



الفصل التاسع



تعلمي الكاريزما!

كنت في زيارة لمستشفى «57357»، فدخلت المطعم الخاص بها.

لفت نظري تلك الفتاة التي تجلس أمامي، فتاة يبدو عليها في عمر العشرين: كانت واثقة جدا من نفسها، مشيتها، الطريقة التي تنظر بها: لديها كاريزما عالية بطريقة غير عادية!

من وسط مئات اليوتيوبرز المعروفين، تجذبني واحدة فقط لأقرر أن أتابعها: ربما ليست أكثرهن جمالا؛ ولكنها تمتلك العنصر الأهم برأيي!: الكاريزما والثقافة، المشكلة أن كل فتاة تواجه جميع المشكلات بنفس الخبرة والمعرفة!

هل سبق لك أن لاحظت الفتيات الجذابة في كل وقت؟ لديهن تلك الموهبة الرائعة التي تجذب الناس إليهن كالمغناطيس،

ولكن كيف تمكن من القيام بذلك؟ حسنًا، الجواب بسيط لديهم شخصية معينة. الهالة التي تلمع ليست سوى انعكاساً لأفكارهن تجاه أنفسهن.

من المؤكد أن كل فتاة ترغب في أن تسلط الأضواء عليها، هيا بنا ياميركلاتي لنستكشف الطرق الممكنة التي يمكن لأي فتاة من خلالها اكتساب الوصول لشخصية عظيمة. سواء كنت انطوائية أو لديك ثقة منخفضة، يمكن تعلم هذا الفن وممارسته حتى التفوق!

رقم واحد: كوني جيدة: الأمر ليس له علاقة بالتظاهر بأنك فتاة مفيدة؛ عليك حقاً أن تفعلي ذلك: على سبيل المثال، أدركت أن هناك شخصاً ما في حاجة، لا تتأخري عن تقديم المساعدة: نصيحة صغيرة، وربما كلمات تقديمها لمجاملة صديقاتك، أو معلومة خاصة بالدراسة. الرضا الذي سوف تحصلين عليه بعد مساعدتك لمن حولك هو أمر مذهش، وصدقوني سينعكس ذلك على تطور الطريقة التي تنظرين بها إلى نفسك وشخصيتك، وكذلك الناس من حولك.

النقطة الثانية: ربما السؤال الذي سيخطر على بالك: هل أنا بحاجة حقاً إلى التغيير؟!

سأجيب عن هذا السؤال: لنفترض، أنك تتحدثين مع شخص ما وهذا الشخص، منزعج ولكنه غير مهتم بك أو بموضوعك! ينظر الشخص إلى ساعته أثناء التحدث إليك كثيراً. نفس الشخص، قفز فجأة عندما رأى فتاة أخرى وأخذ في التحدث



لساعات معها!. هل تلاحظين في بعض الأحيان أن هناك صمت مفاجئ في المكان بمجرد دخولك. لذا، اخرجي من شرفتك وانظري إلى العالم بنظرة عدم تحيز.

النقطة الثالثة: ركزي على الجمال الداخلي: نعمل جميعاً على المظهر الخارجي، ولكن عندما نتحدث ينعكس كل شيء، فنلاحظ الصفات مثل: التعجرف، الغباء، التسرع، التفاهة كلها أمور يمكن كشفها بكل بساطة. من أفعالك وطريقة التصرف والتحدث، كل هذا ينعكس. لذلك تأكدي من أنك تعملين على جمالك أو شخصيتك الداخلية.

هل أنت في حالة شك: في كثير من الأحيان يكون الناس حقيقيين، لكنهم يفتقرون إلى مستويات الثقة التي لا يمكنهم التعبير عنها بشكل صحيح. لديهم خوف: «هل أتحدث بشكل صحيح أم لا!» «ماذا سيفكر الناس فيّ؟»، «هل يسخرون مني؟»: هذه الأسئلة من الشك الذاتي فجأة تأخذك إلى الخلف.

التقييم الذاتي: يا فتاتي يا ميركلاتي العزيزات: ركزوا معايا الله يكرمكم، قومي بالاحتفاظ بملاحظات حول سمات الشخصية التي تحتاجين إلى العمل عليها. مثل التحدث أمام الجمهور، وتعزيز الثقة، والشخصية الكيوتة، والجسم المتناسق، واستايل الملابس، وكذلك تحتاجين إلى معرفة ما الذي تحتاجين إلى العمل عليه أولاً. قومي بتدوينها على الورق مع التاريخ وابعثي عن أفضل طريقة لتعلم تلك المهارات.



الثقة، الجمال، الذكاء، الثقافة: والله كلها أمور تكتسب وليست بالفطرة!

هل أنت موهوبة في الغناء، تمتلكين موهبة العزف على البيانو، أي موهبة عموماً. ولكن تقابلك الكلمة المشهورة:

«أنت مجنونة!» الخطوة الأولى للحصول على شخصية قوية وفريدة هي التحرر من القطيع، لديك أفكارك الخاصة وطموحك ومعتقداتك وسلوكك وشخصية خاصة بك، ببساطة: «فليذهبوا جميعاً إلى الجحيم».

بمجرد أن تحاولي أن تكوني مختلفة، فإن الكثير من الأشخاص الذين يرغبون في الشعور بالأمان: من خلال إيجاد أن الجميع يتوافق مع معاييرهم الخاصة سيحاولون معارضتك.

يتراجع الأشخاص الضعفاء بمجرد أن يحذرهم شخص ما أو حتى يغيروا سلوكهم لإرضاء الآخرين، بينما يشكك أولئك الذين لديهم شخصيات قوية في التهمة، «ما المشكلة في القيام بذلك؟»، «أنا أحب القيام بذلك»!

من ضمن سمات الشخصية القوية والجذابة: العمل الجاد، إتقان العمل سواء في الدراسة أو مجالك الخاص.

على الرغم من الاعتقاد الخاطئ الشائع، فإن الموظفين الأكثر أداءً لا يتعبون، كما تظهر الدراسات. للحصول على نتائج وأداء أفضل، أوقفني تشغيل أي مراسلة، ضعني هاتفك في وضع الصمت،



ولا تستمعي إلى الموسيقى إذا كان يصرف انتباهك. انغمسي في المهمة التي تحتاجين إلى إكمالها. تماما مثل الشهية التي تأتي مع الأكل، والإلهام يأتي مع العمل. عندما تستمرون في التبديل بين الأنشطة، يصعب على الدماغ العودة إلى المهمة الأولية. ومع الوقت يختفي الحافز الخاص بالعمل أو الدراسة.

أرجوكم كفاية فيس وواتس!!

فانيليا تعاني من متلازمة «ماذا لو». ماذا لو ضحك زملاؤها على تسريحة شعرها الجديدة؟ ماذا لو فاتتها الحافلة وتأخرت على الجامعة؟ ماذا لو كانت تحل سؤالا عن العضوية بشكل غير صحيح أمام المدرج بأكمله؟ ماذا لو انقطع فساتنها الجديد؟ ماذا لو يتم تقديم العصير في المقهى؟

فانيليا تعاني من الصداع ونوبات الدوار، وذهبت كثيرا إلى الطبيب ولكن الدواء لا يأتي بفائدة.

سبب معاناتها ببساطة هو القلق وليس غيره!

«هل تذكر الأشياء التي كانت مثيرة للقلق قبل نحو سنة؟ كيف هي اليوم؟ ألم تضيع الكثير من الطاقة غير المثمرة لأجلها؟ ألم يتم تصحيح معظمها؟» ~ ديل كارنيجي.

لن أضع فقرات كتابية لأحدث عن مدى خطورة القلق، أو مجرد حشو بدون فائدة ولكن دعونا نضع تلك الخطة للحصول على حل نهائي.



الحل الأول:

أحضري إحدى مجلات الأطفال القديمة ولتكن مثلاً «مجلة ميكى»، قومي بقص جميع الوجوه القلقة مثل وجه بطوط مثلاً. قومي باستخدام الغراء وضعيه فوق لوحة ملونة. أسفل كل صورة، اكتبي تعليقاً يوضح ما يقلق الشخص ولماذا.

اختارى وجهك المفضل أو أكثر ما قام بلفت نظرك، واكتبي قصة إبداعية عن الصورة. تضمين إجابات لأسئلة مثل:

«لماذا يشعر الشخص بالقلق؟

هل هناك أي شيء يمكن للشخص القيام به حيال القلق؟

هل هذا القلق من أنهم لا يستطيعون السيطرة؟».

قد تبدو الفكرة طفولية، أو قد تشعرين بمدى سخافتها ولكن صدقيني تلك هي الطرق التي يستخدمها الأطباء النفسيون في عياداتهم.

الحل الثاني: الحليب السحري للقلق:

صبي ما يكفي من الحليب في وعاء معدني قليل العمق، لتغطية القاع. (هذا يمثل الشخص الذي يشعر بالقلق)

باستخدام ألوان الطعام، قومي بإنشاء أي تصميم. (كل لون يرمز إلى شيء يحدث في حياتك أو شيء يجب إنجازه).

أحضري سائل الأطباق في وسط الوعاء والسماح 2-3 قطرات من سائل الأطباق للسقوط في الحليب. (وهذا يمثل القلق).



لا تحركيه.

راقبي عندما يبدأ الحليب في الدوران وتبدأ الألوان في أنتختلط حتى تصبح غير معروفة في النهاية. (هذا يمثل ما يفعله الشخص لنفسه. القلق يختلط ويخلط كل شيء، مما يجعل من الصعب على الشخص إدراك ما يجري وما يجب إنجازه).

الحل الثالث:

قومي بتزيين الورق المقوى ليشبه رأس الوحش. اجعلي فتحة من الفم عن طريق لصق الأسنان حول الحواف. هذا هو الوحش القلق الذي سوف يأكل المشاكل بعيدا.

ابدأي بكتابة كل ما يقلقك على شرائح صغيرة من الورق. قومي بإطعام وحش القلق من خلال وضع مخاوفك في فمه. تحققي بشكل متكرر من شرائح القلق وأزيليها، راقبي كل حالة قلق على حدة.

وبعد الانتهاء من تلك التمارين: أحضري مفكرتك الخاصة، وابدأي بمواجهة كل مشكلاتك والتركيز على حلها (لا نستطيع التركيز في الحلول ونحن نشعر بالقلق، نتصرف بحماقة واضحة).

ولكن بعد ممارسة تمارين القلق، يمكنك بسهولة التركيز في الحلول.

