقة التي يجب أن تعيها يا صديقي هي أنه لا يمكنك بأي حال من الأحوال التقليل من شأن عواطفك أو خداع نفسك فيما يتعلق بمعناها .. كما يجب عليك يا صديقي ألا تسمح لعواطفك بأن توجه حياتك ، فالعواطف وإن بدت مؤلمة بعض الشيء على المدى القصير فلا بد من تحملها ومواجهة نتائجها فهي بمثابة بوصلة داخلية تعطيك إشارات خاصة يجب أن تعرفها وتفهم معانيها في الحال لأنها توجهك إلى الأفعال التي ينبغي عليك القيام بها لتحقيق أهدافك ، وبدون أن تعرف كيفية استخدام هذه البوصلة فإنك ستظل يا صديقي إلى الأبد تحت رحمة أي عاصفة نفسية تداهمك بين الحين والحين كلما استطاعت عواطفك السيطرة عليك .

عليك أن تثق بأن العواطف بمجموعة مشاعر وليست بدائل للمنطق أو نتاج نزوات ، بل هي إشارات فعل تحاول أن تقودك دائماً وباستمرار ، وهي رسالة إذا كان رد فعلك هو تجنبها فإنك ستخسر الرسالة ، وهناك ستخطوات يمكن اتخاذها فوراً كلما شعرت بألم عاطفي:

الأول : أن تحدد ما تشعر به فعلاً .. هل أنت مثقل بالأعباء مثلاً أو تشعر بالغضب أو تشعر بأنك مجروح .. أو خسرت شيئاً ما .. أو تشعر بأنك مرفوض .. أم تشعر بعدم الارتياح ، المهم أن تحدد فعلاً ما تشعر به على وجه الدقة.

والثانية : أن تتعرف على عواطفك وتفهمها لماذا تشعر هذا الشعور وهذا الإحساس، وإذا عرفت السبب أدركت كيف يمكن التغلب على ذلك الشعور وعندها ستهدأ تلك العواطف على الفور ..

والثالثة: استخدم حب الاستطلاع لمعرفة أسباب هذا الشعور ونتائجه وما هو متوقع ورد فعلك الإيجابي تجاه العواطف السلبية ، وثق أن حب الاستطلاع هذا يساعدك على التحكم فى عواطفك ومواجهة التحدى ومنع المشكلة نفسها من الحدوث فى المستقبل.

والرابعة: تسلح بالثقة واعلم أن أسرع وأسهل وأقوى طريقة للتعامل مع أى عاطفة هى أن تتذكر أنك فى وقت ما شعرت بعاطفة مشابهة وبأنك نجحت فى التعامل مع هذه العاطفة من قبل ..

والخامسة: أن تتأكد من أن بإمكانك معالجة ذلك ليس الآن فقط بل فى المستقبل أيضاً.

والسادسة: التأكد من أنك نفذت فعلاً الخطوات الخمس السابقة وحددت ما هية شعورك الحقيقى وتفهمت تلك العاطفة بدلاً من مقاومتها ، ومارست قدرتك على الاستطلاع عن معانيها الفعلية والدروس التى توفرها لك وتعلمت منها وتصورت كيف يمكنك تغيير الامور رأساً على عقب ، وتمرنى على أسلوب المعالجة وثبتت جذورك باليقين واستطعت التحكم فى عاطفتك.

وثق أنك لو فعلت ذلك بنجاح فستستطيع أن تتحكم فى أى عاطفة مهما كانت .

تعلم ألا تكذب مهما كانت الظروف !!



لا أحد يصدق كذاباً ، إنها نهاية قصة تعلمتها وأنا فى المرحلة الابتدائية عن صبي اعتاد أن يسبح فى البحر ويقول .. سأغرق الحقونى .. وعندما ينزل إليه شخص ما لإنقاذه يضحك ساخراً .. إلى أن جاء اليوم الذى كان فيه موج البحر عالياً والصبى منهك القوى .. وأشرف فعلاً على الغرق .. ولكن الناس اعتادوا على قيامه بالسخرية منهم عن طريق الكذب ولم ينهض أحد لإنقاذه وغرق الطفل دون أن يشعر أى إنسان بالأسى .. وقالوا جميعاً لقد دفع حياته ثمناً لكذبه ولا أحد يصدق كذاباً ..

وكم سمعت عن شخصيات بها العديد والعديد من المزايا والسمات الحسنة إلا أن الناس يتناسون كل تلك الميزات مقابل إصابة تلك الشخصيات بمرض "الكذب" الذى يصبح عيباً لا يغتفر فى الشخصية ، ومن ثم يجب عليك ألا تكذب مطلقاً .. والكذب الأبيض المباح هو فى "الحرب" وفى حالة إصلاح البين بين الناس .. وفيما عدا ذلك ليس هناك سوى الحق وقول الحق .. والحفاظ على الكلمة مهما كان الثمن.

دعك يا صديقى من "التجمل" إذا كان على حساب الحقيقة وينطوى على نوع من الكذب أو الغش .. وليس الكذب على الإطلاق ذكاء اجتماعياً كما يقولون ، وليس من المفاهيم العتيقة التى عفا عليها الزمن .. وسأقول لك كيف تتغلب على الكذب ولا تنطق إلا بالحق ..

اجعل كلمتك عقداً ملزماً لك إذا كنت تريد أن تصبح محل ثقة الناس وكن على قدر كلمتك ولا تقطع على نفسك عهداً لا تستطيع الوفاء به ولا تتخذ قراراً لا يمكنك تنفيذه وكن صادقاً ونزيهاً على الدوام وامنع نفسك من الضعف أمام متعة إصدار أى كذبة

بيضاء وكن دقيقاً ومصيباً في كل شيء تقوله واعلم أن توقيعك على أي وثيقة يعد شهادة منك بصدق ما فيها ، ودافع عما تؤمن بأنه صواب ، وكن شجاعاً بما يكفي للدفاع عن آرائك ومعتقداتك وإياك أن تتهاون في معاييرك أو تفرط في مبادئك .. وأعلم أن الشرف والواجب يحتمان عليك الصدق وعدم الكذب ، وإذا واجهت أي إغراء بالتفريط في مبادئك فلا بد حينئذ أن تلزم الأمانة وإحساسك بالواجب وضرورة الصدق لأنه يمثل الشرف فوق كل شيء ..

وإذا كان التجمل يمكن أن يجعل الآخرين يعجبون بك إلا أن الصدق يجعلك تفوز باحترام الجميع وإعجابهم وحبهم في أن واحد .. ودعني أعدد لك المزايا التي ستعود عليك شخصياً عند استبدال الصدق بالكذب عندما تشتهر بالصدق وقول الحق والحفاظة على الكلمة سيصدق الناس ما تقول وسيفعلون ما تطلبه منهم لأنهم سيرون أنه الصواب ، وستشتهر بأنك ممن يعتمد عليهم ، وتفوز بثقة الناس وحبهم وستنال احترام الجميع لأن الناس تحترم دائماً الإنسان الذي يحرص على قول الحق ويحافظ على كلمته ويفي بعهوده دائماً ، والأكثر أهمية من ذلك أن الناس إذا تأكدوا من أنك تقول الحق لهم دوماً فإنهم سوف يتفاضون عن أخطائك الأخرى إن وجدت لأنه من الصعب على الإنسان أن ينتقد شخصاً صادقاً يعترف بأخطائه والشخص الصادق دائماً ينال كل الاحترام من الآخرين ، وعليك يا صديقي أن تقول الحق دائماً وأن تحافظ على كلمتك حتى تكون أنت هذا الشخص الجدير بالاحترام ..

وإذا تعودت على قول الحق لن تكون في حاجة كي تتذكر بدقة ما قلت في السابق ، لأنك ستقول الحقيقة كما هي كلما تطلب منك الأمر ذلك ، وما دعاني أن أقول لك ذلك شيء طريف جداً وهو أن الإنسان الذي تعود على الكذب يحاول أن يتذكر بكل دقة ما رواه في السابق كي يكمل روايته بنفس معدل الكذب الذي بدأ به .. وأتذكر أيضاً حال صديق لي أحب إنسانة حباً عظيماً وتعاهدا على الزواج وكانت تتمتع بمزايا عديدة ولكن أفة الكذب اكتشفها في داخلها واكتشف أنها تكذب من أجل أن تظهر بمستوى يختلف

عن حقيقتها .. وتكذب من أجل أن تدفعه لمزيد من الحب .. ولم يستطع أن يغفر لها هذه الأفة ولم يتزوجها لأنه ليس على استعداد للشك وعدم الثقة فيها ، وهكذا حال كل إنسان يدمن الكذب لن يثق فيه الناس بل سيشكون في تصرفاته حتى لو صدق يوماً ما .. فإن على الناس أن يتأكدوا من صدقه مرات ومرات كي يبدأوا في تصديقه ..

وإذا كنت مصاباً بهذا المرض فابدأ العلاج فوراً بقول الحق والصدق وبرهن للناس على صدقك الدائم وتحمل عدم تصديقهم لك لفترة ما .. وهو أمر طبيعي لا يلبث أن يزول متى تأكد الناس أنك تغيرت وأصبحت إنساناً صادقاً ..

احذر من إلقاء اللوم على الناس !!



إلقاء اللوم على الآخرين مشكلة يعاني منها الكثيرون .. ويؤكد أكثرهم إنهم حاولوا الكف عن إلقاء اللوم على الآخرين دون جدوى ، وأصبح للأسف هذا النوع من التفكير الذى يسيطر على الآخرين وهو إلقاء اللوم على الغير متفشياً جداً إلى أبعد الحدود ، ودعنى أؤكد لك أن إلقاء اللوم على الآخرين فى كل كبيرة وصغيرة يقودنا بطريق غير مباشر إلى الاعتقاد بأننا لا نكون مسئولين مائة فى المائة عن تصرفاتنا ومشكلاتنا ، وعندما نعتاد على إلقاء اللوم على الآخرين ، فإننا سنلومهم على غضبنا وعلى ضيقنا، وعلى توترنا وإحباطنا ..

وثق يا صديقى بأنه لن يكون بمقدورك أن تحصل على السعادة أو الطمأنينة وأنت تلوم الآخرين ، لأن إلقاء اللوم على الآخرين يستنفذ قدراً هائلاً من الطاقة العقلية وتصبح حالة نفسية تزداد مع الوقت وتؤدى إلى التوتر والمرض ، وكيفيك أن تعرف أن إلقاء اللوم على الغير يجعلك تشعر بالعجز عن السيطرة على حياتك.

وتأكد يا صديقى أنك عندما تتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين فسوف تستعيد شعورك بقوتك الشخصية وستنظر إلى نفسك على أنك قادر على الاختيار وستعلم عند شعورك بالضيق أنك تلعب دوراً مهماً فى خلق مشاعرك..

جرب عدم إلقاء اللوم على الآخرين وستجد الحياة أكثر إمتاعاً وأيسر فى التعامل مع مجرياتها وخاصة إذا علمت أن علماء النفس أكدوا أن الحافز على اللوم يكون دائماً هو الدفاع عن النفس وإعفاءها من مواجهة الذنب ، وهو دليل على عدم النضج بل ويعتقد بعض علماء النفس أن الحاجة إلى لوم الآخرين تنشأ كخطة مصطنعة للهروب من التورط والمسئولية ، ويرى البعض الآخر أن لوم الآخرين يعكس مدى القلق عند الإنسان ، ويستخدم هذا اللوم للتنفيس عن اضطرابه والتخفيف من الضغط العاطفى والتوتر العصبى بغض النظر عن كون الملموم مذنباً أو غير مذنب ..

هل ترى يا صديقى أنك تستحق كل هذه التفسيرات المؤلمة وهل ترضاها ولعل أقسى تفسير نفسى للوم الآخرين يقول أن لوم الإنسان لغيره دليل العجز والانهيار عند الشخص الذى يمارس اللوم لأن ذلك أسهل عليه من الاعتراف بالقدرة المحدودة عنده والاعتراف بالفشل .. وهو ناتج عن ضعف القابلية ومخاذل الطاقة لذا يلجأ الإنسان بغض النظر عن مساوئه وأخطائه ويبحث ويعى فقط أخطاء الغير ومساوئهم.

وفريق من علماء النفس يؤكدون أن اللوم من صفات الفاشلين ، ويؤكدون أن الأب الفاشل فى حياته يتهم أولاده بالفشل والإهمال ، والمدرس الكسول يتهم تلاميذه بالفشل لأنهم يصورون له الناحية التى يكرها من نفسه فهل ترضى لنفسك بذلك؟ وثق يا صديقى أنه مهما قيل عن اللوم بأنه عتاب أو اعتراض على عمل غير لائق أنه فى كل الأحوال يتم اعتباره وجهاً من وجوه النقد، كما يجب أن تثق يا صديقى بأن اللوم المقبول ليس سهل الوجود.

وتأكد أن عددا لا يستهان به من الناس استطاعوا التغلب على لوم الآخرين واستطاعوا أن يقنعوا أنفسهم ويفضلوا الصمت والقيام بعمل إيجابى للآخرين ، وكبدل عن لومهم يقومون بإسداء معروف أو خدمة .. يؤكدون من خلالها ثقتهم بأنفسهم والسيطرة عليها لأنهم يعرفون حق المعرفة بأن اللوم حتى لو كنت محقاً فيه فإنه يكشف نواحي الضعف فىك ، ويرى كثير من الناس أن اللائم يحاول إثارة مشاكل بلا داع. وثق يا صديقى أنك إن لم تمدح إنساناً فلا تنتظر منه أن يصفى إليك فما بالك لو قدمت إليه اللوم باعتباره مخطئاً .. وعليك أن تتمرن على شكر الناس ومدحهم وليس التملق إليهم والفرق بين الاثنين كبير.. فالمدح يعنى أنك تبرز صفة حسنة لدى الإنسان وتتحدث عنها بإسهاب ولكن التملق يعنى أنك تلصق به صفات حسنة غير موجودة على الإطلاق.

جرب يا صديقى بدلاً من أن تلوم صديقك .. أمدحه وابرز مزاياه الشخصية، والأفعال والسلوكيات التى أثارت استياءك أبرزها على أنه لا يفعلها مطلقاً ، وإن فعلها فإنه يكون غير قاصد ولا متعمد لها ، وبذلك الأسلوب تكون قد وجهته للوجهة الصحيحة دون إحراجه أو لومه أو حتى عتابه ..

ودائماً وأبداً تغلب على المشاعر السلبية بإحلال مشاعر إيجابية بدلاً لها ولا تكتف بمجرد التغلب على السلوكيات السلبية فقط.

تخلص من اندفاعك !!



قلت لصديقي إنك إنسان طيب القلب ، نقي ، تتميز بمزايا إنسانية كثيرة .. ولكن .. هنا قاطعني وقال .. أعرف يا صديقي ما ستقوله لي بطريقة مهذبة جداً .. ستقول لي تأن في قراراتك .. ستقول لي تأن في حكمك .. ستقول لي تأن في كلماتك .. ولكن دعك من هذا وقل لي "تخلص من اندفاعك" .. إنني أعرف جيداً أن هذا هو أبرز عيوب شخصيتي ، ولكنني حاولت كثيراً إصلاحه وفشلت فشلاً ذريعاً، هذا ما قاله لي صديقي "المندفع" بالحرف الواحد. قلت له رويدك يا صديقي ، إنك عرفت الداء .. وتعرف أيضاً الدواء - لكنك لا تحب طعم هذا الدواء ، على الرغم أن طعمه ليس مرّاً على الإطلاق بل سيشعرك بالسعادة .

دعني أصارحك القول يا صديقي وأقل لك حقيقة يعرفها أطباء علم النفس جميعاً بلا استثناء وهي أنك في كل مرة تندفع فيها تنفق مقداراً كبيراً من التيار العصبى المخزون لديك ، وهو ما يعنى أنك كلما استجبت للانفعال خسرت قسماً كبيراً من طاقتك العصبية ، تذكر ذلك دائماً .. وقل في كل مرة قبل أن يحرك تيار الانفعال كم سأخسر لو اندفعت .. من التيار العصبى الذى أنا فى حاجة إليه !!

وجرب سلاح المقاومة ، وجرب أن تحتفظ بالصمت ، فإذا اطلعت على خبر طريف وشعرت بالرغبة الفورية فى نقله إلى صديق من أصدقائك ، فكر قبل أن تندفع ، فكر فى أنك ستخسر وحدة من وحدات طاقتك العصبية إن اندفعت على الفور وقمت بذلك ، واهداً ولا تقل شيئاً ، قل لنفسك يجب ألا أكون متسرعاً ، لن أندفع ، لن أتسرع ، وجرب ألا تظهر انطباعاتك ، ولا تندفع بالحديث عن عواطفك وتأثيراتك ، وثق أنك فى كل مرة لا تندفع فيها بأنك تزيد فى الاحتياطي من طاقتك العصبية وتتجنب التوتر العصبى.

خذ نفساً عميقاً عندما تشعر بأنك ستندفع فى عمل شئ ما .. وأهدأ وقل .. لن أبعثر قواى الذهنية فى الاستجابة للسلوكيات السلبية والتعليقات السخيفة على

حوادث اليوم والأشخاص الذين نتعامل معهم ، وذلك لا يعنى مطلقاً أن نعتزل الناس وننطوى على ذاتنا فى أسى وكآبة ، وإنما يعنى ألا نندفع وألا نتدهور بل نحرص ونمتنع عن كل نشاط لا يجدى ، وإذا شاركنا لا نتسرع ولا نندفع ، وإذا كان لك أن تتكلم يا صديقى أو كنت مضطراً إلى التكلم فلا يكن كلامك ذا صبغة ميكانيكية أو آلية أتوماتيكية تتسم بالانفعالية .. بل زن عباراتك بميزان دقيق وضع كل كلمة فى موضعها لتبلغ الغاية منها .. تلك الغاية التى كنت قد فكرت بها من قبل ، ولا تجادل بعنف وحماسة ، ولا تناقش من يجب النقاش لذات النقاش، وأنصت بهدوء لما ينقل إليك من أخبار ، ولا تندفع فى رد فعلك ، بل عمه وفكر قبل أن تتصرف ، وتعود على ألا تبدى رأيك إذا لم تكن نمة ضرورة إلى إبدائه ، ولا تسمح لأحد أن يستدرجك إلى كلام تندفع فيه بعصبية دون ترو ولا تجعل أحدا يدفعك لتصرف قد تندم عليه طويلاً ، وإذا تعثرت خطاك بثرثار لا تجعله يرهقك بغزارة كلماته ، وباختصار تجنب مصادر الاندفاع وأسبابه.

ويبقى أن أقول لك إن التخلص من الاندفاع لن يفيدك فقط فى التخلص من عيوب شخصيتك وإنما سيفيد حالتك الجسمية والنفسية أيضاً لأنه من المعلوم أن جسم الإنسان يطلق خلال الأربع والعشرين ساعة يومياً كمية من التيار العصبى مختلف بحسب كل فرد ، ولكنها محدودة للجميع على السواء ، وأغلب الأمراض تنجم عن ضالة فى كمية القوة العصبية ، وثبت علمياً أن ضعف البدن دائماً ينفقون هذه الطاقة الثمينة على غير جدوى فى الاندفاع والعصبية والغضب ، ويبذرونها تبذيراً ولو احتفظوا بها لآثرت إما إثمار فى تحسين حياتهم ، ولا بد من اتخاذ هذه الخطوات الأساسية لصون الطاقة العصبية بالامتناع عن الاندفاع ، عندها وعندما تحتاج أعصابك يا صديقى تجدها فى خدمتك تلبى رغباتك وتستجيب لإرادتك واحتفاظك بقوتك العصبية يعطيك قدرة على التحمل والصبر بعكس أولئك الذين ينفقونها ويعانون من التوتر العصبى .. ناهيك عما يسببه اندفاعك من مشاكل الناس .. لأن الاندفاع يجعلك تحكم على الأمور بطريقة ينقصها التأنى والحكم الصحيح .. وهكذا ترى إن إصلاح هذا العيب من عيوب الشخصية ليس بالصعب ولكنه بالشئ الضرورى المهم الذى يجعل منك إنساناً متزناً محترماً فى عيون الناس تحظى بثقتهم واحترامهم وتقديرهم.

التزم الإصرار لتتغلب على الفشل !!



الفشل عنة بكل المقاييس واختبار من أصعب الاختبارات التى يمكن أن يجتازها الإنسان ، ولولا الفشل يا صديقى ما كان للنجاح طعم على الإطلاق ، وكلنا جميعاً وبلا استثناء تعرضنا لفشل ما فى حياتنا .. واستطعنا التغلب عليه وقهره ونحطيه ، واستمتعنا بطعم النجاح.

ودعنى أصارك القول يا صديقى إن مشكلة الفشل عند البشر ليست فى عدم وجود قدرات أو مواهب أو حظ لديهم ، ولكن فى عدم فهم تلك القدرات أو فى إهمال وعدم بذل الجهود المطلوبة ، وعلى سبيل المثال الإنسان الذى يفرز جسمه عرقاً كرهه الرائحة لا يكرهه الناس بسبب عرقه ولكنهم يكرهونه بسبب إهماله فى تنظيف جسمه من آثار العرق ، وباختصار يكون مكروهاً لعدم بذله الجهد المطلوب .

ومن هذا المثال أنتقل لبيت القصيد ، وهو إصلاح عيوب الشخصية ، فالشخص الذى به عيب معين فى شخصيته لا يكرهه الناس لهذا العيب ، ولكن لعدم قيامه ببذل الجهود المطلوبة للتغلب على هذا العيب الذى يؤدى به إلى الفشل فى حياته وفى تعاملاته مع الناس ، إنها الحقيقة التى لا يعرفها الكثيرون .. ودعنى أسأل من هو الفاشل؟ قيل إن الفاشل هو أحد شخصيتين .. شخصية تفكر ولا تعمل ، وشخصية تعمل بلا تفكير ، والحالتان يكون طريقهما إلى الفشل مضمونا ، وبعض الناس يرون أن الفشل يعنى عدم تحقيق ما تصبو إليه أنفسهم من أمان وأمال ، والفاشل لا يهتم به الناس ولا يرقى للمنزلة التى تثير الاهتمام ، وهى شخصية تستحق العون بالمساعدة.

والفشل أنواع ، وما يعيننا الحديث عنه هو الفشل فى إصلاح عيوب الشخصية .. وهو ما يؤدى إلى الفشل فى السلوك مع الناس ، والغريب أن الفاشل يدعى دائماً أن

الناس لم يحفظوا له حقاً ولم يصونوا له كرامة ، ويجعلهم مسئولين عن سوء حاله ، كما يجعل الطالب أساتذته مسئولين عن فشله ، فالطالب عندما يحصل على درجات عالية يقول "أنا حصلت" وعندما لا يحصل على تلك الدرجات يقول كان السبب فى ذلك المدرس الذى لم يشرح ما جاء فى الامتحان ، ويلصق فشله بالمدرس. وللتغلب على الفشل لا بد من البحث عن السبب الأسمى له وكيفية التغلب عليه واستبدال النجاح بالفشل ، وليكن الوضوح والصراحة مع النفس المفتاح الحقيقى لإصلاح هذا العيب.

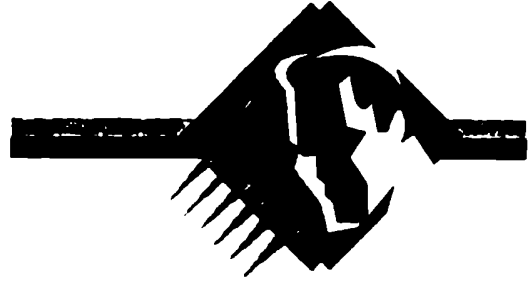
ولا بد أن نحدد أهدافك التى ترغب فى تحقيقها ، وأن تتابع تنفيذها بإصرار، وحتى إن واجهت الفشل فى المرة الأولى ، فعليك بعدم الإحباط أو اليأس ، وحدد أهدافاً أخرى فى ضوء إمكاناتك وتذكر ما قاله ديل كارينجى أشهر صاحب مؤلفات فى العلاقات الإنسانية لقد اعترف بأن إخفاقه فى تحقيق حلمه قد منحه مستقبلاً ، وعلينا أن نثق أن الفشل قد يكون فى الواقع فرصة أفضل للنجاح ، وثق أنه لم يحقق أى إنسان نجاحاً بمجرد أن له هدفاً مهماً بتحقيقه بل لأنه يكون ملتزماً به وبتحقيقه أى أن التنفيذ للهدف هو أهم مرحلة لاجتياز الفشل وتحقيق النجاح .

وثق يا صديقى أن مصدر نجاح الإنسان يكون فى الإصرار الذى يتفوق على الموهبة باعتباره المورد الأكثر قيمة وفاعلية فى خلق وتشكيل نوعية الحياة ، وثق أن أحد مكونات النجاح الرئيسية التى يمكن بها أن تتغلب على الفشل وتقهره هو قدرتك على ألا تتخلى عن هدفك إلى أن يتحقق ، والمثير فى الأمر أن بعض الناس يمتنعون فى كثير من الأحيان عن متابعة هدف معين خشية الإخفاق والفشل ، والخوف من الفشل يودى إليه .. وقد يكونون على المسار الصحيح الذى يمكنهم من تحقيق أهدافهم إلا أن عدم تذرعهم بالصبر جعلهم يتخلون عن أهدافهم .. لذلك أنصحك بالتحلى بالصبر والمثابرة للتغلب على الفشل وتحقيق النجاح ، وإذا كان ولا بد من مهارة أوصيك بها للتغلب على الفشل واستبدال النجاح به فهى الإصرار الدؤوب الذى لا يعرف اليأس مطلقاً إلى أن تحقق أهدافك.

وتأكد أن المستقبل يلزمك بالتغلب على الفشل وعلى كل ما يعوق نمو شخصيتك وبدون ذلك لا يمكن أن تشعر بالسعادة ولا بالاستقرار ، وهذا الإلزام ليس ترفاً يمكن الاستغناء عنه بل هو ضرورة لأنه لا يسمح لنا بتحقيق ما نريد فحسب بل بمساعدة الآخرين أيضاً والفوز بجهم وثقتهم ومن ثم يمكن استبدال الشعور الإيجابي بذلك الشعور الفاشل بأن هناك هدفاً وبأن هذا الهدف سيتم تحقيقه .. وتذكر النجاحات التي حققتها في حياتك إذا انتابك في لحظة ما شعور بالفشل .. واستبدل به شعوراً إيجابياً يدفعك نحو تحقيق النجاح.

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

وجاء يشكو ويشكو !!



إنه نوع من أنواع استجداء العلاقات الإنسانية عن طريق رثاء الحال والشكوى .. إنه يشكو الفقر ، وضيق ذات اليد ، وبات مهموما وأصبح على استعداد للتخلي عن أشياء أكثر قيمة من المال كي يحصل على المزيد من المال كما أنه يدفع نفسه إلى ما يتجاوز الحدود ، ويفترّب ، ويتخلى عن أوقات راحته ومتعته مع أهله وأصدقائه ، فهل هنالك من حل يجعل هذا يتخلص من شكواه التي أصبحت عيباً شخصياً يجب علاجه لأنه يؤثر على علاقاته بالناس ونظراتهم له .. الأمر ليس شديد التعقيد ولكن يحتاج إلى تفهم صحيح للوضع وإرادة وتصميم وعزم على العلاج ، وهناك عدة مفاتيح قادرة على أن تجعل هذا الشخص يتخلص من الشكوى ورثاء الحال ، وإذا كان هذا الشخص هو أنت فعليك القيام بالآتي:

المفتاح الأول: هو بأن تكون أنت أكثر قيمة من أجل الحصول على مزيد من المال ، فإذا كانت لديك مهارات أكثر وقدرات أكثر ومعلومات متخصصة وقدرة على عمل أشياء لا يمكن أن يفعلها إلا القليلون ، كانت فرصتك للحصول على مزيد من المال وتحسين وضعك المادي والاقتصادي أكبر ، وأن تفكر بطريقة إبداعية ، وتسهم بالعمل على نطاق أوفر وأن تبتدع السبيل الذي يمكنك من إضافة قيمة مادية حقيقية لحياة الناس من خلال العمل.

والمفتاح الثاني: أن تصرف أقل مما تحصل عليه وأن تستثمر ما توفره وهي الطريقة الوحيدة التي تؤمنك على المدى الطويل وإن كانت لا تعجب البعض غير أن معظم المشاكل المادية تكون ناجمة عن قيام الإنسان بصرف المال مهما كان الدخل الذي يحصل عليه ، وحتى معظم الأشخاص الذين يحصلون على دخل عال يبدون مفلسين في كثير من الأحيان لأنهم يتخذون معظم قراراتهم على أساس المدى القصير بدلاً من المدى الطويل .. وثق يا صديقي أن المال هو نتاج قدرتك على التفكير ، وعليك أن تسيطر

على مصروفاتك عن طريق خطة مصروفات تجعلك لا تشكو الحاجة لأحد.

المفتاح الثالث: أن تستثمر ما توفره وتعيد استثمار ما جنيته لكى تحقق غوا مضاعفاً والواقع أن معظمنا يعمل طيلة حياته ليكفى احتياجاته ، أما الذين ينجحون مالياً فهم الذين يضعون جانباً نسبة معينة من ملهم ويستثمرونها إلى أن يتمكنوا من الحصول على مصدر دخل يوفر لهم كل ما يحتاجون دون اللجوء للشكوى.

المفتاح الرابع: أن تطور شعورك بعدم الأمان وتتاكد أن الثروة الحقيقية فى العاطفة الصادقة والمشاعر النبيلة مع الناس ، وليس الشكوى والتأسى والمرارة واليأس.

دعنى أقل لك إن من المهم جداً أن تسعى للحصول على المال بتنمية مهاراتك وقدراتك وألا تتظاهر بأن المال غير مهم مثلاً لأن المال يؤثر علينا جميعاً فى كل يوم من أيام حياتنا .. ودعنى أقل لك أيضاً أن الافتقار للمال يترجم فى كثير من الأحيان إلى حرمان من الموارد الشديدة الأهمية لحياة الإنسان ، ويترجم فى أحيان أخرى كمصدر للرغبة والكبرياء والحسد .. لذا لك أن تتساءل هل المال صانع للأحلام أو مصدر للشور الإنسانية؟! ولا تربط المال مطلقاً كمصدر من مصادر القلق أو الإحباط أو الخوف أو عدم الأمان أو هم أو الغضب أو الإذلال أو التشوش لأن هذا ما يفعله الشعور بالنقص المادى وعدم الرضا أو القناعة بما قسم الله لك.

عليك يا عزيزى أن تسعى بكل قوتك وبكل قدراتك ولكن الرزق بيد المولى عز وجل ، فهل أنت قائم بواجبك وهو السعى وبذل الجهد والتدريب والرقى فى المهارات وبذلت كل ما فى وسعك ، فهذا يكفى ولماذا الاعتراض والشكوى .. فهل تريد من شكواك أن يمنحك الناس مساعدة مالية مثلاً!! يمكنك فقط أن تعترض على نفسك إذا لم تكن قد بذلت كل ما فى وسعك لتحسين نفسك ، وأن تشكو نفسك لنفسك لأنك لم تثابر وتصمد فى التدريب للنهوض بقدراتك ، فقط ذلك هو المسموح لك ، ولكن عليك أن تتغلب على هذه المشاعر السلبية وأن تستبدل بها مشاريع إيجابية ، وافتح جميع الأبواب المغلقة التى تحول بينك وبين حصولك على المال الحلال ، وثق أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

كيف تتبادل الحب مع الناس ؟



فى يوم ما تقدم لخطبة إحدى بنات أحد أصدقائى "شاب" وسيم، رياضى ، يعمل عملا يدر دخلاً لا بأس به ، وطلب صديقى أن أذهب معه لنسأل عن ذلك الشاب الذى أعطانا عنوانه وعنوان عمله .. وأثناء زيارتنا للعنوان تقابلت مع صديق قديم يسكن فى نفس المنطقة التى يسكن فيها ذلك الشاب ، بل يسكن فى نفس الشارع وعلى مقربة منه .. وسألنى أين أنت ذاهب .. قلت له هناك بعض الأقارب ذاهب لزيارتهم .. وذكرت له اسم الشاب .. فلم أجد الإجابة التى كنت أتمناها .. رأيت وجوماً على وجه صديقى بمجرد أن ذكرت له اسم الشاب قلت له لقد أفرغتني ماذا تريد أن تقول عن هذا الشاب وهو قريبى قال لى .. أن فيه عيباً شخصياً خطيراً .. قلت له ما هو .. قال "ليس له صاحب " لا يستطيع أن يحافظ على أصحابه ولا على علاقاته مع الناس، إنه لا يعرف كيف يتبادل الحب مع الناس!!

والحقيقة أن هذا الحديث جعلنى أركز على هذا العيب من عيوب الشخصية الذى لم أكن أضعه فى الاعتبار كعيب حيوى من عيوب الشخصية ، ولكن عندما تيقنت أبعاد هذا العيب الخطير وتأثيره على مستقبل الإنسان وليس على تعاملاته مع الناس فحسب أدركت أنتى مخطئ ، وأن هذا العيب جدير بأن نسلط من حوله وعليه الأضواء ليعرف كل منا كيف نتبادل الحب مع الآخرين.

وكى تتبادل الحب مع الناس عليك أن تعزز علاقاتك الشخصية معهم بصورة واضحة وأن تعمق صلاتك العاطفية مع أولئك الذين يهتمك أمرهم على وجه الخصوص ، وثق أن النجاح فى أى عمل سيكون عديم القيمة إن لم يكن هناك من يشاركك فيه.

وكى تحافظ على الحب والصدقة بينك وبين الآخرين عليك أن تعرف القواعد والقيم السائدة بينهم ، وإذا كنت لا تعرف قيم وقواعد الناس الذين تشترك معهم فى علاقة ما فعليك أن تستعد للشعور بالألم وفقدان ذلك الحب ، لأنه يمكن للناس أن يجبوا بعضهم البعض فقط لو حافظوا على قواعد العلاقة الإنسانية بينهم ، ولكنهم إذا ما وجدوا شخصا ما يقوم بكسر تلك القواعد التى يتبناها الآخرون لآى سبب من الأسباب فإنه ولا بد أن تحدث انزعاجات وتوترات فى العلاقة بينهم وتنتهى الصداقة إلى لا شئ ..

والسبب الثانى لتوتر العلاقات وعدم استمرار الحب أن معظم الناس يدخلون فى علاقات الصداقة لتحقيق كسب معين ، وعندما يتم اكتشاف ذلك أو عندما ينتهى ذلك المكسب تنهار تلك الصداقة وتسمى "معرفة المصالح" والسبيل الوحيد يا صديقى لضمان استمرار علاقة الحب والصدقة بينك وبين الآخرين هو أن ترى علاقتك كموقع تتوجه إليه لكى تعطى وليس مكاناً تذهب إليه كى تأخذ .. ولا تجعل المصلحة أساسا للعلاقات.

وكى لا ينتهى الحب بينك وبين الناس عليك أن ترتبط كل يوم من جديد بما تحبه فى الأشخاص الذين ترتبط معهم بعلاقات الصداقة والمودة وأن تعزز مشاعر ارتباطك بهم ، وأن تجدد مشاعر المودة والتجاذب معهم.

لا تدع الفرصة للشعور بمقاومة مشاعر الحب بينك وبين الآخرين أن تنطلق، وإن حدث شئ ما قاله أو فعله الطرف الآخر لا تجعل الانزعاج يسيطر عليك، والابتعاد هو الحل ، وتذكر أن سوء الفهم يمكن أن يفعل الكثير بك وبعلاقاتك مع الناس ، وافترض دائماً النية الحسنة .. وإن كان ولا بد من العتاب فيكون بالحسنى ، رغم أننى أفضل عدم اللوم أو العتاب لأن الأيام كفيلة بإظهار النوايا الحسنة من السيئة ، وعليك أن تراعى الآخرين واهتماماتهم ومشاعرهم وإحساسهم وأن تكون حريصاً على تنمية روح الحب والتعاون بينك وبين الآخرين بصفة مستمرة ، بذلك فقط تستطيع أن تتبادل الحب مع الناس وأن تكون صداقاتك قوية متينة وبعيدة عن المصالح كى لا يتهمك أحد بأنك "ليس لك صاحب".

تغلب على الغرور .. بالتواضع



ما العن هذه الصفة لو التصقت بشخص ما " إنها الغرور أو التكبر " ويبقى السؤال هل الغرور حب زائد للذات يدفع صاحبه إلى القيام بأعمال حمقاء غير منطقية ومخرجة للعلاقة الإنسانية بينه وبين الناس؟ مجرد سؤال .. قل لي يا صديقي كيف بالله عليك أن تتعالى على الناس وتشعرهم بالنقص وتدوس على ذاتهم وتقلل من كرامتهم ومُحط من إنسانيتهم ولا تتوقع منهم متاعب تجاهك !!

اعرف جيداً يا صديقي أننا كلنا وبلا استثناء محبون لذاتنا.. ولكن ذلك القدر من الحب الذى يدفعنا أن نحب الناس من أجل أنفسنا .. وأعلم أن اهتمامنا بأنفسنا أكثر من أى شئ آخر فى العالم ، ولكن لا بد أن نهتم بالآخرين أيضاً كي يهتموا هم بنا ، وأعلم كذلك أن كل شخص تلتقى به يريد أن يشعر بأنه مهم ، وأنه يشكل شيئاً ما ، ولكن ليس على حساب الناس على الإطلاق ولا بإيذائهم وجرح كبريائهم.

وأعلم حق العلم أننا كلنا جوعى لحب الذات وعند إشباع هذا الجوع نصبح قادرين على منح هذا الحب للناس.. ولكن كل هذا يمكن إشباعه دون "التكبر" على الناس ، والإنسان المغرور تكمن مشكلته فى رؤيته لنفسه على أنه شئ كبير للغاية وأنه يتمتع باعتزاز مبالغ فيه بذاته .. وإن كان علماء التحليل النفسى يؤكدون أن الأبحاث الأخيرة أثبتت أن الإنسان المغرور المهتم بذاته المعجب بنفسه لا يعانى من فيض فى الاعتزاز بالذات بل إنه لا يتمتع إلا بالقدر القليل جداً منه ، لأنهم يقولون إن الإنسان عندما يكون على علاقة طيبة مع نفسه يكون على علاقة طيبة مع الناس .

ويؤكدون أن الإنسان عندما يصل فى الاعتزاز بالذات إلى درجة مرتفعة يصبح من

السهل عليه مسايرة الناس والتعامل معهم معاملة طيبة للغاية ، ويكون فى حالة انبساط وكرم وتسامح ولا تنقصه أى رغبة لأنه أشبع أهم احتياجاته النفسية مع نفسه، وأصبح شخصية فى منتهى القوة والثقة .. والغرور ما هو إلا جزء من مركب النقص الإنسانى.

وهذا التحليل العلمى الصحيح يغير مفاهيم سادت منذ سنوات طويلة مفادها أن المغرور محب لذاته أكثر من اللازم ، ولكن طبقاً لهذا التحليل الحديث للنفس فإن المغرور يعانى من عدم حب لذاته وإحساسه بالنقص يدفعه لتلك التصرفات التى تتسم بالحماسة والغباء . وما يؤكد صحة ذلك أن الاعتزاز بالذات عندما يكون متوازناً أو عند درجة متدنية تتقاطر الاحتكاكات ، والمتاعب تتوارد بسهولة على ذلك الشخص .. بينما عندما تكون درجة الاعتزاز بالذات متدنية للغاية يصبح من الممكن للإنسان أن يفعل أى شئ حتى ارتكاب الجرائم وتهون عليه نفسه كى يلقى بها فى الجحيم.

والغرور ليس بالمرض العضال الذى يستعصى علاجه وعندما يدرك الإنسان المغرور أن سلوكياته وراء متاعبه فإنه لن يعتمد إلى زيادة المتاعب والتعرض لها ويمكنك بالتواضع أن تتغلب على الغرور وأن تفكر فى الناس وأن تقنع نفسك أن كل الناس مهمون تماماً مثلك ، وثق أن معاملاتك للناس تعتمد بوضوح على ما تعتقده فيهم وأن مشاعرك تجاه الناس تعتمد على أفكارك عنهم ، فلو كانت هذه النظرة دونية كانت الخسارة التى لا تماثلها خسارة ، لذلك عليك أن تهتم بالناس لو أردت أن يهتموا بك ، وأن تجعل الناس الذين تتعامل معهم يدركون أنك تعترف بأهميتهم ، والحقيقة الأساسية عن الطبيعة الإنسانية التى نتعامل معها أن كل إنسان يحتاج إلى الشعور بالأهمية ، وإلى الإحساس بأن الآخرين يقرون ويعترفون بأهمية ذلك ، وإن كنت تريد أن تحصد هذا فلا بد وأن تزرعه أولاً ، خاصة وأن هذه الخاصية فى الطبيعة الإنسانية سمة حيادية فى حد ذاتها وبوسعك أن تستخدمها من أجل مصلحتك لكسب ثقة الناس وحبهم ، وعليك أن تدرك بأنك بإصلاح هذا العيب الخطير تريد أن تترك انطباعاً جيداً عنك فى نفوس الناس ،

وإذا أردت أن تجرب هذا الأسلوب على أى إنسان فعليك أن تجعله يدرك أنه قد أثر فيك وأنه ترك انطباعاتاً ممتازاً فى نفسك ، وتأكد أنك بمنحك الشخص الآخر الإحساس بالأهمية وتمكينه من معرفة أنه ترك انطباعاتاً لديك وأنت قد تأثرت بهذا الانطباع ، فهذا هو التواضع ولن تحسر معه شيئاً ولن يسلب منك شيئاً بل سيضيف إليك الشعور بالاهتمام والاحترام والحب والتقدير والثقة .. ولذلك تكون قد استبدلت انطباعاً جيداً بأخر سيئ والأهم من ذلك كله اكتسبت اهتمام الناس بك واحترامهم لك كبديل لمشاعر الازدراء التى كانت !!

وعليك أن تدرك أن الناس جميعاً وبلا استثناء لا يحبون المغرور ، ولا يرغبون فى التعامل معه على الإطلاق .. ولا يتعاملون معه إلا بمحبرين فهل ترضى لنفسك بهذا ؟ .. بالطبع لا .. لذلك عليك استبدال التواضع بالمغرور وليس لديك حل آخر.

اترك التشاؤم وعليك بالتفاؤل



هل أنت إنسان متشائم أو تصيبك أعراض التشاؤم نادراً وبشكل مؤقت أو تصيبك غالباً بشكل نوبات متتابة خلال مسافات زمنية متقاربة .. أو تصيبك عادة بحيث تحيا دوماً في جو من الكآبة المستمرة ؟

حاول يا صديقى التركيز ودون إجاباتك الصادقة فى ورقة .. وقل لنفسك كيف يتمثل تشاؤمك فى صورة قائمة يظلم بها طبعك وتنتابك نوبة من الاستكانة للاشئ ؟ أم يؤدي بك إلى نتائج أشد إيلاماً وأذى ، وهل التشاؤم يملك على الكسل والتراخى وضعف الهمة والإخذال النهائى ؟ وهل تعتقد أن تشاؤمك هو استعداد أصيل فى طبعك منذ الطفولة أو إنه مكتسب ونتاج عن نقص إرادتك وحساسية مرهفة لا أصل لها ..

وقل لنفسك ماذا فعلت إلى الآن فى سبيل مكافحتك للتشاؤم ، هل أهملت نفسك وانسقت فى تيار الأفكار السوداء ، أم حاولت التخلص من التشاؤم.. أجب بصراحة.

والآن دعنى أقل لك ماذا يفعل التشاؤم بالإنسان سائداً الحديث عن ضعف الجسم ووهن أعضائه ، لأن المتشائم إذا أصيب بأى مرض يضع فى ذهنه سلفاً إنه لا فائدة ترجى من العلاج ، لذا فهو يهمل فى علاجه وبالتالي يهمل فى صحته ويهمل فى نفسه وفى كل شئ لأن المتشائم لا يرى أمامه سوى الفشل ، ولا يفكر إلا فى الإخفاق واحتمالات خيبة الأمل مما يؤدي إلى الإصابة بالمشاعر السلبية نتيجة هذا التشاؤم مثل الحقد وحب الإيذاء ، والتخريب والغيرة والحسد وما إلى ذلك من صفات ذميمة بالإضافة إلى الفضول والتدخل فيما لا يعنيه من شئون الناس وأحوالهم الشخصية . وهذا يؤدي بالشخص المتشائم إلى التردد والجمود الفكرى والأنطواء على الذات والاستمتاع بالآلم والتعاطف على الناس وهذا يعنى يا صديقى وبكل صراحة أن التشاؤم مرض له أسبابه

التي يمكن كشفها ولكل داء دواء يستقى من أسبابه ، التشاؤم مهما بلغ مداه لا يعجز عن المعالجة بل هو مهزوم ومقهور أمام التفكير المنهجي وأن يستبدل به التفاؤل الواعي الهادف.

وعلى الرغم من أن التشاؤم له حالات متعددة ومتنوعة وأوضاع تختلف باختلاف كل متشائم على حده ، وأسبابه متعددة ، ومتنوعة ، ولا نجدتها مجتمعة في كل حالة ، لكن بعضها يلتقى مع بعض ، وهو عند الرجال مثلاً غيرهِ عند النساء ، وعند امرأة معينة غيرهِ عند غيرها إلا إنها كلها تصبغ بصبغة واحدة ، وتعطى أثراً نفسية وفكرية واجتماعية واحدة، وثبت علمياً أن ضعف الإرادة سبب أصيل من أسباب التشاؤم ، وجرب يوماً أن تكسب ثقة إنسان متشائم وأن تجعله يفتح قلبه ، لك ستجده يسرد عليك الآمه ومتاعبه جملة وتفصيلاً ، ويتدفق في عرض الاحزان والمتاعب والآلام التي يعانى منها ، ولا يهمل منها شاردة ولا وارده، وينتحب دوماً لأنه ضحية الظروف والناس ، ولا يعترف بحال من الأحوال ولا بموقف من المواقف أنه كان مسئولاً ولو جزئياً عما أصابه ، لا يعترف بتبعة تقع عليه ، لأنه لا يفهم معنى التبعة ، فالكابة التي أغرقته واستغرق فيها تخلق أمامه أفقا من سراب سن الأثر يعطل من نظرتهِ للواقع ، وكيف يمكن أن تتصور أن المتشائم في وسعه أن يناضل، الصعاب ويتغلب عليها دون أن تتغير مشاعره واتجاهاته.

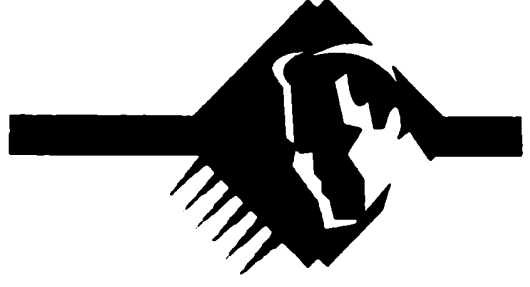
وليس أمامك لمواجهة التشاؤم سوى التفاؤل الجاد القويم الذي يحمل صاحبه على إعادة نظرتهِ إلى نفسه في الحياة وفي الأشياء ، وهو التفاؤل المنقذ الذي سيخلصك من الأفكار السوداء ويوجهك نحو العمل الإيجابي المثمر ، وهو يشغل الموقف الوسط بين التشاؤم الأرعن الخاذل والتفاؤل الأبله الغافل ، ومن شأن هذا التفاؤل الواعي أن يستقطب طاقات النفس الإيجابية ويحشد لها لبذل جهد واع لإيجاد حالة من التوازن العقلي الذي يدفعك لنبت التشاؤم واتخاذ التفاؤل الواعي منها جاً، وهذا التفاؤل الجاد ليس عاطفة بدائية كما يظن البعض ، ولا حالة نفسية تأتي للمحظوظين ومحرم منها غير

المحوظين ، وإنما هو موقف يختاره العقل من بين جميع المواقف وتتبناه الإرادة لتمضى
قدماً فى تحقيقه والحفاظة عليه.

والتفاؤل الجاد العقلى يجعلك تزن كل شئ بدقة ، وتلاحظ الضرر كما تلاحظ النفع ،
ويجعلك تبصر الحسنة كما تبصر السيئة.

وإن كنت تريد أن تستبدل بحياتك القائمة أخرى أكثر إشراقا وبهجة فعليك بالتغيير
فوراً ، وإحلال التفاؤل العاقل الجاد محل التشاؤم الذى لا مبرر له فى الواقع واجعل نور
الحياة يشع داخلك ويستحوذ على كيانك ، وتمتع بالعافية الأخلاقية التى يجلبها لك التفاؤل
بعيدا عن شبح التشاؤم المقبض ومخلص من ذلك الشبح إلى غير رجعة.

فن السيطرة على الغضب



كلنا نغضب بلا استثناء .. لان الغضب فى حد ذاته ظاهرة إنسانية طبيعية .. ولكن المشكلة تكمن فى مقدار شحنة الغضب المتولدة وكيفية توجيه هذا الغضب ورد فعل الغضب على تصرفات الإنسان مع الآخرين .

وهناك إنسان سريع الغضب يغضب لأقل المؤثرات ، ويكون رد فعله على ذلك المؤثر عنيفاً ويسبب الأماً نفسية للآخرين ، ومن هنا يبرز هذا الغضب كعيب خطير من عيوب الشخصية يجب علاجه وعدم تركه على الإطلاق لان الشن العجيب واللافت للنظر ان معظم الناس لو أصاب أجسامهم شئ بسيط من الألم فأنهم يولون الأمر اهتماماً كما أن معظمنا إذا أصابه جرح ولو بسيطاً يسرع فوراً لعلاجه .. ولكننا مع الأسف قليلاً ما نلتفت إلى ما يصيب عقولنا وأرواحنا من خلل ونسرع لعلاج هذا الخلل .. وهى ظاهرة للأسف ليست على المستوى الفردى بل على المستوى العام أيضاً حيث أن معظم القوانين الوضعية تعاقب من يسبب الألم الجسمانى للغير ويتم عمل تقرير طبى كمستند ولكن لا يتم معاقبة الذى يسبب ألماً نفسياً للآخرين ، لذا لا بد أن نحرص على أن نعالج أنفسنا ونصلح من عيوبنا كى لا نسن لأنفسنا ولا نسن للناس .. ولا نتسبب فى حدوث الألام النفسية لأنفسنا ولا للناس.

والغضب ينتج من اصطدام شخصية الإنسان بمؤثر يثيره ، ويولد تلك الطاقة التى ترفع ضغط الدم وقد تسبب الخوف وتدفق الإدرينالين وتولد القلق والتوتر العصبى ، ويكون أمامك أمران إما أن تكبت تلك الطاقة وهو ما لا نحبذهُ وإما أن تقوم بتنفيسها تنفيساً لا يؤذى أى إنسان ، ويمكنك أن تقوم بذلك بتوجيه الانزعاج الناتج عن الغضب

وجهة أخرى ومحويله إلى حالة عاطفية تنفس عنها بالضحك أو بالهزل أو بالبكاء أو بالنوم أو بشرح الموضوع مع صديق يتجاوب معك ويصغى باهتمام لك ، وثق أن الموموم الثقالم لا تخف بالغضب ولكن بأن يشارك فى حملها معنا الذين محبهم ونقدرهم.

ويمكنك التنفيس عن الغضب بالمشى الطويل أو القيام بعمل بدنى شاق. وثق يا صديقى أن الخالق سبحانه وتعالى جعل فى الإنسان القابلية على التحمل والصبر وجعل فى العقل المرونة للتصرف حسبما يقتضيه الموقف ، وقد أجمع علماء النفس على أن الغضب يعتبر مظهراً من مظاهر الارتباك النفسى ولا بد من علاجه وتنفيسه بطريقة لا تؤذى لأنه يشبه النار المتقدة فى باطن النفس ، وقد تبقى حتى تصهر شخصية الإنسان بشكل يجعل المحتكين به يصفونه بأنه مزعج أو إنه دائماً يبحث عن المنغصات.

والسبب الأساسى الذى تسمح به لأحد المشاعر السلبية أن تظهر ولكن بعد ترويضها هو إن كبت المشاعر المعادية والمجومية أمر مضر من وجهة نظر الصحة النفسية لان هذا الكبت قد يقود إلى القلق والعصاب ، لذلك فمن المفيد جداً أن يعبر الإنسان عن مشاعره المعادية ولكن بطريقة مهذبة لا تؤذى الغير ، وذلك من حين إلى آخر بقصد التنفيس.

ومن أطرف ما قاله أرسطو عن الغضب أن الغضب سهل جداً ، كل إنسان يقدر على فعله ، ولكن أن تغضب مع الشخص المطلوب وبالدرجة المطلوبة وفى الوقت المطلوب وللهدف المطلوب وبالأسلوب المطلوب ، فذلك غير سهل وليس فى استطاعة كل إنسان القيام بذلك.

وثق يا صديقى أنه قد يكون الغضب أحياناً شيئاً لا بد منه ولكن هذا قليل والشئ الكثير والشائع هو الغضب فى غير محله ، لذلك عندما تغضب راجع نفسك جيداً هل هناك سبب فعلى لغضبك ؟ وهل هذا السبب يستحق كل هذا الغضب ؟ وما هى النتيجة الفعلية لغضبك إن تجاوز الحدود وأصبح ثورة عصبية؟

قيل عن الغضب إنه يكشف كوامن النفس وما ينطوى فيها من عدا و قيل إنه يطلق الحبيس من الدوافع الرديئة والحوافز الحيوانية الوحشية التي لولاه لظلت وراء الأسوار الحديدية للعقل وقيل إنه ربح تهب فتطفئ سراج العقل !! وما جعلنى استرجع هذه الأقوال هو التركيز على العلاج الذى بواسطته يمكن السيطرة على الغضب واستبدال الصبر الجميل به .. وبالفعل وجدتها كما يقولون ، إنه استخدام العقل .. وإرجاع كل شئ لمنطق العقل لا للعاطفة .. فإذا شعرت أن هناك شيئاً ما سيغضبك وقبل أن تغضب استخدم عقلك فى فهم الأسباب .. واستخدم عقلك فى البحث عن علاج للموقف واجعل العقل مسيطراً على مشاعرك .. لا تكبت بل يكون التعبير بقدر الموقف وبصورة إنسانية لا شئ للغير على الإطلاق . أعلن رفضك وغضبك وتذمرك .. لكن بدون عصبية وبدون انفعال وبدون خطأ فى حقوق الآخرين .

**** معرفتى ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

عدم النضج النفسى.. مشكلة لابد من مواجهتها



لا أدري لماذا جعل أطباء الأمراض العقلية وعلماء النفس يطلقون لفظ " النضج العاطفى " على " النضج النفسى " للإنسان ، لعل السبب هو أن النفس تحكمها العواطف .. أو بمعنى آخر أن النفس هى التى تحكم العواطف وتتحكم فيها .. ربما .

دعنى أقل أن الإنسان يمر بمرحلتى نضج متوازيتين ، نضج عقلى ، ونضج فسيولوجى ، والنضج الفسيولوجى يتقدم بخطاه الخاصة ولا يتأثر بأحداث الحياة وأحوالها فى حين أن بلوغ النضج العاطفى أو النفسانى أكثر تعقيداً وخطورة لأنه يتأثر بسرعة الأحداث والاحوال ، وبالطبع هناك أشخاص كثيرون لا يسير نحوهم العاطفى جنباً إلى جنب مع نحوهم البدنى ، ومثال ذلك رجال وشباب يكون طولهم ووزنهم ونحو غددهم ومظهرهم مطابقاً لأعمارهم ، ولكن نحوهم العاطفى ما زال فى مرحلة الطفولة ، والأمثلة على ذلك كثيرة ، الرجل الذى لا يستغنى عن ارتياحه بوالديه حتى بعد أن يكون صاحب أسرة جديدة ، وذلك الذى يقضى جميع أوقات فراغه مع شلته من زملاء المدرسة الابتدائى أو الإعدادى .

والزوجة التى لا تستطيع أن تجبر نفسها على مغادرة منزل والديها ولا تصدر قراراً دون استشارة أمها .. والأشخاص الذين يثورون لاتفه الأسباب ويصر كل منهم على أن يحصل على كل نزوة من نزواتهم ، هؤلاء ما زالوا يعيشون مرحلة الطفولة النفسية التى كانت لديهم ، وقد يكون الإفراط فى القلق سبباً من أسباب تأخر نحو النضج النفسى ، ويبدو الإنسان فى هذه الحالة كأنما يجب عليه أن يقوم بصب اهتماماته على إبعاد أدنى القلق عن نفسه كنوع من أنواع العلاج ، لأن الإنسان الذى يفرط فى القلق قد يستخدم ألواناً غير ناضجة من السلوك كوسيلة لحماية نفسه من ألم القلق ، ويعتبر هذا السلوك

ضرورياً وجوهرياً لنفسه ويخشى أن يتخلى عنه أو يتعلم أنواعاً أخرى ناضجة السلوك ، لهذا نراه يكتشف أو يخترع جميع أنواع الاسباب التي يبررها لنفسه من أجل عدم تغيير حالته والبقاء بها كما هي .. وكذلك الحال بالنسبة لاي سبب آخر من اسباب عدم النضج النفسى .. المهم هو اكتشاف السبب الاساسى وعلاجه .. لانه بدون ذلك سيظل الشخص غير الناضج نفسياً متمسكاً بسلوكياته التي يعتبرها حماية له وقد يكون سبب عدم النضج النفسى أن الاشخاص قد حصلوا على وقاية مفرطة للغاية ضد حقائق الحياة .. ولم يتعلموا ضرورة رعاية احساسات الآخرين واحتياجاتهم ، والغريب أن هؤلاء ينظرون إلى سلوكياتهم غير الناضجة على أنها طبيعية وعادية جداً بل يشعرون بأنهم يتعرضون لابلغ إساءة عندما لا تتفق الظروف مع خططهم ، وعلاجهم يكون بمعرفة الطبيعة الإنسانية والعمل معها وليس ضدها .. ولا عجب أن وجدت هؤلاء يميلون إلى تجسيم الأخطار البسيطة ويشعرون بالاثم أكثر مما ينبغى حيال الأخطاء البسيطة، كالطفل الصغير الذى يجعل الجرائم الصغيرة تبدو هائلة وخيفة كوسيلة لإخافة نفسه حتى يسيطر على دوافعه الاجتماعية ، غير أننا لا بد أن نشير إلى أننا جميعاً فى بعض الاوقات التى نتعرض فيها للضغط الشديد وعندما نشعر بأن موقفنا ما يتهددنا فمن المحتمل أن نقدم على سلوك أقل نضجاً من نضجنا النفسى الحقيقى، وهذا يتوقف على مدى قدرتنا على السيطرة على أنفسنا ، فمن الممكن أن يصبح بعضنا عنيداً أو أقل قدرة على تركيز اهتمامه فى عمله أو يتجرد من روح الصداقة ويصبح أكثر هياجاً ، إلا أن الحقيقة التى يجب أن نعيها جميعاً أن الاشخاص الذين سار نضجهم النفسى متناسباً مع سنهم يكونون عادة أقل تأثراً بالسلوكيات السلبية.. وغالباً ما يتمكنون من أن يحيا حياة سعيدة متناسقة مهما كانت الظروف.

وباختصار يمكن القول بأن التغلب على عدم النضج النفسى ليس بالحال، المهم هو معرفة السبب الحقيقى الذى أدى إلى عدم النضج هذا ، وإذا عرف السبب بطل العجب .. وبالتغلب على السبب والتصميم على إصلاح هذا العيب فى الشخصية والتطبيق الفعلى لذلك التصميم يمكن إصلاح هذا العيب دون مشقة.

كيف تتخلص من ضعف شخصيتك؟



كثير من الناس يعانون من ضعف الشخصية لأن ذلك يسبب لهم العديد من المشاكل النفسية لهم مع أنفسهم قبل أى شئ آخر ، وكل إنسان يستطيع أن يحكم على نفسه ويقول هل يعانى فعلاً من وجود ضعف فى شخصيته أو لا .

ودعنى أنصحك وأقل لك أن التحول من شخصية تعاني من الضعف إلى شخصية متسلطة سلطوية شئ غير مقبول وغير مطلوب مطلقاً ، ولكن التحول من شخصية ضعيفة إلى شخصية مقبولة ذلك هو ما نبتغيه لك وما نحرص عليه ..

وتستطيع يا عزيزى أن تكتسب ما ترغب فيه من شخصية باستثمار الصفات الطيبة الكامنة فيك .. عليك أن تكون لطيفاً فعلاً ذا حياة عقلية وبممكنك أن تحصل على الشخصية المقبولة باتباع هذه النصائح التى ثبتت فاعليتها فى تحول الإنسان صاحب الشخصية الضعيفة إلى إنسان يتمتع بشخصية حيوية مقبولة.

عليك أن تعتنى بصحتك الجسدية وتتجنب جميع العادات الغذائية الضارة وأن تأخذ نصيبك من النوم والتمرين الرياضى .. وأن تعتمد فى حياتك الحسية على الاعتدال فى كل شئ (الابتهاج - التذمر - الخ)

عليك أن تكيف نفسك تكيفاً صحيحاً بحسب ما يتطلبه مجتمعك الواسع وأن تتصف بالخصافة ، تلك الصفة التى لا بد منها لكل من يريد معايشة اقارنه معايشة حسنة ، وبالخصافة تستطيع أن تمتزج بجميع الطبقات بحرية محتفظاً لنفسك باحترام الذات ومكتسباً إلى جانبه الاعجاب والتقدير..

عليك أن توسع بقدر ما تستطيع بكل ما له بعملك علاقة ، والنجاح فى عملك يزيدك ثقة بنفسك ، والإنسان الذى يعرف عمله معرفة تامة ويفخر بالقيام به على أتم وجه تزيد ثقته بنفسه وبالأخرين أيضاً.

عليك أن تكون متحمساً محباً للحياة تهتم بمصالح الآخرين .. عليك أن تتقن فن المحادثة والإصغاء وأن تصفى جيداً لفريك وأن تكون حسن الحديث إذا كان لديك ما تقوله ..

اعتن بكل ألوان الكياسة الاجتماعية واكتسب ما تستطيع من الأصدقاء وهو مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحاسة الاجتماعية لديك.

كن متواضعاً يا صديقى فالتواضع سبب من أسباب الاحترام والتقدير، والمتواضع يظهر في كل أعماله رأيه المتواضع في نفسه ، فإذا قام بالتالي بعمل يستحق الثناء نال من التقدير والاحترام أكثر مما يتوقع ، والعقلاء من الناس هم الذين يعرفون أنهم لا يستطيعون كسب شئ بالتسلط على الآخرين ، ويدركون أن كل إنسان يحب التواضع.

لا بد أن تفهم نفسك وتفهم الناس وخاصة أولئك الذين تتعامل معهم بصفة يومية أو بصفة دائمة ، وثق أنك لا تحشى إلا الأشياء التي تجهلها أو لا تفهمها ، وإذا لم تفهم الناس وانعزلت عنهم وتملكك الخوف منهم سيقودك الخوف حتماً إلى الحقد عليهم بينما فهمك للناس يتحقق لك بموجب أنهم خاضعون للحدود والقيود التي تخضع لها أنت وهو ما يقودك إلى التواضع وحب الناس.

لا تركز همك في السعى وراء الشخصية القوية الجذابة لأن من خصائص السعادة المعروفة أنك لا تستطيع بلوغها بالسعى وراءها ، والشخصية التي تتمناها لن تأتي لك إلا مكافأة لك على أدائك واجباتك في الحياة وبإصلاح عيوب شخصيتك التي تعاني من الضعف والوهن ، وإذا ما تخيلت لنفسك صورة لما تحب أن تكون عليه وأخذت في تقويم سلوكك وفقاً لما تقضيه هذه الصورة الذهنية وقمت بمشاركة أقرانك والاندماج معهم والتعاون والتعامل معهم بالطريقة الصحيحة القائمة على العطاء والحب ستكون قد اكتسبت ما ترغب فيه من شخصية حسنة وستكون لك عين بصيرة وأخلاق وثيقة ، وتصبح عضواً نافعاً في الهيئة الاجتماعية.

كيف تقهر الحسد من داخل نفسك؟!



هل تعرف كيف يدخل الحسد نفس الإنسان السوى ويجوله إلى إنسان غير سوى ؟ إن البداية تكون مجرد مقارنة .. عقد مقارنة بين الشخص وشخص آخر .. وأن يظن الشخص بأن الآخرين أوفر حظاً منه ، لذلك يتمنى زوال تلك النعمة التي يراها عند الآخرين منهم ، وأن تأتي هذه النعمة له وحده .. هذا هو الحسد فى أبسط معانيه ، ومزيد من الحسد يؤدي إلى الحقد فى القلوب ومن ثم الكراهية ، فالحسد أحد الأبواب الرئيسية التي تؤدي بالإنسان إلى عالم الكراهية ، ويقول الفيلسوف رسل أن كل النساء ينظرن إلى الفتاة الجميلة نظرة غيرة وحسد عدا تلك التي تفوقها جمالاً وأناقة ، ويسعين أيضاً إلى انتقادها والتعريض بها ، لذلك فالفيلسوف رسل يرى أن الغيرة شكل خاص من أشكال الحسد ، فلو لم تكن الغيرة عند المرأة لما حسدت قريناتها اللواتي هن أحسن حظاً وأوفر جمالاً .. ولو حصلت على مظهر أو ملبس مثلما عندهن أو أحسن قليلاً أو كثيراً لما اضطرت إلى أن تنظر نظرتها الحاقدة، ولما زفرت تلك الزفرة الحاسدة ، ولما ذهبت إلى الاعتقاد بأن جميع النساء منافسات لها ، هذا ما أكدته رسل وقاله بخصوص حسد المرأة للمرأة .. وغيرتها منها. والحسد تراه منتشرأ بين أبناء المهنة الواحدة .. فلو مدحت فناناً أمام فنان آخر فإنك تثير مشاعره ، ولو مدحت شاعراً أمام شاعر فإنك تستفزه .

والحسد يا صديقى "شر" بكل ما تحمله كلمة "شر" من معانى والمولى عز وجل قال فى كتابه العزيز "ومن شر حاسد إذا حسد" فالحسد بنصر القرآن الكريم نوع من أنواع الشرور التي يجب على المسلم الا يفعلها مهما كانت الظروف.

والحسد من منافذ العداة الإنساني ،، عداة موجهة وتعاسة موجهة إلى النفس ومن

أهم الامور التي تجعل الإنسان محسوداً ثلاثة ، المنصب والمال والعلم ، ويكاد يكون نطاق الحاسدين محصوراً ما بين المحرومين من الجاه والمعدمين الذين لا يملكون المال والجاه المحرومين من العلم.

ومن أسباب انتشار الحسد ضيق المجتمعات الذي يجعل المعلومة عن الفرد فى متناول الفرد الآخر بشكل ميسور ، وكلما كان الإنسان بدائياً فى تفكيره ومعيشته كان دافعاً للحسد أكبر ، وهو شديد الحساسية والكراهية للإنسان المثقف.

ويقال إن بواعث الحسد سبعة هى خبث النفس والعداوة والبغضاء ، وحب المال والجاه وخوف الحاسد من أن يسبقه الناس وخوفه من التأخير عن الركب وترفعه عن الناس وظنه أن المحسود لا يستحق ما عنده ، والحاسد دائماً شحيح النفس إلى الحد الذى جعل علماء النفس يؤكدون أن إخراج الذهب من البخيل أسهل من إخراج كلمة الثناء أو المدح من الحسود.

ويقال إن العداوة أهون من الحسد لأن الحسد هو أسوأ ما تبتلى به النفس البشرية وأكثر ما يعود عليها بالضرر .. ويقال أيضاً أن الحاسد دائماً وأبداً يكون حزيناً لا بسبب الشر الذى يلحق به ولكن بسبب الخير الذى يأتى للناس !!

فإذا كان بك هذا الشر فاستعد بالله وهيا قم فتوضاً وصل لله واختم صلاتك بالدعاء بأن يشفيك من هذا الداء .. وصالح نفسك وأحبها .. وتمن الخير لنفسك أولاً ثم تمن الخير أيضاً للناس وثق أن الله يعطى كل إنسان رزقه .. وأن ما عند الناس هو من عند الله ، والله عادل ويوزع رزقه تبعاً لحكمته .. فارض بقضاء الله وقدره تنج بنفسك من الوقوع فى بئر الحسد اللعين.

شخصية بلا طموح



كثيراً ما نصادف شخصية لا تعيش سوى يومها فقط لا تفكر في المستقبل وتعيش بلا طموحات ، والواقع أن عدم وجود رؤية تخطيطية للمستقبل عيب خطير من عيوب الشخصية يجب أن تعالجها وفقاً لآخر أنظمة العلاج النفس الحديث والذي ينصح صاحب الشخصية التي تتسم بأنها بلا طموح أن يمارس هواية بناء القلاع في الهواء .. قد يبدو هذا خيالياً أو مجرد حلم من أحلام اليقظة لإنسان يحلم بشقة صغيرة فى حى شعير متواضع ، ولكنه تحيل عقلى بكل الاحوال ، وفى عالم اليوم الذى لا مكان فيه للمتخاذل ربما يكون من الافضل أن ننظر إلى الاحلام بعين الاعتبار على أن نغير اسمها إلى أحلام العقل التى يمكن أن تؤدى إلى نتائج مذهلة ، والحقيقة تقول أن أى شئ كان أو يكون أو سيكون هو فى الاصل فكرة أو خطة أو صورة ، ولا شئ يمكن أن يتحقق قبل أن يتم تصوره. وثبت أن أحلام العقل تساعد الناس على التعلم والتركيز وتجديد طاقاتهم وتحقيق تفاعل أفضل مع أسرهم وزملائهم فى العمل والذين يمارسون أحلام العقل أقدر على التعامل مع التوتر والقلق لاكتسابهم الهدوء النفسى.

عليك يا عزيزى أن تتواصل مع نفسك الداخلية لأن هذا التواصل هو الذى يتيح لك أن تتصور طموحات وأمالاً وأحلام يقظة تجعل عقلك يطلق حزمة ارتياح عظيمة للتحرر من القيود الفكرية ، ويتمدد عقلك لأقصى حدوده ، وأحلام اليقظة هى عملية جديدة ، والفائزون نراهم فى أحلامهم قد كسبوا كل المنافسات أو البطولات التى يدخلونها ، ولا يرون أنفسهم فى دائرة الفائزين فحسب ، بل أيضاً فى دائرة المكرمين أيضاً وذلك فى أحلامهم قبل أن تتحقق تلك الاحلام بالعزيمة والجد والاجتهاد ، ودائماً وأبداً الانجازات العظيمة تبدأ بصورة فى خيالك وبعزمك وإصرارك تصبح حقيقة والذى يمارس أحلام العقل يحشد مشاعر الانتصار، وأتذكر فى إحدى مباريات كرة القدم وفى

المباراة النهائية فى الاولبياد وضع المدرب تدريباً صارماً وقبل النزول للتدريب على المباراة النهائية وجد المدرب حارس المرمى جالساً وعيناه مغلقتان ولا يفعل شيئاً ، فسأله ما به فأجابه لقد كنت أتدرب على المكسب .. قال له كيف ؟ فأجابه كنت أتحيل نفسى أصد كل الضربات الموجهة لى حتى ضربات الجزاء ، والغريب فعلاً أن المباراة انتهت فى وقتها الأصى والإضافى بالتعادل السلبي وكان ضربات الجزاء الترجيحية التى صدها ذلك الحارس هى السبب الفعلى لفوز فريقه .. لقد تحيل وحلم قبل المباراة بأن يكون بطلها ونجمها وتحقق له ما أراد.

وقد أشار علماء النفس التحليلى إلى أهمية أحلام العقل وأنها وسيلة علمية لا تفشل أبداً فى وجود طموحات لدى الإنسان يسعى لتحقيقها ، ويشير بعض علماء النفس إلى أن الجهاز العصبى لا يستطيع أن يفرق بين أحلام العقل والطموح الحقيقى فى كلتا الحالتين يستجيب ميكانيكياً للمعلومات التى يستقبلها من العقل ويستجيب جهازك العصبى الاستجابة المناسبة لما تفكر فيه أو تتخيله على أنه حقيقة .. وأحلام العقل التى نوصيك بها أحلام يمكن السيطرة عليها ، ولا تعنى أن تجلس وتطلق الأفكار والخيالات الضالة ذهاباً وإياباً كما يملو لك كنوع من أنواع الهروب من الواقع ، ولكن أحلام العقل عملية انتقائية لا بد وأن تسترجع خلالها مجاحات الماضى وإنجازاته ، ثم تستحضر مجاحات المستقبل التى تتمناها والتى فى مقدورك القيام بها كى لا تصاب بخيبة أمل. كما يجب أن تتجنب أفكار وذكريات الفشل والخسارة.

وعليك أن تجعل أحلام عقلك عادة يومية لا تتعطل واجعل حلمك هو أملك ، وتذكر دائماً الحكمة التى تقول حين يتعطل الأمل تمرض القلوب ، وحين يتحقق الأمل تكون السعادة والمنا. .

وثق أن الوقت الذى يمكن أن تقضيه مع أحلام عقلك يمكن أن يكون أهم أوقات سعادتك الشخصية ، وتخير الوقت المناسب والمكان المناسب لكى تحلم بحيث لا يقاطع أحد حلمك الجميل.

شخص عابس ومتجهم



هل سمعت عن إنسان يتفاءل الناس خيرا إذا شاهدوه صباحا .. ويقولون إن وجهه خير .. بينما يهرب الناس من أن يلتقوا بأشخاص بعينهم وخاصة فى الصباح .. لانهم يتشاءمون منهم ، والمشكلة ليست مشكلة تفاؤل وتشاؤم بقدر ما هى مشكلة إنسان صاحب وجه عبوس "كشر" كما يقولون عليه قاطب الحاجبين .. لا تعرف الابتسامة طريقا لشفتيه .. وهذا العبوس أصبح سمة من سمات شخصيته للدرجة التى يصفه بها البعض بأنه إنسان معقد .. كئيب والواقع أن هذا العبوس لا يضيف احتراماً للشخصية كما يعتقد الإنسان العبوس ، إنما تضيف إليه قلقاً، ويعكس العبوس مدى عدم ثقة الإنسان بنفسه ، وعلاج العبوس سهل جدا لا يحتاج من الإنسان العبوس سوى أن يبتسم ، فالابتسامة استرخاء ، وتظهر الثقة بالنفس ، ولكن اطالبك بالابتسامة الحقيقية الصافية التى تقوم مقام السحر فى خلق شعور المودة فى نفوس الناس ، والابتسامة تقول للناس أشياء عديدة أهمها أنى أحبكم ، وأنى أرغب فى مصادقتكم ، ولكن العبوس يقول للناس عكس ذلك تماماً.

وتعلم يا صديقى أن تبتسم من داخلك لأن ما يتسرب للناس هو الاحساس الصادق بالابتسامة وليس تعبيرات الوجه على الإطلاق. وقد يكون سبب عبوس الإنسان العادات التى اكتسبها والتى تحتم عليه أن يقوم بحبس مشاعره الحقيقية لانهم علموه منذ طفولته أنه ليس من المستحب أن يكشف عن أحاسيسه وبالتالى يحاول الا يكون صريحا أمام مشاعره ، ولا يسمح مطلقا بأن تظهر أحاسيسه على وجهه ، وثق يا صديقى أن كل إنسان يتمتع بابتسامة طيبة حباه بها الله وهى شئ يملكه الجميع فى داخله وأن الأمر كله يتوقف على أن تسمح للابتسامة بأن تنطلق .. إنها مسألة التغلب على الخوف من إبداء مشاعرك الحقيقية التى إن أطلقتها خرجت معها الابتسامة من تلقاء نفسها. والأمر يتوقف أيضا على إحساسك بالارتياح تجاه الناس وحرصك على مودتهم ، لأنك إن شعرت بالموودة وأحسست بالارتياح تجاه الآخرين فإنك فى هذه الحالة ستكون محتفظا

بابتسامتك داخل أعماقك و عليك أن تعطيتها الإذن بالانطلاق.

إن كانت حالتك فى العبوس شديدة وليس من السهل عليك أن تبتسم حاول التدريب كل صباح أمام مرآة حمام بيتك على الابتسامة ، حاول أن تتذكر ما يثير فيك البهجة ويطلق أحاسيس السعادة لديك ودع شعورك بالبهجة ينساب ويغضى كل وجهك، استمع إلى شريط كاسيت به العديد من الفكاهات واندمج بأحاسيسك مع الفكاهات ودع شعورك بالبهجة ينطلق فى شكل ابتسامة على شفثيك .. جرب ذلك لمدة أسبوع على الأقل ، ولا تعتقد أن هذا الأمر بالشئ الأحمق، وربما لا تصدق أن مثل هذا التدريب البسيط يمكن أن يحدث فرقاً فى رد فعل الآخرين معك إذا استبدلت بعبوسك ابتسامة صادقة وصافية.

ومكى أحد مندوبى المبيعات الذى فشل بسبب عبوسه وعند زيارته لأخصائى نفسى نصحه بالقيام بجلسة صباحية يومية لممارسة الابتسام مع نفسه من أجل أن يعيد تشكيل شخصيته ويعالج هذا العيب .. ويؤكد أنه خلال فترة وجيزة سرعان ما تجاوب معه الناس بصورة اسرع وباتوا يستقبلونه بود أكبر وترحاب أعظم ، والنتيجة أن المبيعات التى حققها وصلت فى أرقامها إلى عنان السماء .. فما بالك عندما تستخدم الابتسامة الصادقة الصافية فى علاقاتك مع الأهل والأصدقاء والأقارب وكل الناس من حولك.

والابتسامة الصافية تساعد صاحبها على التخلص من متاعبه ومشكلاته، جرب عندما تصادفك مشكلة أن تواجهها بالابتسامة المصطنعة وامض فى تظاهرك بالسعادة والابتسامة ، حاول تشغيل عضلات الابتسامة وسوف تبدأ فى الإحساس بتفاؤل أكبر لأنه من المستحيل الشعور بالتشاؤم عندما تنقلب أركان فمك إلى اعلى بفعل الابتسامة.

وثق أن عملية الابتسام فى حد ذاتها تساعد على الإحساس بالمودة والتدريب على الابتسامة الحقيقية ضرورة وليس الملقمة المزيفة على الإطلاق ، وتأكد أنك إذا لم تستخدم الابتسامة فى تعاملاتك محل العبوس فإنك ستكون كالإنسان الذى يمتلك الملايين من الجنيهات دون أن يكون لديه دفتر للشيكات ، فاحصل على هذا الدفتر بمجرد أن تبتسم ليتسنى لك أن تظفر بالملايين التى تمتلكها من طاقات الحب والود مع الناس.

نعم للمغامرة..والف لا للمقامرة !!



هناك فارق كبير بين المغامرة والمقامرة .. فالمغامرة تعنى ثقة بالنفس وإقداما وشجاعة على القيام بعمل إيجابي محدد ، وفيه نسبة معينة من المخاطرة ، بينما المقامرة هي مجرد القيام بعمل محتمل المكسب أو الخسارة وليس أكثر ، ويرى الفيلسوف الالماني شوبنهاور أن المقامرة إعلان عن إفلاس العقل عند المقامر ، وهي دليل على حماقته لأنه ينظر للأمور ببصره وليس ببصيرته أو عقله .. ومشكلة المقامرة الأساسية هي الإدمان.

ويرى بعض علماء النفس أن المقامرة وسيلة لهروب كثير من الناس من مواجهته مشكلاتهم ، ويؤكدون بأن هناك أنواعا من المقامرة تشكل خطورة أكبر بكثير من خطورة إدمان المسكرات والمخدرات وفيها يتمرغ المقامر في السهر والخسارة ، وكأنه يريد أن يؤذى شخصا عزيزا عليه فيستأنس بذلك الأذى وإن كان منصبا على ذاته.

والمقامرة عيب خطير جدا وغير مقبول من عيوب الشخصية لأن القيم الإنسانية تضعف لدى المقامر سواء كانت قيما اجتماعية أم فردية ، فالمقامر لا يجد في نفسه إيمانا بشئ أو وجود رابطة تربطه بأخرين يحبونه ومحبتهم ، فهو يحس بالانفراد حتى وهو مع الآخرين ، ويشعر دائما بالانفصال عن الناس وأنه مجرد ريشه تحملها الرياح حيث تريد.

والتخلص من المقامرة يحتاج إلى ثقة بالنفس وإيمان مطلق بها والاعتناع تماما أن المقامرة فهي عبارة عن لعبة قدرة يتسابق فيها اللاعبين في إغراق بعضهم البعض، ولا يحفى ما في ذلك من الضرر في الأخلاق.

كما يجب أن ينظر المقامر إلى المقامرة من ناحية ضررها الاجتماعي لأن الربح فيها يكون دائما على حساب خسارة الآخرين ، وفي المقامرة لا يربح أحد إلا إذا خسر آخر ،

ويكون الربح بمقدار الخسارة .. وعلى المقامر إذا كان يواجه مشكلة ما تعترضه أن يجد حلاً جذرياً لها وليس التهرب منها ، بأن يرمى نفسه فى أحضان القمار كوسيلة للهروب. والمقامر عليه أن يتشبه بسلوك الأفراد المقامرين الذين يشاركونه اللعبة أى مهما كانت ويتخلق بخلقهم ، وأن يعمل ما يعملون ، وأن يوافق على ما يقترحون ، بمعنى آخر أن يلغى شخصيته واستقلاليته تماماً وأن ينقاد للعبة وأصول اللعبة كما يقولون.

والمقامر يكتسب سمات شخصية غير محبوبة على الإطلاق ، مثل التضليل ، فهو جزء مهم من مهارة اللاعب المقامر وقدراته إلى جانب الرياء والخداع الذى يعتبر جزءاً لا يتجزأ من لعبة القمار بالإضافة إلى ضرورة اكتساب صفات الكذب والغدر ودوافع القسوة وحب الانتقام وانعدام العفو عند المقدرة..

عليك أن تكتسب سمات الصراحة والصدق والامانة والاستقامة ورقة القلب وتقدير القيم الروحية أكثر من المادة ، عندها لن تستطيع إطلاقاً أن تصبح مقامراً .. استبدل روح المغامرة .. بروح المقامرة ستجد ذلك من السهل عليك ولكنك لن تستطيع ذلك إلا إذا استبدلت بسماتك السلبية التى اكتسبتها من المقامرة أخرى إيجابية تساعدك على أن تتحول من شخصية هادمة لنفسها وللآخرين وهو ما يعتمد على الشجاعة وقوة الإرادة . وتأكد أن اللجوء للمقامرة يدل عن يقين على الفراغ النفسى واختفاء الإيمان بالله وبالمثل العليا وبالحياة ونظامها وهى تحد للقوانين العامة والقيود العائلية وانتقام من النفس ومن الآخرين.

تصالح يا عزيزى مع نفسك واعلم أنك تقع فى المحذور الذى نهى عنه المولى عز وجل وهو القمار "الميسر" و عليك الإقلاع عن هذه الرذيلة بأسرع ما يمكن وقد رسمنا لك الطريق و عليك أن تسير فيه بإرادتك وعزيمتك وتصميمك على أن تتحول إلى شخصية مقبولة من أفراد المجتمع.

شخصية يكرهها الناس



هل فكرت كم مرة تستخدم كلمة "أنا" فى اليوم الواحد وكم مرة تستخدم فيها كلمة "نحن" هل فكرت لماذا نحب نفسك؟ بالتأكيد لتحقيق السعادة لها وليس العكس. وهل يمكن أن تكون سعيدا دون مودة الآخرين وصدقتهم أو دون أن يتقبلك الناس ويعترفوا بك كشخصية مقبولة؟ بالتأكيد "لا" كلنا نحب أنفسنا ولكننا مع ذلك نحب الناس والموازنة والمواءمة بين حبنا لأنفسنا وحبنا للناس هى التى تحدد مقدار أنانيتنا من عدمه.

أدعوك لأن تتخلص من حبك الزائد لنفسك فقط ، وثق أن كل امرئ من جنس البشر إنما يحتاج إلى النجاح ويطلب السعادة. ترى هل فكرت فى أن الآخرين يقومون بالفعل بدور مهم فى أى نجاح وسعادة حقيقية يمكن أن تستمتع بها وأن ما نحققه من نجاح إنما يعتمد فى المقام الأول وإلى حد كبير على التعاملات التى تجرى بيننا وبين الآخرين ؟ وهل فكرت فى الآخرين كما تفكر فى نفسك ؟ فهل يمكن للآخرين أن يتقبلوا إنسانا لا يحب سوى نفسه ولا يهتم إلا بها ، ومهما كان أمر تعريفك للسعادة نفسها فلا بد أن تقتنع لو أمعنت النظر قليلا بأن سعادتك تقوم إلى حد كبير على نوع العلاقة القائمة بينك وبين الآخرين.

والإنانى يعرف أنه بحاجة إلى أشياء من الناس ويعى أيضا أنه بالضرورة حرمان آخرين من بعض السعادة أو النجاح كى يفوز بها هو.. ولكن دعنى أوضح خطأ هذا المفهوم الذى يجب أن يتخلص منه الأنانى ويستبدل به المفهوم الصحيح للعلاقة الإنسانية الناجحة والذى يقوم على منح فرد آخر شيئا ما هو بحاجة إليه مقابل شئ آخر أنت بحاجة إليه .. وأن أى أسلوب آخر للتعامل مع الناس لن ينتج أو يثمر .. دعنى أسألك يا صديقى هل وجدت أنانيا واحدا يحبه الناس !؟

ثق كل الثقة أنه لا يوجد إنسان واحد يتمتع بالاكتمال الذاتى ، فكل منا بحاجة إلى أشياء بوسع الآخرين القيام بتقديمها لها .. وكيف لهم أن يقدموها لنا ونحن لا نحبهم ولا نحب

سوى أنفسنا فقط لا غير ! ودعنى أذكر بالأساليب الثلاثة التى لا رابع لها فى التعامل مع الناس اخذاً وعطاءً:

الأول: إنه بوسعك أن تأخذ ما تحتاج إليه من الناس عن عده طرق القوة أو التهديد أو الخداع أو الدهاء دون أن تمنحهم شيئاً ، وعندما يمكن أن تقع تحت طائلة القانون أو تسقط من نظرهم !!

الثانى: أن تأخذ ما تريد دون أن تمنح شيئاً عن طريق تسول العلاقات الإنسانية بالتوسل والشكوى والإذعان وعندما تكون فى مركز ضعيف إنسانياً للغاية ، وأعتقد أن الكرامة السوية لا تقبل ذلك.

الثالث: يمكنك أن تعمل منطلقاً من قاعدة قائمة على التبادل العادل للمصالح أو كما يقول أولاد البلد عندنا فى مصر طريقة "هات وخذ" ، أو "نفع واستنفع" ويكون أساس التعامل فى هذه الحالة هو أن تعطى الآخرين ما يطلبون ويحتاجون إليه ، وهم فى المقابل يردون لك صنيعك ويمنحونك الأشياء التى تحتاج إليها ، وأصحاب السلوك الانانى يستخدمون الأسلوب الأول أو الثانى دائماً فى التعامل والذى يقضى بمبدأ هات دون مقابل ، لذلك أدعوهم بأن ينتقلوا إلى الأسلوب الثالث فى التعامل وأن يتأملوا اللحظة التى يودون فيها هذا الانتقال ويثقوا بأن لديهم الكثير من الأشياء التى يحتاج إليها الآخرون ، ولو منحوها للناس سوف يقوم الناس عن طيب خاطر بمنحهم السعادة فى المقابل ، ربما لا يدرك الانانى أنه يحظى بممتلكات وموجودات إنسانية لها قيمتها ويتعطش إليها الآخرون ولطالما تملك الانانى الاعتقاد بأنه إذا حاول إشباع رغباته فى النجاح والسعادة فإنه بالضرورة لابد أن يقوم بجرمان الآخرين من إشباع حاجياتهم .. فلا أمل منه فى التبديل أو التغيير إلا أننا لا بد وأن نصل مع الانانى إلى أن يقتنع تماماً بأن الإنسان السعيد المحب للناس ولنفسه قادر على نشر السعادة على من حوله وأن الفرد الذى يشبع رغباته بطريقة معقولة أكثر كرمياً وأكثر ميلاً للاخذ فى الاعتبار برغبات الآخرين ، وهو إنسان تخلص من أنانيته وفى طريقه لكى يأخذ بالأسلوب الرابع الذى أتمنى أن يصل إليه الانانى يوماً ما .. وهو أسلوب العطاء دون أن ينتظر المقابل فلو وصلت هذه المرحلة فستشعر بالسعادة أضعافاً مضاعفة لتلك السعادة التى يعتقد الانانى إنه يشعر بها الآن.

آفة اسمها النفاق



من أكثر الأشياء التي تجعل صورة الإنسان مهزوزة أمام الناس جميعا وبلا استثناء هو وصف شخصيته بأنه إنسان منافق ، مطلوب منا جميعا أن نكون مجاملين وغير مطلوبون إطلاقا أن نكون منافقين ، مطلوب منا أن نمدح الناس ، ونظهر الصفات الطيبة والجميلة التي بهم ، وغير مطلوب أن نناقهم بمعنى إلصاق صفات طيبة غير موجودة بهم ، وبين المدح والنفاق مسافة شاسعة.

والإنسان المنافق قادر على أن يصلح من هذا العيب بسهولة وأن يستبدل بالنفاق غير المرغوب فيه إطلاقا في العلاقات الإنسانية المدح لتقوية العلاقات الإنسانية غير إنه يجب مراعاة قاعدتين عند إبداء الثناء:

الأولى: أن يكون الثناء صادقا وإلا كان نفاقا مكشوفاً ، وتذكر دائما أن الناس تكتشف بسهولة الفرق ما بين المدح الخالص والصادق والمداهنة التي لا تفيد على الإطلاق ولا تجعل الإنسان محط احترام أو اهتمام الناس ، وعليك أن تتذكر يا صديقي قبل أن تقوم بمجاملة إنسان في صورة نفاق أن هذا الإنسان مهما كان فيه هو طيب بالفعل ويستحق الثناء عليه ، وما عليك إلا أن تبحث عن المزايا الصادقة الموجودة بالإنسان بدلا من أن تلصق به صفات غير موجودة ، وربما يكون لديه عكسها تماما ، عندها ستكون محل سخرية من الناس ، ومن الأفضل لك يا صديقي أن تقوم بالإطراء على شئ بسيط لكن حقيقي بدلا من المبالغة في القول لحد النفاق .. ولاحظ أنه في أحيان كثيرة يكون هناك خيط رفيع ما بين المدح الصادق والنفاق ، مثل قولك لإنسان إنك تتمتع بأعظم عقلية عرفتتها .. وقد يكون هذا مدحا حقيقيا ولكن أن تقول له إنك أعظم عقلية موجودة في العالم فهذا نفاق مكشوف يثير السخرية.

والثانية: أن ينصب مدحك على الشئ وليس على الشخص .. لأنه لو انصب على الشخص فهذا معناه أنك تنافقه بطريق غير مباشر ، ولتضع نصب عينيك وأنت تمدح الإنسان أن تقوم بالثناء على الفعل أو الثناء على الشخص بسبب الفعل كحد أقصى ، ولإيضاح الصورة يمكنك أن تقول لمؤلف ما إن كتابك الأخير رائع جدا، فهذا نوع من المدح المقبول الذي يتقبله المجتمع أيضا ، ولكنك إن قلت للمؤلف أنت أعظم مؤلف فى البلد .. دون أن تذكر السبب فهذا نفاق ، ولكن تستطيع أن تجعل هذا النفاق مدحا مقبولا لو قلت له أنت مؤلف عظيم ، والدليل على ذلك الجهد الرائع المبذول فى كتابك الأخير والذي أثار إعجاب الناس .. فهذا كلام منطقي فيه مدح ولا يمكن أن يسميه الناس نفاقا على الإطلاق.

والنفاق يضر بالمنافق مع نفسه بضالة ذاته لقيامه بهذا النفاق بشكل مستمر، كما يضر أيضا الإنسان الذي يتم توجيه النفاق إليه لشعوره بفرط إحساسه بذاته وتورم "الانا" لديه مما يدفعه دفعا للغرور.

أما الثناء والمدح فيخلق حافزا للشخص المدحوك لى يقوم بالمزيد والمزيد من مثل هذا الشئ الذى جلب له الإطراء والمدح ، وهو حافز إيجابى للإنسان والدليل يمكن أن تراه إذا قمت بمدح إنسان على فعل ما بطريقة صحيحة فسوف تراه وقد عمد إلى مضاعفة فعله هذا ، وهذا ليس مقصورا على الفعل فقط .. بل على السلوكيات أيضا .. إمدح إنسانا على سلوكه سترى سلوكه يتحسن أكثر وأكثر وهكذا يمكن لاي إنسان أن يحول الأفة التى تسمى النفاق والتى تحط من قدره مع نفسه ومع الناس إلى فضيلة مدح الناس على أفعالهم الحسنة والتى ستؤدى به إلى مشاعر طيبة وأهمها حب الناس ..

كيف تتخلص من السلبية خلال اسبوع؟!



أعرف إنسانا غلية فى الأخلاق ، طيب ، كريم ، ولكن العيب الذى اتسمت به شخصيته عيب خطير جدا لابتعد الحدود .. إنه سلبى المواقف والإرادة ، وهذه السلبية جعلته خلف الأضواء فى حياته العائلية والعملية ، وأصبح مهماشا .. يشكو لحاله سوء حاله .. وأصبح يعانى ويبحث عن حل ، والمتصف بالسلبية قد يرفض القيام حتى بالأمور التى هى فى صالحه ومن أجله ، وهو محتاج إلى بعث الثقة فى نفسه لأنه غير واثق من إمكانياته وقدراته على مواجهة العالم ، لذلك نراه كثيرا ما يرمى بنفسه فى المهالك بغض النظر عما يسببه لنفسه أو لغيره من أذى ، وهو من عيوب الشخصية التى يجب إصلاحها فورا دون إبطاء ، وقد تكون السلبية أحسن حل لتفادى التصادم والاصطدام لدى الإنسان السلبى ، فيبتعد عن حركة الحياة ويركن إلى العزلة ويعتبرها خير وسيلة لراحة البال ، وما دام هو كذلك فمن الصعب أن يتغير ، ولكن إذا ما بدأ يعانى بسبب العزلة التى فرضها على نفسه ففى هذه الحالة يكون البحث عن حل للتخلص من السلبية سهلا.

ويمكن أن يتخلص من السلبية خلال أسبوع واحد لا أكثر ، وذلك بأن يقف مع نفسه وقفة متأمل وينظر فى أمر حاله ، هل هو واثق من نفسه أو محتاج إلى مصالحة معها وثقة متبادلة ، وهو أمر لا محتاج إلى فترة زمنية طويلة على الإطلاق بل بمجرد قناعة الإنسان بأنه لا بد وأن يكون إيجابيا مندجا مع الناس متفاعلا معهم متخذا موقفا فى حياته ، وإنه لا بد وأن يكون له بصمة فى حياته تماما كما أن له بصمة فى يديه تختلف عن بصمات الآخرين .

والشجاعة بالإضافة إلى الثقة بالنفس خير وسيلة للتخلص من السلبية التى



يعتبرها البعض حالة من حالات الجبن والخوف الذي يتم الرد عليه بالعزلة والانعزال وعدم اتخاذ أى موقف تجاه الأحداث.

والعزلة فى الواقع ما هى إلا حل سلبى كغيره من الحلول الخادعة للنفس والتي تتخذ شكل الهروب أو الدفاع أو المهاجمة ، وخداع النفس أحياناً بالسلبية يؤدي إلى سعادة راسخة لدى النفس المريضة ، ولكن الاشباع النفسى الذى ينتج عن العزلة لا يستند إلى أسس قوية ثابتة ، لأن الإنسان السلبى يدرك فى أعماق ذهنه أن الحقيقة ليست كذلك ، وكل ما عليك أن يظهر هذا الإدراك الدفين فى ذهنك إلى الوجود الفعلى لكيانك وعندما ستنتقل الطاقات الإيجابية لتقاوم تلك السلبية.

وأطرف تشبيه للإنسان السلبى كان بإنسان يلف نفسه برداء من الورد يقيه من عصف الحياة الاجتماعية وبردها خوفاً من أن تجرح شعوره مظاهر هذه الحياة ، ولكن شوك الورد ما يلبث أن يمزق ذلك الرداء فيدخل البرد من خلال الثقوب إلى ذلك المحتمى بالدفع والاطمئنان ، فلو أنه واجه العواصف منذ البداية وجها لوجه لكان جسمه قادراً على أن يتحمل البرودة والعواصف وكذلك الحال مع الإنسان السلبى مواجهة الحياة أفضل له كثيراً من سلبيته.

وأتذكر النصيحة التى قلما لى صديق أعتز به كل الاعتزاز ونصحنى أن أشطب اسم أى إنسان من قائمة الأصحاب إذا حاول يوماً أن يستغل طيبتى أو معاملتى الحسنة له ، ونصحنى ألا أقتص منه إذا حاول إيدائى أو قام بذلك فعلاً مؤكداً أنتى لو فعلت ذلك سأضر نفسى أكثر من إيدائه ، وليس للسلبى مكان بين الأصدقاء ولا بين أى جماعة من جماعات المجتمع ، والعزلة هى مكانه الطبيعى . وهذه الحياة السلبية لا يستطيع أن يجيهاها الحيوان الذى يسعده أن يعيش فى صورة قطعان فما بال الإنسان. التخلص من السلبية وأن تستبدل بها الإيجابية والاندماج مع المجتمع لن يستغرق أكثر من أسبوع لو كانت هناك إرادة وعزم وتصميم وتنفيذ فورى .. يبدأ ببناء حائط الثقة بالنفس وبالناس، واستبدال أفكار أخرى إيجابية بالأفكار والمواقف السلبية ، بادر فوراً وسترى النتيجة فى أقل من أسبوع !!

المزاح غير المقبول



الحقيقة أنني احترت كثيراً ماذا يمكن أن يكون عنواناً لهذه الفقرة والتي أحدثك فيها عن عيب خطير من عيوب الشخصية وهو المزاح الذي يختلط فيه المزاح غير المقبول بالمزاح المقبول .. وإذا اعترض أحد على القائم بهذا المزاح اتهم الطرف الآخر بأنه معقد ولا يجب "الفرفشة" وما أثار حيرتي في اختيار عنوان الفقرة هو أن الشخص الذي يدمن المزاح غير المقبول يقال عنه شخصية غير محترمة .. وإنه سين التربية والأدب وغير جدير بالاحترام.

وقد عرفت أحد الأشخاص المشهورين بذلك السلوك وكنا ذاهبين مع بعض الأصدقاء لتشييع جنازة أحد الأقارب .. وهمس صديق لي في أذني قائلاً أعتقد أن هذا المكان هو المكان الوحيد الذي لن يطلق فيه هذا الشخص فكاهاته غير المقبولة .. ولكن للأسف عقب تشييع الجنازة فاجأنا جميعاً بفكاهة غير مقبولة عن مصير المتوفى بعد أن تركناه !! وقد أثارت فكاهاته استياء الجميع دون استثناء .

والحقيقة التي يجب أن يدركها مدمن المزاح غير المقبول أنه شخصية غير محببة يتوارى منها الجميع خوفاً من أن يصيبهم سهم فكاهي يطلقه بلسانه عليهم، والفكاهات ليست مهارة جاذبة للانتباه لو تحولت إلى مزاح غير مقبول ولا يجب على المتحدث الذكي الذي يتتحدث إلى الناس في موضوع جاد أن يعتمد على الفكاهات فقط لكي يحافظ على انتباه جمهوره.

والواقع أن هذا العيب في شخصية سهل العلاج جداً ولا يحتاج لمجهود عنيف بل يحتاج إلى سيطرة على النفس وحسن اختيار للفكاهات .. وأن يختار الشخص المكان المناسب والوقت المناسب "الشخص المناسب والفكاهة المناسبة" دون الخروج عن المقبول.

ويعتقد الكثيرون أن الفكاهات ستحقق لهم نجاحاً في اجتذاب الناس ، وهذا صحيح



شرط أن تكون الفكاهة لائقة ومناسبة وتضيف شيئا من البريق للموضوع الذى تتحدث عنه .. ولكن الواقع أن لمجد بعض الناس يجمعون الفكاهات الجيدة والسيئة والقدرة والباهتة وغير المناسبة ويقذفون بها فى وجوه الناس !!

ويمكن إصلاح هذا العيب باختيار الفكاهة المناسبة التى تخلو من المعانى المزدوجة أو الفكاهة الصاخبة أو الباهتة أو العرقية أو المتعلقة بالجنس ، فهذه النوعية من الفكاهات غير المناسبة تفسد كل حديث ، وتجعل صاحبها محل سخرية وعدم احترام من أكثر الناس حتى أولئك الذين يعشقون الفكاهة الجيدة ، ناهيك عن ما تسببه الفكاهة غير المهذبة من الشعور بالإحراج والحزى من الناس الذين تربوا على الفضيلة والأخلاق القويمة. وللفكاهة الجيدة شروط أهمها أن تكون مناسبة للموضوع الذى تستخدمها فيه ، وأن تكون طازجة كالجبن المطبوخ حالا وجديدة كبيضه فقسست الآن وإلا فستفقس شيئا غير ما تتوقعه.

إننى أشجعك على روح الدعابة والفكاهة المناسبة ، ولكن يجب أن تكون عالما ومتاكدا أن الفكاهة فن يجب أن يكون الإيقاع فيه مثاليا ، والنهاية غير متوقعة فلا شئ يا صدىقى يضايق الآخرين الذين يستمعون إلى فكاهة ما أكثر من أن يتوقعوا سماع نهاية ثقيلة لفكاهة طويلة ثم يجدونها فعلا ثقيلة !!

وأنت يا صدىقى لست مضطرا لأن تكون ممثلا كوميديا ولا صاروخ نكتة كسى تصلح هذا العيب الخطير فى شخصيتك ومن الأفضل أن تتجنب الفكاهات والمزاح إذا كنت لا تستطيع أن تجد الفكاهة المناسبة والجيدة أو المزاح غير المزعج والذى لا يسبب إحراجا للآخرين.

وتأكد أن الموهوبين فى مجال سرد الفكاهات يمكنهم إضحاك الناس بدون مجهود وبدون اللجوء إلى المزاح غير المقبول ، ولكن إذا لم تكن تمتلك هذه القدرة فدع الفكاهات والمزاح وركز على أن تكون شخصية محترمة تحظى بتقدير الناس وليس العكس !!

هل انت شخص عدواني؟!



الشخصية العدوانية هي الشخصية الوحيدة التي لا تعترف بما فيها من عيوب بل تعتقد أن الناس هم العدوانيون وأن ما يفعلونه هو دفاع عن النفس ودفاع عن الذات ويؤمنون إيماناً مطلقاً بالمثل القائل "إن لم تكن ذنباً تأكلك الذئب" والعدوانية يمكن أن تكون بالقول أو بالفعل أو بالاثنتين معا ، ولكي تعرف هل أنت عدواني فعلا أم لا يمكنك أن تجيب عن هذه الاسئلة بنعم أو لا أو أحيانا أو نادرا - شرط أن تكون صادقا مع نفسك.

- ١- هل تشك في تصرفات الآخرين؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا
- ٢- هل تصب اللوم على الآخرين؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا
- ٣- هل تثق في الآخرين؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا
- ٤- هل ترغب في السيطرة على الآخرين؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا
- ٥- هل يمكن أن تتصادم بدنيا مع الآخرين "تتشاجر"؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا
- ٦- هل تحب المزاح أو الفكاهة؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا
- ٧- هل أنت صاحب لسان حاد؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا
- ٨- هل أنت صاحب حس مرهف؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا
- ٩- هل تحب مشاهدة أفلام العنف؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا
- ١٠- هل تشعر بالحق تجاه الآخرين؟ نعم - لا - أحيانا - نادرا

إذا كانت إجابتك عن السؤال بنعم فأعط لنفسك "٥" درجات وإن كانت بلا فأعط نفسك "صفر" وإذا كانت أحيانا فأعط أربع درجات وإذا كانت بنادرا فأعط لنفسك ثلاث درجات. والآن اجمع درجاتك فإذا زادت على ٣٠ درجة فأنت عدواني فعلا بما لا يدع



بجلا للشك ، وعليك أن تواجه هذه الحقيقة وتتصرف على ضوءها.

ويمكن أن يساعدك برنامج لتقويم الذات للتغلب على العدوانية خلال شهر على الأكثر عندما تكون مهياً لتغيير سلوكياتك وتصبح إنساناً طيباً متسامحاً واثقاً بنفسك وواثقاً فى الآخرين ، تحبهم ولا تكرههم ، والبرنامج يتضمن جزءاً غذائياً والآخر سلوكياً.

والبرنامج السلوكى يتضمن بث الثقة بالنفس وترويض النفس على الصبر والتحمل وعدم الانفعال وعدم الاندفاع ، وترك المشاعر السلبية وأن تستبدل بها مشاعر إيجابية نحو الآخرين ، والتخلى عن المسببات للعدوانية وهى "الشك ، اللوم ، عدم الثقة ، الرغبة فى السيطرة ، الشجار ، المزاح ، اللسان الحاد ، مشاهدة أفلام العنف ، الحقد ، العصبية"

ولكى ننشئ أطفالنا على الطيبة وعدم العدوانية يقترح علماء النفس إيقافهم عند حدهم متى أصبحوا حاقدين بعضهم على بعض حتى وإن كان ذلك فى سن مبكرة ، وأن نعرفهم كيف يعامل أحدهم الآخر بالمودة والطيبة ، وأن نمتنع عن شراء اللعب التى تمثل الوحشية ، والجريمة وأن نمنع الأطفال من مشاهدة أفلام القسوة والوحشية وخاصة أفلام الكرتون .. وأن نقلل من تناولهم للسكريات بقدر الإمكان وكذلك الاعتدال فى تناول اللحوم.

والامر المؤسف هو ما أقره الفلاسفة وعلماء النفس ، الفيلسوف الإلمانى شوبنهاور يقول إن الإنسان فى أعماقه حيوان ضار وهمجى متوحش والحضارة تكبح جماحه وتقلم أظافره ولكنه يبدو على حقيقته بين الحين والآخر.

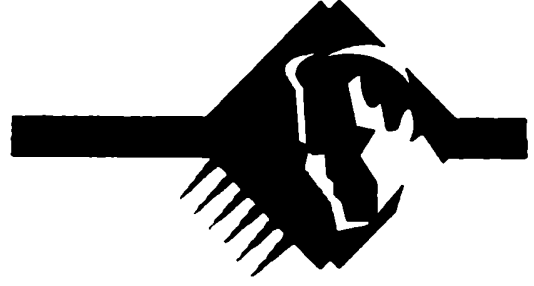
بينما يقول عالم النفس د. ب سباك إن الروح الاعتدائية موجودة لدى الإنسان منذ خلق الله آدم ، وأول من رفع لواءها أبلوس إذ عصى ربه ورفض أن يسجد لكائن مخلوق من تراب ثم جاء الأخوان هابيل وقابيل وقامت الحرب العدائية بينهما ولم تنته إلا بقتل

دليلك إلى تطهير شخصيتك

أحدهما ، والإنسان أكثر اعتداء ووحشية من جميع الحيوانات، وهذا يرجع إلى أن أكثر الحيوانات نباتية تقتات على ما تنبت الأرض بينما الإنسان انطلق ليحصل على اللحوم ، والسبب الثانى أن ذهن البشر يميل إلى الشك وصب اللوم على الآخرين وعدم الثقة والنفور والوقاحة مما يؤدي فى النهاية إلى الاعتداء والعدوانية.

ونحن نختلف مع هؤلاء فى نقطة مهمة وهى أن الإنسان خلق فى أحسن تكوين وأن الخير موجود فيه مثلما يوجد الشر ولكن إذا أحسن الإنسان استخدام عقله وقدراته وإمكاناته التى حباه بها المولى عز وجل أصبح إنسانا خيرا فائزا بالدنيا ونعيم الآخرة .. وأما إذا أهمل قدراته وإمكاناته وأذعن لجوانب الشر ولم يستطع أن يسيطر على نفسه ولا على مشاعره أنطلقت عدوانيته وهى ليست بداء يصعب علاجه ، وثبت عمليا أن الإنسان مهما كانت عدوانيته يستطيع خلال شهر واحد إن أراد أن يصلح هذا العيب أن يصبح إنسانا آخر طيب ، وديعا ، هادئا ، شجاعا قادرا على أن يأخذ كل ما يريد دون اعتداء على أحد ، وحتى إيذاء مشاعره.

للنقد حدود .. يا صديقي



عندما فشل علماء النفس في دعوتهم لترويض النفس للامتناع عن النقد نهائيا أباحوا النقد كوسيلة من وسائل التنفيس الهجومى الضعيف إذا قورن بالعدوانية ولكن فى حدود أن يكون النقد بناء وهو أحد أنواع الإحساس بالنقص. وثق أن أكثر الامور الفاشلة فى العلاقات الإنسانية هى أن نزيد إحساسنا بالاعتزاز بذاتنا عن طريق الحط من اعتزاز الطرف الآخر بذاته واحترامه لها ، وهو ما يفعله النقد بنا مع الآخرين ، وثق أن القيام بتصيد أخطاء الغير والتقليل من شأن الآخرين ومضايقتهم وتعرية ظهورهم ليست كلها سوى أعراض للاعتزاز الهابط بالنفس أو الاحترام المنخفض الدرجة لها ، وكلها تخرج عن حدود النقد المسموح بها.

وأنت تنتقد الآخرين لا بد أن تضع أمام عينيك الحقيقة التى تقول "إنه ولا بد وأن تكون قليل الشأن حتى تقلل من شأن الآخرين" فالحد الأمن والمسموح به للنقد ألا يكون من شأنه أن يقلل من شأن الآخرين على الإطلاق. وليكن أمام عينيك الحقيقة التى تؤكد أن مجرد كلمة "نقد" تترك مذاقا كريها فى أفواهنا جميعا لأنها مرتبطة دائما بالنقد السيئ والمجوم على الذات وفضحها وقهرها باسم "النقد".

والحقيقة التى أقرها علماء النفس التحليلى الذين أقروا مبدأ النقد البناء فى الحدود الإنسانية هى أن الغرض الحقيقى للنقد ليس قهر الآخرين ودفعهم إلى الأرض بل الصعود بهم والارتقاء معهم إلى أعلى .. فهل وأنت تقوم بانتقاد الآخرين تعنى هذه الحقيقة ؟ .. أرجو ذلك .

كما أشار علماء النفس إلى أن المقصود بالنقد ليس إيذاء مشاعر الآخرين بل أن

نقوم بمساعدتهم على الأداء الأفضل والأرقى .. فهل تراعى يا صديقى مشاعر الآخرين عند انتقادهم؟ أمل ذلك.

ويؤكد علماء النفس على أن هناك شروطا يجب مراعاتها عند القيام بانتقاد الآخرين أو نقدهم ، وهذه الشروط تعتبر الحدود الآمنة الواجب مراعاتها ، وأى خروج عنها يعتبر النقد نوعا من أنواع الهجوم والاعتداء على الآخرين.

وأول هذه الحدود أن يتم النقد فى سرية مطلقة فإذا كنت يا صديقى تريد لنقدك أن يترك أثرا طيبا على الآخرين وجب عليك تجنّب ذات الآخر من الاشتباك مع ذاتك أو الوقوف ضدها ، وتذكر المثل العامى الشهير "الذى يقول النصيحة على الملا فضيحة" وتذكر أن هدفك هو الوصول إلى نتيجة نهائية طيبة ، وليس العمل على التقليل من ذات الآخرين على الإطلاق ، ومراعاة هذا الحد ضرورى جدا سواء قمت بالنقد لزميل لك فى العمل فلا يجب أن يكون فى وجود أى إنسان آخر ، كما يجب ألا تنتقد أيا من أفراد أسرتك أمام أحد أفراد الأسرة مهما كانت الظروف ، إنها قاعدة إنسانية واجبة التطبيق على الجميع وعلى حد سواء وفى كل الظروف.

إذا كان انتقادك ضروريا فمن الأفضل أن تبدأ حديثك بالثناء على الإنسان الذى ستنتقده لإخراج أفضل ما فيه من مشاعر ، وبذلك سيكون متفهما لك عند نقده ، فالكلمات الرقيقة أثرها فى إيجاد جو من المشاعر الطيبة والحب والود الذى يجعل الطرف الآخر لا يظن أنك لا تقوم بمهاجمته. يفضل دائما وأبدا أن يكون النقد غير شخصى ، بمعنى أنك تنتقد التصرف أو الفعل وليس الإنسان الذى قام بالفعل أو بالتصرف الذى تنتقده ، بمعنى أن تجربه بأنه أرقى وأكبر من الفعل الذى تنتقده وإنك تتوقع منه أن يقوم بتقديم الأفضل والأحسن ، فإن ذلك يشكل فى حد ذاته حافزا قويا للطرف الآخر لى يرتقى بنفسه إلى مستوى توقعاتك فيه ، والمهم ألا يشعر بأنك ترفع من ذاتك على حساب ذاته.

وعندما تنتقد تصرفا أو فعلا لا يكفي مجرد الانتقاد أو النقد بل عليك أن تخبر الطرف الآخر بالتصرف الصحيح أو الفعل الواجب القيام به ، فذلك يشعر الطرف الآخر بأنك فعلا ترغب في مساعدته وليس مجرد انتقاده.

يجب أن تراعى دائما وأبدا أن تنتقد الخطأ مرة واحدة فقط سواء كان فعلا أو تصرفا ولا يجب تكرار الانتقاد أو التركيز عليه مرارا وتكرارا لأنك لو فعلت ذلك فإنك تكون متصيذا أخطاء تعتبر النقد أو الانتقاد معركة وأنت الفائز فيها وتعلن فوزك بمرات تكرار الانتقاد للخطأ الواحد.

وأخيرا يجب أن تنهى انتقادك بطريقة ودية محبة كما بدأتها بالثناء على الشخص الذى تقوم بانتقاده ، تنهى النقد بالثناء أيضا ، ولقد اتفقنا منذ البداية على أن النقد يعنى أنك تريد مساعدة الطرف الآخر ، وليس القيام بإعلاء ذاتك على حساب الآخرين.

جرب هذا النوع الجديد من فن الانتقاد والنقد فى الحدود الأمانة فقط وللضرورة القصوى فقط .. واستخدام الانتقاد والنقد فى أضيق الحدود الممكنة وكلما دعت الضرورة إلى ذلك .

قبل أن أقول وداعا



لم استهدف من هذا الإصدار مجرد سرد لأهم العيوب الشخصية التي يمكن أن تكون موجودة بالفعل في أي شخصية إنسانية .. أنت أو أنا أو أي شخص آخر تعرفه أو لا تعرفه .. ولكنني استهدف فعلا إضافة فائدة حقيقية لك بقراءة هذا الإصدار ، وأن تحقق فعلا من أنك حققت الاستفادة التي أرجوها لك والتي أرجوها أنت لنفسك ..

دعني الآن معك وبك نعمل على استخراج برنامج شخصي لعلاقاتك الإنسانية بعد أن تكون قد وضعت النقاط على الحروف بالنسبة لأهم عيوبك الشخصية ودعني بك ومعك أساعدك لوضع أهداف حقيقية تصل بك إلى الهدف المرجو ، وهو إصلاح عيوب شخصيتك ، لأن معرفتك لعيوبك الشخصية وكيفية إصلاحها وحدها ليس كافيا لتغيير حالتك ، ولكن المعرفة والتطبيق هما أساس النجاح والتطبيق ضرورة واجبة للاخذ بها وممارستها.

ولنتفق بأن كل ما ستفعله من إصلاح لعيوب شخصيتك تستهدف به سعادتك الإنسانية التي لا يمكن أن تتم بدون الانسجام مع الناس بصورة أفضل وأن إصلاح العيوب ما هو إلا مجرد وسيلة لتفادي المتاعب أو الاحتكاك مع الناس.

إصلاح عيوب شخصيتك يعني أنك تخليت عن أن تنظر إلى العلاقات الإنسانية من خلال وجهة نظر سلبية وإنك استبدلت بذلك تبني وجهات النظر الإيجابية في العلاقات الإنسانية.

إصلاح عيوب شخصيتك يعني إنك تخليت عن أفكارك القديمة عن الناس بأنهم سبب متاعبك ومشاكلك وتخليت عن كل ما يعيق الانسجام بينك وبينهم وأصبح لديك الحماس والرغبة في تحسين علاقاتك الإنسانية.



عليك أن تكون على قناعة تامة بأن إصلاح عيوب شخصيتك هو الطريق الذى سيجلب إليك كلا من النجاح والسعادة وأن تنظر إليه على أنه مهارة وأنك بصدد اكتسابها وتعلمها على أنها مهارة مجزية تماماً وأنها هى الوسيلة للحصول على إحساس حقيقى بالرضا عن نفسك لتحسين علاقاتك الإنسانية والارتقاء بها .

وقد ثبت أن من أكثر الأسباب التى لا تحقق نحسنا إضافيا ولا الوصول للهدف من مثل هذه الإصدارات مهما كانت قيمتها الفنية والعلمية هو أن القارئ لا يتجاوز باهتماماته بأكثر من مجرد القراءة ولا يعمد أبداً إلى الغوص فى أعماق الكلمات والمعانى والفقرات ، ولا يضع فى اعتباره أن الطرق والأساليب الواردة هى طرق قابلة للتطبيق وليس مجرد كلمات منمقة ، ولن تفيد المعرفة دون تطبيق عملى لها.

عليك يا صديقى أن تقوم بتسجيل أهدافك من قراءة هذا الكتاب قبل كل شئ ومشاعرك قبل القراءة وانطباعاتك ثم إعادة تسجيل تلك الأهداف والمشاعر والانطباعات بعد قراءة هذا الإصدار.

دعنى الآن أساعدك على التعرف على أهم عيوبك الشخصية وقل لى إذا كنت تعرف عيوبك الشخصية تماماً فقم بترتيبها طبقاً لأهمية إصلاحها بمعنى العيب الذى تراه شديداً ومعوقاً لك فى علاقاتك الإنسانية مع الناس أولاً ثم الذى يليه ثم الذى يليه وهكذا.

ما هو أخطر عيب فى شخصيتك ؟ وما هى أرقام الصفحات التى ورد فيها هذا العيب وتم عرض معلومات من شأنها إلقاء الضوء على هذا العيب.

ما هى الأساليب والطرق التى جاء ذكرها فى هذا الكتاب عن إصلاح هذا العيب وما هو رقم الصفحة التى جاء فيها ذلك؟

ما هى الخطوات المحددة التى ستقوم بها فوراً لإصلاح هذا العيب؟

هل يمكن أن نعود بعد أسبوع لنرى مدى التقدم الذى تم إحرازه فى الخطوات التى قمت بها لإصلاح هذا العيب؟

بعد أسبوع ، هل ما تم إحرازه من تقدم لإصلاح هذا العيب يدعو للرضا ويحتاج إلى المزيد من الوقت أم لا يدعو للرضا ويحتاج إلى أسلوب آخر بخلاف ما جاء فى الكتاب؟ وهكذا الحال بالنسبة للعيب الثانى فى شخصيتك ، حدد أرقام الصفحات التى ورد فيها العيب ثم الاساليب والطرق التى جاء ذكرها فى الكتاب عن إصلاح هذا العيب والخطوات التى ستقوم بها ثم تقييم الموقف بعد أسبوع .. وهكذا بالنسبة لباقي العيوب وإذا أثرت هذه التجربة فالفضل لك لأنك أصلحت عيوبك وصممت على الإصلاح وإذا لم تستطع أدعوك للمحاولة مرة أخرى والتخلص منها وستجد أن تقدمك فى اتجاه السعادة والنجاح أصبح ملحوظا جدا ، والان أقول وداعا.



المراجع

المراجع العربية:

- ١- استكشف شخصيتك (مترجم) وليم آى هنرى
- ٢- أنت وقدراتك (مترجم) فرجينيا بيلارد
- ٣- كيف تتكامل الشخصية (مترجم) هيلين شاكتر
- ٤- النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها - د. على كمال
- ٥- اتح لنفسك فرصة (مترجم) جوردن بايرون
- ٦- الشخصية بين النجاح والفشل - د. عباس مهدى


المراجع الأجنبية:

- 1- The Physical Basis of Personality .. V. H. Mottram.
- 2- Psychology Applied to Life .. H. W. Hepner.
- 3- Personality Assessment .. G. Allport.
- 4- How to Live with Yourself .. Lindgren, Henry.

فهرس الكتاب

٣	مقدمة
٥	قبل أن تبدأ فى إصلاح عيوبك
٧	هل تعرف عيوب شخصيتك؟
١٠	طريقك للتخلص من عيوب شخصيتك
١٣	إصلاح عيوب الشخصية يبدأ من صحتك
١٥	شخصية ضعيفة الإرادة
١٧	هل أنت مستعد لتغيير عاداتك؟
٢٠	كيف تسيطر على نفسك؟
٢٢	مفتاح التعامل مع الآخرين
٢٥	كيف تنسجم مع الناس بسهولة؟
٢٨	علاج مركب النقص فى شخصيتك
٣١	عدم الثقة فى النفس .. مشكلة تواجهنا أحيانا
٣٣	القلق .. اكثر عيوب الشخصية انتشارا
٣٦	سوء الفهم مشكلة تواجهنا كثيرا
٣٩	الانزعاج مشكلة المشاكل
٤١	خائف من شئ ما
٤٤	كيف تقضى على الأرق ويعود إليك الاستقرار؟
٤٦	مخلص من عصبيتك نهائيا
٤٩	أقهر الخجل لكن بشروط
٥٢	تغلب على النسيان فورا
٥٥	كيف تتحكم فى عواطفك؟



- ٥٨ تعلم ألا تكذب مهما كانت الظروف
- ٦١ احذر من القاء اللوم على الناس
- ٦٢  مخلص من اندفاعك
- ٦٥ التزم الإصرار على التغلب على الفشل
- ٦٨  وجاء يشكو ويشكو
- ٧٠ كيف تتبادل الحب مع الناس؟
- ٧٢ تغلب على الغرور بالتواضع
- ٧٥ أترك التشاؤم وعليك بالتفاؤل
- ٧٨ فن السيطرة على الغضب
- ٨١ عدم النضج النفسي .. مشكلة لا بد من مواجهتها
- ٨٢ كيف تتخلص من ضعف شخصيتك؟
- ٨٥ كيف تقهر الحسد من داخل نفسك؟
- ٨٧ شخصية بلا طموح
- ٨٩ شخص عابس ومتجهم
- ٩١ نعم للمغامرة .. وألف لا للمغامرة
- ٩٢ شخصية يكرهها الناس
- ٩٥ أفة اسمها النفاق
- ٩٧ كيف تتخلص من السلبية خلال أسبوع؟
- ٩٩ المزاج غير المقبول
- ١٠١ هل أنت شخص عدواني؟
- ١٠٤ للنقد حدود .. يا صديقي
- ١٠٧ قبل أن أقول وداعاً
- ١١٠ المراجع

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

**** معرفتي ****
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

مدر من هذه السلسلة

2 الشخصية المبدعة

1 الشخصية المؤثرة

4 فن التعامل مع الناس

3 الثقة بالنفس

5 عيوب الشخصية



A festive Christmas-themed background featuring a large red ribbon bow, several red and gold Christmas ornaments, and a gold star. The scene is set against a deep red background with a piece of aged, yellowish parchment paper on the left side.

**Exclusive
For**

www.ibtesama.com