

خامساً:

- كيف تحد نوع شخصيتك؟!
- كيف تكتسب شخصية قوية مميزة؟!

كيف تحدد نوع شخصيتك؟!

ماذا نعرف عن أبعاد الشخصية؟.. هل نشعر أنك صاحب شخصية مميزة؟ كيف حددت ذلك وأدركته؟ هل نعرف ما هي الشخصية؟! وما العوامل التي تساعد على تكونها؟

قبل أن نجيب عن تلك الأسئلة لابد لك - عزيزى القارئ- أن تعرف هذه الحقيقة العلمية وهى: أن هناك ثلاثة أبعاد لشخصية كل منا وهى تتلخص فى الآتى:

• **الصورة الذاتية:** وهى ما يعتقد الفرد عن نفسه، خاصة عندما يخلو لذاته وينقب فى دخائله، ولا يعرف أحد إطلاقاً الصورة الذاتية للفرد إلا الفرد نفسه.

• **الصورة الاجتماعية:** وهى التى تحدد نظرة المجتمع والناس لهذه الشخصية وكيف ينظرون للشخص وقيمون صفاته، ويحتمل أن تكون الصورة الاجتماعية مختلفة تماماً عن الصورة الذاتية.

ولذا نجد أحياناً أنه قد ينظر المجتمع إلى إنسان ما على أنه مجتهد وعبقري أو ذكى جداً، ولكنه بينه وبين نفسه يعرف الحقيقة التى قد تختلف تماماً عن رأى الناس فيه.

وقد يحدث العكس فمثلاً قد ينظر المجتمع إلى شخص ما على أنه غير طبيعى وغير سوى ويجب الابتعاد عنه، وفى نفس الوقت يعتقد نفس الشخص أنه أعظم من الكل... وهكذا.

• **الصورة المثالية:** وهى الصورة التى يحلم أى شخص بالوصول

إليها.. ويكافح من أجل تحقيقها.. وتتحقق بالاستمرار فى العمل والكفاح ولا سبيل للوصول لهذه الصورة إلا كذلك.

• والتوافق بين هذه الصور الثلاث هو أحد أبعاد الصحة النفسية وكلما كانت الصورة الاجتماعية هى الطاغية فإنه من الضرورى أن يكون هناك من ينبه إلى ضرورة تذكر الصورة الذاتية والصورة المثالية لضمان استمرار الصحة النفسية.. والعكس... وهكذا.

• ولا بد أن تعرف أيضا أن كل إنسان هو محصلة إرثه الخاص من جينات الوراثة، وظروف النشأة والبيئة التى تربي فيها.. وأن البشر يتفاعلون ويتواجهون على مستويين:

• **المستوى الأول:** تمليه عليهم الطبيعة البشرية من ميول وأهواء وغرائز وطموحات واحتياجات وفق برنامج نفسى بيولوجى يتحكم فيهم جميعا على حد سواء.

• **والمستوى الثانى:** تمليه إرادة الإنسان وهو الذى يحدد اختياراته وأسلوبه ورؤيته ويستطيع التحكم فى ذلك.

ويختلف الناس فيما بينهم ويتباينون ويصبح لكل شخصية إطاران: أحدهما: عام، والثانى: خاص.. أى دائرة كبرى تضعها فى وسط البشر وداخلها دائرة صغرى تضم سمات الشخصية كإنسان متفرد عن غيره، وهو يستطيع التحكم فى هذه السمات ويوجهها.

• فالشخصية فى تكوينها النهائى هى محصلة هذه السمات مجتمعة.. وهذه السمات تنصهر مع بعضها البعض لتكون فى النهاية نمطاً معيناً وشخصية معينة.

واختلاف درجات السمات ينوع الشخصيات، والتطرف في نسب هذه السمات قد يؤدي للخلل والمتاعب ويتطلب تغييرا حتى نقلل من حجم خسائرننا النفسية ونتفادهاها، حتى لا نوصف بأننا ضعفاء الشخصية، ونصبح أصحاب شخصية مميزة.

فإذا كنت تشعر بأنك صاحب شخصية مميزة، فبالطبع لابد من وجود ما يميزك عن الآخرين.. فمثلا ربما تكون حيويا، مرحا، شجاعا، واثقا في نفسك، صاحب قرار، لديك تجارب حياتية وصادقات.. وربما على العكس تماما فتصبح شخصية مميزة ولكن بالسلب.. **ومن هنا نستطيع أن نعرف الشخصية أو المقصود بها فيما يلي:**

المقصود بالشخصية - كما أوضحنا- وجود صفات معينة تتكون منها شخصية كل فرد وتصبح بذلك مختلفة عن غيرها.

وهناك أشياء عديدة تصنع منها الشخصية كالذكاء والمرح والحيوية واللباقة والتركيز والأخلاق الحسنة، والروح الاجتماعية، والتواضع، والرحمة، والرضا عن النفس، والقدرة على استيعاب الآخرين... إلخ.

إلا أننا نستطيع القول بأننا بشر ولا يمكن أن تجتمع كل هذه الصفات في شخص واحد، ولكن في كل شخص منا بعضا من هذه الصفات والقدرات التي يجب عليه تنميتها..

ولابد أن تكون لديه قوة إرادة وروح اجتماعية حتى يتحقق له هذا.. ولذا يجب علينا أن نُكوّن فكرة واضحة عن كل قدراتنا ونحاول

تنميتها بقدر الاستطاعة ونمى الروح الاجتماعية ونمزج بينها وبين قوة الإرادة.

- ولكن إذا كان هذا هو مفهوم الشخصية، فما العوامل التى تساعد على تكوين تلك الشخصية والنسب هذه الصفات؟!
- العوامل التى تساعد على تكوين الشخصية:

لقد حدد هذه العوامل بعض علماء النفس ومنهم "وليام ماكدوجال" الذى قسمها لخمسة أجزاء: الاستعداد، المزاج، حالة المشاعر، الأخلاق، العقل والفكر.. ولتناولها على التوالى.

• الاستعداد:

المقصود به الاستعداد الداخلى فى الجسم الخارج عن إرادتنا.. حيث تتدخل بعض الغدد الصماء فى تكون صورتنا، وبالتالي لها تأثير على شخصيتنا الخارجية .. **فكيف لهذه الغدد أن تنسب فى هذا؟**

من المعروف أن هذه الغدد فى حالة عملها السليم تفرز مادة تحفظ التوازن المعتاد، وأى اختلال فى تلك الإفرازات يؤثر سلبا على الإنسان.

ومن تلك الغدد: " الغدة الدرقية" و " الغدة النخامية":

- **والغدة الدرقية:** تتواجد على جانبى الحنجرة وتفرز مادة تمتصها الأوعية الدموية، فإذا وجد عيب خلقى فى تلك الغدة قد يصاب الإنسان بالبلاهة والغباء، أما إذا أصيب أحد بها فى مرحلة من مراحل حياته فإنه يصبح كئيبا وغيبا، وإذا نشطت تتسبب فى جحوظ العينين... وهكذا!

• **أما الغدة النخامية:** فهي تتكون من جزئين يتواجدان في قاع الجمجمة، وإفراز أحد الجزئين يؤدي للنمو.. والغريب أن نشاط هذه الغدة ينتج عنه طول شديد، وقلة نشاطها ينتج عنه توقف لنمو الجسم والجنس وهذه الحالة تعرف بـ " الطفالة".

• وإذا كان بعض علماء النفس قد رأوا هذا، إلا أن البعض الآخر قد رأى أن الشخصية لا تحددها العيوب الداخلية وإنما تحددها الطريقة التي يواجه بها الفرد هذه العيوب.

• عامل المزاج:

يعتقد بعض الناس أن المزاج شيء ولدنا به ولا يمكن تغييره أى أنه وراثي، والبعض الآخر يرى أنه بجانب الوراثة.. وأنه يختلف من شخص لآخر حسب بيئته.. والحقيقة أنه خاضع للأمرين معا.

فمثلا.. إذا كان نوع مزاجك يسمح لك بأن تدرك كل إمكانياتك وأن يساعدك على إدراك النجاحات فأنت إنسان سوى ولا تحتاج لنصائح من أحد.

ولكن على العكس تماما إذا كنت من النوع المندفع أو العصبى أو تتراوح أوقاتك بين التفاؤل والكآبة فيجب أن تفعل شيئا تجاه ذلك..
فماذا نفعل بالضبط لننقلب على هذه الحالة؟.

يجب أن تسعى لتعويض نقائصك بأن تستعمل قوة إرادتك بطريقة صحيحة، والسؤال الذى يلح على الآن.. **كيف نفعل هذا؟**

والإجابة ببساطة: لا يجب أن تكون أنانيا لتعظيم ذاتك ولكن حاول أن تتلاءم مع من حولك بحب وصدق.

• **حالة الشاعر:**

عندما يكون هدفك النجاح مع مراعاة أن تتلاءم مع الآخرين، بالتأكيد ستتخذ شكلا عقليا راقيا يجعلك لطيفا ورقيقا مع من حولك، وبالتالي ستتعرف على أساليبهم المختلفة مما سيساعدك على فهم نفسك أكثر وتصبح سهل المعاملة، جياش الشاعر.

- وعلى العكس تماما.. الشخص الذى يحاول دائما أن ينتصر على الآخرين ويتمنى أن ينظروا إليه لأعلى، بالتالى يصاب بالحقد والقلق والحسرة.

• **الأخلاق:**

وهى أهم عوامل تكوين الشخصية ويعرفها عالم النفس "ماكدوجال" بأنها: " ذلك الشيء الذى فى الإنسان ويعتمد عليها فى التناسق، والتماسك والتحكم فى النفس ".

ويجب أن نعرف حقيقة وهى أن الشخص وأخلاقه شيئا وليس شيئا واحدا، فمن الممكن أن يبقى الشخص بلا تغيير طوال حياته، ولكن أخلاقه تتغير بالخبرة والتجربة.

والمعرفة مفيدة فى تكوين الأخلاق، ولكنها ليست أساسية، أما التربية أو الثقافة فهما مهمتان.. فإذا عرفت السيئ والصحيح، والقيم والتافه، وجمعت كل الأجزاء المبعثرة من المعرفة فى نظام واحد متماسك، فإنك تستطيع أن تكون أحكاما عاقلة وتتخذ أخلاقا جيدة.

وإذا عرفت واجباتك كعضو في المجتمع وأديتها على خير وجه، ستوصف بأنك صاحب أخلاق ممتازة.

فمثلاً: ستجد أنك تحب جارك كما تحب نفسك وسيتدرج الأمر لأسمى فتحب الله تعالى الذي سيمثل لك الكمال الحقيقي.. وهكذا.

• التدريب العقلي:

يجب أن يتدرب عقلك على أن يضع الأولويات في المقدمة وواجبك أن تختار أفضل الأشياء التي يضعها العقل أمامك ثم تعرضها على إرادتك وعليها أن تفاضل بينها... وهكذا.

• **وتلخيصاً لما قلناه:** العلامات التي تميز شخصيتك عن غيرك: روحك الاجتماعية، ثققتك بنفسك، حب الخير للناس، الكرم والحيوية ولكي تكتسب شخصية مميزة لا بد أن تبذل بعض الجهد وتقرأ معى ما هو آت !



كيف تكتسب شخصية قوية مميزة؟!

الكثير من الناس يرغبون في الحصول على شخصية قوية وأن يكونوا واجهة اجتماعية لامعة.. فكيف يتحقق لهم هذا؟

- هل يتحقق بأن يكونوا أغنياء ولهم علاقات اجتماعية جيدة؟
- هل يتحقق بالغرور والكبرياء والتعالى على الآخرين؟!
- هل يتحقق بالشعارات الرنانة والعبارات الزائفة.
- هل يتحقق بالتحدث في الناس بصوت مرتفع حتى نشعرهم بقدرتنا وكفاءتنا؟!

• الحقيقة أن كل هذا وغيره لا يحقق شخصية لامعة أو حتى عادية، فهناك عوامل كثيرة لا بد أن يكتسبها الشخص حتى يتمتع بهذه الميزة.. ميزة الشخصية القوية، وأولى هذه المميزات الثقة بالنفس، فكيف تكتسب هذا؟

• أولاً: الثقة بالنفس:

الثقة في النفس من أهم صفات الشخصية القوية، وتكتسب ذلك عندما تعرف ميزاتك وعيوبك بعيداً عن النواحي المادية.. وإذا وجدت بعض نقاط النقص أو الضعف أو لديك مواهب قليلة فهذا ليس عيباً. المهم أن تكون وثيق الصلة بمن حولك، وتحاول أن تنمي مواهبك بقدر الإمكان، وأن تكون راضياً عن نفسك وعماً منحك الله، وألا تغار من أحد وألا تحقد على أحد، فالرضا هو أول الطريق للثقة بالنفس

ودائماً تذكر أن الكمال لله وحده.. وإذا كنت ممن حباهم الله الكثير من المواهب فاحذر الغرور والتكبر.

• ثانياً: البعد عن الغرور والتكبر:

يحيط المغرورون والمتكبرون أنفسهم بكثير من الأهمية ويتعمدون أن يلاحظ هذا المحيطون بهم.. والحقيقة أن هذا هو سلاح الضعفاء والعاجزين للتأثير فيمن حولهم، فيحاولون أن يضيفوا هذه الهالة من حولهم.

والغرور قد ينبع من المديح الزائد دون استحقاق، ويمكنك أن تتلافى ذلك إذا قمت بتقدير الآخرين أنت أيضاً.. وأن تكون متواضعا إذا احتاج الأمر.

ولابد أن تعرف أنك لن تجنى شيئاً من الغرور والتكبر سوى كراهية الآخرين لك.. فحاول أن تعرف حدودك وألا تتعالى أو تحقد على أحد.

• ثالثاً: عدم الحقد على الآخرين:

قد نلاحظ أن البعض يتضايق ويشعر بالغيظ والأسى إذا واجهوا شخصاً لامعاً حتى لو كان هذا من مجرد حديث هذا الشخص، فنجدهم يحاولون أن يشوشوا عليه ويتدخلوا في الحديث بلا داع مع أنه ليس من العيب أن نعطي لغيرنا فرصة للظهور، وهذا لن يقلل من قيمتنا إطلاقاً إذا كنا نثق في قدراتنا.. وعلينا أن نتخلص من هذا العيب فوراً إذا شعرنا به يتسلل لأنفسنا وبدلاً من حقدنا هذا نبحث عن

فضائلنا نحن ونظورها إذا كنا في حاجة لذلك! وعلينا ألا نكون حساسين، ونشارك غيرنا رأيهم ولا نتحفظ على ما بداخلنا.

• رابعاً: الحساسية المفرطة والنحفظ:

هناك نوعان من الحساسية قد يتمتع بهما الإنسان.

النوع الأول: وهو ما نطلق عليه الطبيعة الحساسة والتي نستشعرها دوماً في الفنانين على اختلاف أنواعهم المطربين والرسامين والموسيقيين، وهذه الطبيعة تمس أعماق الروح البشرية، ويجب أن تنمى لدى هؤلاء.

النوع الثانى: هناك نوع آخر من الحساسية حيث تبدو من ظاهرها أنها شىء محب للنفس ولكن فى الحقيقة هى ليست كذلك وغالبا ما تكون درعا يحمى خلفه من يريد أن يُعامل معاملة خاصة من الآخرين.

وللأسف هذا دليل ضعف لأن هذا الشخص لا يستطيع كسب تقدير الآخرين بالطرق المتعارف عليها، فيتراجع ويتخذ ذلك الأسلوب الطفولى ويحمل نفسه على الاعتقاد بأنه ذو طبيعة أكثر أهمية ورقة من الشخص العادى الذى يتعامل معه.. ويشعر دوماً أنه رقيق النفس، مرهف الحس، ذو مزاج خاص، أى أنه مخلوق رقيق جدا عكس الآخرين.. وقد نشجع نحن هذا ونصف هذا الشخص بأنه إنسان حساس وفى حاجة لمعاملة خاصة.. مما يجعله قد يعتقد فى ذلك ويزيد الجرعة أكثر من اللازم فيغضب من أى شىء ولو بسيط وغير

مقصود.. من لفظ من حركة.. وينقلب من النقيض للنقيض بسبب تلك الحساسية المفرطة.

لا ننكر أن هناك بعض الناس أكثر قابلية لأن يصبحوا كذلك كالأطفال الوحيدين مثلا، فقد يحصلون على معاملة خاصة من ذويهم، وعندما يكبرون يبحثون عن هذه المعاملة من المحيطين بهم وبالطبع لن يجدوا كل الاهتمام والرعاية التي تمتعوا بها من قبل، فيتوقعوا بداخل أنفسهم ويبرروا هذا بحساسيتهم الزائدة، ويتحول هذا أيضا لنوع من التحفظ.

والتحفظ يعتبر فضيلة إذا مورس بطريقة صحيحة مثله مثل التواضع ولكن على العكس يعتبر عيبا في الشخصية إذا اتخذ على أنه نوع من الحساسية.

وعندما يخشى الشخص ألا يستطيع الظهور بالمظهر الذى يفضله ويحبه وذلك يكون غالبا نتيجة لعدم الثقة فى النفس ومعاناته لمشاعر النقص فيتباعد عن معركة الحياة.

وبالتالى لا يعرف مدى قوته بالنسبة للآخرين.. ولذلك نجده يحاول خداع نفسه بأنه أفضل منهم مع أنه لو دخل تلك المعركة وحاول سيستطيع حقا تحقيق نجاحات كبيرة.

ولذا يجب أن يتخذ كلانا شكلا عقليا مناسباً، وأن يتعاون مع الآخرين، وبالتالى سيشعر من حوله بأنه يتمتع بشخصية جيدة.

فنحن لا نستطيع أن نصف شخصا بأنه له شخصية قوية أو لا،

إلا إذا رأينا كيف يتصرف مع الآخرين.. فلا يوجد شيء مادي ملموس اسمه شخصية.

• خامساً: الطموح:

هل أنت طموح؟ إن الطموح شيء لازم إذا كنت تريد أن تتمتع بشخصية قوية، ولكن ما يجب أن نعلمه أن هناك نوعين من الطموح..

الأول: إذا كنت تؤدي وظيفتك في الحياة بإتقان بقدر ما تستطيع محاولاً أن تحسن مركزك بدون تكالب وبدون أن تتخطى الآخرين، وأن تكون مستقلاً ومفيداً فهذا النوع أهلاً به.

أما النوع الثاني: وهو سعيك لأن تكون ناجحاً بأي ثمن، وأن تكتسب الثراء بأي وسيلة، وأن تحصل على الاحترام من الآخرين بغير وجه حق.. فهذا النوع من الطموح خطر على صاحبه ولن يجنى من ورائه سوى خداع نفسه.. ولذا يجب أن نكون وسطيين في كل ما نقوم به ونسعى للطموح الذي نستطيع تحقيقه بكل حب وشرف وأمانة وليس على حساب الآخرين.

• سادساً: الابتعاد عن العصبية:

عندما يثق الإنسان في نفسه ويكون متزاناً لن تجد العصبية طريقاً إليه، أما الإنسان العصبى بلا سبب معروف يكون في الغالب راغباً في تحقيق السيطرة على الآخرين وهو يدرك تماماً أنه لا يستطيع أن يتفوق عليهم بجهوده العادية، فيقرر أن يشعرهم بالتفوق ويفوز باحترامهم عن طريق عصبيته وصوته المرتفع.

فالشخص العصبى لا يهتم إلا بنفسه فقط على الرغم من أنه إذا قلل ذلك الاهتمام وحاول التداخل مع الآخرين بهدوء ستكون له شخصية قوية ومحبة فى قلوبهم.. فالعصبية الزائدة والصوت المرتفع لا ينم إلا عن ضعف فى الشخصية.

• سابعاً: المقدرة على اتخاذ القرار:

إن المقدرة على اتخاذ القرار من الفضائل الأساسية للشخصية القوية، ولذا فإن أول ما يلفت نظرك لشخص ما هو قدرته على اتخاذ قرارات سريعة ومنتزعة دون تردد، فهذا مؤشر على أنه واثق بنفسه ولديه شخصية قوية وخاصة إذا كانت تلك القرارات صائبة.

وقد يقابلك بعض الناس ممن نطلق عليهم أصحاب الطبيعة الحساسة، فتجدهم مترددين فى اتخاذ القرارات لأنهم يخشون الفشل وغالبا ما يتخذون القرار فى اللحظة الأخيرة حتى لا يقال إنهم مترددون، فإذا جاء قرارهم صائبا يقولون إنهم كانوا يقصدون هذا، وإذا حدث العكس يتذرعون بأن الوقت كان قليلا وكان لابد من اتخاذ القرار والتسرع فيه.. وهذا يفعله هؤلاء خشية لومهم وليخدعوا الآخرين بنجاحهم ودائما يخططون للأعذار المقبولة.

وهناك أيضا الشخص الجبان الذى لا يتخذ قراره هروبا وخوفا من الفشل، وهذا بالطبع ينقصه الشجاعة، وهو غير مستعد لتحمل مسؤولياته فى الحياة.

• ثامناً: الصدق والحقيقة:

الصدق وحب قول الحقيقة ميزتان رائعتان لكل من يتمتع بهما،

ولكنها أيضا سلاح ذو حدين، فهناك من يستخدمون هذا لمصالحهم الشخصية.. فهؤلاء يعتقدون أنهم ليسوا كغيرهم مع إن حبهم للحقيقة ليس سوى ستار لأعمالهم أو كلامهم العدواني ضد الآخرين.. وإذا لاحظت هؤلاء ستجد أنهم دائما يختارون اللحظة غير المناسبة ليقولوا الحقيقة لمجرد هدم شخص آخر مثلا.

وغالبا ما يتحدث هذا الشخص عن حبه للحقيقة والصدق مستخدما أسلوبا كهذا: "إنني أكره أن أقول ذلك.. وما كنت أنوى قوله ولكن من واجبي أن أحذرك من كذا، وكذا" ثم ما يلبث أن يتحول صدقه هذا لهجوم ضار على شخص ما.

وهناك نوع آخر من هؤلاء يفضل أن يلبس دور الشهيد في قضية "الحقيقة تلك" والذي يعتقد أنه مضطهد وهو يختار دوما أن يقف في صف الحقيقة ومعارضة جميع الزملاء والأصدقاء، وعندما لا يجد بدأً يستقيل مثلا من عمله أو يرفض التعاون مع الآخرين في موقف معين وهكذا.

وعموما لو تأملت ذلك الشخص ستكتشف ببساطة أنه متماد في كبريائه ولا يستطيع تحمل المعارضة من أحد وأنه عدواني ويبحث عن مهاجمة الآخرين ولكن بطريقة ملتوية.

• تاسعا: البعد عن العصب:

لا يمكنك أن تكتسب شخصية جيدة إلا إذا كنت ممن لا يتعصبون لآرائهم ووجهات نظرهم حتى لو كانت صحيحة فأراء الآخرون لا بد أن تترك لها مساحة.

فالتعصب عيب خطير قد يصيب البعض.. والشخص المتعصب لا يسمح لأحد أن يعارضه، ودائما يبدو له أن خصمه في المناقشة يحاول أن يقلل من شأنه ويستخف به، مع أن الشخص الآخر يمكن أن يكون باحثا عن الحقيقة أيضا مثله، ولكنه دوما يقنع نفسه ويخدعها بأن هذا من شأنه هو فقط.

ونتيجة لطريقته المستفزة والمثيرة قد يجادله الناس تلقائيا، أو عن قصد حتى يفقد عقله في المناقشة والجدل وهو الذى يعرض نفسه لذلك.

ولذلك لا بد لك حتى تكون لديك شخصية قوية ومميزة أن تسأل نفسك: ما هو دافعك لذلك التعصب؟، هل لتأكيد نفسك أم لتجتذب الانتباه؟! عموما لا هذا ولا ذاك قد يفيدك في اكتساب شخصية ممتازة.

• عاشرًا: النفاؤل:

إذا أردت بالفعل أن تكون ذا شخصية وضاء فعليك بالنفاؤل، فالشخص المتفائل يجذب الناس إليه بعكس المتشائم بالطبع.

أما إذا كنت متشائما ولا تثق في الناس من حولك وتحاول دوما إظهار عيوبهم والشك فيهم، ولديك فضول لا حدود له لمعرفة كل شىء عن الموضوعات التى تجلب لك الفشل، وكثيرا ما تتبرم وتشكو وتسخر من الذين ينظرون للحياة بتفاؤل.. فحاول أن تتخلص من هذا لأنك بالطبع لن تتمتع بشخصية سوية إلا إذا نظرت إلى نصف الكوب الملىء وليس الفارغ.

• حادى عشر: أنظر للحياة نظرة واقعية:

إن أى إنسان ينظر للحياة نظرة واقعية مضيئة، ويكون واثقا من نفسه شجاعا لا يتهرب من مسؤولياته ولا يلقي باللوم عن أخطائه على أحد فهو يملك أفضل أنواع الشخصية.

أما الشخص الذى على العكس ينظر نظرة غير واقعية فهو مخادع فى كل أعماله ويحاول أن يحصل من الآخرين على أفضل ما يمكنه.

فإن أردت أن تكون ذا شخصية قوية لا بد لك من التخلص من الكآبة والملل، وألا تعرض نفسك لأحلام اليقظة التى قد تغرق فيها، وأن تهبط على أرض الواقع وأن تغامر فى الحياة وتبتسم.

• اثنا عشر: الابتسامة:

الابتسامة تعتبر جسر العبور للقلوب قبل العقول.. فما بالك لو كانت صادقة فهى ستعبر حتما عن روح مرحة وإنسان رقيق لا يشعر بالعداء نحو أحد.. والابتسامة التى تتحلى بها الوجوه فضيلة إذا نظرت فيما وراءها ستدرك أنها بمثابة راية تبشر باقتراب صديق أو حبيب... أو... أو..

• **وأخيراً:** خلاصة القول لكى تحصل على الشخصية المميزة التى تسعى إليها لا بد أن تركز على البحث عن تلك الشخصية، فى داخلك.. وأن تكون إنسانا طبيعيا تمارس حياتك بطبيعية.

وعليك فقط أن تتلافى الغرور ومشتقاته: الحساسية، العصبية، الخجل، التعالى، الكبرياء.

وأن تتلافى أيضا مشاعر النقص ومضارها، واحتقار النفس وسوء الظن بالناس، والغيرة.. وما إلى ذلك.

فلو ابتدعت لنفسك صورة لما تريد أن تكون عليه، ثم نظمت سلوكك ليتفق مع صورتك العقلية، فإنك لن تنجح إلا في أن تكون جامدا.

ولكن إذا نسيت نفسك واندججت في حياة نشطة بالتعاون والاهتمام بمن حولك وتكن مستمعا جيدا ومتحدثا لبقا - على أن يكون لديك ما تقوله - وأن تساير المجتمع من حولك، وأن تنظر لنفسك نظرة عادلة، فلا تتصور أنك أقل من الآخرين لدرجة أنك تخشى أن تنافسهم.. ولا أعلى لدرجة التعالي عليهم.. بل ترى نفسك على حقيقتها.

كن متحمسا ومرحا وتعلم قدر إمكانك، وتحرر من مخاوفك، وثق بنفسك وبقدرتك وفاعليتك.

وبهذا وبأقل منه ستحصل على شخصية مميزة تسعدك وتسعد من حولك.. وما عليك إلا أن تخوض اللعبة وتحاول!

**واليك بنصيحة ربما نعتبرها لا لزوم لها ولكنها مهمة جداً
لحالتك النفسية ونوازك وهي أن تحاول التخلص من الأرق إذا كان
يعزبك وأن ننعم بنوم هادئ، فهذا دور كبير في تحقيق شخصيتك
الموازنة !**