

تدريبات تصحيح الشخصية

تدريبات اللياقة العامة

- قوة الشخصية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة. وهذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة بدنية عالية:
- 1- الاستلقاء على الظهر ثم تحريك الرجلين والخصدين في الهواء (كأنك تقود دراجة) وتستمر حتى تحس بالتعب.
 - 2- الانبطاح على البطن ووضع الكفين في الأرض ثم رفع الجسم وإنزاله مع تثبيت مشطى القدم على الأرض وتستمر في هذا التدريب حتى الإحساس بالتعب.
 - 3- الوقوف منتصب القامة دون أن يكون ظهرك مقوساً ثم ضع الذراعين في موازاة الجسم وابدأ في تحريكهما على هيئة مروحة إلى الأمام وإلى الخلف عدة مرات حتى تتعب.

التدريبات الحركية التصحيحية

- ونعني بها تصحيح ما نشأ عليه المرء من حركات خاطئة وأوضاع غير صحية تؤثر بطريقة غير مباشرة على شخصيته:
- 1- تصحيح طريقة مشيك عليك السير يومياً على خط مرسوم أو متخيل (مثل السير في موازاة أحد الأرصفة أو على خط مرسوم على الطريق أو حتى على الخطوط المرسومة على البلاط في بيتك) - هذا التمرين يساعد على انتظام طريقة مشيك بصورة مستقيمة صحية.

٢- تصحيح تقوس الظهر

قف مسنداً ظهرك وساقيك على الحائط واجعل جسمك كله ملتصقاً بالحائط قدر الإمكان. ابق على هذا الوضع خمس دقائق وكرر هذا التمرين عدة مرات يومياً.

٣- انتصاب القامة

أحضر كرسيّاً مستقيماً الظهر واجلس عليه واجعل فخذيك في خط أفقي وقد عملا زاوية قائمة مع ساقيك وقم بتعديل وضع ظهرك حتى يأخذ زاوية قائمة مع فخذيك وابق على هذا الحال أطول مدة ممكنة.

تدريبات الرشاقة الحركية:

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

١- عند استخدام اليدين أثناء الكلام:

اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملاً مساعداً على إيصال ما تقصده إلى من يستمع إليك فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة وهذا التدريب يفيد في جعل أدائك الحركي رشيقياً أثناء تحدثك:

- اجلس أمام المرآة في حجرة مغلقة (أو أمام كاميرا فيديو حسب إمكانياتك) وتحدث أمامها في موضوع يهمك.

- راقب حركاتك وأنت تتحدث.

- تخيل أنك تتحدث في محاضرة أو أمام حشد من الناس وانتبه إلى كل حركة تصدر منك.

- حاول تجنب الحركات التي تفعلها وتجد أنها غير لائقة أو متكررة.

- كرر هذا التدريب وحاول ابتكار حركات متزنة رشيقة ستجد أنك قد اكتسبت المزيد من الرشاقة الحركية والتي سترفع من ثقتك بنفسك عندما تتحدث مع أحد أو أمام جمع من الناس.

٢- قم بهذا التدريب في مكان منعزل

- امش متخيلاً أنك تحمل طبقاً مملوءاً بالماء على رأسك وأنت حريص على عدم سكب الماء عليك.

- اجعل عنقك مرفوعاً وصدرك إلى الأمام واجعل عينيك تتظران إلى الأمام في خط مواز لمستوى النظر.

- تكرر هذا التدريب يزيد من رشاقته الحركية أثناء المشي.

٣- اجلس القرفصاء ثم قم منتصباً دون أن تسند يديك على الأرض

- سر خمس خطوات ثم اجلس القرفصاء مرة أخرى دون أن تسند يديك على الأرض.

- كرر هذا التدريب عدة مرات يومياً وستحصل على رشاقة حركية كبيرة.

تدريبات الملامح والنظرات المناسبة:

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

١- اجلس أمام المرأة في حجرة مغلقة (أو أمام كاميرا الفيديو) وحدك وممرن نفسك على الإتيان بالملامح والنظرات التي تعبر عن.. الغضب - الدهشة - الشك - الموافقة والارتياح - التهديد - وغيرها من المواقف.

- لاحظ نفسك وانتقدها وحاول تغيير الملامح التي ترى أنها غير مناسبة.
- كرر هذا التدريب كل يوم إلى ان تقتنع بأن نظراتك وملامحك تعبر تماماً عما بداخلك من انفعالات متباينة.

٢- التقليد ليس عيباً حتى بالنسبة للكبار إذا كان في أشياء مفيدة وعليك أن تلاحظ أصدقاءك فيما يبدونه من ملامح ونظرات يتخذونها أثناء انفعالاتهم وأن تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التي تعجبك.

- اجلس أمام المرأة أو الكاميرا وحدك وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات إلى ان تجيدها وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك في تقوية شخصيتك.

تدريبات لاتخاذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس:

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

- اختل بنفسك أمام المرأة أو كاميرا الفيديو واتخذ الأوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس حسب الشخصيات المختلفة التي تقابلها ولا بد أن تتناسب وقفتك وطريقة جلوسك مع الحالات التي تتخيلها والتي تقابلها فعلاً في حياتك وانظر كيف يكون شكلك وتصرفاتك في الوقوف والجلوس والتي عليك أن تحاول تحسينها حتى يحس الطرف الآخر بشخصيتك إن كان أعلى منك مرتبة والعكس عندما يكون أقل منك حتى تكتسب القدرة على التكيف الناجح في حياتك الاجتماعية مع كافة المستويات.