

ثالثاً:

- أنت والنغير !
- أنت والنضج !
- أنت وذكاؤك !
- أنت وموهبتك !
- أنت وحظك !
- أنت وأخلاقك !
- أنت وجاذبيتك !

obeikandi.com

أنت والتغير !

هل نريد أن نغير من نفسك؟ هل أنت نادم على قرار اتخذته وغير مجرى حياتك؟ هل الخوف من المجهول يمنعك من إجراء هذا التغير؟ هل نعتقد بأن القدر لعب دورا كبيرا فيما وصلت إليه ؟!

بالطبع كل إنسان قد يمر بلحظات ملل وزهق في فترات عمره.. وقد نوجه له النصيحة بأن نقول: "حاول أن تغير في حياتك ولو قليلا حتى تكسر حدة الملل"، وقد يقف حائرا كيف يحدث هذا التغير. ومعنى أنه يغير شيئا فلا بد أن يكون هناك دافع يحركه، ولا بد أن يبتعد عن شيء تعود عليه، أو أن يتركه ليحدث هذا التغير.

فمثلا: قد يجب إنسانة حبا شديداً ومع ذلك لا يمكنه الارتباط بها - والعكس - لأي ظرف.. وحتى ينسى هذه العلاقة يحاول أن يبدأ علاقة جديدة، وربما يتزوج من تلك الإنسانة الجديدة.. ولكن المشكلة إنه إذا لم يجد ضالته فيها أو واجهته أى مشكلة زواجية عادية قد تواجه الآخرين، يظل يندب حظه على ذلك القرار الذى اتخذته فى ذلك الوقت والذى يعتبره - قد قضى على سعادته... وهكذا فى العمل وما إلى ذلك.

والأدهى من ذلك أن يظل الشخص محملا للقدر ما حدث له.. ونحن لا ننكر أن هناك أحداثا قدرية قد تحدث لنا أو مصادفة، ولكن أيضا يجب ألا ننسى أن كلا منا له قدرات وإمكانيات تجعله يتحمل مسئولية ما يقوم به.. وقد يكون القدر تحكم فينا فى يوم ما فى صغرنا،

فى عملنا مثلاً، ولكننا لن نظل ضحايا إلى الأبد، لابد أن يكون بداخلنا دافع يحررنا من ذلك لتتخذ قراراً جديداً ربما غير حياتنا للأفضل، فمن الصعب أن يظل الإنسان روتينياً لا يستطيع النزول عن قضبان قطار حياته.. لابد أن نتمتع بقوة داخلية تحرر عقولنا لنختار ما يرضينا.. فنحن لسنا آلات.

كثيراً ما نشعر أننا تعساء وأن الحياة التى نعيشها ليست كما تخيلناها وتمنيهاها وهذا يحدث كثيراً وخاصة فى بداية الحياة الزوجية، أو فى بداية العمل، أو فى الحياة بصفة عامة ونظل نتذكر ما مضى ونعلق عدم سعادتنا على شهامة الظروف والآخرين.

من الطبيعى أن يحدث هذا فى بداية كل شىء إلى أن نعتاده ولكن ماذا لو استمر هذا الإحساس واستمر معه عدم الاقتناع وعدم الرضا "وزاد الطينة بلة" وجود أطفال كما يحدث فى الحياة الزوجية، لماذا لا نتخذ قراراً بالتغيير منذ البداية - ليس المقصود هنا تغيير الحياة الزوجية- ولكن أن نجلس مع أنفسنا ونبحث عما بداخلنا ونواجهه.

نعرف لماذا نشعر بعدم الرضا الذى يسبب لنا آلاماً؟ ونقيس على ذلك مقدار تعاستنا سواء أكان فى العمل أو مع الأصدقاء.. أو.. أو.. ربما يكون العيب فينا نحن دون أن ندري.

ولهذا عليك عزيزى القارئ أن تعرف وتتعلم كيف تتخذ قراراتك.. وهذا لن يتم إلا إذا جلست مع نفسك وفكرت فيما تريد أن تفعله.. وكيف يحدث.. وما نتيجة ذلك.. وهل القرارات التى ستأخذها

تناسب قدراتك وإمكاناتك وقيمتك وقيمك.. أم لا؟! هل أنت بالفعل إنسان سوى شخصيتك ناضجة ويمكنك أن تقرر شيئاً وتحمل مسئوليته؟!

اسأل نفسك وستجد الإجابات سهلة وبسيطة إذا كنت مخلصاً وصادقاً فيها.. وإذا توصلت لإجابات فعلاً.. فأكمل اللعبة وفكر معي.

**ماذا نترك أنفسنا للظروف لنحكم فيها ونقف مكنوفى الأيدي
ممثلين دور الضحية؟ ماذا نترك أشخاصا يعبتون بحياتنا مسببين لنا
الضيق بلا داع؟ ما الذى يؤجل اتخاذ قرار بشأن إبعادهم؟ هل نقرر
ألا نقرر لأننا لا نعلم بالضبط هل هذا فى صالحنا أو ضدها؟ هل نخاف
المجهول والفشل؟**

**ألم نفكر يوماً أنه من حقه أن نعيش سعيداً لو اتخذت قراراً
بتغيير وضع معين فى حياتك؟ ما الذى يمنعك إذاً من اتخاذ هذا
القرار وخاصة بعد أن درسته جيداً أهو الخوف مثلاً؟!**

ربما الخوف من الفشل.. ربما الخوف من افتقارنا للحماية أو
الأمان.. ربما! وإذا كان هذا ما تفكر فيه فماذا تفعل حياله؟!

لا بد أن تواجه نفسك بمخاوفك تلك وتحاول التغلب عليها حتى
لا تتعرض لمزيد من القلق الذى قد يحطمك.. وحين تواجه مخاوفك
فهذا ليس ضعفاً منك ولكنه قوة، حيث ستتحكم حينئذ فى إرادتك
وتحقق أهدافك.

الغريب أن بعض الناس يخشون المجهول بطريقة غير عادية، فمثلاً
هناك من يخشى الانتقال من عمله حتى لو كانت أمامه فرصة عمل
أفضل خشية عدم راحته فيه.

وهناك من لا يقبلون على تغيير السكن حتى لو كان للأفضل
للشعور بالحب والحماية وسط الجيران مثلاً.

والأغرب أنه قد يوجد إنسان تدعوه لحفل تقيمه فيعتذر لأنه
لا يعرف الموجودين بالحفل.

وبالتالى قد تضيع على هؤلاء فرص كثيرة خشية التغيير وعدم
مواجهة الظروف الجديدة مع أننا يمكن أن نظل ندفع ثمن عدم التغيير
العمر كله!

• ولذا لابد أن تكون مسئولاً عن اختياراتك وقراراتك ولا تخش
المجهول.. المهم أن تدرس ما تقوم به دراسة وافية وألا تترك
حياتك فى مهب الريح تخضع للظروف والأقدار وما إلى ذلك.

• لابد أن تتحدى بالشجاعة والإعداد للوضع الجديد ، لا تتخذ
قرارات جزافية.

• ولاحظ أن المخاوف التى نواجهها ليست كلها ضارة.

فهناك نوعان من المخاوف:

أحدهما إيجابى: وهى المخاوف الموجودة فى حياة كل منا لتجعلنا
نثريث ونفكر جيداً وهى ظاهرة صحية.

والآخر سلبى: وهى المخاوف التى تساورنا فنخاف لكن لأجل
الخوف فقط وهى ستؤثر فينا بالسلب حيث سنظل هكذا طوال العمر
نحن نتغير وما حولنا ثابت.

فتقدم وخذ القرارات المناسبة والتى ستصلح من وضعك ولا تخف..

وحتى لو فشلت فليس معنى هذا نهاية العالم فربما لم تحسبها جيداً أو "صح"، ولكن بالطبع ستتعلم من فشلك ولن تعاود الكرة.. وقبل أن تتخذ القرارات أيضا لابد مع العقل أن تستمع لمشاعرك وهذا يتطلب منك بعض الأشياء:

أولاً: أن تقف مع نفسك وتراجع قراراتك السابقة، ولماذا اتخذتها وما تأثيرها عليك وما تأثيرك فيها.

ثانياً: حين تتفهم لماذا اتخذت تلك القرارات وما الذى حفزك لذلك وما الهدف الذى كنت تسعى إليه - سواء وفققت أم لا - وما الذى سببه لك هذا؟!، أسبب لك ألماً أو أملاً أو قلقاً أو حزناً...أو...أو..

ثالثاً: إذا وفققت فى ذلك فعلاً، فقد عرفت نفسك وماذا تريد أن تفعل أو تتخذ من قرارات فيما بعد.. لأنه إذا كانت عقولنا تكمن فيها قوة شخصياتنا ومقدرتنا على اتخاذ قرارات لحياتنا، فعدم رضانا عن هذه القرارات يكون نابعا من مشاعرنا، فماذا نفعل حيال تلك المشاعر حتى يحدث توافق بينها وبين القرارات التى يتخذها العقل؟!!

لابد لنا أن نعطى أهمية لمشاعرنا ونستمع لنبضها ولبض أحاسيسنا، فكثيراً ما تسأل شخصا: لماذا تعامل فلانا بجفاء هكذا؟ فيقول لك: على العكس أنا ما بكرهوش لكن مش باستظرفه" وتجد تصرفه ينم عن كرهه له، فمثلا لا يتحمل وجوده معه لفترة طويلة

ولا يتمنى لقاءه ولا يريد ذكر اسمه، ومع ذلك لا يتخذ قراراً بالابتعاد عنه ولا يستمع لصوت مشاعره.

وعموماً: إذا لم تتفهم مشاعرك فمن الصعب أن تتحسن حياتك أو تستطيع التغيير بجدية، فإذا اكتشفت مشاعرك ووثقت في تقديراتها ستعرف ما الذى سيسعدك وتحاول تحقيقه.. ومتى توقف هذه المشاعر عندما تريد.. أى متى لا تندفع.. **وحنما سنعرف أين نكمن سعادتك: هل فى صحبة الآخرين؟ هل فى الحب والعطاء؟ هل فى جمع المال؟**

إذا عرفت هذا ستحاول تحقيقه وستحصل على الرضا.

أما إذا عرفت هذا ووقفت عاجزاً أى أن تقول: "أنا أجد سعادتي بين الصحبة والأصدقاء ولكن أين الأصدقاء فى هذه الأيام؟" أو تقول: "سعادتي وأمانى فى توافر المال معى ولكن للأسف الحالة سيئة فمن أين أحصل عليه وظروف البلد كلها غير مناسبة؟" هنا نحن نضع "العقدة فى المنشار" - كما يقولون - فلا بد أن يكون لك هدف تسعى لتحقيقه ويمكنك هذا، أى هدف فى متناول يديك ولا تبحث عن المستحيل ثم تحزن لعدم تحقيقه.

يجب ألا تحلم بالسعادة والتغيير وأنت واقف مكانك لا تتحرك، فالفرص لا تأتى لتبحث عنا ولكن نحن الذين نسعى وراءها.

• وهناك نقطة مهمة يجب أن نضعها فى اعتبارنا قبل اتخاذ القرارات المهمة.. وهى: ألا نضع أنفسنا قاب قوسين بين اختيارين أى تقول: "لا بد أن أقبل عملي مع ما ألقاه من ظلم أو أنتقل لغيره!"

فلماذا لا تكون طريقتك في التفكير مختلفة وتسعى لإيجاد حلول أخرى بدلا من هذين الحلين - أى أن تفكر لماذا وقع عليك العقاب أو الظلم وكيف تحل المشكلة بمزيد من الصبر مثلا؟

فمثلا: قد تجد زوجا تعيسا في حياته الزوجية فتقول له: وما الحل؟! فيقول: "إما أستمر هكذا من أجل الأولاد أو أطلقها فيشردون!" مع أنه لو فكر قليلا فهناك حلول أخرى كثيرة فقط تحتاج منا للتفكير وعدم التسرع في اتخاذ القرار وربما وجد حلولاً عديدة لمعالجة تلك التعاسة.

فاتخاذ القرار في أى شيء لابد أن يكون فيه تعقل مع إحساس بعدم ضغط أو غضب.. لابد أن يكون بكامل إرادتنا وأن نتحمل مسئوليته وتبعاته برضا. ولنحاول.

• **والخلاصة..** بعد كل ما قلناه عن كيفية اتخاذ القرار، لابد أن نبني قراراتنا على أساس منطقي، ونفكر في كل الاحتمالات التي قد تواجهنا سواء أكانت سلبية أو إيجابية، ونتوقع حدوثها وكيفية التصرف حيالها إذا حدثت، حتى لا نندم.

وهذا بالطبع يتطلب منا الشجاعة، والشجاعة لا يتمتع بها إلا شخص لديه إيمان راسخ بمعتقداته وقيمه ويتصرف بحرية.. لديه ثقة في نفسه ولا يعتمد على الآخرين الذين يؤكدون أهميته وأن يكون مسئولا عن حياته مما يؤكد قوة وجوده.

فتحلى بالشجاعة.. وانطلق للتغيير.. ولا تنس أن سيكولوجية الإنسان هى التى تحرك عقله وتصرفاته، وأن هذه السيكولوجية شىء قابل للتغيير حسب مخاطبة كل فرد وعلى قدر تفكيره وثقافته.

ومن الممكن أن يحدث التغيير للأفضل أو الأسوأ وخاصة أن هذا التغيير يعتمد فى المقام الأول على دراسة طبيعة الدوافع البشرية والخلفية وراء تلك الدوافع حتى لا نصل لنتائج عكسية.

فلا تمضى حياة إلى الأفضل بدون تغيير، سواء على المستوى العام أو الشخصى، وسواء فى البيت أو العمل، بل الحياة تقوم على التغيير والانتقال من حال لحال أفضل.

أن نتحرك فالحركة ضد الجمود وضد الرجوع للوراء.. وعلى من يقاومون التغيير ويرفضون التطور أن ينظروا للتغيير على أنه هو المضاد الحقيقى للملل حتى لا نظل واقفين مكاننا دون أن ندري، وحتى لا يتسرب هذا الملل لنفوسنا فنفقد حماسنا وتتبخر طاقتنا.

إن أى تغيير مهما كان بسيطاً يمتص المشاعر السلبية.. حتى لو كان مجرد تغيير فى المكان الذى اعتدنا أن نجلس فيه أو تغيير فى طريق الذهاب للعمل.. أو تغيير فى نوع الأحاديث المعتادة.. أو فى الألوان أو فى شكل الملابس.. إضافة اهتمام جديد.. البحث عن أفكار جديدة وتداولها.

على هذا وحتى تستطيع الانطلاق للتغيير لا يكفى إيمانك بهذا، بل

أسرع لأخذ زمام المبادرة وحاول أن تتغير وتغير من حياتك وتكسر الملل المحيط بك.

و حين تستطيع هذا.. قف مكانك وانتظرنى لنلعب معا لعبة أخرى من لعب الحياة ونحاول أن نجيد فنونها لنحقق أهدافنا من كل تلك الألعاب ونصل للتوازن النفسى !

ولنناول لعبة سهلة وبسيطة نلنقط معها الأنفاس وهى لعبة النضج.. فهل أنت ناضج ؟!

obeikandi.com

أنت والنضج !

ماذا نعرف عن النضج؟ هل نرى نفسك إنسانا ناضجا؟

هناك تعريفات كثيرة للنضج أوضحها علماء النفس ومنها:

- إنه الإدراك المتزايد بأننا لسنا كاملين إلى أقصى حد، وأيضا ليس ميؤوسا منا بالدرجة التى كنا نظن.

• وقيل إن النضج هو الرؤية الأعمق والأبعد من حدود الرؤية البصرية، أى هو البصيرة.

• وأنه الانفعال الهادئ الذى يتناسب مع حجم المؤثر الخارجى، أو ما يسمى بضبط النفس.. فهو الحكمة والتوازن والعدل والإنصاف.

• والنضج أيضا يعنى الأخلاقيات والضمير الإيجابى الحسى.. وهو معرفة النفس على حقيقتها.

• فالنضج هو أن تترك الحياة تمر وتمضى فى طريقها الطبيعى، وأن تبذل أقصى ما يمكن بذله عن رضا وقناعة، من أجل مزيد من الاستمتاع.

• النضج تطور لا..... عُمُر !!.. تطور مستمر بطيء، وإدراك هو فى حد ذاته علامة على النضج.. ولن يبلغه الإنسان بحركة سحرية، ثم يظل فيه طوال عمره.. كما أنه ليس للبلوغ الجسمانى سوى أثر ضئيل فيه.. فهناك نضج يناسب كل مرحلة من مراحل العمر.

فليست السن هي التي تؤدي إلى النضج لكنه الوعي والإدراك.. فمثلا الفتاة الصغيرة "سنا" قد ترى نفسها ناضجة، لسبب بسيط: هو أنها لا ترى نفسها كاملة، كما أنها لا تراها ناقصة، لكن تراها في عملية تطور مستمر، وذلك لأنها تدرك أن نضجها الخاص هو عندما تنتقل من تحقيق هدف إلى آخر.

مثال: إذا نظرنا للشباب نرى إنهم أيضا يتمتعون بالمرونة، ومستعدين لمحاولة الشيء الجديد.. ويتطلعون دائما إلى صديق، إلى عمل، إلى شيء يؤمنون به، وإلى المغامرة.. بمعنى أن لديهم الاستعداد لاكتساب الخبرة والاستعداد للعمل، وهو عنصر مهم من عناصر النضج.

إذن فالنضج.. حالة لا يستطيع أن يبلغها أو يحققها الإنسان مرة واحدة.. بل هو تطور مستمر، يتحقق بالإدراك أكثر مما يتحقق بالسن !! وللأسف.. البعض يستخدم كلمة "نضج" استخداما غير دقيق!! فالنضج عنده يعني أنهم: سعداء، مطمئنون، محبوبون، متزوجون، لديهم بيوت وأسر وأطفال، يعملون وينتجون و.. و.. إلخ.

لكن هذا التفسير للنضج خاطئ - في رأي علم النفس - لأنه ببساطة: يكشف عن لهفة لتحقيق أو لتأكيد شيء، بغير نضج.. إنه مجرد تغليف للحياة في لفافات أنيقة، حتى لا نصبح قلقين بشأنها مرة أخرى !!

وبعد ما قرأته عن النضج.. هل ترى نفسك ناضجا وجدانيا؟!.. كيف تتأكد من ذلك؟!

لكى نتأكد من ذلك وبأننا ناضجون بالفعل أوضحنا لنا إحدى الدراسات النفسية..إننا لن نجد النضج فى قواعد وقوالب مصبوبة ومقاييس محددة لأن النضج طريق وليس اتجاهها.

فمثلا: اللحظة التى نفيق فيها بعد تجربة مررنا بها سواء أكانت حزنا أم فشلا ثم نعلن أننا لن نستسلم بل سنواصل ونستمر بعد كل ما حدث.

واللحظة التى قد تهتز فيها عقيدتنا بالنسبة لشيء ما استقر فى ذهننا على صورة معينة، بينما نجد أنفسنا أننا مازلنا كما كنا.

واللحظة التى نعمل فيها الشيء الذى كنا نخشاه ونتجنبه دائما.

واللحظة التى ندرك فيها أننا كنا نشعر بالوحدة دائما، وأن هناك أناسا آخرين مثلنا، وأننا بطريقة أو بأخرى اقتربنا معا أكثر من ذى قبل..

و.. هناك مئات الألوف من اللحظات التى نكتشف فيها: من نحن؟! وعندما تكتشف هذا.. فأنت ناضج.

وعندما تستطيع أن تدرك وتشخص حالتك الوجدانية.. فأنت ناضج.

وعندما يمكنك أن تربط بين هذه الحالة، أى بين مشاعرك وأفكارك وسلوكك وتأثيراتها بدقة وموضوعية.. فأنت ناضج.

وإذا استطعت أن تكون لديك بصيرة ترشدك للقيم والأهداف النبيلة.. فأنت ناضج.

وإذا كنت قادرا على ضبط انفعالاتك الفجائية التى قد تتشكل كرد فعل لموقف خارجى مفاجئ يستثير غضبك ويهز توازنك.. فأنت ناضج.

إذا كان لديك ضمير حى وإيجابى يقودك للخير ويمنع الأذى ويجعلك تتحمل المسؤولية وتلتزم بوعودك وتسعى لتحقيقها.. فأنت إنسان ناضج.

إذا كانت لديك قوة دفع ذاتية من الداخل تحفزك للإنجاز والعمل.. فأنت إنسان ناضج.

• **وأخيراً..** يمكننا القول بأن الإنسان الناضج هو من يعرف أن الإيمان بالله يمنح الإنسان قوة لا نهائية.. وهو من يعرف أن للحب قيمة عظيمة، فحب الناس يعطيه الراحة والطمأنينة.. وهو من يعرف أن إتقان العمل يمنحه عزة وكرامة.. وهو الذى يعلم أن التسلح بالأخلاق يمنحه الشجاعة واحترام الآخرين.. وهو من يعرف أن الصدق والإخلاص هما أهم عاملين فى نجاحه.



وإذا كانت لديك كل هذه المميزات لتكون إنسانا ناضجا.. فمعنى هذا أنك إنسان ذكى !

أنت وذكاؤك !

هل تشعر أنك ذكي ؟! هل نعرف كيف نقيس ذكاءك؟! هل يحق لك ذكاؤك السعادة؟!

يقيس البعض ذكاء الأفراد بقدرتهم على حل المسائل الصعبة المعقدة كالمسائل الحسابية والمعادلات الصعبة ومقدرتهم على حلها بسرعة مثلاً، وبالطبع هذا النوع من الذكاء يعتمد على مناهج علمية مستمدة من الكتب وليس من التجربة العملية.. حتى أن الأمر قد وصل بالبعض لأن يعتقدوا أن من يحمل شهادات علمية عالية أو يبدع في أى نوع من الدراسات هو من يعتبر ذكياً.. **ما رأيك فى هذا؟!**

وهل أنت ذكى بهذه المقاييس؟!

إن المقياس الحقيقى للذكاء كما يرى علماء النفس يكمن فيما إذا كنت تحيا حياة سعيدة أم لا!

هل نستطيع أن نمضى كل دقيقة من دقائق يومك كما يجب أم لا؟!

إذا كنت تستطيع هذا حقاً.. فأنت ذكى.. وإذا كنت تستطيع حل المشاكل وخاصة المعقد منها والتي تساهم فى تحقيق السعادة.. فأنت حقاً ذكى..

وإذا كنت حريصاً على تفادى ما يقال عنه "التعاسة" فأنت حقاً ذكى.. وذكى جداً لأنك تمتلك إرادة قوية ضد ما يطلق عليه الانهيار العصبى المعنوى، وإن كان العلماء يرفضون هذا التعبير موضحين أن "الأعصاب لا تنهار".

وإذا كنت شخصا ذكيا حقا سيمكنك أن تتعامل مع المشاكل التى تواجهك ببساطة، فليس مطلوباً منك أن تحل كل المشاكل.. ولكن مطلوباً أن تظل سعيداً سواء حلت تلك المشاكل أم لا.. فكيف يتحقق ذلك؟ وهل يمكن أن تكون سعيداً دون أن تحل مشاكلك؟! هيا بنا لنعرف كيف يتحقق هذا ونمارس لعبتنا !

البشر بصفة عامة يواجهون مشاكل صعبة.. وهناك الكثير من الصعوبات والمنازعات والمصالحات التى نعانى منها جميعاً.. وأيضاً المشاكل المالية والمرضية والشيخوخة والموت والكوارث... إلخ.. وإذا تأملت البشر فى كل مكان ستجد تبايناً واضحاً فى معالجتهم لتلك المشاكل.

فالبعض يتغلبون عليها ويتجنبون مشاعر الاكتئاب والتعاسة.. والبعض الآخر ينهار تماماً.. والبعض الثالث يرى أنه ما دمنا تواجهنا لابد لنا من مواجهة المشاكل وأن تلك المشاكل حالة إنسانية حاضرة، ولا يربطون بين سعادتهم وبين وجودها وهؤلاء يعتبرون هم الأذكياء حقاً.

وإذا كنت فى وضع أو زمن ما تشعر بالتعاسة فلا بد أن تحول دون هذا الشعور وأن تتحكم فى مقاليد أمورك بنفسك، وأن تثق فى قدرتك على أن تختار المشاعر التى تريحك فى أى وقت وأى زمان.. فكيف يمكنك هذا أيضاً؟

الإجابة عن هذا السؤال تعنى ببساطة أنك الشخص المسئول عما

تحس به من مشاعر. فأنت تشعر بما تفكر فيه، فمثلاً يمكنك أن تفكر في نفسك على أنك شخص ذكي إذا طبقت معايير الذاتية على نفسك، وبالتالي كلما حاولت أن تكون سعيداً فمعنى هذا أنك ذكي بل أكثر ذكاء من غيرك لأنك حاولت التخلص من مشاعر التعاسة.

وبالفعل يمكنك أن تكون ذكياً كما تريد.. فالحقيقة أن الذكاء والاستعداد يعتبران وظيفتين مكتسبتين من الزمن ولا يولد المرء مزوداً بهما.. فبمزيد من الوقت والجهد يمكن لأي شخص أن يحقق تفوقاً باهراً في أي مهارة أكاديمية إذا اختار ذلك..

فالذكاء شيء لا يورث ولا منحة تمنح، فالإنسان يكون ذكياً بقدر ما يختار هو وبالقدر الذي يريده، لا الذي يريده الآخرون، وبالفعل يمكنك أن تتعلم نمطاً جديداً في التفكير يوصلك لما تريده من ذكاء.

ولا أنكر أن التفكير بطرق جديدة ليس سهلاً، وخاصة أن المرء يعتاد على مجموعة معينة من الأفكار وترسب بداخله.. والمسألة ستتطلب جهداً لكي يزيل ما تعلمه ونحت بداخله، من عادات في التفكير.. **فمثلاً** إذا أردنا أن نكون سعداء فهذا سهل، أما إذا أردنا أن نحصل على ذلك بالتخلص من تعاستنا وكآبتنا فقد يكون أمراً صعباً ويحتاج للجهد والوقت.

وبالطبع من الصعب أن نزيل كل ما تعلمناه وتعودناه في الماضي من أوامر تنص على ما يجب أن نفعله وما لا يجب.. لقد تعلمنا هذا وقبلنا سلوكياتنا دون أن نتوقف لحظة لمناقشتها أو تغييرها.. لذا لو سيطر

المرء على نفسه وبدأ بالوعى وضبط النفس يمكنه أن يتعلم كيف لا يكون تعيسا وكيف لا يغضب... إلخ.. تماما كما تعلم الأشياء السابقة.

فالتحكم فى النفس يتطلب أكثر من مجرد محاولة لتجربة أفكار جديدة مع إصرار وتحدٍّ، فإذا أردت أن تكون سعيداً فعليك أن تتحدى أى بادرة فكرية تعيق هذا الإحساس.

فالمرء حر فى اختيار سلوكه ولا يفرضه عليه أحد، فيمكنه أن يختار السلوك الذى يحقق ذاته بدلا من هدمها.. فمثلا قد تضطر ظروف المرور إلى توقف السيارة لوقت كبير، فنجد قائدها يصب جام غضبه على من حوله ويصاب بحالة أشبه بالجنون، وإذا سألته ماذا يفيد هذا؟! يقول لك: "إنه لا يستطيع السيطرة على نفسه فى اختناق المرور!" ولكن ماذا لو فكر هذا الشخص بطريقة مختلفة غير التى اعتادها، يقوى بها نفسه فينتهج سلوكاً جديداً بأنه مثلا يستمع لجهاز الراديو أو التسجيل أو يتحدث فى أى حديث مبهج مع من يشاركه الركوب.. وهكذا يختار سلوكا آخر يخفف من وطأة ما يحدث بدلا من ثورة الجنون!

ومثال آخر : لو دخلت لتبتاع بعض الأشياء ورداءة الخدمة أثارتك فغضبت وارتفع صوتك بالسب أو ما شابه ذلك، فما الذى سيعود عليك سوى أنك ستعكر دمك أو قد تضطر للمشاجرة مع عامل فى المحل لا يجب أن تنزل لمستواه الفكرى مثلا.. مع أنك لو فكرت قليلا فى ذلك العامل الذى أثارك ومدى أهميته بالنسبة لك، ستجد أنه يجب

عليك في تلك الحالة أن تعرف أن قيمتك كبيرة بحيث لا ينبغي أن تستاء من أى شخص ليس له أهمية بالنسبة لك في الأساس إلا من حيث يقوم به من عمل، وما عليك في تلك الحالة إلا ترك المكان والذهاب لمحل آخر به خدمة أفضل مع عدم اضطرابك أو انزعاجك.. وعموما كل هذا يتطلب منك أن تتمتع بالذكاء العاطفى أو الاجتماعى؟ فهل أنت تتمتع بهذا النوع من الذكاء؟!!.. هيا بنا لنرى !

هل تتمتع بالذكاء العاطفى أو الاجتماعى؟!

هل تعرف ما هو الذكاء العاطفى أو الاجتماعى؟! هل تشعر بأنك حقا ذكى عاطفيا؟! ألم يخنك ذكاؤك يوما؟!

إننا نعنى بالذكاء العاطفى وجود القدرة على فهم المحيطين ومعرفة كيفية التواصل معهم بمشاركتهم فى اهتماماتهم وأفكارهم.. فى احترام خصوصياتهم وعدم فرض رأيك عليهم بمصادرة آرائهم وتسفيهها.. وكثيراً ما نسمع من أحد الأشخاص عبارة "خاننى ذكائى" حينما يخدع فى أحد الأشخاص.

كيف نستطيع أن نمنى هذا الذكاء إذا كنت لا نؤمن به؟!

أولاً: لابد لك أن تتأمل ذاتك وتكتشف النقاط الإيجابية والسلبية فيها، وأن تقف على حدود مشاعرك بصدق وأمانة.

ثانياً: أن تكون على مستوى المسئولية فى علاقتك بالآخرين.

ثالثاً: التحكم فى مشاعرك وأن تتقبل الآخر كما هو حتى لو كانت آراؤه معارضة لك.

رابعاً: التعلم من الأخطاء وليس الاستمرار فيها وتقبل نقد الآخرين وخاصة إذا كان بناءً.

خامساً: التسامح والتفأؤل ومواجهة الصعاب وخلق النجاح من الفشل.

وباختصار الذكاء العاطفى أو الاجتماعى شىء مكتسب من الحياة وتجاربها، وهو يحتاج للخوض فى لعبة الحياة والتدريب المستمر لأن المواقف ستختلف وتباين وليس لها قاعدة ثابتة، ومع الوقت لابد من تعرضنا للمشاكل والأخطاء ولكن إذا تدربنا جيداً وأصبحنا نمتلك مهارة الذكاء العاطفى سننجح فى حياتنا على جميع المستويات.. فلتحاول.. وقل لى بعد محاولتك تلك.. هل تشعر حقاً أنك ذكى عاطفياً؟!

عموماً.. هناك العديد من الكتب النفسية التى تناولت هذا الموضوع ككتاب "الذكاء العاطفى" لمؤلفه دانييل جولمان والذى ينصحنا فيه بقوله:

- "علينا بالاستفادة من الأبحاث والدراسات العلمية المتعلقة بعواطف الإنسان لدرجة تجعلنا نرى المخ البشرى بشكل آخر من خلال الخلايا والمجموعات المعقدة داخله؛ والتى توضح لنا كيف نشعر ونتخيل ونحلم، وما هى مراكز المخ الخاصة بالعاطفة؛ والتى تجعلنا نغضب عندما نشعر بالغضب أو نبكى بالدموع أو تدفعنا لممارسة مشاعر الحب أو لخوض الحروب وكل ما له علاقة بنشاط العمليات العاطفية الضعيفة والقوية منها".

ويصف "دانييل" الشخص الذكي: "بأنه الشخص الذى لديه المهارة ليعرف كيف يضع العواطف فى بؤرة قدراته الشخصية فى التعامل مع الحياة، بمعنى أن يصل إلى التحدى الذى وصفه "أرسطو" وهو " تلك المهارة النادرة على أن يغضب من الشخص المناسب بالقدر المناسب فى الوقت المناسب وللهدف المناسب".

- أما "أرسطو" فيرى أن المشكلة ليست فى الحالة العاطفية ذاتها، إنما فى سلامة هذه العاطفة وكيفية التعبير عنها، أى كيف نسبغ الذكاء على عواطفنا ونتحضر فى حياتنا ونهتم ونتعاطف مع مجتمعاتنا.

وأخيراً.. إذا كنت تثمنه بهذا النوع من الذكاء فهل يمكن أن ندعمه بمواهبك الخاصة.. وهل نعرفت عليها؟!

obeikandi.com

أنت و موهبتك !

هل لديك موهبة؟ ألا نعرف كيف نستغلها؟!

لقد وهب الله لكل إنسان مواهب وقدرات لا يفطن لها الكثيرون، ولذا فهم يستخدمون أقل القليل منها، مع أننا لو استثمرنا هذه القوى التي منحنا إياها الله؛ سيمكننا أن نعيش بمقدرة أعلى بكثير مما نحن عليه..

فلا يوجد إنسان على سطح الأرض إلا ولديه موهبة منحها له الله، وهذه الموهبة لا تقتصر على سن معينة، فهناك الطفل الموهوب والشيخ الموهوب إلخ.

كل منا لديه قدرات تختلف عن الآخر.. فنجد أن البعض يمتلك القدرة اللغوية والتخيلية التي تساعد على التأليف مثلاً.. والبعض الآخر يضيف لهذا رهافة الحس وإحساسه المتدفق بمن حوله، سواء أكانت أشياء أو أحياء فيمكنه أن يكتب شعراً.

وهناك من يستطيع أن يقيم العلاقات العامة ويتمتع بذكاء اجتماعي يتعامل على أساسه مع الآخرين.

وهناك من يترتب دماغه بالتسلسل المنطقي ودائماً يبرهن على أقواله ويمنطقها بسلاسة.

وهناك من يمتلك اللياقة البدنية التي تساعد على أن يكون رياضياً مميزاً.. وربما بطلاً.

وهناك من يستهويه العزف ويستمتع بالتلحين.. أو من كان صوته جميلا ويستطيع أن يملأ الدنيا طربا!

**ولاختلاف وتنوع البشرية قامت الشعوب وبنيت الحضارات.. ولكن..
هل هناك سمات معينة للشخص الموهوب على الرغم من أن
الموهبة فطرية؟!**

• نعم..لقد وضع العلماء عدة صفات يتميز بها الشخص الموهوب دون غيره، منها:

- قوة الملاحظة والفضول وتوقد الذهن.
- تغيير الهواية بسرعة إلى هواية أخرى إذا سئمتها.
- الذاكرة القوية التى تتميز بتركيز الذهن.
- الميل للانفراد والتأمل والتركيز.
- الثراء من الألفاظ والكلمات وسرعة الحديث واستطاعة التعبير.
- التحرر من التعصب للأفكار والأشياء.
- إيجاد علاقات وصلات بين الأشياء والأحداث والأفراد والرغبة الدائمة فى توجيه الأسئلة.

وهكذا فلكل إنسان قدراته ومواهبه الخاصة، وعليه أن يفهمها من البداية حتى يعمل من خلالها ويستغلها أفضل استغلال وخاصة لو كان لديه وقت فراغ.

فالشخص الناجح هو من يعمل ما تستطيع قدراته تحقيقه والتفوق

فيه، وهو من يستغل موهبته استغلالاً حسناً ويحاول صقلها وتنميتها.
 ويجب على الأسرة أن تراقب الطفل في سنى عمره الأولى أثناء
 ممارسته لهواياته عشوائياً، وفيما يبدع وتحاول أن تنمى لديه موهبته،
 فهذا سيساعد على نجاحه مستقبلاً.. وخاصة أنه لم يخلق الله شخصاً
 بدون موهبة!



**وإذا كنت نعرفت على موهبتك وأين تكمن هك سيكون الحظ
 حليفك في تحقيقها !**

obeikandi.com

أنت وحظك !

**هل نشعر دائما أن حظك نَعَس ؟ هل نشكو من سوء
الحظ لك من هب ودب؟! هل نؤمن باطله القائل: "قبراط حظ
ولا فدان شطارة".**

في الحقيقة إن ميل الإنسان للشكوى من سوء الحظ قديم قدم
النفس البشرية كلها.. وأول شك على الأرض كان قابيل ابن سيدنا
آدم عليه السلام الذى نعى حظه وتطلع لحظ غيره من الحياة حينما
تطلع للزواج من أخته التى يقال أن اسمها كان " قليما " بدلا من هابيل
والتي انتهت قصتهما بمقتل هابيل وبالطبع بقية القصة معلومة لنا.

ومنذ ذلك الحين ونحن جميعا نشكو حظوظنا ولا نرضى بالمقسوم..
والشاعر القديم الذى قال: " كل من فى الكون يشكو حظه " كان محقا
حين قال حظه ولم يقل عقله.. لأننا جميعا نشكو حظوظنا ونرضى
عن عقولنا ولا نشكوها أبداً.

وهناك أسطورة قديمة طريفة تفسر ذلك - تزعم أن الله سبحانه
وتعالى حين خلق البشر خلق أجسامهم وأرواحهم، ودعاهم إلى
ساحته وراح يوزع عليهم الأرزاق والحظوظ ثم دعاهم إلى مائدة
رُصّت عليها العقول وطلب من كل منهم أن يختار العقل الذى
يريده.. فاختار كل إنسان عقله.. ولهذا فلا أحد يشكو من عقله
أبداً لأنه من اختياره لكنه يشكو حظه لأنه لا حيلة له فيه.. أو
هكذا يتصور.

والمرأة بصفة خاصة هى أكثر انشغالا من الرجل بهوموها ومشاعرها وأكثر ميلا إلى الشكوى عنه.. وحين تشكو تتحول فجأة إلى أديبة وروائية وشاعرة، وتكون فى شكواها أبلغ من أى رجل وخاصة إذا وجدت من يستمع لها.

والواقع أن كل إنسان يتصور نفسه أحيانا أتعس من فى الوجود، مع أنه لو نظر حوله سيرى أن هناك من يعدونه بالقياس إليهم من المحظوظين.. فيجب ألا نغالى فى تقدير حجم همومنا لكى نعين أنفسنا على احتمالها وتخطيها.. ويجب أن نرضى ونشكر الله على ما نملك وندرك قيمته ونستمتع به، ولا ينسينا التطلع إلى ما فى علم الغيب ذلك.

فلو راقبنا حياة البشر لوجدنا أن فى حياة كل إنسان منحنى صاعداً وآخر هابطاً وأنه يظل يصعد ويواصل الصعود حتى يبلغ القمة التى ليس بعدها صعود سوى الهبوط التدريجى فى سلم العمر وفى كل شىء إلى أن يصل إلى منتهاه الطبيعى.. بالموت.

والحقيقة أن لكل إنسان نقطة معينة لا يستطيع أن يصل لأبعد منها وعليه أن يسعد بما حقق.. وأن يكون مؤهلاً لقبول حكم الطبيعة فى الهبوط التدريجى لقواه وصحته وكل شىء، وأن يتعايش مع هذه الحقيقة ولا يشقى بها ولا يشكو منها.

لكن المشكلة هنا تكمن فى أن البعض يفزعون لأى شىء ينغص عليهم حياتهم ويستجيبون لميل الإنسان الغريزى للرتاء للنفس وللشكوى.. فيتألمون ويشكون.. ويبالغون فى تصوير شقائهم ومعاناتهم.. ويلعنون حظوظهم.. فهم لا يتقبلون أقدارهم بشجاعة

وإنما يتطلعون لأن يجمعوا كل أسباب السعادة في بوتقة واحدة، وكأنهم بشر فوق العادة؛ وينبغي أن يكتمل لهم ما لم يكتمل لغيرهم.. ودائماً ينظرون للناجحين بحسد مرددين المثل القائل "قيراط حظ ولا فدان شطارة" ..

لا ننكر أن الحظ قد يلعب دوراً في حياة البعض.. كأن يدخل شخص الامتحان مثلاً وقد ذاكر فصلاً واحداً من الكتاب ويأتي الامتحان من هذا الفصل ويحصل على امتياز في هذه المادة بعكس غيره الذي قرأ الكتاب كله وأصبح مشتتاً بين فصوله فيحصل على مقبول.. أو يدخل شخص مسابقة ويفوز بالمركز الأول مصادفة مع أن غيره أفضل منه... وهكذا!

ولكن هل هذا يدوم؟ بالطبع لا.. فإذا حالفك الحظ مرة أو اثنتين فلن يدوم هذا للأبد لأنه لا بد من الاجتهاد والرضا أولاً ولا نجلس متكاسلين في انتظار ضربة الحظ التي قد لا تأتي أبداً.. فالتوفيق من عند الله أولاً وأخيراً وهو سبحانه لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

فإذا كنت أنت من هؤلاء فارضَ بالمقسوم، وما عليك إلا بالسعي والاجتهاد وعدم لعن الحظ والله المستعان.

• وإذا كنت قد ارتضيت بحظك واطقسوم لك فذلك لأنك نلت به
بأخلاق حميدة.

obeikandi.com

أنت وأخلاقك !

ما هي الأخلاق ؟ هل أنت نذمة بالأخلاق التي تجعلك إنسانا سويا؟!

الأخلاق تعنى أشكال التقاليد والعادات الخاصة بالتصرفات.. ويشير بعض فلاسفة الأخلاق إلى أن الإنسان هو الكائن الوحيد الذى يتمتع بحاسة أخلاقية أو يملك ما يسمى بـ "الضمير"، وأن هذا الضمير هو الذى يسمح للكائن البشرى بأن يظل على وعى بأهدافه فى الحياة.

والإنسان كائن حى مفكر يمتلك إرادته التى من خلالها يعلو على مستوى الغريزة ويسمو لمستوى أخلاقى نزيه.

وعلى الرغم من أن كل دولة لها نظمها وقيمها التى توجه سلوكيات ومشاعر الأفراد والجماعات فيها، إلا أن هناك قيما لا يختلف عليها اثنان فى أى زمان ومكان؛ كالعدل والصدق والحرية والخير والأمانة وغيرها الكثير.

فكل مجتمع لابد له من أخلاقيات تنظم العلاقة بين الناس، والمهم هنا ليس التنادى بالشعارات الرنانة عن الأخلاق والقيم والمثاليات، ولكن المهم هو ممارسة هذا والوقوف عليه.

وقد تواجهنا أحيانا بعض المشكلات الأخلاقية والسلوكية من الآخرين.. ونقف حائرين لا نعرف كيف نتغلب عليها وخاصة لو كنا من النوع الدمث الملتزم مما قد يسبب لنا القلق والتوتر، فكيف نتصرف حيال ذلك؟!

بالنسبة لى وعلى المستوى الشخصى.. أنا قد عانيت كثيرا وكانت تواجهنى مشكلة كبيرة فى تربية أبنائى وتعليمهم الأخلاقيات والسلوكيات الحميدة.. حيث إننى ككل أم كنت أحاول أن أؤدبهم وأربهم وأبث فيهم كل ما هو جميل، إلا أن كل ما كنت أفعله وأبذل فيه الجهد كان يضيع بمجرد أن يخرجوا إلى الشارع أو يذهبوا إلى المدرسة.

وربما كنت أستطيع أن أسيطر عليهم بقدر المستطاع وهم صغار، ولكن بعد أن أصبحوا شبابا كان قلقى عليهم يزداد بصورة مخيفة حيث انتشر موضوع المخدرات والعنف بدرجة كبيرة وأصبحنا نسمع عن العراك الذى قد ينتهى بنهاية حياة أحد الشباب بيد زميله ولأشياء وأسباب تافهة.. ما كنت أتصور يوما أن يحمل طالب داخل مدرسته مطوأة بين ملابسه ليعتدى بها على زملائه، أين أهل هذا الطالب وكيف دخل مدرسته ومعه سلاح.. أين التربية.. أين الأخلاق.

أشعر أحيانا أننا فى آخر زمن بالفعل.

ففى الماضى القريب كانت أى خناقة تنتهى - مهما كانت - بكسر ذراع أو فصد دم من الأنف... إلى آخر هذه الأمور البسيطة.

أما الآن فنقرأ أن سائق ميكروباص دهس شخصا أربع مرات أمام أبنائه لمجرد معاتبته له.. ما هذا الذى نحن بصدد.. وغير هذا من الأحداث الغريبة والمثيرة!

أنعلم أبنائنا الأخلاق ليسعروا بالغربة وسط رفاقهم أم نعلمهم البلطجة ونعطيهم دروساً فيها حتى يستطيعوا الدفاع عن أنفسهم حقيقة لا أدري ماذا أفعل؟!

ولكن كل ما فعلته أنى صادقتهم وحاولت بقدر إمكاني أن أوفر لهم الحماية إلى أن كبروا وعرفوا الصبح من الخطأ وتركتهم في رعاية الله فهو الحافظ سبحانه وتعالى.. فليس لي من الأمر شيء.. وخاصة بعدما ظهرت الفضائيات والنت.. وما إلى ذلك!

نحن بالفعل نواجه تحديات هائلة وخاصة لمن يتمسك بسلوكياته الحميدة وأخلاقياته.. والحل يكمن في ألا نستهن بأنفسنا وألا نضعف وأن نواجه ما يحدث حولنا.. فدوام الحال من المحال!

- يمكننا أن نتمسك بكل الفضائل والقيم وأن نرفض كل ما هو غير أخلاقي لأنه لا يصح إلا الصحيح.

- فلن يتسم الإنسان بالإنسانية إلا إذا تمتع بالأخلاقيات النبيلة التي تؤهله لهذا، ولن يسود الحب والعدل والإنصاف وكل ما هو أخلاقي إلا إذا بدأنا بأنفسنا وتكون لدينا الضمير اللاشعوري.

فما هو ذلك الضمير؟

• الضمير اللاشعوري وكيفية تكونه:

لكل إنسان منا في حياته قانونه الأخلاقي الخاص به، وهذا القانون هو مجموعة مبادئه الأخلاقية التي يقيس بها أفعاله الخاصة، وأفعال غيره من الناس، ولا شك أن هذا القانون يتحكم في أساليب كثيرة من سلوكنا، كما أنه يسيطر على طرق تقديرنا لسلوك غيرنا.

وهذه المجموعة من المبادئ هي ما تسمى "بالضمير" في علم الأخلاق، أو ما تسمى "بالضمير اللاشعوري" أو "الذات العليا"،

وهذا الضمير يتأثر بالبيئة التى ينشأ فيها الشخص، بل تلعب بيئة الفرد التى ينشأ فيها - خاصة فى طفولته الأولى - الدور الأساسى فى تكوين هذا الضمير اللاشعورى.

ونود الآن أن نتعرض لتكوين "الضمير اللاشعورى"، أو "الذات العليا" من وجهة نظر "علم النفس" التى تقول: بأن أحكامنا الأخلاقية قد تختلف من شخص لآخر؛ حتى إذا كانا ناشئين فى نفس البيئة..

بالطبع لاختلاف الآباء والجينات ونوعيات التعليم، إلا أنهم يؤكدون أيضا أن البيئة تلعب دورا مهما فى تكوين الضمير اللاشعورى. ولذا فتكوين الضمير اللاشعورى تكويننا سليما صحيحا يساعد على التكيف الصحيح مع المجتمع الخارجى.

لكن ليس معنى هذا الإفراط فى شحن الضمير اللاشعورى بالمعتقدات التى قد تؤدى للتعصب الأعمى أو أساليب الحرمان المختلفة، أو الاتجاهات الخلقية التى لا تنتمى إلى العصر الذى يعيش فيه الفرد.. لابد أن نواكب العصر الذى نعيشه.

إذ إن هذه الأمور قد تسبب تفككا فى النظام العام للشخصية.. ذلك لأن الصراع النفسى بين دوافع الإنسان وبين ضميره اللاشعورى يكون بطريقة مستمرة ودائمة، الأمر الذى لا يتحمله الإنسان فيصاب ببعض الأمراض النفسية أو تفكك فى الشخصية.. وهو ما لا نريده!



**والآن وبعد ما تمنعت بك ما سبف - الذكاء، الطهوبة، الأخلاق لابد
أنك أصبحت جذابا ولديك "كاريزما" .. هل نشعر حقا بذلك؟!**

أنت وجاذبيتك !

**هل أنت شخص جذاب؟ هل نشعر بانجذاب الآخرين نحوك؟ كيف
ننصرف حيال ذلك حتى لا نفقد جاذبيتك يوما ما ؟!**

كثيرا ما نجد أنفسنا ننجذب لشخص معين دون غيره ويلفت نظرنا ونسعد بالاقتراب منه ونقول إن هذا الشخص جذاب أو يتمتع "بكاريزما" خاصة، فماذا نعني بهذا الكلام.. ومن أين أتى بهذه الخاصية.. وهل يمكن لأى شخص آخر أن يكتسب هذه "الكاريزما"؟ بالفعل يوجد بيننا أمثال هذا الشخص صاحب تلك "الكاريزما"، ويمكن أن تكون جاذبيته تلك بسبب ملامحه الرقيقة المريحة أو ابتسامته الرائعة التى تجعل قلبك يفتح له أو لكلماته المنمقة أو لحنه أو لأدبه أو لكل هذا جميعا.. المهم ألا يكون ممثلا ويتقن أداءه ليقع الآخرين فى شباكه.. وأن تكون جاذبيته هبة إلهية.. فمن أحبه ربه.. حبه فيه خلقه.

وقد يخلط البعض بين الانجذاب وعلاقات الحب، مع أن الأمر مختلف تماما.. فيمكن أن ينجذب شخصان لبعضهما ويحدث ارتباط وتفاهم يخلق علاقة رائعة تختلف تماما عن العلاقات العاطفية كالصداقة مثلا.

ولكن إذا كان البعض يربط علاقة الجاذبية بالحب فهذا لأن المثال فى تلك الحالة سيكون أوضح إذا طبق على تلك العلاقة، فدائما علاقة الحب تبدأ بانجذاب طرف للآخر، فمن منا لم ينجذب لشخص ما على مدار العمر!

وإذا كانت علاقة الحب يشوبها نوع من الانجذاب إلا أن ما نريد أن نوضحه هنا أن هناك أنواعاً من الانجذاب التى يتسبب عنها الصداقة والزمالة وغيرهما من أنواع العلاقات، وكيفية التفاعل مع من نريد التعامل معه، وبناء العلاقات على أساس من الانتباه والاهتمام الناتج عن الانجذاب.

فالإعجاب بين البشر شىء لا يمكن السيطرة عليه فلا يمكن أن تجبر أحداً على السير فى اتجاهك كما تريد إلا إذا كان بينكما انجذاب أو إعجاب، ولكن يمكن أن يتطور هذا التجاذب مع مرور الوقت ويكون علاقات قوية أساسها الثقة المتبادلة أو الاحترام.

وإذا كنت تشعر أنك بالفعل جذاب ولديك "كاريزما" خاصة، فلا تعتمد على ذلك فقط، ولتكن مستعداً دوماً للتعلم.. واستمع لحديث قلبك إذا سمحت لنفسك أن تتأثر بشكل عميق بأحدهم وسيتأثر الآخرون بك لأن إخلاصك سيلمس شغاف قلوبهم.

وإذا أردت أن تعبر عن نفسك لابد أن تكون أنت كما هو ولا تتلاعب بالأحداث.. لأن هؤلاء المنجذبين لك سيكونون بالطبع لهم نفس ميولك فلا تحاول أن تفرض نفسك ولا حتى أفكارك عليهم.

لا تحاول التلاعب بالناس أيضاً حتى لو نجحت فى التأثير عليهم، وكن مخلصاً وطبيعياً حتى يستجيب هؤلاء الذين من المفترض أن تؤثر فيهم.. فما يخرج من القلب يدخل القلب.

هذا فى حالة إذا كنت جذاباً بالفعل.. فماذا تفعل لو لم تكن كذلك؟!

كيف تجعل الآخرين يحبونك وينجذبون إليك؟! هيا معى نضع بعض النقاط التى قد تحقق لك ذلك إذا أردته.

• روشنة - خاصة جداً - نفيدك إذا أردت أن تكون جذابا ولديك "كاريزما":

أولاً: يجب أن تتمتع باللياقة فتفكر قبل أن تتكلم حتى لا تجرح محدثك أو تؤلمه وتكون شغوفاً بمن حولك.. رحيماً بهم.. تدخل عليهم السرور والرضا، وبمعنى آخر تكون صاحب شخصية لطيفة وتستطيع أن تسيطر على نفسك فى المواقف الصعبة حتى لا تؤثر على الآخرين بالسلب.

ثانياً: يمكنك أن تغير من الصفات التى تحملها ولا تعجب الناس، واستمع معى لمقولة د. ماردن: "الإنسان هو المهندس الأول لبنيان حياته وحظه.. ونجاحه أو فشله يعتمدان على مدى فهمه لكيمياء العقل".

ومعنى هذا أنه من الخطأ أن تظن بأنك ولدت ولك شخصية معينة لا سبيل إلى تغييرها مهما تبذل من جهد.. مع أنك فى تغير مستمر كل يوم.. فخلايا جسمك فى موت وحياة متعاقبين، وكذلك شخصيتك دائمة التغير مدفوعة بعوامل عديدة كالصحة والتفكير والرغبات والعواطف.

ثالثاً: حتى تكون جذابا لابد أن تشعر أنت فى ذاتك بالأمان والاطمئنان والحب، ويكون لديك مصدر رزق وقوة تأثير حتى تجذب الآخرين لك وتكون مخلصاً مع نفسك أولاً ثم الآخرين.

رابعاً: " كن نفسك " فالشخصية الجذابة هى الشخصية الطبيعية التى لا تكلف فيها ولا اصطناع.

خامساً: أن تكون لديك حيوية ونشاط وتتمتع بروح الابتكار.

سادساً: أن تكون لديك سرعة بديهة وأن تميل دوماً إلى الإصغاء المشوب بالتقدير والعطف لآراء الآخرين ولا تسفه آراءهم أو تسخر من معتقداتهم.

وليس معنى ذلك أن تؤمن بكل ما يقال لك، ولكن تكون رحب الصدر مقدراً أن الآخرين جديرون بأن تكون لهم آراءهم ومعتقداتهم المخالفة لك.. وأحب الناس وستجد منهم كل مودة وحب.

سابعاً: كن مرحاً وابتسم للعالم حتى تبتسم لك وينجذب إليك الآخرون، فالناس لا تنجذب للشخص الباكى، الشاكى، المتوجع دوماً وإنما ينجذبون للشخص الباسم المتفائل، لأن الجميع يريدون من يخفف أوجاعهم وليس من يزيدهم همماً، وخاصة أن المشاعر تنتقل من شخص لشخص كالعدوى.

فمثلاً لو جالست شخصاً وظل يضحك لفترة ستجد نفسك تضحك معه وربما لا تعرف السبب.. وكذلك لو جالست شخصاً مكتئباً فبعد فترة وجيزة ستجد نفسك عابس الوجه منقبضاً.

ثامناً: تواضع.. فمن تواضع لله رفعه.. وأضفى أهمية على من تحدّثه، فكل إنسان يحب أن يكون مهماً.. ولا يجب أن تباهى بنفسك وتظل تسرد لمحدثك ماذا فعلت وعلى أى درجة من الأهمية

أنت... إلخ.. بل يجب أن تشعره بأهميته هو لا أهميتك أنت.. نعم من حقك أن تجد كل الحب والتقدير من الآخرين ولكن ليس عن طريقك أنت.

تاسعاً: أن تكون معتمداً على نفسك واثقاً فيها، فهذا يستشعره الآخرون وينجذبون لك لأنهم دوماً ينجذبون للشخص الناجح ويتطوعون لمساعدته ومساعدته.

عاشراً: أن تساعد الآخرين وتمد لهم يد العون ولكن لا تفرض مساعدتك على أحد، فليس أسوأ من الشخص دائم السؤال عن النصيحة إلا الشخص دائم النصيحة.

حادى عشر: أن يكون مظهرك لائقاً، وليس المقصود هنا أن تكون الثياب غالية، إنما يكفى أن تكون أنيقة نظيفة، مناسبة لصاحبها، وأن تتجنب المبالغة في المظهر.. فالمظهر اللائق يكسبك احترام النفس والإحساس بالثقة والاطمئنان.

وأخيراً: يمكننا القول أن الشخصية تقبع تحت تيارين: أحدهما سلبي، والآخر إيجابي، وبالطبع الآثار الإيجابية كالمرح والحنان والحب تجتذب الآخرين والآثار السلبية كالكآبة والحزن واليأس تنفر الجميع.



أظن بعد كل هذا لابد أنك أصبحت إنساناً جذاباً ولديك "كاريزما"، وما عدت تشكو للآخرين أو تلعن سوء حظك.. أم أنك من النوع دائم الشكوى! إذا كنت هكذا فاحذر لأنك حينها ستفقد جاذبيتك..