

الفصل الرابع الشخصية الجذابة

- هل أنتِ شخصية جذابة؟
- التطلع إلى الصفات الطيبة.
- المرح يجذب الأصدقاء والأحباب.
- النفس المتفائلة الباسمة تتغلب على الصعاب.
- حتى تكوني محبوبية.
- آداب زيارة المريض
- النوايا الحسنة وحدها لا تكفى.
-وموضوعات أخرى.

هل أنت شخصية جذابة؟:

لكى نجيب عن هذا التساؤل لابد أن نتعرف قوام الشخصية الجذابة - رجالاً كان أو امرأة - حتى نستطيع اكتسابها... فقوامها - كما يرى خبراء علم النفس - هي المقدرة على اجتذاب الناس إلى حبنا واحترامنا، وترغيبهم فى تحقيق ما نريد.

وقد شغل موضوع الشخصية الجذابة علماء النفس، فقد رأوا أناساً يخفقون فى حياتهم، فى حين يحقق غيرهم نجاحاً كبيراً فى ميدان العلاقات الإنسانية. وخرج العلماء من مشاهداتهم وملاحظاتهم بقاعدة أطلقوا عليها: "فن معاملة الناس ... وهى تقوم على عدة عوامل، نوجزها فيما يلى:

- أجبى لأخيك ما تحبين لنفسك:

إن تعاليم الدين تحضنا على محبة الآخرين كحبنا لأنفسنا .. وفى هذا يتفق علماء النفس مع علماء الدين فى أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش لنفسه فقط، فإذا أقدم على هذا السلوك أوردَ نفسه موارد التهلكة.

ونحن كذلك مدفوعون دفعاً إلى إعطاء الحب كما نأخذه، فإذا خطونا قدماً نحو النضج يُدخلنا شىء من السأم إذا لمن نمنح الآخرين بعض اهتمامنا، حيث نجد لدينا فائضاً من العاطفة يتحتم علينا أن نُشرك الآخرين فيه، فإذا لم نفعل فالأرجح أن تعترينا الاضطرابات النفسية، وذلك هو السر فى أن الزوجة العاقر تسعى فى الأغلب أن تتبنى طفلاً أو أكثر لتشاركهم فى فائض عاطفتها، وذلك أيضاً هو السر فى أن أكثر الأرامل يرغبن فى الزواج مرة أخرى .. بل قد يكون أيضاً هو السر فى أن الصبية الصغيرة تحتضن دميته وتغمرها بعطفها.

وقد يقول أحدها: "ولكننى أحب الناس، بل أحبهم حُباً جَمًّا" ... وهذا جميل، ولكن القول وحده لا يكفى، بل أصنع ما يثبتته ويدل عليه^(١)

— ابتسمي .. تبسم لك الدنيا:

أتعرفين أنك حين تبسمين تستخدمين ثلاث عشرة عضلة من عضلات وجهك، فى حين أنك تستخدمين أربعاً وسبعين عضلة إذا عَبتِ؟!!

إنَّ الابتسامة تجزُلُ لكِ العطاء، وتفتح لك مغاليق القلوب، كما تفتح أنسامُ الربيع الندية براعم الأزهار .. واعلمى أن الابتسامة الحقّة هى التى سُداها الإخلاص، ولُحمتها المحبة التى وَسَّعتِ الناسَ جميعاً ... أمّا الابتسامة "الآلية" المصطنعة فهى بالعملة الزائفة، قل أن تُنطَلِى على أحد.

إذاً فلتسمى الابتسامة المشرقة الجذابة على وجهك فهى لا تزيدك إلاَّ إشراقاً، بل هى تأسِرُ لك القلوب، وتعود بالخير على صحتك.

— احرصى على الحرارة فى مصافحتك:

إن الطريقة التى يصافح بها إنسانٌ شخصاً آخر تنم عن شخصيته، فإذا كانت تتسم مصافحته بالحرارة والعاطفة، دلَّ ذلك على قوة المحبة، وما يعتلج فى نفسه من مشاعر الود والتقدير.

وعلى الرغم من ذلك فكثيراً ما نلتقى بأناس لا يهتمون بالمصافحة، ولا يُقدِّرونها حق قدرها، ويفوتون على أنفسهم بهذا خيراً كثيراً.

والمصافحة المثالية لا تعنى أن تضغط على اليد الممدودة لك بشدة، ولكن أن تقبض على كف الآخر من غير رخاوة ولا توتر، ، ومن الأفضل أن يصاحب مصافحتك انبساط تعبيرات وجهك.

(١) هذا يذكرنى بما قالته بظلة إحدى الروايات القصصية وهى تخاطب فتاهاً قائلة: "احملنى على أن أستشعر

هذه العواطف ... لا تُقلِّ لى شيئاً، ولكن بُثِّ فى الإحساس وحسب".

- اللبابة:

إن اللبابة كالصدقة ، من الميسور التدرب عليها متى عرَفَتْ سِرَّهَا ، وشأنها شأن كل عادة أخرى ، متى اكْتُسِبَتْ رَسَخَتْ ، وأصبح من العسير اقتلاعها ... وهناك عدة طرق لاكتساب اللبابة ، منها :

١ - احرصى دائماً على أن تروى للآخرين ما يلزمهم مما سَمِعْتَ أو قرأت أو شاهدت، ويكون ذلك بلا غيبة أو إسفاف .. ولا تهملى المجاملات العابرة ، ولست أقصد النفاق ، وإنما أقصد المديح المخلص الصادق.

٢ - إذا وضع الناس ثقتهم فيك ، فانفضى بها ، ولا تُروِّجى شيئاً مما أسروا به إليك ، أو من الشائعات التى قد تضرُّ بهم.

٣ - التزمى - ما أمكنك - ضمير المخاطب - (أنت) أو (حضرتك) - فى مناقشاتك ، وبنمو اهتمامك بالآخرين ستجدين نفسك مدفوعة إلى الإقلال من ضمير المتكلم (أنا) ، وكل ما يعود عليه أو يتصل به.

٤ - استمعى أكثر مما تتكلمين ، وابتسمى أكثر مما تجهمين ، واضحكى مع الآخرين أكثر مما تضحكين منهم ، وتوخى دائماً ألا تخرجى عن حدود اللبابة.

٥ - اكتسبى المقدرة على القول المناسب فى الموقف الحرج .. والمراد بهذا مَحَوُّ الإحساس بالنقص والدونية من نفس الشخص الآخر ، كأن تقولى له : "إننا جميعاً نجمعنا سفينة واحدة".

٦ - لا تَسْخَرِى من الآخرين ، ولا تستهزئى بهم ، بل على العكس ، اجعلى دأبك أن تشعرىهم بأهميتهم وقدرهم.

٧ - إذا اتضح لك أنك مخطئة فسلمى بذلك ، فأفضل الطرق لتصحيح خطأ ما أن تعترفى به فى شجاعة وصراحة.

٨ - لا تتحلى العذر لنفسكِ قائلة : "لم أكنُ أعرف" .. فالجهل بالقانون لا يعفى من عقاب خرقه ، والشئ نفسه ينطبق على اللبابة ، فالجاهل بأصول اللبابة يؤذى المشاعر بغير علم.

ما تقدم يتبين لنا أن "اللباقة" أمرٌ لا غنى عنه ، ومن ثم وَضَعَهَا الخبراءُ في المقام الأول بين الصفات المنشودة للشخص الناجح في تعاملاته مع الآخرين.



— الرحمة:

قد تتطلب الرحمة منك ثمنًا باهظًا ، إذ هي تتضمن نسيان نفسك لحظات لتصبّي تفكيرك واهتمامك على الآخرين.

وتستغرق الرحمة - في بعض الأحيان - وقتًا لما يقتضى فهمًا عميقًا ، يستدعى من الشخص أن ينفذ ببصيرته إلى مشكلات الشخص الآخر ، وتلك ما نسميها بـ "الرحمة الواعية" ، التي هي أفضل الوسائل التي تظهرين بها الحب للآخرين.

ولنعلم أن أكثر الناجحين في فن العلاقات الإنسانية يؤمنون بقوة الكلمات العذبة الرقيقة ، ويقرنون - كذلك - الكلمات الطيبة بالأفعال الطيبة إذا شاءوا ردّ فعل طيب بمثله ، فهم يعلمون أن الناس مجبولون على التلهف إلى الشكر والتقدير والمجاملة.

ومن الغريب أننا نهمل إلقاء الكلمات الطيبة الرقيقة لأولئك الذين يستحقونها أكثر من سواهم ، ونحتزنها للمناسبات النادرة والمناسبات السعيدة ، كالأفراح والمناسبات السعيدة.

ومن الغريب أيضًا أننا نندفع إلى شكر شخص غريب عنا إذا أبدى نحونا شيئًا من الجميل أو التلطف ، ونهمل الشكر والإعراب عن امتناننا وتقديرنا للخدمات المتوالية ، أو اللمسات الرقيقة التي تُقدّم لنا من ذوينا في البيت ، أو زملائنا في محل العمل... وجرت عادتنا أن نلتزم الصمت في غير مواضعه .. نعم ، فلتتذكر أن الرحمة تنقلها الكلمات الطيبة الجميلة أيضًا ، وعلينا أن نلتزم بذلك إذا أردنا أن نحني ثمرات الصلات الإنسانية السعيدة.



التطلع إلى الصفات الطيبة:

هل جَرَّبْتَ التطلع إلى الصفات الطيبة؟

لقد كانت تلك وسيلة أحد الحكماء الذى أثر عنه قوله:

"إننى لم أَلْتَقِ بأحدٍ لم أُحِبَّهُ" ... وليس معنى هذا أنه كان يحب كل شىء فى كل إنسان يقابله، وإنما معناه أنه كان يبحث فيمن يقابله عن الصفات الطيبة، ويحب فيمن يلتقى به هذه الصفات.

فإذا قابلت شخصاً يرغب فى مصادقتك، فادرسيه دراسة موضوعية مجردة، وانفذى ببصرك وبصيرتك إلى صفاته الطيبة، فرما أصبحت هذه عادةً فيك تُضافُ إلى مجموعة عاداتك الحميدة التى شرعت فى اكتسابها، والتى تفضى بك إلى الشخصية الجذابة.

الود إذا لم تتفق فى الراى:

إن الحب فى أسمى مظاهره هو الصبر على كل ما لم يَرُقْ لنا فى الآخرين، أو ما تمثل فيه الفارق بيننا وبينهم .. لقد خلقنا الله - تعالى - متفاوتين فى الآراء والطباع، وهو ما يُعرف بالفروق الفردية.

ولذا فمن الطبيعى أن تختلف الآراء من شخص إلى آخر، ومن ثم قال الحكماء: "إن اختلاف الآراء لا يفسد للود قضية".

ولنتذكر قول الفيلسوف الاجتماعى فولتير:

"إننى لا أَتَفَقُ معك فيما تقول، ولكنى على استعداد لأن أُضحى بحياتى دفاعاً عن حقك فى أن تقوله".

ضعى نفسك موضع الشخص الآخر:

من العقبات الكبرى التى تعترض طريق بناء الشخصية الجذابة حَصْرُ المرء اهتمامه كله فى نفسه، أو ما يسمى بـ "التركيز فى الذات self centerdeness"، فلا شىء ينأى بالناس عنك كهذه الصفة، فضلاً عن أنه ليس أسهل من الوقوع فيها.

ومن أبسط الأمور للقضاء على هذه الصفة هو أن تضعي نفسك موضع الشخص الآخر.

ومما يعينك على أن تضعي نفسك موضع الشخص الآخر، أن تعلمي أننا جميعاً مختلفون في الذكاء، والقدرة على التعلم .. ولعلك تلاحظين ذلك في الموظفين الجدد عند بدء تعلمهم أعمالهم .. فقد نجد منهم من يتعلم المهمة الموكولة إليه في سرعة وسهولة، حتى نحسبه قد زاول هذا العمل طويلاً من قبل .. ومنهم من يشرع في إلقاء عشرات الأسئلة في كل خطوة من خطوات العمل .. ومنهم من يُبدى ثقة زائدة بنفسه يوشك أن يوهمك أنه أعلم منك.

وعلى كل، ينبغي أن نذكر أننا - مع اختلافنا - نتشابه على الأقل في أمر واحد، وهو أن لكل منا أوجه تفوقٍ وامتياز، وقد تتبدى هذه الأوجه جلية في بعض الناس، وقد تكون مستترة مخفية، حتى تتاح لها فرص الظهور.

– لا تبالغي في تقدير قيمة نفسك:

يجب عليك أن تعرفي قدرَ نفسك وقيمتها الحقيقية، ولكن من الخطأ أن تبالغي في تقدير هذه القيمة، فإن من تظنين أنهم دونك مرتبةً ومكانة قد يضعونك أنتِ دونهم مرتبة.

وما تفاخرين أنتِ به وتجعلينه مثار زهوٍ وإعجاب، قد ينظر إليه الآخرون نظرة شذراء ... وليس في الوسع إصدار حكم على أى النظرتين أصح، إذ مردُّ الأمر إلى طبيعة الشخص نفسه، وطبيعة آرائه وأفكاره.

إننا لا نحتاج إلى أن نرتحل إلى بلاد العالم الأخرى لنقف على مدى اختلاف آراء الناس وتباين وجهات نظرهم، بل إننا لو نظرنا إلى أبناء البلد الواحد، بل المجتمع الواحد، نجد كيف تتباين الآراء والأفكار والعادات، بل والمعتقدات في بعض الأحيان، وقد لا يكون هؤلاء على ثقة من أن آراءهم وأذواقهم وعاداتهم ومعتقداتهم هي العليا، وأن آراء غيرهم وعاداتهم ومعتقداتهم هي السفلى، ولكنهم على أية حال يطلبون منك شيئاً واحداً، هو أن تعترفي بأهميتهم، وأن تمنحهم الإحساس بالاعتبار والاحترام.

فإذا وعيت ذلك ، كان فى مقدورك أن تكسبى قلب الشخص الآخر ، وتظفرى بمودته ، حتى لو كنت تَرَيْنَ أنه مُخْطِئٌ فى ظنه بأنه أفضل منك ، ذلك أن وجه الاختلاف فى الرأى مرجعه إلى ظروفه وتربيته ، والعقائد التى استقرت فى ذهنه .

— ترك الشكوى :

إن الدأب على الشكوى وإبداء الحسرة والمرارة من أسرع السبل التى ينفضُ بها الناس عنك ، ويتفرقون من حولك ، وهى من الخصال التى ينفر منها الإنسان .. والسر فى ذلك واضح بسيط ، فالإنسان فى العادة ميال إلى التفاؤل ، ولا يزال قلبه يخفق بالأمل أبداً ، ولذا فلسان الحال لدى البعض منا يقول : لماذا نقتطع من وقتنا جانباً نفقه فى الاستماع إلى شكاوى الآخرين ؟

وفضلاً عن أنك بالشكوى وإبداء الحسرة والمرارة تُفَرِّقُ أصدقاءك ، فإنك كذلك تُفسدين منظرَك ، وتشوهين قسماَتك وملاحك ، وليس فيما نقول من أن الشكوى والإحساس بالمرارة يفسدان المظهر والقسمات شىء من المبالغة ، فما يعمل بداخل نفسك من إحساسات إنما يعكس على صفحة وجهك ، بل على هيئتِك عموماً .

فعلينا أن نُغَيِّرَ اتجاها الذهنى حيال المواقف الباعثة على الألم والحزن ، ولنعتبر بحال الذين أرهقت أنفسهم أجسادهم ، الباكين النائحين ، المتحجرين على أنفسهم ، الذين لا يفتأون يذكرون أن الأقدار بخستهم أقدارهم وحظوظهم ؟

إن الباكين المتحجرين الذين لا يتركون الشكوى من أحاديثهم لا يضيعون شيئاً ، فهم على شدة لهفتهم إلى اهتمام الناس بهم ، أَقَلُّ الناس نفعاً للناس ، أو أَقَلُّ مساهمة فيما ينفع الناس .



ارسمى برنامجك وفق اتجاه مزاجك :

من أكثر الأمور معاونة لك على اكتساب الشخصية الجذابة أن ترسمى خطة يومك على أساس اتجاه مزاجك .. فأنت كالناس جميعاً ، لا يثبت ميزان مزاجك عند وَضْع معلوم ، وإنما يتأرجح بين الحين والآخر .. فنحن جميعاً - بالغاً ما بلغنا من

الاتزان - عرضة لتقلبات المزاج، بل إن هذا الانتقال من الخفة إلى الثبات، ومن المرح إلى الاكتئاب، إنما يقع فى دورات منتظمة.

ومن المعلوم أن دورات المزاج بين النساء أيسر تفسيراً منها بين الرجال، فالمرأة - على عكس الشائع عنها - ليست لغزاً، وما أسرع ما نفهم هذا اللغز، إذا علمنا بوثوق الصلة بين دورة مزاج المرأة ودورة "الحيض" عندها... وهو أمر يتحتم على الرجال أن يعرفوه، فقد أثبت العلم أن المرأة تمر خلال "دورة الحيض" بثلاث مراحل هرمونية، وأن حالتها العاطفية والذهنية تختلف تبعاً لهذه المراحل الثلاث:

فى المرحلة الأولى عندما تأخذ البويضة فى التكون، تكون المرأة أدنى إلى الرضا والانسراح، واعية الذهن، معتدّة بذاتها.

وفى المرحلة الثانية عندما تأخذ البويضة طريقها إلى الرحم يزداد انعطاف المرأة إلى اتخاذ الموقف السلبي، وتغلب عليها البشاشة والرقّة، وتكون ميالة إلى إغداق العاطفة.

فإذا جاءت المرحلة الثالثة ولم تخصب البويضة، ومن ثم لم يقع الحمل، فإن المرأة عندئذ تدخل فى أقسى دورات مزاجها وأشدها صعوبة، حيث يتخذ التوتر العاطفى شكلاً احتداد المزاج ومن ثم تفقد سيطرتها على أعصابها لأتفه الأسباب، أو لغير سبب إطلاقاً، ولا ترضى عن شىء يقع عليه نظرها.

ثم تبدأ الدورة من جديد، وتعاود المرأة سكينتها، ويعود إليها لطفها وبشاشتها، ولذا أول ما ينبغى أن تفعله المرأة هو أن تعرف مواقيت الارتفاع والانخفاض فى ميزان مزاجها، وعدد مرات الارتفاع والانخفاض.

ولعل النظرة التحليلية هى خير ما يمتاز به هذا الطور من أطوار مزاجك، ففيه تبدئى لنا الحقيقة مجردة، بعيدة عن الزخارف والألوان التى أضفناها عليها فى فترة الانتشاء بالسعادة.

إنَّ فهمنا لأنفسنا يأتي أولاً، ثم يأتي بعده فهمنا للناس، واختطاطنا منهجاً لتصرفاتنا حيالهم (*)



كيف نصنع الأصدقاء؟:

هناك مجموعة من النصائح نوجهها لكل فتاة لتظل محتفظة بصديقاتها اللاتي تحبهن، وتسكن إليهن، وهي على النحو التالي:

أولاً: أنصتي لصديقاتك جيداً، ودعيهم يتحدثن عن أنفسهن دون أن تقاطعيهن أنتِ بالحديث عن نفسك، ثم عندما يتحدثين عن نفسكِ كوني متوازنةً، ولا تأخذي كل الوقت للتركيز على أفكاركِ أنتِ.

ثانياً: انظري في عين مُحدِّثكِ، إننا نتصور في كثير من الأحيان أن النظر في عيون الآخرين مباشرة قد يجرحهم، مع أن الصحيح أن ذلك سيُشعرهم بالدفء والتواصل معك.

إنك عندما تبعدين عينكِ بعيداً عن عين محدثك تنقلِي له رسالة - أنت لا تقصدينها بالتأكيد - وهي أنكِ لست مهتمةً به .. لهذا نصحك - عندما يتحدثين إلى شخص لأول مرة - أن تنظري في عينيه مباشرة، ولا تنظري يميناً أو يساراً، أو إلى أى شىء آخر!!

ثالثاً: كوني مستقرة في تعاملك مع صديقاتك، بمعنى ألاّ تندفعي إليهن فجأة، وفي الوقت نفسه ألاّ تعاملينهن ببرود، بل كوني معتدلة في طرح أحاسيسك ومشاعرك نحوهن.

رابعاً: كوني واثقة في نفسكِ أولاً ... وأشعري نفسكِ دائماً بأنك قوية ومتماسكة ... وإياك أن تُشعري صديقاتكِ بأنكِ ضعيفة، أو مهزومة، أو مترددة.

(*) طرق الشخصية الجذابة، للخبير النفسى د . جيمس بندر (بتصرف).

إن الناس يحبون الشخص الذى يستمدون منه القوة، وليس الذى يبت فيهم الضعف، والاستكانة .. ولهذا ننصحك بالتوقف عن انتقاد نفسك..... واصسكى بورقة واكتبى فيها مزاياك، ونقاط القوة التى عندك.

خامساً: تخيرى صديقاتك جيداً .. لا تذهبي إلى هؤلاء اللاتى يُشعرونك بالراحة، بل إلى اللاتى ستستفيدين منهن .. وليس معنى ذلك الاستفادة المادية أو الكسب المادى، بل النفع الأخلاقى والمعنوى .. واعلمى أنه كلما وسَّعت دائرة معارفك زادت أمامك فرص اختيار صديقاتك.

سادساً: لكى تكونى صديقة وقيَّة لصديقاتك عليك أن تكونى مصدرَ مُساندة وعونٍ لهن .. وتحدثى معهن بصدقٍ ولكن دون جرحٍ لمشاعرهن.



المرح يجذب الأصدقاء والأحباب:

الإنسان المرح يجذب الآخرين إليه، فالشخص المرح يكون دائماً أكثر تفاعلاً، وتكون له شعبية واسعة بين المحيطين به" وفى هذا الصدد يقول البروفيسور "آلان أنتين" والخبير النفسى:

" لا يوجد من يتمنى مصاحبة الأشخاص المكتئين، أو المتشائمين، أو الذين يتحدثون بصفة مستمرة عن مشاكلهم".

ويعتقد البعض أن "حُبَّ الناس" هبةٌ، إلا أن خبراء علم النفس يؤكدون أنه فن يمكن اكتسابه ... وهذه هى أصوله:

— كوني واثقة من نفسك: فمن صفات الشخص المحبوب الثقة بالنفس .. يقول أحد المحللين النفسين:

"الشخص المحبوب يكون دائماً واثقاً من نفسه، وهذا يساعده على أن يقوم بالمزيد من "الفتوحات" الاجتماعية، مما يمنحه المزيد من الثقة بالنفس".

أما إذا لم تشعرى بالثقة فى نفسك ، فحاولى أن تشكى همومك ومخاوفك لصديقة مقربة ، فهى أعلم الناس بك وبصفاتك الحسنة ، وبالتالي تكون هى الأقدر على درء مخاوفك ، وبناء ثقتك بنفسك .

- لا تقلدى الآخرين : الشخص المحبوب يكون دائماً إنساناً مستقلاً ، وليس تابعاً ، فهو لا يخشى أبداً من التصرف بشكل تلقائى ، ولا يحاول أن يضع نفسه فى القالب الذى تفرضه عليه الجماعة ، فهو دائماً متفردٌ ، وهذا ما يجمع الآخرين حوله .. فإذا أردت أن تصبحى محبوبة فلا تفعلى شيئاً لمجرد أن الآخرين يفعلونه ، بل افعلى ما تريدن طالما كان الفعل طيباً غير مستهجن أخلاقياً .

- لا تكونى عضواً فى مجموعة بعينها : من الأفضل تجنب نظام الشُّل " والمجموعات ، ومحاولة أن تكونى عضواً فى كل مجموعة ، حتى تتسع دائرة معارفك ، وحتى لا يتهملك الآخرون بالغرور أو التكبر .. فإحساس الآخرين بأنك تُقصرين أنشطتك وعلاقاتك على مجموعة ما ، ولا تظهرين إلا بصحتها ، يجعلهم يفضلون الابتعاد عنك .

- الاجتهاد فى المذاكرة واحترام المعلمين : لعلك تتساءلين : ما العلاقة بين أن أجتهد فى المذاكرة وأن أكون محبوبة من الآخرين ؟

نجيب : إن هناك علاقة قوية تشير إليها إحدى الدراسات العلمية ، والتى أثبتت أن الشباب المحبوبين يكونون دائماً متفوقين أكاديمياً ، ومحبوبين من مُدرسيهم .. فتفوقك الأكاديمى يُضيف شيئين إلى وضعك الاجتماعى :

أولاً يثير إعجاب الآخرين بك .. وثانياً يجعل من صحبتك أمراً شائقاً للغاية .. فالإنسان الواعى المثقف يُضيف الكثير إلى أصحابه .

- يجب أن تكونى على علم بمجريات الأمور : وخاصة تلك القضايا التى تهم الشباب ، فهى التى تثير المناقشات بينهم .. فإذا كنت جاهلة بها فسوف تعانين من سخرية ونفور الآخرين ، وتبدلين غريبة عنهم .

- كوني مستمعة جيدة: حاولى أن تسألى نفسك هذا السؤال: من الذى أحب أن أقضى معه وقتاً أطول؟ ... شخص لا يتوقف عن سرد مشكلاته وبث آلامه، أم شخص يقول لك: احكى لى المزيد عن نفسك؟

واعلمى أن الشخص المحبوب يُبدى دائماً استعداداً أكبر للإنصات إلى الآخرين، واهتماماً أكثر بهم ... وفى هذا الصدد يقول المحلل النفسى "د. باترورث". "إذا جَعَلْتَ الآخرين يشعرون بأهميتهم فسوف يتقربون منك أكثر .. فكل إنسان بحاجة لمن ينصت إليه .. ينصت فقط ، وليس بالضرورة لمن يقوم بحل مشكلاته".

- العمل على توسيع دائرة نشاطك: إن الانضمام إلى الجمعيات الاجتماعية والنوادي تساعدك على توسيع دائرة معارفك من خلال أنشطتك بها .. كما أن تلبية الدعوات التى يوجهها الآخرون إليك أمر يُفيدك، ويجعلك بالتالى محبوبةً من الجميع .. واعلمى أنه كلما اتسعت قاعدة معارفك زادت احتمالات الالتقاء بأشخاص يعجبونك وتعجبين بهم، وبالتالي تتوافق طباعك مع طباعهم.

ولاً معنى إطلاقاً من قضاء أمسياتك وعطلاتك أمام شاشة التلفزيون، فى حين يخرج الآخرون للمساهمة فى أنشطة اجتماعية يضعون فيها طاقاتهم الحيوية، ليجنوا بعدها ثمار الارتياح النفسى، وبهجة الروح.

- لا تكونى إلا نفسك: ينصحك الخبراء المختصون فى علم النفس أنه لا داعى لافتعال المواقف لإبراز أهميتك ومكانتك المرموقة بتضع ما ليس فى تكوين شخصيتك .. وتأكدى من قدرة الآخرين على اكتشاف كذبك مهما كانت مهارتك فى تمثيل هذا الدور المزيف ... واسألى نفسك دوماً: "لماذا لا أكون إلا نفسى" ... إن النفس إذا تُركت على سجيئتها وتلقائيتها كانت السبيل والطريقة المثلى لكسب ود الآخرين.

- الحرص على علاقات الصداقة: وذلك بمحاولة أن تسألى نفسك: ماذا قَدِّمْتُ للآخرين حتى يُقدموا لى شيئاً .. فالعطاء أولاً وثانياً، وآخرأً، قبل التفكير فى جنى ثمار غرسٍ لم نرُوهُ بالتضحية .. ثم احرصى على أن تكون صداقاتك مع أناس

يعجبونك ويشبهونك .. ولا يضطرك بحثك عن الصداقة للقيام بأفعال تجدينها في النهاية غير مريحة ، وتقومين بها فقط تحت تأثير الضغط .. ثم حذارٍ أن تجعلى بحثك المستمر عن الصداقة أو حُب الآخرين يحولك إلى إنسانة مزدوجة الشخصية ، فإذا كنتِ كذلك فعلاً فعليك أن تسارعى بالابتعاد عن مجموعتك والبحث عن مجموعة جديدة من الأصدقاء تكونين معها على طبيعتك.



النفس المتفائلة الباسمة تتغلب على الصعاب:

إن النفس الباسمة ترى الصعاب فَيَلَدُّ لها التغلب عليها، تنظر إليها بتبسم، وتعالجها بتبسم وتتغلب عليها بتبسم.

إن الصعاب فى الحياة أمور نسبية، فكل شىء صعب جداً عند النفس الكئيبة العابسة فى حين لا صعوبة كبيرة عند النفس المتفائلة الباسمة.

إنَّ الصعاب كالكلب العقور، إذا رَأَكَ وَخِفْتَ منه وجريت نَبَحَكَ وَجَرَى وراءك، وإذا رَأَكَ تهزأ به ولا تعيره اهتماماً وتُبرق له بعينيك، أفسح الطريق لك، وانكمش فى جلده منك.

ثم لا شىء أقتل للنفس من شُعوها بصَغَرِ شأنها، وقلة قيمتها، وأنها لا يمكن أن يصدر عنها عمل عظيم، ولا يُنتظر منها خير كبير.

إنَّ الشعور بالضعفة يُفقد الإنسان الثقة بنفسه، فإذا أقْدَمَ على عملٍ ارتاب فى مقدرته، وفى إمكان نجاحه، وعالجه بفتور وعدم تحمس، ومن ثم يكون الفشل حليفه.

ولذا فإن الثقة بالنفس سِمَةٌ وثيقة الصلة بالنفس الباسمة التى ترى الإشراق فى الوجود كله.

وهذا يذكرنا بكلمات الشاعر "إيليا أبو ماضى" فى إحدى قصائده، حيث يقول:

قال: السماء كئيبةٌ وَتَجْهَمُ قلتُ: ابتسم، يكفى التجهمُ فى السَّمَا
قال: الصَّبَا وَلَّى، فقلت له: ابتسم لن يرجع الأسفُ الصَّبَا المتَصَرِّمًا

قال: التى كانت سمائى فى الهوى
 خانت عهودى بعدما ملكتها
 قلت: ابتسم واطرب، فلو قارنتها
 قال: اللىالى جرعتنى علقماً
 فلعل غيرك إن رآك فرما
 أترك تغنم بالتبرم درهماً
 فاضحك فإن الشهب تضحك
 قال: البشاشة ليست تسعد كائناً
 قلت: ابتسم ما دام بينك والردى
 صارت لنفسى فى الغرام جهنماً
 قلبى، فكيف أطيق أن أتبسم
 لقضيت عمرك كله متألماً
 قلت: ابتسم ولئن جرعت العلقماً
 طرح الكأبة جانباً وترئماً
 أم أنت تخسر بالبشاشة مغنماً؟
 والدجى متلاطم، ولذا نحب الأنجم
 يأتى إلى الدنيا ويذهب مرغماً
 شبر، فإنك بعد لن تتبسم

أجل ... ما أحوجنا إلى البسمة، وطلاقة الوجه، وانسراح الصدر، ولطف الروح، ولين الجانب.



طريقك إلى حب الناس:

إن الوصول لحب الناس يحتاج منك إلى بذل الجهد وأول خطوة لفتح باب قلب من تتعاملين معه هو الاحترام، وإشباع الشعور بالأهمية لديه، فكل إنسان يحب أن يجد احتراماً ممن يتعاملون معه، مهما بلغت ثقافته أو ثقافتهم.

فعليك أن تجعلى الآخر يفهم ويتأكد أنك تقدرينه وتحترميه، من خلال طريقة كلامك وتعاملك معه.

وهناك تعبير شائع عند الكثيرين عندما يتعرف شخص بشخص لأول مرة، يقول له: "قلبي انفتح لك" .. أمّا إذا لم يصل هذا الشخص لقلب من يتكلم معه فيقول: "هذا الشخص غير مريح" ... "أو قلبي مغلق تجاهه".

وقد يكون سبب غلق القلب تجاه شخص ما، ليس لعيب فيه، وإنما لأنه لم يبدأ البداية الصحيحة، أو لم يصل للمدخل الصحيح للوصول إلى القلب والحصول على

القبول، فقد يعاني شخصاً ما من مشكلة معينة، أو يشعر بالضيق من أمرٍ ما، فإذا به يجد شخصاً آخر يقابله لأول مرة، ويتحدث إليه في الأمور التي تُضايقه، على الرغم من وضوح عدم الارتياح على وجه المستمع، وعدم ترحيبه بالاستمرار في الحديث فيه، ولذا لكي نستطيع الوصول إلى المدخل الصحيح لقلوب الآخرين، يجب مراعاة هذه النقاط:

- لكل إنسان شخصيته وسماته التي تميزه، والأشياء التي يكرهها أو يحبها، لذلك فاحذري المقارنة بين شخص وآخر على مسمع منهما لصالح أحدهما ضد الآخر.

- لكل إنسان مدخل معين يسهل عليك اكتشافه، والدخول منه عند الحديث معه.. وهذا المدخل هو الذي يوصلك إلى نُيل حبه واحترامه وارتياحه لك، فقد يحب التفقه في الدين، ويميل لدراسة جانب منه، وعندما يجِدك تشاركينه اهتمامه فإنه يستريح إليك، ويطمئن للكلام معك.

- احرص على التعامل مع الناس بحب واحترام وتقدير لمشاعرهم، دون تفرقة أو تَعَالٍ، فحتى الطفل يجب أن يتعامل معه الأكبر سناً باحترام، ودون تقليل من شأنه أو رأيه.

- لا تلجأى إلى التملُّق أو النفاق، أو تجميل كلامك كي تفوزى برضا الناس واحترامهم.. ودَعِ الآخرين ينصتون إليك، ويهتمون بحديثك إذا شعروا بأهمية وجدية حديثك.

- الحذر من انتقاد أحد أو السخرية منه، حتى لا ينفر الناس منك.. فهناك من يعتقد خطأ أن ذلك يجعله خفيف الظل..

- احرص على الحديث في موضوعات طريفة تهم الجميع عند البدء لفتح مجال للحديث، وذلك عند التعرف على شخص أو مجموعة لأول مرة، بحيث يشترك الجميع في الكلام، ومن ثم إلى التعرف عليك... ولا تحاولى السيطرة على الحديث لصالحك وحدك، بل أعطى فرصة للآخرين للتعبير عن رأيهم.

- الحرص على عدم نسيان المجاملات المختلفة أو تجاهلها، فحتى لو كانت علاقتك بسيطة مع بعض الناس فذلك يعطيهم انطباعاً بالاهتمام بهم، ومن ثم تحظين بحبهم، وبمكانة في قلوبهم.



حتى تكوني محبوبية:

إذا أردت أن تكوني محبوبية من الناس ومحل تقديرهم واحترامهم فعليك باتباع النصائح التالية:

- لا تتعجبي كثيراً ولا تندهشي لشيء تسمعيه أو تريئه، فلا تكوني مثل أولئك الذين يستغربون كل شيء، فماذا يكون شعور من تجلسين معها إذا أظهرت استغراباً شديداً عندما تقول لك مثلاً: إنها شاعرة، أو كاتبة أو مخترعة، وأجبت بدهشة: هل هذا صحيح؟!

- لا تعتقدي أن كل من يخالفك في الرأي هو خصمك، فكما أن الناس تختلف في الوجوه، فإنها أيضاً تختلف في الآراء.

- دافعي عن رأيك ولكن احترمي آراء الغير .. ولا تنسى أن صاحب الرأي الآخر يدافع أيضاً عن رأي يعتقد، وربما كان هو المحق.

- يمكنك بتغيير لهجتك أن تعبري عن جميع العواطف والمشاعر الكامنة في نفسك بكلمة واحدة، فلاحظي دائماً ما تقولينه، وكيف تقولينه، وبأى لهجة، وهذا هو الأهم.



الاعتذار،، حل عاجل:

إن الاعتذار للطرف الآخر لا يكلف النفس سوى الاستعداد للاعتراف بالخطأ، وإدراك مشاعر الآخرين.

إن الاعتذار بكلمة واحدة، هي "أسف"، أو بضع كلمات لا تكلف الإنسان مشقة، لكنها كافية لغسل ما فى النفوس من إحساس بالضيق، فضلاً عن إفهام الطرف الآخر أن لمشاعره مكانة فى نفس المعتذر.

وليس شرطاً أن يكون الاعتذار باللفظ، فمن الممكن أن يكون بأشياء رمزية معنوية، كالابتسامة، أو الثناء، أو الشكر، أو تقديم هدية رمزية إن أمكن.

أجل .. إن الاعتذار ما هو إلا عودة إلى الحق، وإنصاف للمظلوم.. ثم ما الذى يمنع الإنسان منا أن يتنازل عن بعض حقوقه فى سبيل المودة والرحمة والتواصل؟

إن الاعتذار ليس مجرد كلمة تقال فحسب، وإنما هو سلوك متحضر، يعيد المودة والسكينة والوئام .. ويغلق الباب على المشاحنات والتوترات .. والمهم أن يقبل الطرف الآخر الاعتذار بصدر رحب وصدق، فإن العفو من شيم الأكرمين.



"إتيكيت" .. التعريف بالآخرين:

من غير اللائق تعريف رجل مَسِينٌ أو يشغل منصباً رفيعاً إلى امرأة شابة، أو فتاة صغيرة، ، وعموماً هناك قواعد يجب اتباعها فى عملية "التعريف، على النحو التالى:

أولاً: يتم التعريف بالترتيب الآتى:

- الأقل شهرة إلى الأكثر شهرة .
- الأقل أهمية إلى المهم.
- الأصغر سنّاً إلى الأكبر منه.
- الفتاة الصغيرة إلى المرأة الكبيرة.
- الأصدقاء المقربون إلى الأقل قرباً.

ثانياً: فى حال عدم وجود شخص يقوم بعملية التعريف يبادر كل شخص بالتعريف عن نفسه ، بحيث يذكر اسمه.. وفى حال وجود طليعة مهنية ، يضيف المهنة أو الوظيفة التى يقوم بها.

وفى حال قيام شخص ثالث بعملية التعريف ، فمن الأفضل أن يتم إلحاق الاسم باللقب ، أو الوظيفة العامة أو الخاصة التى يقوم بها الأشخاص المعرّف بهم.

ثالثاً: يجب النظر فى وجه الأشخاص حين تتم عملية "التعريف" ، والسلام عليهم بوُدٍّ وترحاب.



فن آداب الحديث:

- حاولى بقدر الإمكان تجنب استعمال كلمة "أنا" أثناء حديثك ، لأنها تولد عند مَنْ يسمعك انطباعاً بأنك مغرورة ، أو أنانية.

- تجنبى المجادلات ، وإن لم تتفقى مع شخص على رأى ما فاستمعى أولاً إلى وجهة نظره بصبر وتأدب .. ويمكنك أن تقولى له بعد ذلك : مع احترامى لرأيك ، ولكنى لى رأى مخالف بشأن كذا.

- لا تهتمى بسرد التفاصيل الصغيرة للحوادث، أو بشرح الأمور غير المهمة أثناء الحديث، حتى لا يصاب الطرف الآخر بالملل.

- عادة تحريك الأيدي أثناء الحديث غير لطيفة بالمرّة، إضافة إلى أنها تشتت انتباه الشخص الذى يستمع إليك.

- تذكرى أن الحديث عن الآخرين دائماً شائق وممتع .. ولكن ترى هل سنجد الأمر على الدرجة نفسها من التشويق، خاصة إذا علمنا أن الآخرين يتحدثون عنا، ويتناولون سيرتنا أثناء غيابنا؟

بالطبع لا ... فإذا خطر لك أن تتحدثى عن الآخرين فتذكرى أولاً أن لكل منا عيوبه، وأن إظهار هذه العيوب سوف يُغضب الآخرين مثلما يغضبك تماماً.



فن الإصغاء:

إن الإصغاء فنٌّ، لأنه يسمح لنا بالدخول إلى دائرة الصداقة والدفء الإنسانى، فى حين تنقطع الاتصالات الإنسانية لعدم وجود المصغين، ولكثرة المتكلمين.

إننا جميعاً نعتقد أننا نصغى جيداً. والواقع أن معظمنا يتكلم بمعدل ١٢٠ - ١٨٠ كلمة فى الدقيقة، ولذا فإن انتباهنا يتوه بنا ويتشتت، وفى أكثر الأحيان لا نستوعب من حديث الآخرين سوى نصفه، مع العلم أن قدرة الإصغاء والتجاوب أمر ذو أهمية فى أى علاقة إنسانية، سواء فى العمل، أو فى البيت، أو مع الصديقات.

لذلك فإن علينا أن نصغى جيداً، أو على الأقل نُظهر إصغاءنا الكلى بنظرة مباشرة إلى من يحدثنا، أو بإيماءة مشجعة من رؤوسنا، أو بإشارة من يدنا ليحس من هو أمامنا باهتمامنا، وكأننا نُعبّرُ عنه بالكلمات.

فإذا كنتِ فى مجتمع وجاء دوركِ فى الحديث، فعليك ألا تشعرى بأن من واجبك التمسك به، بل افسحى المجال لسوالكِ، وعليك أن تساعدى الشخص الآخر على الانطلاق فى الكلام بإبدائك ملاحظات قصيرة، أو بطرحكِ بعض الأسئلة التى

تُظهر أنك مصغيةٌ إلى ما يقول ، فالتحدث إلى إنسان لا يتجاوب معك هو كالصياح
فى تليفون مُعطّل ، فإنك تشعرين فى التوّبسخافة الموقف ، وتتركين التليفون.
وأخيراً عليكِ أن تُنمى إحساسك لفهمى مضمون الحديث ، وبذلك تكونين قد
أجَدْتِ فن الإصغاء.



شموع المائدة:

يُعَدُّ ضوء الشموع من أروع الأضواء الخاصة بالمائدة، فعلاوة على مظهرها
الأنيق، فإنها تُضفى بريقاً أخّاداً على أدوات المائدة، وتعطى الطعامَ مظهرًا جذاباً
فإذا كنتِ تقومين بإعداد المائدة لدعوة رسمية، فاستعيني بالشموع البيضاء، وضعى
واحدة أمام كل مدعو، أو مجموعة من الشموع الطويلة الرفيعة فى كل طرف من
المائدة.

أمّا فى الدعوات العادية، فيمكنك استخدام الشموع الكبيرة الملونة ..
ولا تُسى فى جميع الحالات وَضَعْ قطعة من الورق النَّشَّاف تحت كل شمعة، أو
صحنٍ صغير خاص، حتى لا تتساقط بقايا الشموع فوق المفرش.



عند السفر بالقطار:

عند ودّاع شخص عزيز فى المحطة .. يجب تفادى الانفعال وذرف الدموع، إضافة
إلى ضرورة المحافظة على الابتسامة عند لحظة الوداع.
وحين ينطلق القطار لا يجب الركض خلفه، أو التلويح بالمنديل، مهما كان حبك
شديداً لمن تودعه.

أمّا إذا كنت أنت المسافر، فكل ما عليك القيام به هو تحية الشخص الذى
يودعك قبل الصعود إلى القطار، ودعوته إلى عدم انتظار انطلاق القطار، والبقاء إلى
النافذة حتى مغادرته.

و حين الدخول إلى المقصورة .. على الرجال - ولا سيما الشباب منهم - مساعدة جيرانهم فى رفع الحقائق .. وفى كل مرة تغادر مكانك يجب الاعتذار للشخص الذى نزعجه.

ومن الآداب التى ينبغى مراعاتها أيضا .. إذا كنت تحمل معك بعض الأغذية فيجب أن تكون مجهزة فى "سندويشات" دون رائحة فَوَاحَة ، أو فواكه ، كثيفة العصير ، ويفضل أن تكون الأكواب من الكرتون والمناديل من ورق ، بحيث توضع فى الصندوق المخصص لذلك بعد استعمالها.

ومن تلك الآداب أيضاً ألا تترك حذاءك وتضع رجلك على المقعد المقابل .. وإذا كان لديك أطفال وعمدوا إلى البكاء ، أو قاموا بأعمال طائشة ، فلا يجب معاندتهم وإنما تعمل على تهدئتهم دون عصبية ، تفادياً لإزعاج بقية المسافرين(*)



آداب زيارة المريض:

لزيارة المريض أصول وآداب ، نوجز أهمها فيما يلى :

١ - توفير وقت لزيارة المريض ، لأن ذلك يعد واجباً ضرورياً ، ولكن عليك اختيار الوقت المناسب للقيام بها ، حيث لا يجب التعامل مع ظروف المريض على أنه شخص عادى.

٢ - يجب تحديد وقت الزيارة ؛ بحيث لا يزيد عن نصف ساعة ، حيث تُتاح الفرصة للآخرين لزيارته ومجاملته.

٣ - اختيار الموضوعات المناسبة التى تجعل من الزيارة فرصة لإشاعة التفاؤل والمرح ، بتجنب الحديث عن تجارب مرضية مشابهة تنتهى بالإحساس بعدم الأمل فى الشفاء ، أو الكآبة ، من خلال الإسهاب فى سردها.

٤ - لا تحكى عن مشكلاتك الاجتماعية اليومية ، وغير ذلك من موضوعات قد ترين أنها مثيرة من وجهة نظرك ، إلا أنها غير مناسبة على الإطلاق وقد تجعل منك ضيفاً ثقيلاً غير مرغوب فيه.

(*) مجلة كل الأسرة - عدد ٣٠ / ٨ / ٢٠٠٠ (بتصرف).

٥ - لا تدخل في تفاصيل وتساؤلات عن المريض ومرضه ؛ لأن ذلك لن يضيف لك شيئاً، ولن تُغيّر من حالة المريض وظروفه ... ولا تتطوعى باقتراح أدوية أو أطباء آخرين لخبرتك السابقة.

٦ - احرص على اختيار الهدايا المناسبة والأكثر نفعاً للمريض، كملابس النوم، أو بعض الكتب، أو العطور، أو ما شابه ذلك من هدايا تكون أكثر نفعاً للمريض، مقارنة بباقات الزهور وعلب الشيكولاته عديمة الفائدة المباشرة له.

وإذا كنت من القادرين مادياً، والمقربين للمريض، يمكنك أن تعرضى مبلغاً من المال يساعده في تكاليف العلاج.

٧ - اخفضى صوتك أثناء زيارتك، ولا تصطحبى معك أطفالاً تحت سن الإدراك، منعاً للضوضاء والجلبة التي قد تحدث منهم.

٨ - يجب أن يرتدى الزائر ملابس ألوانها زاهية، تبعث على الأمل والتفاؤل، وغير قاتمة، لئلا تثير الضيق والتشاؤم.



النوايا الحسنة وحدها لا تكفى:

إذا دعيتك صديقة لتناول الطعام عندها، ورأيت أنها مشغولة في إعداد الطعام في المطبخ، فلا تذهبي إليها في المطبخ وتُفحِمي نفسك في عملها بدعوى مساعدتها إلا بعد استئذنها، لأن هذا قد يسبب لها ارتباكاً ... ومع تسليمنا بحسن نيتك، فإن بعض الناس لا يحبون أن يُطلّع أحدٌ على طريقتهم في المطبخ وإعداد الطعام، فلا تفعل ذلك إلا إذا دعيتك صديقتك لمساعدتها.

الجلوس إلى المائدة:

حاولي بقدر الإمكان أن يكون جلوسك إلى مائدة الطعام بصورة هادئة وسريعة وأنيقة في الوقت نفسه، ولتحقيق ذلك قفى أولاً عند الجانب الأيمن للمقعد، واسحبيه إلى الوراء لمسافة مناسبة، ثم اجلسي عليه .. ودون ضجة، حاولي تقريب الكرسي إلى المائدة .

وتذكرى أن منظر الشخص الجالس إلى المائدة بطريقة متراخية أو مترهلة هو منظر غير لطيف على الإطلاق.

وأخيراً، ومن حسن الحظ، أن "الإنيتيكت" الحديث متساهل إلى حدٍّ ما بشأن وضع المرفقين على مائدة الطعام، فهو يبيح ذلك أثناء انتظار الطعام أو بعد الانتهاء منه، ولكنه يمنع ذلك تماماً أثناء تناول الطعام.

ولا تَنْسَى أن تبدأى بالبسملة قبل تناولك للطعام، فإن نسيته فى أوله فقولى باسم الله أوله وآخره.

تلقى الهدايا:

اعلمى أن الهدية تحمل جانباً كبيراً من أحاسيس ومشاعر من يقدمها لك، ويعبر أسلوب تعاملك مع الهدية - أثناء وبعد تلقيها - عن مدى رقتك واهتمامك بالشخص الذى قدّمها لك.

ومن النصائح التى تفيدك فى هذا المجال:

فى المناسبات التى تتلقين فيها أكثر من هدية فى وقت واحد - كأعياد الميلاد مثلاً - يُتَحَنّ عدم فتح الهدايا أثناء وجود الضيوف، لأن ذلك قد يجرح الشخص الذى قدّم لك هدية بسيطة.

أمّا عندما تتلقين هدية واحدة فقط، فمن الأفضل أن تفتحها مباشرة، وتشكرى مقدمها، وتُشنى على ذوقه واختياره.

وفى حالة تلقى الزهور كهدية يُتَحَنّ أن تقومى مباشرة بتلقيها فى إناء الزهور..

وأخيراً، لا تنسى أن تبادُل الهدايا يُعدُّ تقليدًا اجتماعيًا راقياً، يبقى على أواصر الود والمحبة، فلا تَنْسَى أن تقديمها للآخرين فى المناسبات الخاصة بهم.



الحب وحده لا يكفي:

أكدت دراسة علمية أعدها الدكتور إسماعيل عبد البارى أستاذ علم الاجتماع بجامعة الزقازيق أن نسبة ٧٥ ٪ من الزوجات التى تمت بعد قصص حب قوية لم يكتب لها النجاح والاستمرار، بل انتهت بانفصال الطرفين .. وعلى العكس تماماً الزوجات التى تتم عن طريق "الحاطبة"، أو "الأقارب" أو "الأصدقاء"، فإنها تنجح بنسبة ٩٥ ٪. وجدير بالذكر أن الدراسة قد أجريت على عينة بلغ عددها ١٥٠٠ زوج وزوجة، وثبت من خلال العينة أن نسبة الزواج القائم على الحب لا تزال محدودة فى المجتمع المصرى، حيث إنها لم تتجاوز ١٥ ٪ من جملة حالات الزواج التى تتم سنوياً، وحتى تلك النسبة القليلة كانت نسبة الإخفاق فيها كبيرة.

وترجع الدراسة أسباب فشل الزواج القائم على قصص الحب إلى أنه مبنى على اندفاع العواطف والأحاسيس، وهذه وحدها لا تكفى لإقامة حياة زوجية ناجحة، وبناء أسرة مستقرة .. فهذا الزواج ينقصه التعقل والتريث والاتزان، ويتصف بالاندفاع الغريزى واللهفة، ولا سيما أنه فى أحيان كثيرة يجذب طرف للآخر نتيجة لإعجابه بالمظهر الخارجى دون الجوهر، وتكون هناك مبالغة فى تقييم كل طرف للآخر ورؤيته فى صورة مثالية، حيث إن العاشقين يعيشان فى عالم خيالى "أفلاطونى" ... وبعد أن يتم الزواج، ومع أول عقبة، يكون الخلاف لأسباب تافهة وبسيطة، ويشعر كلا الطرفين بأنه قد أخطأ فى الاختيار، وخدعته مشاعره، ومن ثم تصل الأمور بينهما إلى الانفصال المشوب بالحنق والكراهية.



لا تنسى:

لا تنسى أن تقولى لمن تدخلين عليهم تحية الإسلام، وهى: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته" ... فهى أفضل من أى تحية أخرى، مثل: "صباح الخير"، أو "سعيدة".

وتذكرى أن "السلام" هو تحية أهل الجنة، عندما يغدون إليها فتستقبلهم الملائكة بهذا اللفظ الجميل .. كما يحى الله تعالى الأصفياء من عباده بذلك حين يحظون بقربه:

قال تعالى ﴿ تَحِيَّتُهُمْ يَوْمَ يَلْقَوْنَهُ سَلَامٌ وَأَعَدَّ لَهُمْ أَجْرًا كَرِيمًا ﴾^(١)

فما أحوجنا إلى أن نتمسك بهذه التحية، وأن نذكر أن الله هو "السلام". وما أشد حاجتنا إلى "السلام"... وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ يقول:

"ألا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم".

□ □ □

اعرفى قدر نفسك:

إنك لن تستطيعي أن تحبى الآخرين ما لم تحبى نفسك، فإذا كان رأيك فى نفسك ضعيفاً - لسبب أو لغير سبب - انعكس ذلك على موقفك من المحيطين بك،

وطبيعى أن ثمة أوقاتاً يتضاءل فيها زهونا بأنفسنا، ويتخاذل اعتدادنا بها، نتيجة لتجربة أو موقفٍ ما.. ولكن مثل هذا الشعور الوقتى إنْ هو إلا تآرجح طبيعى فى ميزان تقديرنا لأنفسنا واعتدادنا بها، ثم لا يلبث الميزان أن يستوى من جديد، ومنتاسى حتى هبوطه الوقتى.

ولكن الإحساس بالنقص - أو ما شاع بين الناس باسم "عقدة النقص" - شيء مختلف تماماً، فممنشؤه ليست هذه الصغائر التى قد نواجهها فى حياتنا اليومية، فالناقصون فعلاً - كالأغبياء - قلماً يشكون من نقائصهم، أو حتى يحسون بها.

إذاً فالشكوى من النقص ترَفٌ، لا ينعم به إلا "الأَعْلَوْنَ" .. بمعنى أنه لا بد من الذكاء مع الإحساس بالنقص، لأنه هو الذى يوحى إليك بالشك فى مقدرتك، وينقل إليك مزايا الآخرين، ويعقد لك المقارنة بينك وبينهم.

يقول أحد علماء النفس:

"عندما تستشعر النقص فعسى أن تكون عالى الذكاء، ولكنك ناقص نفسياً، فإنك فى الواقع تقارن بين نفسك وبين مزية أو مزيتين يتمتع بهما الآخرون، وكتيجة لذلك يطغى عليك القلق الذى يعطل مزاياك وكفاءتك عن الظهور".

(١) سورة الأحزاب: ٤٤.

ويضيف بعض علماء النفس :

"إن الإحساس بقصور الذكاء إنما يتضمن فى الحقيقة قدرًا عاليًا من الذكاء .. فقد تم إجراء اختبار نفسى على عدد من طلاب الجامعة فتبين أن أكثر من نصفهم يخشون القصور العقلى ... فى حين أن هؤلاء الطلبة اختيروا من بين ذوى المعدلات العالية فى الذكاء!".

فما الذى يحدو إداً بالشخص الذكى إلى أن يبخس قدر نفسه ويتصور أنه شخص لا جدارة له ولا قيمة؟

الجواب : تختلف كل حالة عن الأخرى ، حيث يقتضى الأمر استكشاف الأسباب الكامنة وراء كل حالة من الذين يعانون الإحساس بالنقص ، والذين يتصفون عادة بصفة أو أكثر من الصفات التالية :

— التلهف على الحب والعطف :

مثال ذلك تلك الفتاة التى تزوجت وهى فى الثالثة والعشرين من عمرها ، وما لبثت أن أصبحت تعاني التعاسة والشقاء بعد ستة أشهر من زواجها ، فقد كان أهلها يغدقون عليها الحب والعطف فى طفولتها ، بوصفها الابنة الوحيدة ، ومن ثم كان من الطبيعى أن تتوقع المعاملة نفسها من زوجها بعد الزواج ، وعلى الرغم من أن زوجها كان شديد الحب لها ، فإن إظهاره لعواطفه - فيما ترى - كان أقل مما عهدته منه فى فترة الخطوبة ، الأمر الذى أحدث فى نفسها فراغًا ، وأشعرها أن والديها ربما لم يشملاها بحبهما إلا لأنها الابنة الوحيدة ، وما هى فى الواقع بمجديرة بالحب على الإطلاق ، وكنيجة لهذا الإحساس الداخلى بعدم الاستقرار راحت تتوخى العناية الفائقة بزيتها وهندامها وثيابها ، مؤملة فى الحصول على كلمات الإعجاب من الشبان والرجال الذين تلتقى بهم ، الأمر الذى أزعج زوجها وأقلقته ، ولو أنها وثقت من مكانتها ، وعرفت قدر نفسها لما اندفعت - يائسة - إلى محاولة الحصول على الإعجاب بمثل هذا التمادى ،

— الرغبة فى بلوغ الكمال :

مثال ذلك تلك الفتاة التى رغبت فى أن تكون طيبة شهيرة تأخذ مكانة مرموقة فى المجتمع ... ولكنها لم تستطع أن تحقق أملها ، فأصيبت بخيبة أمل مبررة ... ولكنها

أخذت تدرس مواد التدبير المنزلى، ولاسيما فى مادة الطهى، على يد أساتذة متخصصين، واستطاعت أن تحقق نجاحًا كبيرًا، مما دفع بعض المطاعم الكبيرة فى الفنادق الشهيرة أن تتعاقد معها، وتحقق مكاسب مادية كبيرة، ربما لم تستطع أن تحقّقها لو تخصصت فى مجال الطب.

— سرعة التسليم بالهزيمة:

من أمثلة ذلك، الفتاة "منى"، التى تزعم فى كل مرة تُدعى فيها إلى حفل أو مناسبة اجتماعية إلى انشغالها بمهام كثيرة تعوقها عن الحضور... وبالبحت تبين أنها منذ خمس سنوات مضت تقدم إلى خطبتها أحد الشبان، وكانت إذ ذاك فى الحادية والعشرين من عمرها، ولكنه لم يلبث أن فصّم الخطبة، على زعم أنه قد تعلق بفتاة أخرى.

ولقد زعزعت هذه الصدمة ثقة "منى" فى نفسها، وأفقدتها كل مقدرة على اجتذاب الشبان... ومن ثمّ، فإن رفضها تلبية كل دعوة تُوجّه إليها، كان منشؤه فى الحقيقة الحرص الشديد فى تجنب أية صدمة عاطفية أخرى.. ومن ثم أغرقت نفسها فى العمل إلى أذنيها ليكون لها من ذلك ذريعة تتذرع بها كلما دُعيت إلى حفل أو مناسبة ما.

أجل.. لقد زعزع إخفاق واحد صادفته هذه الفتاة ثقتها فى جدارتها بالزواج، حتى إنها لم تعد تجرؤ على مجرد معاودة المحاولة وغاب عنها أن أشد الفتيات سحرًا، وأكثرهن جمالاً وجاذبية، قد أخفقن مرّاتٍ ومرّاتٍ، ولكنهن لم تدفعن الهزيمة والإخفاق إلى اليأس والانطواء.

— التأثير الشديد بنجاح الآخرين:

مثال ذلك الفتاة "نادية" التى تعمل محررة بإحدى وكالات الأنباء فقد ساقتها الأقدار يومًا إلى صديقها "ليلي" ولم تكن رأتها منذ تخرجتا معًا فى الجامعة منذ ثمان سنوات مضت.

ودَعَتْ "نادية" صديقتها إلى الغداء وراحت تستمع إلى "ليلي" وهى تقص عليها ما بلغته فى خلال هذه الأعوام الثمانية ، ، لقد تزوجت وأصبحت تقتنى "فيلا" وسيارة ، وترسل أبناءها إلى المدارس الخاصة الغالية النفقات.

كانت "نادية" تستمتع إلى صديقتها والأرض توشك أن تُميدَ بها ، فقد خُيلَ لها عندئذ أنها بالقياس إلى صديقتها - لم تُحقق شيئاً يذكر.

ومنذ ذلك الحين أخذت "نادية" تتأمل غيرها مِمَّنْ هُنَّ فى مثل سنّها ، وممن حققن النجاح العريض والثروة الطائلة ، ومن ثم أذهبتها الحسرة على قَدَرِها وحظّها - بالقياس إلى أقدار الأخريات وحظوظهن - إلى ما لا تُحمدُ عقباه.

- الحساسية الفائقة:

وكمثال على ذلك الفتاة "ديانا" ، التى تَعَوَّدَتْ أَنْ تُجَسِّمَ "الحبة" حتى تجعلها "قبة" فلو وجَّهَ إليها رئيسها فى العمل نقداً لخطأ ارتكبته ، أو أن زميلاً أو زميلة لها سَهت عن توجيه التحية إليها ، أو لو أن صديقتها لم تكن هى البادئة بدعوتهما إلى حفلة ستحضرها ، لَأُطْبِقَتِ السماء - فى رأيها - على الأرض.

لقد أفقدتها حساسيتها الفائقة صدق الحُكم على الأمور، حتى لقد غدت تأخذ كل هفوة تصدر منها أو إليها من أحد المحيطين بها على أنها ضربة موجهة إلى كرامتها واعتبارها.

عدم التمدادى فى الضحك:

من المتعارف عليه أن الضحك شىء جيد عندما يكون ذلك بين الأصدقاء المقربين ، وفى أجواء مريحة ولكن المطلوب هو عدم التمدادى فى الضحك حتى الضرب على الساقين.

اضحكى بتحفظ واحتراز ... واحذرى من قهقهة قد تقودك أحياناً إلى نوبة سعال.

اضحكى باعتدال ، وإيَّاكَ والضحك بصوت عالٍ لفترة طويلة

لا تضحكى أمام إنسان يمكنه أن يعتقد أنه موضوع قهقهتك.

ومن الضروري جداً أن تعرفى كيف تضحكين ... لا بقوة، ولا عند سماعك أى اقتراح .. يجب أن يكون الضحك هادئاً، ومعبراً عن فرح ما، أو بسبب وضع مضحك أو غريب.

هناك أوضاع وأحداث هزلية إلى حد بعيد يمكنها أن تبعث على الضحك، ولا يمكن بالإجمال مقاومة الضحك فى حالات كهذه، ولكن الضحك من تصرف الآخرين غير مقبول، مع العلم أن كل العالم يضحك، ولكن ذلك يجب ألا يكون للاستهزاء بالآخرين، حتى إن صدرت عنهم تفاهات ما ... وليس من حُسن الذوق والأدب أن يكتب إنسان ما مكانة على حساب الهُزء من تصرفات الآخرين، أو السخرية من أقوالهم.



لابتسامتك قيمة كبيرة:

بداية نشير إلى أنواع الابتسامة:

هناك الابتسامة الصادقة، وهى الخالية من التكلف والرياء.

وهناك الابتسامة المفتعلة، وهى التى ترسم على الوجه فتوحى بمشاعر كاذبة غير حقيقية، وهى فى العادة لا تواكب الأحداث والمواقف، فإنها ترسم على الوجه مبكراً قبل وقوع الحدث، أو متأخرة بعد وقوعه.

وهناك تساؤل: ماذا تستطيع الابتسامة أن تقول للآخرين؟

- تقول مرحباً للضيف فتكون مهذبةً وأنيسة .

- تستطيع أن تعبر عن الرضا والسرور عندما يتحقق ما نصبو إليه.

- ويمكن أن تكون قاسية ساخرة، هازئة، تهكمية، مستخفةً عندما نبسم فى شماتة لمتاعب ونكبات شخص آخر.

- ويمكن أن تكون علامة الغرور والزهو بالنفس، عندما نعتبر أنفسنا أفضل وأعظم من الآخرين.

- ويمكن أن تكون قناعاً يخفى حزناً خفياً، أو قلباً كبيراً.

- ويمكن أن تكون إشارة تدعو للمودة والرحمة.

والابتسامة قبل كل شيء تخبر من حولنا بأننا مسرورون وراضون، وهى المصدر المشع للتفاؤل والأمل فى الحاضر والمستقبل.



ابتسامتك تفيدك نفسياً:

أوضحت الدراسات النفسية الحديثة أن الابتسامة علاج طبيعى للأزمات النفسية، كما أنها تُعدُّ جوازَ سفرٍ إلى قلوب الناس، فضلاً عن أنها قادرة على إشاعة الإحساس بالهدوء النفسى، والاتزان الروحى، والصفاء الذهنى .. وأن الشخص الدائم الابتسامة هو أكثر الأشخاص جاذبية وقدرة على إقناع الآخرين^(١)، ولذا، فإن خبراء علم النفس ينصحون بضرورة الابتسام، حتى فى المواقف الحرجة، لأن الإنسان يحتاج إلى الشعور بالتفاؤل ليخرج من دائرة التوتر والقلق، ويتغلب على أى إحساس بالإجهاد والتعب، ومن ثم يستطيع مواصلة رحلة الحياة.

كما أكد خبراء علم النفس أن للابتسام دوراً إيجابياً فى العلاج النفسى، بل ينصحون كلُّ أم أن تبسم فى وجه طفلها، لتغرس فى داخله إحساساً بالتفاؤل والبهجة، فيتجاوب مع المجتمع مستقبلاً بصورة أفضل.

المهم أن تكون ابتسامتك صادرةً من قلب راضٍ، ونفسٍ متفائلةٍ، فهى نعمة لك فى المقام الأول، ثم للآخرين^(*).



الابتسامة رمز للأنوثة:

إن الضحك من خصوصيات الرجل المتميزة .. أما الابتسامة فهى رمز الأنوثة .. وهى تعبير جيد ولطيف ترسمينه على وجهك، ولكن عبّرِ عنها بصراحة، فليس هناك نصف ابتسامة، أو ابتسامة مُقتضة.

(١) لقد ثبت علمياً أن الشخص الدائم الابتسامة يتمتع بنبض سليم متزن، وأن الابتسامة تساعد على تخفيف ضغط الدم، فضلاً عن أنها تنشط الدورة الدموية عنده بصورة مستمرة، كما أن لها آثاراً طيبة على وظيفة القلب والكبد والمخ.

(*) مجلة هو وهى - عدد إبريل ١٩٩٩ (بتصرف).

دَعَى الابتسامة تكشف عن أسنانك مع تحريك عضلات الوجه والعينين، فتبدو وكأنها هي أيضاً تبسم.

يقال إن سر "الجوكندا" يكمن فيما تخفيه ابتسامتها .. ويقال أيضاً إن الحب الغامض الذى كان "دانتى" يديه تجاه "بياتريس" .. وسقراط تجاه "لوز"، قد وُلد من ابتسامة.

إذا ... فاجعل من الابتسامة الحليف المتميز لحسن التصرف، وعلينا أن نتجنب الابتسامات المتصنعة والساخرة، وابتسامات الشفقة.

إن لكل شخصية ابتسامتها، ويمكننا فى النهاية حل لغزها، وقراءة أسرارها وخفاياها^(*).



الدموع سلاح فاشل:

هل تذكرين آخر مرة علّاً فيها نشيجك، وامتلأت وقتها عيناك بالدموع؟

هل تذكرين السبب فيما حدث؟

هل كان هناك سبب حقيقى للبكاء والدموع؟

أو أنها كانت نوبة من النوبات التى تتتابك بين الحين والآخر ... أو تراها كانت دموعاً مصطنعة من أجل الحصول على شىء ما؟

إذا كانت دموعك من النوع الأخير، فأغلب الظن أنك تُضيعين وقتك، وتهدرين كرامتك دون جدوى.

صحيح أن دموع المرأة كانت تعمل عملها فى الرجل أيام زمان .. أيام كان الرجل ينظر إلى المرأة على أنها إنسان ضعيف ورقيق، وجدير بالعطف والحنان.

ولكن المرأة التى تخوض معركة المساواة كل يوم، وتنجح فى اقتحام ميادين العمل كل ساعة، لا يمكن أن ينظر إليها الرجل مثل هذه النظرة.

(*) مجلة كل الأسرة الصادرة فى ٩ / ٢ / ٢٠٠٠ (بتصرف).

إن الفتاة الصغيرة هى التى تبكى وتصرخ أما الفتاة الناضجة فتسيطر على نفسها، وهى مقتنعة أن البكاء أسلوب لا يصح أن تلجأ إليه من أجل قضاء حوائجها.

إن بكاءك أمام زوجك، أو رئيسك أو زميلك، أو أى أحد، لن يدفعه إلا للثناء لك ...

قد يأسف لأنك نزلت بنفسك إلى مستوى الأطفال، ولكنه لن يتجاوب مع مشاعرك.

هذا ولا تنسى أن المرأة التى تبكى تفقد فى الغالب جاذبيتها فهل نظرت إلى مرآتك وأنت تبكين؟

هل رأيت صورة وجهك وقد تغيرت معالمها: العينان المتفتحتان .. والأنف المحمر والفم المضطرب .. و "الماكياج" المختلط؟

إنها صورة أبعد ما تكون عن الصورة التى تودينها لنفسك.

يجب أن تعلمى أن استجابة الرجل للدموع المرأة هى الحيرة فى معظم الأحيان .. فلا عجب إذا رفض زوجك أن يشتري لك الفستان الذى تُريدينه، أو أن يخرج معك إلى الزهرة التى تُحببها، أو أن يصحبك لزيارة أَسرتك، إذا أنتِ لجأتِ إلى الدموع.

إن المرأة التى يسهل بكائها، لأن مشاعرها قد أُوذيت، هى امرأة مزعجة، فالكلمة التى لا تسيء تؤذيها، والإشارة التى لا تعنى شيئاً تثيرها ... إن أىَّ مَسٍّ يُدمى بنائها!!.

إن هذا النوع من الحساسية المفرطة لا ينبغى أن يكون مَصْدَرَ فخرٍ لك ... إنه يدل على أنك مغلقة على نفسك، لا تفكرين إلا فى ذاتك.

نعم ... إن الحساسية المفرطة ليست عيباً فى ذاتها ... إنها صفة من صفات الإنسان الرقيق، ولكنه لا يستخدمها فى إزعاج الآخرين، ودفعهم إلى العناية به، وإحاطته بالرعاية والاهتمام بل يستخدمها فى التعبير عن مشاعر حُبِّه للناس، أو

يستخدمها فى التعبير عن تقديره للجمال والمعانى السامية التى تحملها سلوكيات معينة، أو أفعال نبيلة.

لا تكونى - إذا - طفلة كثيرة البكاء، لم تنضج عقليتها لتقدر أمور الحياة، أمّا إذا أردت أن تحصل على العطف والتقدير فليكن ذلك عن طريق الشجاعة والاعتداد بالنفس التى تتقبلين بها مشاكلك وكل ما يسىء إلى مشاعرك ... حتى عند الألم والمرض.. ليس المتوجعون هم الذين يحصلون على عطف الناس وعنايتهم ... إنما الشجاع وحده هو الذى يكسب مثل هذا العطف وتلك العناية الشجاع الذى يستقبل الناس بالابتسام حتى وإن كانت أعماقه تئن وتبكي.



كيف تتركين انطباعاً طيباً لدى الآخرين؟:

عند مقابلة شخصٍ ما لأول مرة، تجدنا على الفور نصدر حُكمًا عليه، سواء كان بالقبول أو الرفض .. الارتياح أو التخوف، ثم تتوطد العلاقة لتؤكد عادة صِدْقَ هذا الإحساس، الذى عادةً ما يكون إحساساً غريزياً مبنياً على عوامل داخلية.

وفى هذا الصدد يقول علماء النفس:

"إن كل إنسان يمتلك فى نفسه سحراً داخلياً معيناً، ولكن الكثيرين لا يعرفون كيف يستخدمونه، أو كيف يظهرونه فى تعاملاتهم مع الناس.

ومن المعروف أن الاتصال أو التواصل بين الناس لا يحتاج عادة إلى كلمات كثيرة لأننا شعورياً - أو لا شعورياً - نكشف عن مشاعرنا الحقيقية بوسائل اتصال أخرى، أهمها العينان، والوجه، والجسم، فضلاً عن المواقف والتصرفات ... وتثير وسائل الاتصال غير الشفهية هذه لدى الآخرين ردود فعل متباينة، تتراوح ما بين الاطمئنان والثقة، والخوف والحذر".

هذا، ويمكنك فى هذا الصدد استعادة بعض اللقاءات التى كان لها تأثير كبير على حياتك، مثل أول لقاء تعارف مع صديقتك، أو خطيبك، أو لقاء عمل أسفر عن تعيينك فى وظيفة، كثيراً ما تمنيتها وحاولى تذكر اللحظات الأولى من هذه

اللقاءات ، واسترجعى مشاعرك وإحساسك بالانطباع الذى يمكن أن تكونى تركّتيه لديه.

إن الإنسان يُعَدُّ - بعقله وجسمه ومظهره الخارجى - بمثابة رسالة متقلّة^(١).

فإذا نجح الإنسان فى استخدام كل صفاته التى وهبها الله له - من مظهر خارجى ، ونبرة الصوت ، وتعبيرات الوجه ، والقدرة على إثارة اهتمام الآخرين ، والإحساس بهم وبمشاكلهم - فإن الانطباع الأول يكون طيباً.

وكانت أهم نصيحة قدّمها عالم النفس الأمريكى "روجيه" لمن يريد أن يترك انطباعاً طيباً لدى الآخرين هى "الصدق" ، فإذا وعدت بشىء فعليك الالتزام به .. وإذا تحدثت فى موضوع فيجب أن تكونى على دراية تامة به.

أما الخطوة الأولى لترك الانطباع الطيب لدى الآخرين فهى أن تكونى على طبيعتك ، وابتعدى تماماً عن التصنع والتكلف ... فمعظم الذين يتركون انطباعاً طيباً لا يغيرون شخصيتهم من موقف إلى آخر ، فنجدهم على طبيعتهم دائماً .. سواء كانوا يتحدثون حديثاً شخصياً ، أو فى لقاء عام ، وفى كل المواقف تكون نبرات صوته وحركاتهم متفقة تماماً مع كلماتهم وحديثهم.

الخطوة الثانية: استعمال عينيك كوسيلة للاتصال والملاحظة ، فعندما تتحدثين إلى شخص أو جماعة فانظرى إليهم طوال الوقت ، وكذلك إذا دخلت على مجموعة من الناس فدورى بعينك عليهم جميعاً وابتسمى ... فهذا يعنى أنك على راحتك ، وأنت لا تشعرين بأى رهبة أو خوف ، فالابتسامة مهمة جداً فى هذه الحالة ، وأفضل أنواعها الابتسامة الرقيقة البسيطة غير المصطنعة ، فإذا بدأت الحديث مع عدة أشخاص ، فعليك أيضاً أن تنصتى لهم جيداً قبل المقاطعة للإدلاء برأيك الشخصى ، وعليك قبل الإدلاء برأيك أن تفكرى جيداً فيما يُقال حولك ، وفى الحالة النفسية للآخرين ، وهل هم على استعداد لتقبّل رأىٍ يخالف أم لا ؟ ...

(١) انظر كتاب "إنك أنت الرسالة" للدكتور "روجيه أكيز".

فإذا استطعتِ الإحساس بما يجري بداخلهم فسوف تكونين أكثر قدرة على التأثير فيهم .. وفي هذه الحالة يهتمون بكلامك، وإذا لم يتفقوا معك فإنهم على الأقل لن يشكوكوا في مصداقيتك.

وأهم نصيحة هنا على وجه العموم، هي البساطة، والرقّة في التعامل مع الآخرين، فلا تحاولي إضفاء أهمية على شخصيتك عن طريق ارتداء قناع الجدية والصرامة، ولا تفرطي في الحديث عن نفسك بالإكثار من استخدام كلمة "أنا"، سواء لسرد مشاكلك الشخصية، أو الشكوى من شيء ما، أو محاولة فرض فكرة أو رأي معين، فمثل هذه الشخصية التي لا تهتم إلا بنفسها تثير ضجر الآخرين ومللهم منها.

حاولي - قبل كل شيء - أن تكوني على راحتك وطبيعتك حتى يشعر كل من حولك أنهم على راحتهم وطبيعتهم ... وهذا الأمر لا يحتاج إلا أن تكوني أنتِ على طبيعتك .. وهذه الصفة السحرية هي القدرة على أن تجعلك تتركين انطباعاً جيداً لدى الآخرين^(*).



(*) من دراسة منشورة بصحيفة الأهرام في عددها الصادر في ٢٠ / ١٢ / ١٩٩٦ (بتصرف).

المراجع

- القرآن الكريم .
- سلسلة الأحاديث الصحيحة : محمد ناصر الدين الألبانى.
- منهاج الصالحين : عز الدين بليق.
- رأى الدين فى كل ما يهم المسلم المعاصر : د. محمد البهى.
- فتاوى النساء : موسى صالح شرف.
- المرأة فى التصور الإسلامى : عبد المتعال الجبرى.
- احذروا الفساد السرى : عبد الخالق حسن الشريف.
- قلب المرأة : إبراهيم المصرى.
- برود النساء : د. فوزية الدريع.
- مسئولية التربية الجنسية : عبد الله ناصح علوان.
- سيكلوجية المذاكرة : محمد كامل عبد الصمد.
- أسرار الجمال والتجميل : د. حسن القزوينى.
- الطب والصحة : د. صلاح عدس.
- أنت ومتاعب المراهقة : سلسلة الكتاب الطبى . دار الهلال.
- أنت والمتاعب التناسلية : سلسلة الكتاب الطبى . دار الهلال.
- قلب عذراء : سلسلة كتابى " حلمى مراد".
- عِشْ سليماً بغير مرض : د. إبراهيم فهم.
- متاعب المرأة (المشكلة والعلاج) : د. عز الدين محمد نجيب.
- صحة وعافية : د. مصطفى عبد الرازق نوفل.
- التداوى بالعنب : باسيل شاكلتون.

■ طريق الشخصية الجذابة : د. جيمس بندر.

■ إنك أنت الرسالة : د. روجيه أكيز.

دراسات وبحوث:

■ بحث بعنوان "الحر والنساء"، للدكتور هاشم بحرى.

■ بحث بعنوان "غشاء البكارة جوهرة العذراء الثمينة"، للدكتور محمد حسين عبد الفتاح.

■ دراسة بعنوان "الحرفيون يتناولون كميات كبيرة من السكريات"، أعدتها الدكتورة سوزان حسن، أستاذ أمراض الباطنة بطب عين شمس.

مجلات شهرية وأسبوعية وصحف:

■ المجلة العربية: عدد يوليو ١٩٨٦ - يوليو ١٩٩٩.

■ مجلة روثة: عدد أكتوبر ١٩٩٨.

■ مجلة الأزهر: عدد أكتوبر ١٩٩٩،

■ مجلة عالم الإعاقة: عدد مايو ٢٠٠٠،

■ مجلة كل الناس: عدد نوفمبر ١٩٩٠.

■ مجلة علوم الأعصاب التابعة للأكاديمية الأمريكية للعلوم العصبية: عدد يناير ١٩٩٨.

■ مجلة الشروق: عدد ١٩٩٧/٤/٦.

■ مجلة سيدتى: عدد ١٩٩٤/٢/٥.

■ مجلة زهرة الخليج: أعداد ٢٠٠٠/٢/٢٦ - ٢٠٠٠/٤/١ - ٢٠٠٠/٥/٦ - ٢٠٠٠/٧/٢٩.

■ مجلة كل الأسرة: عدد ٢٠٠٠/٢/٩ - ٢٠٠٠/٨/٣٠.

■ مجلة الأسرة العصرية: عدد ٢٠٠٠/١٢/٢٦.

■ مجلة روز اليوسف: عدد ١٩٩٨/٨/١٠.

■ مجلة نصف الدنيا: عدد ١٩٩٩/١٢/٥ - ٢٠٠٢/٢/٢٤.

■ صحيفة صوت "الأزهر": عدد ٢٠٠٢/٦/١٤.

- صحيفة المسلمون: أعداد ١٢/٧/١٩٩٠ - ١٤/٦/١٩٩٦ - ١٢/٩/١٩٩٨.
- صحيفة آفاق عربية : عدد ٦/٩/٢٠٠٠.
- صحيفة الأهرام: عدد ٢٠/١٢/١٩٩٦ - ١٥/٦/١٩٩٩.
- صحيفة أخبار اليوم: عدد ٥/٦/١٩٩٩.
- صحيفة الأخبار: عدد ١/٨/٢٠٠٠.
- صحيفة النبأ: عدد ٨/٨/١٩٩٩.
- مقتطفات أخرى من مصادر مجهولة قد أثبتناها لمدى أهميتها.

□ □ □