كيف تؤثر في الناس

ارشادات نفسية قديمة تكررت كثيرا في العديد من المؤلفات وأثبتت جدواها ... نقدمها لك بصورة مختصرة ومركزة
• لتكون موضع الترحيب اينما حللت ... اظهر اهتماما بالناس
• لكي تترك أثرا طيبا فيمن تقابله أول مرة ... ابتسم
• لكي تصبح متحدثاً بارعاً ... كن مستمعاً طيباً وشجع محدثك على الكلام عن نفسه
• اذا أردت ان يسر بك الناس ... تكلم فيما يسرهم ويلذ لهم
• اذا أردت ان يحبك الناس في الحال ... اسبغ التقدير على الشخص الآخر واجعله يحس بقيمته
• لكي تكسب انسان الى وجهة نظرك ...
- دعه محتفظا بماء وجهه
- دعه يتولى دفة الحديث
- لاتجادل .. واعلم ان افضل السبل لكسب جدال هو تجنبه
- اعترف بخطئك ان كنت مخطئاً
- اسأل اسئلة تحصل من ورائها على الاجابة بنعم
• لكي لاتخلق لك اعداء ... احترم رأي الشخص الآخر و لاتقل لأحد انك مخطئ
• اذا كان قلب احد مليء بالحقد والبغضاء عليك فلن تستطيع ان تكسبه الى وجهة نظرك بكل مافي الوجود من منطق . ولكن ... عامله برفق ولين ودع الغضب والعنف وستصل الى قلبه
• لكي تحصل على روح التعاون ... دع الشخص الآخر يحس ان الفكرة فكرته
• الشخص الذي يبدو انه مشاكس وعنيد يمكن ان يصبح منصفا مخلصاً اذا انت عاملته على ان منصف مخلص ... اي حاول تحفيز الدوافع النبيلة لديهم
• اذا اردت النجاح وعندما لاينفع شيء آخر ... ضع الأمر موضع التحدي
• لكي تملك زمام الناس دون ان تسيء اليهم او تستثير عنادهم ...
- ابدأ بالثناء الطيب والتقدير المخلص
- تكلم عن اخطائك اولاً قبل ان تنتقد الشخص الآخر
- الفت النظر الى اخطاء الآخرين من طرف خفي وبلباقة
- قدم اقتراحات مهذبة ولا تصدر اوامر صريحة
- اجعل الغلطة التي تريد اصلاحها تبدو ميسورة التصحيح واجعل العمل الذي تريده ان ينجز يبدو سهلا هيناً
• لكي تحفز الناس الى النجاح ... امتدح اقل اجادة تراها وكن مخلصاً في تقديرك مسرفاً في مديحك وبث الأمل في نفوسهم بلفت انظارهم الى مواهبهم المكبوته
• لكي تؤثر في سلوك انسان ... اسبغ عليه ذكرا حسناً يقم على تدعيمه
كيف تحقق ذاتك

لخص عالم النفس ( ماسلو ) الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم في الآتي:
1- انهم يدركون الحقيقة بكفاءة , و يستطيعون تحمل التأرجح بين الشك واليقين
2- يتقبلون ذاتهم كما هي والآخرين كما هم
3- أنهم تلقائيين في تفكيرهم و سلوكهم
4- أنهم يركزون اهتماماتهم في المشاكل أكثر من تركيزهم على ذاتهم
5- يتحلون بملكة الفكاهة
6- مبدعين وخلاقين
7- يقاومون التشكل الحضاري الدخيل - ولكن دون تحفظ متزمت -
8- أنهم يهتمون بسعادة الانسان والبشرية
9- أنهم قادرين على التقدير العميق للتجارب الأساسية في الحياة
10- أنهم يقيمون علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكم من الناس
11- ينظرون للحياة نظرة موضوعية
والآن ماذا تفعل لكي تحقق ذاتك؟
1- مارس حياتك كالطفل !! ( اي باستغراق واهتمام كامل )
2- جرب دائماً الجديد و لا تلتصق بالقديم
3- استمع الى احساسك الخاص في تقديرك للتجارب - وليس لصوت التقاليد او السلطة او الغالبية -
4- كن مخلصا وتجنب المظاهر
5- ليكن لك رأيك المستقل .. وكن مستعدا لتكون غير محبوب اذا كانت آرائك تختلف مع الاغلبية
6- تحمل المسئولية
7- اعمل بجدية في ماتقرره
8- حاول استكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية , وتحلى بالشجاعة في القضاء عليها .
كيف تكتسب شخصية جذابة
كيف تكتسب شخصية جذابة ؟

نصادف أحياناً في حياتنا أناس يملكون علينا عواطفنا ، يتمتعون بشخصيات جذابة تؤثر فيمن يخالطون ، وكل منا يتمنى أن يمتلك مثل هذه الشخصيات ، وبالطبع هناك مقومات أساسية لتلك الشخصيات كنت قد ذكرت بعضاً منها في مقال سابق بعنوان (فن التعامل .. مفتاح لقلوب الناس) كان الحديث فيه عن فن التعامل بشكل عام ، بينما هنا فيه بعض الخصوصية .. وسنركز الحديث عنها في هذا المقال بشكل صريح وبدون أي تحفظات :
أولاً - المظهر :
لأن الشكل أول ما يجذب العين ، ويكون بمثابة تذكرة المرور إلى القلوب كان لا بد من أن نضعه في أول أولوياتنا .. وأن نوليه القدر الكافي من الاهتمام ، وبطبيعة الحال أنا لا أعني هنا الخلقة فليس بمقدورنا تغييرها ، لكن أقصد الأناقة وحسن الهندام، والاهتمام بالنظافة الشخصية كالأظافر والعناية بالشكل، والحرص على وضع عطر هادئ وجميل، لأن أغلب العطور الفواحة تسبب الصداع وتثير عند البعض الحساسية وبالتالي تشعر من تجالسهم بالضيق، إضافة إلى أن العطور الفواحة - فضلاً عما ذكر - لا تصلح للمجالس والأماكن المغلقة .
وعلينا أن ندرك أنه ليس شرطاً أن يرتدي أحدنا أغلى الملابس ويبتاع أثمن العطور ليحقق هذه الغاية ، لكن يتم ذلك من خلال الاهتمام بالتناسق بين ألوانها حتى وإن اتسمت بالبساطة .
حاول أن تبدو مبتسماً هاشاً باشاً ، فالابتسامة تعرف طريقها إلى القلب ، ولا تتعارض أبداً مع الوقار ، على العكس تماماً من الضحك .
ثانياً - آداب المجالسة :
عندما تجلس مع أحد حاول بقدر الإمكان أن توليه كل اهتمامك ولا تتشاغل بالنظر إلى الأرض ، ولا تحرص على الالتصاق به، فقد يكون معك ما ينفره منك، وقلل من الحركة والالتفات فهي دليل الحمق ، وانتبه لكل حركاتك لأنك قد تغفل وتقوم ببعض العادات السيئة ، وحاول أن تجعل كل تفكيرك في حديث من يقابلك فقد يسألك عن نقطة ولا تستطيع الإجابة عليها فيأخذ ذلك على أن حديثه مملاً ولا يروق لك .
عند الزيارة حاول بقدر الإمكان أن تكون خفيفاً ، وألا تطيل البقاء خاصة إن كنت أنت الزائر الوحيد أو الغريب في مجتمع عائلي أو متجانس ، وعليك أن تختار الأوقات المناسبة للزيارة ، وأن تكون قدر الإمكان بدعوة ، وحتى ولو رأيت استحسانه لمجالستك لا تكثر من زيارته إلا إن دعاك حتى لا تبدو شخصاً مزعجاً مملاً يندم على أنه تعرف إليك ، كما يجب عليك ألا تجلس إلا في المكان الذي يختاره لك .
حاول عدم استخدام هاتفك المحمول بإجراء اتصالاتك أثناء اجتماعكما ، وألا تستخدمه إلا لضرورة أو للرد على اتصال بهدوء وصوت منخفض وأن يكون الرد بشكل مقتضب، ولا تمد يدك لتستخدم هاتفه إلا لضرورة وبعد استئذان.
لا تقاطعه لتستأذن بالانصراف أثناء تحدثه معك ، وإذا استأذنت لا تتحدث بأي شيء سوى الإطراء لجميل ضيافته لك ، وعليك ألا تتحدث أمامه عن أحد بما يكره ، ولا تظهر أخطائه أو هفواته أمام أحد فهذا سيعطي انطباعاً عنك بأنك غير جدير بأن يدعوك أحد لمنزله .
إن حدث ودعاك للطعام حاول بقدر الإمكان الاعتذار ، وإن أُحضر لا تكثر من الأكل حتى وإن كنت جائعاً ، ولا تأكل بسرعة ، ولا تتحدث وبفمك طعام ، وإن قدم لك القهوة أو الشاي احرص ألا تشرب إلا بعد أن يشرب هو من كوبه فقد يكون فيه ما تكره فيقع في حرج شديد .
حاول بقدر الإمكان عدم النظر لهيئة المجلس وأثاثه بحضوره ، وابتعد عن الفضول بقراءة ما حولك من صحف ومجلات وأوراق ، ولا تمد يدك لأي شيء مما تقع عليه عينيك فهذه صفات ذميمة .
حاول أن تكون معتدلاً في جلوسك، فبعض أوضاع الجلوس تعبر عن سوء الأدب، ولا تمد رجليك في حضرته ، ولا تضع رجلاً على رجل .
عند بداية الحضور لا تسابقه إلى الدخول ، وعند الانصراف لا تخرج قبله لتمنحه الفرصة في أن يصلح من شأن مكان مرورك .
عود نفسك على السيطرة على تصرفاتك والابتعاد عن العادات السيئة كالعبث في الأسنان والأذنين والأظافر والأنف ، فهي أعمال منفرة تثير الاشمئزاز والاستقذار، وحاول ألا تظهر التثاؤب وأن لم تستطع أبقِ فمك مغلقاً أو سده بيدك، فالتثاؤب صفة مذمومة شرعاً وعرفاً ، وفتح الفم فيها يعبر عن قلة الذوق والأدب .
ثالثاً - آداب الحديث :
حاول أن تكون منصتاً ومستمعاً أكثر من أن تكون متحدثاً ، وفكر جيداً في صفة كلامك قبل أن تنطق به ، وانتق مفرداتك بشكل جيد ، ولا تتحدث فيما لا تفقه به أو ما لا يتوفر لديك معلومات كافية عنه ، ولا ترفع صوتك ، ولكن تحدث بشكل هادئ وطبيعي ، ولا تقاطع محدثك بحديثك حتى وإن كان لديك توضيحاً أو اعتراضاً ما لم يتوجه لك باستيضاح أو سؤال ، ولا تكثر من الاعتراضات حتى وإن كنت على حق، وإن كنت لا بد فاعلاً فحاول أن يكون ذلك بطريقة لطيفة ولبقة، وحاول أن يكون الحديث في نفس المجال الذي حدثك به، ولا تبادر في فتح مجال جديد للحديث حتى تعرف توجهات من تجالس ، فقد تتحدث بما لا يناسبه أو يمسه، وإن كان لا بد من أن تبدأ أنت الحديث حاول انتقاء الموضوع الشيق ، ولا تحرص على التحدث فيما لا يصدق حتى وإن كان ذلك حقيقياً وحدث بالفعل ، ولا تحرص على الإسهاب بحديثك، وأعط من يجالسك الفرصة في أن يشاركك ، وابتعد عن الغيبة والنميمة وكثرة الانتقادات .
إن كان لقاءكما هو الأول فلا تتحدث كثيراً عن نفسك حتى لا تبدو في نظره نرجسياً، ولا تتكلف ما ليس فيك ، وعليك أن تتحدث بكلمات مفهومة ، وأن تركز أفكارك حتى تبدو أكثر ثقة بنفسك ، وألا تكثر من الحديث عن عملك وحياتك الخاصة فتبدو ثرثاراً ليست لديك أي خصوصية، وابحث عن مجالات الحديث العامة المشتركة.
وحتى وإن كانت لقاءاتك معه كثيرة هناك أموراً خاصة لا يليق بك الحديث عنها في حياتك الخاصة ، ولا تسأل أيضاً في أموره الخاصة ، وإن حاول هو الحديث عنها حاول أنت أن تبتعد في حديثك عن الخوض فيها حتى وإن كانت هناك مناسبة للمشاركة.
رابعاً – حقوق الصحبة :
نصل الآن إلى المرحلة الثانية من حسن التعامل بعد أن تخطينا مرحلة التعارف ، لنعرف حقوق وحدود الآخرين ولا نتعدى عليها ، فمن السهل علينا أن نكسب حب الناس ولكن المحافظة على هذا الرصيد هو الصعب .
إن من أهم حقوق رفاقك عليك المحافظة على ما يدور بينك وبينهم ، وأن تحفظ لهم الود والاحترام ، وأن تبتعد عن المزاح الثقيل والكلام الجارح ، والأدب والتهذيب مطلوبان مع جميع الناس حتى الأقارب منك مهما بلغت درجة العلاقة والقرب ، فمن يزرع الحب لا يجني إلا الحب ، ولتعلم أن الناس كالمرآة لا يعكسون إلا ما يقع أمامهم .
حاول أن تبتعد عن الأنانية وحب الذات ، فهي تجعلك منبوذاً يتجنبك الآخرون ، وحتى وإن ابتليت بها حاول أن تتخلص منها بالتدريج ، والأمر قد يبدو صعباً لكنه ليس مستحيلاً ، ودرب نفسك على ضبط أعصابك والابتعاد عن الغضب ، فالحلم مصدر سعادة لك لأنه يقربك من الناس في الدنيا ومن الله في الآخرة .
لا تكن لواماً ، ولا متبرماً كثير الحجج ، ولا مستكبراً ولا بخيلاً ، وإن أخطأت فبادر بالاعتذار، وتعامل مع الآخرين بصراحة ووضوح متلمساً اللطف واللين فيها ومبتعداً عن الوقاحة وقلة الذوق، وعليك بالحياء والتواضع فإنهما من سمات الأنبياء، وحاول أن تبتعد عن نقل الأخبار السيئة حتى لا يربط الناس بينك وبينها ، وتذكر أنه ليس كل ما يعلم يقال.
حاول أن تبدو متعاوناً مع الناس عندما يطلب منك المساعدة ، ولا تحرج أحداً في قضاء حاجاتك ، واحرص على استغلال المناسبات السعيدة في التهنئة ، ولا تنس المواساة في الأحداث المؤلمة ، ففي هاتين الحالتين ترسخ الأفعال والمواقف في الأذهان .
اختر الأوقات المناسبة دائماً لطلب حاجتك ، وإن حدث وإن صادف لك حاجة عند أحد وكان الوقت غير مناسباً فغض النظر عن طلبها فإن تفقدها خير لك من أن تفقد معها علاقتك بأحد .
إذا كنت واقفاً أو جالساً مع مجموعة وأردت الانصراف فاستأذن ولا تنصرف فجأة حتى وإن لم يكونوا يتحدثون معك ، وإذا توقفت عند بائع الصحف وشدك عنوان في أحدها فلا تلتقطها لتقرأ ، بل خذها وأدفع ثمنها ثم أقرأها بعيداً ، وإذا جلست إلى جوار أحد يقرأ كتاباً أو مجلة أو صحيفة فلا تسترق النظر إليها لتقرأ فهذا السلوكيات غير مقبولة في كل المجتمعات .
إذا هاتفت أحد معارفك فلا تطيل الحديث معه وأسأله عما إذا كان مشغولاً، وإذا هاتفك أوجز في كلامك ولا تتحدث معه في أمور يطول شرحها فقد يكون مشغولاً ويخجل أن يعتذر منك وحاول أن تجعل أمر إنهاء المحادثة في يده دائماً .
\* \* \* \* \* \* \* \* \*
أيها الكرام .. إني لأعلم يقيناً أنكم تحملون القدر الكبير من الصفات الجميلة لكن ليس بمقدور أحدنا أن يكتفي من الفضل ، وأعلم أيضاً أن أغلب ما أتيت على ذكره سابقاً هو من الصعوبة بمكان ، لكن لا توجد سعادة بلا تعب ، ولا يوجد نجاح بلا جهد، فجني حب الناس محفوف بالمصاعب ، ولنضع في اعتبارنا أنه ليس شرطاً أن نطبق جميع الصفات الجليلة ، لكن لنأخذ منها ما نستطيع، وكلما رغبنا في الاستزادة وزيادة الرصيد ضاعفنا العمل ، ولنجعل التطبيق على مراحل ، إن محبة الناس لكم نعمة وسعادتكم بها لا تضاهيها سعادة .

قوة الشخصية ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة العامة

وهذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة بدنية عالية:

1- الاستلقاء على الظهر ثم تحريك الرجلين والفخذين في الهواء ( كأنك تقود دراجة ) وتستمر حتى تحس بالتعب

2- الانبطاح على البطن ووضع الكفين في الازض ثم رفع الجسم وانزاله مع تثبيت مشطي القدم على الارض وتستمر في هذا التدريب حتى الاحساس بالتعب

3- الوقوف منتصب القامة دون ان يكون ظهرك مقوسا ثم ضع الذراعين في موازاة الجسم وابدأ في تحريكهما على هيئة مروحة الى الامام والى الخلف عدة مرات حتى تتعب

ثانيا - التدريبات الحركية التصحيحية

ونعني بها تصحيح ما نشأ عليه المرء من حركات خاطئة واوضاع غير صحية تؤثر بطريقة غير مباشرة على شخصيته

1- تصحيح طريقة مشيك
عليك السير يوميا على خط مرسوم او متخيل ( مثل السير في موازاة احد الارصفة او على خط مرسوم على الطريق او حتى على الخطوط المرسومة على البلاط في بيتك ) - هذا التمرين يساعد على انتظام طريقة مشيك بصورة مستقيمة صحية

2- تصحيح تقوس الظهر
قف مسندا ظهرك وساقيك على الحائط واجعل جسمك كله ملتصقا بالحائط قدر الامكان . ابق على هذا الوضع خمس دقائق وكرر هذا التمرين عدة مرات يوميا

3- انتصاب القامة
احضر كرسي مستقيم الظهر واجلس عليه واجعل فخذيك في خط افقي وقد عملا زاوية قائمة مع ساقيك وقم بتعديل وضع ظهرك حتى يأخذ زاوية قائمة مع فخذيك وابق على هذا الحال اطول مدة ممكنة

ثالثا - تدريبات الرشاقة الحركية:

الرشاقة الحركية تعني حذف جميع الحركات الزائدة عن المطلوب أي تقنين أداءك الحركي بحيث يؤدي الغرض بأقل جهد ممكن وبأقل حركات ممكنة مما يرفع من ثقتك بنفسك ويقوي شخصيتك

1- عند استخدام اليدين اثناء الكلام:
اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملا مساعدا على ايصال ماتقصده الى من يستمع اليك فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة وهذا التدريب يفيد في جعل اداءك الحركي رشيقا أثناء تحدثك :
- اجلس امام المرآة في حجرة مغلقة ( اوا امام كاميرا فيديو حسب امكاناتك ) وتحدث امامها في موضوع يهمك
- راقب حركاتك وانت تتحدث
- تخيل انك تتحدث في محاضرة او اما حشد من الناس وانتبه الى كل حركة تصدر منك
- حاول تجنب الحركات التي تفعلها وتجد انها غير لائقة او متكررة
- كرر هذا التدريب وحاول ابتكار حركات متزنة رشيقة ستجد انك قد اكتسبت المزيد من الرشاقة الحركية والتي سترفع من ثقتك بنفسك عندما تتحدث مع أحد او امام جمع من الناس .

2- قم بهذا التدريب في مكان منعزل
- امش متخيلا انك تحمل طبقا مملوءا بالماء على رأسك وانك حريص على عدم سكب الماء عليك
- اجعل عنقك مرفوعا وصدرك الى الامام واجعل عينيك تنظر الى الامام في خط مواز لمستوى النظر
- تكرار هذا التدريب يزيد من رشاقتك الحركية اثناء المشي

3- اجلس القرفصاء ثم قم منتصبا دون ان تسند يديك على الارض
- سر خمس خطوات ثم اجلس القرفصاء مرة اخرى دون ان تسند يديك على الارض
- كرر هذا التدريب عدة مرات يوميا وستحصل على رشاقة حركية كبيرة

رابعا - تدريبات الملامح والنظرات المناسبة:

ما يصدر عنا من ملامح ونظرات اثناء الحوار لها تأثير كبير في علاقاتنا الاجتماعية وفي ترك آثار بالغة في نفوس المحيطين بنا وهذه التدريبات تساعدك على تهذيب وتطوير مايصدر عنك من ملامح ونظرات حسب المواقف التي تحدث لك :

1- اجلس امام المرآة في حجرة مغلقة ( او امام كاميرا الفيديو ) وحدك ومرن نفسك على الاتيان بالملامح والنظرات التي تعبر عن .. الغضب - الدهشة - الشك - الموافقة والارتياح - التهديد - وغيرها من المواقف
- لاحظ نفسك وانتقدها وحاول تغيير الملامح التي ترى انها غير مناسبة
- كرر هذا التدريب كل يوم الى ان تقتنع بأن نظراتك وملامحك تعبر تماما عما بداخلك من انفعالات متباينة

2- التقليد ليس عيبا حتى بالنسبة للكبار اذا كان في اشياء مفيدة وعليك ان تلاحظ اصدقائك فيما يبدونه من ملامح ونظرات يتخذونها اثناء انفعالاتهم وان تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التي تعجبك
- اجلس امام المرآة او الكاميرا وحدك وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات الى ان تجيدها وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك في تقوية شخصيتك

خامسا - تدريبات لاتخاذ الاوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس :

مواقف الحياة المتباينة تتطلب منا اتخاذ وقفات معينة وطريقة جلوس مناسبة لكل موقف وعليك اداء هذا التدريب

- اختل بنفسك امام المرآة او كاميرا الفيديو واتخذ الاوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس حسب الشخصيات المختلفة التي تقابلها ولابد ان تتناسب وقفتك وطريقة جلوسك مع الحالات التي تتخيلها والتي تقابلها فعلا في حياتك وانظر كيف يكون شكلك وتصرفاتك في الوقوف والجلوس والتي عليك ان تحاول تحسينها حتى يحس الطرف الآخر بشخصيتك ان كان اعلى منك مرتبة والعكس عندما يكون اقل منك حتى تكتسب القدرة على التكيف الناجح في حياتك الاجتماعية مع كافة المستويات