الفصل الثانى

معنى الإنتاجية الشخصية

نبدأ فى تعريف الإنتاجية الشخصية أن تفرز ماذا تعى الإنتاجية في حد ذاتها.

الإنتاجية: الإنتاجية مقياس يقيس العلاقة بين ما هو منتج والوسائل المستخدمة فى عملية الإنتاج.

العوامل المؤثرة فى الإنتاجية:

العامل الأول: الاستخدام الفعَّال للوسائل المتاحة أو الاستفادة من المعايير الإنتاجية.

العامل الثانى: الكفاءة والمهارة.

وهى تعنى السرعة والدقة فى الإنتاج.

الإنتاجية الشخصية.. هى مقياس لما نحصل عليه فى حياتنا مقارنة بما نبذله من أجل ذلك.

الوسائل المستخدمة لتحقيق الإنتاجية الشخصية:

الوسيلة الأولى: الوقت.

اليوم أربع وعشرون ساعة لا أكثر ولا أقل.

الوسيلة الثانية: خاصيتنا الشخصية المميزة.

الوسيلة الثالثة: موجوداتنا.

obeikandl.com

ونعنى بها الممتلكات المادية التى بحوزتنا مثل البيت والسيارة.
الوسيلة الرابعة: علاقاتنا.. ونعنى بها العلاقات العائلية والأصدقاء والأقارب.

من قوانين العقل الباطن

القانون الأول.. قانون التحكم والضبط.

ما يحدث فى الكون له سبب يؤدى إلى حدوثه ولعله من المناسب هنا أن نستشهد بالقرآن الكريم فى قصة ذى القرنين حيث قال تعالى: «إنا مكنا له فى الأرض وآتيناه من كل شىء سببًا فأتبع سببًا» فإذا أردت السعادة والنجاح حقًّا عليك أن توقن أو أردت التغيير فى حياتك إلى الأفضل أن توقن وجود المسئول عن ذلك، وأن دفة القيادة بيدك وأن تأخذ بالأسباب التى توصلك إلى ما تريد.

القانون الثانى.. قانون التوقع.

وفى كتاب «بهجة العمل» قال «دينيس ونلى»: «التوقعات السلبية ينتج عنها حظ سيئ» فنحن نتوقع الفشل فعندما يحصل لنا الفشل نشكوا ونندب حظنا.
وفى كتاب «العقل والجسد» للدكتور: مصطفى محمود قال على مستوى النجاح نوجه ما نتوقعه.

القانون الثالث.. قانون الجذب.

قانون الجذب يعتبر من أقوى السنن الكونية وينص هذا القانون أن الإنسان يجتذب الأحداث والأشخاص والظروف من حوله عبر موجات كهرومغناطيسية غير مرئية عن طريق عقله الباطن.
فالعقل الباطن هنا كالإيريال والرغبات داخله كالريسيفر وأنت بعقلك الباطن ورغباتك الداخلية تجتذب الأشياء والأحداث الإيجابية والسلبية من حولك تمامًا مثل الإيريال.
يقف الشرع مؤيدًا لهذا القانون «أنا عند حسن ظن عبدى بى فليظن بى ما يشاء»

لذا انتبه.

فالأشخاص والأحداث السلبية والإيجابية تحوم حولك وأنت تجتذبها بأفكارك.

القانون الرابع.. قانون التركيز .

فكما أن النبات يحتاج إلى الماء والسماد ليزداد انغراسًا فى الأرض.

القانون الخامس.. قانون التعويض.

العقل الواعى يستطيع أن يحتضن فكرة واحدة فقط فى وقت واحد.

إن الأفكار الإيجابية إذا دخلت وعى المرء تطرد الفكرة السلبية التى تقابلها.

القانون السادس.. قانون التكرار.

علينا أن نفكر بها مرات ومرات حتى تصبح عادة عندنا.

القانون السابع.. قانون الاسترخاء.

العقل الباطن يعمل مع الاسترخاء ولا يعمل مع الإجبار.

التدريب على تأكيد الذات.

أنت عندما تقبل آراء الناس ظاهرًا ولكنك ترفضها فى أعماق نفسك تقول «كلا» عندما تجد ما يعرضونه عليك يتنافى مع مصلحتك.

الأسئلة التالية تبرز هل أنت تحتاج إلى علاج تأكيد الذات أم لا؟

- كيف تتصرف إذا اتضح لك بعد شرائك سلعة ما من المحل أن جنيهاتك لا تكفى لدفع ثمنها؟.
- ماذا تفعل إذا وجدت أن السلعة التى اشتريتها وعدت بها إلى الدار كانت فاسدة معطوبة؟.
- ماذا تفعل إذا اندس أحد الناس فأخذ دورك فى الصف؟.
- ماذا تفعل إذا وجدت صاحب المحل وهو يتعامل مع الزبائن الذين يسبقونك؟.
- كيف تتصرف إذا طلبت من المطعم دجاجًا مشويًا على الفحم وجلب لك دجاجًا مقليًا؟.

openkanoon.com

ـ المستشار: ماذا تفعل إذا كنت واقفًا فى دورك فى المحل ثم جاء شخص واحتل دورك؟.

ـ العميل: لا أفعل شيئًا.

ـ المستشار: إذًا بماذا تشعر؟

ـ العميل: أشعر بالغضب يشتعل داخلى.

ـ المستشار: ولكن لا تفعل شيئًا؟

ـ العميل: أخاف من أن أمس مشاعره.

المستشار: إن الناس يستفيدون من هذه السلبية التى تبديها نحوهم مع تشجيع العميل للتصرف بهذه الطريقة فى علاقاته الشخصية تجد أن تبديل السلوك قد حدث عند العميل خلال فترة ليست بالطويلة فيتلاشي بذلك قلقه الاجتماعى السلبى.

ثقتى بنفسى كيف أبنيها

إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد مع الإنسان حين ولد.

إن عدم الثقة بالنفس سلسلة مترابطة ببعضها البعض تبدأ.

أولًا.. بانعدم الثقة بالنفس.

ثانيًا.. الاعتقاد بأن الآخرين يرون ضعفك وسلبياتك وهو ما يؤدى إلى القلق.

ثالثًا.. القلق بفعل هذا الإحساس والتفاعل معه.

رابعًا.. الإحساس بالخجل من نفسك وهذا الإحساس يقودك مرة أخرى إلى نقطة البداية.

تحديد مصدر المشكلة:

تصل إلى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها حاول ترتيب أفكارك، استخدم ورقة وقلمًا واكتب كل الأشياء التى تعتقد أنها ساهمت فى خلق مشكلة

obeikandl.com

عدم الثقة لديك.

البحث عن حل:

إذا كان الأقارب أو الأصدقاء مثلًا طرفًا أو عاملًا رئيسيًا فى فقدانك لثقتك حاول أن توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك فى الوقت الحاضر بل يسهم فى هدم ثقتك.

إقنع نفسك وردد:

ـ من حقى أن أحصل على ثقة عالية بنفسى وقدراتى.

ـ من حقى أن أتخلص من هذا الجانب السلبى فى حياتى.

ـ انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق واستمع إلى حديث نفسك جيدًا واحذف الكلمات المحملة بالإحباط.

ـ أن تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.

بنك الذاكرة:

لا تقل لست مؤهلًا.. اجعل فكرة (سأنجح) هى الفكرة الرئيسية السائدة فى عملية تفكيرك.

عوامل تزيد ثقتك بنفسك:

ـ عندما نضع أهدافًا وننفذها يزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف سوءًا على المستوى الشخصى أو على صعيد العمل.

ـ اقبل تحمل المسئولية فهى تجعلك تشعر بأهميتك تقدم ولا تخف.

ـ حدث نفسك حديثًا إيجابيًا فى صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة واسأل نفسك ما الذى يمكننى عمله اليوم لأكون أكثر قيمة.

ـ حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة فى كل المجالات.

ـ اشغل نفسك بمساعدة الآخرين، تذكر أن كل شخص آخر هو إنسان مثلك

obeikandl.com

تمامًا يمتلك نفس قدراتك.

ـ اهتم فى مظهرك ولا تهمله.

ـ لا تنسَ.. الصلاة والقرآن الكريم يمد الإنسان بالطمأنينة والسكينة.

أنا أخطئ إذًا أنا موجود:

هذه هى إحدى النتائج المهمة للشك الديكارتى وتأملاته التى قادته إلى أن ماهية الله متضمنة وجوده كما يتضمن تعريف المثلث أن مجموع الزوايا فيه يعادل قائمتين.

ولكن.. هل ملتزم فوتدكو بادعائه؟.

هل نجح محسن صخرى فى فكرة كتابه »المعنون« فوكو قارئًا لديكارت وفى أسلوب نقله الدروس الفوكويه فى قراءة ديكارت.

أسئلة تحاول الإجابة عنها هذه المداخلة التى تورط صاحبها فى قراءة الكتاب الذى صدر عن مركز الانتماء الحضارى بحلب.

وسعيًا نحو إغلاق سلطة النص يرى أن الفلسفة المعاصرة وضحت أن النص هو أصل الفكرة.

وفى اللحظة الثانية يبدأ المؤلف بتقديم تأصيلى للدروس التى سيقررها فى الكتاب على لسان فوكو واصفًا إياه وفق قواعد ثلاثة.

ـ البحث عن ديكارت خارج نصه بالاستناد إلى القراءة الهيغلية والنيتشوية والهوسيرلية والهايدغرية للنص الديكارتى.

ـ قراءة النص الديكارتى بدءًا بالقواعد كمدخل جوهرى لبحث مسألة التأملات التى تستند إليها هذه الدروس الفوكويه أساسًا.

ـ التركيز على التأملات التى يسميها ديكارت ميتافيزيقية ويرفعها فوكو إلى الرغبة فى أن تكون علمًا.

لقد اكتشف ديكارت داخل التأملات المنهج التحليلى خلافًا للوقائع التى تستند إلى منهج تأليفى وهذا ما يميز كتاب التأملات عن المؤلفات الديكارتية الأخرى

obeikandl.com

حسب فوكو.

وبعد أن قدم المؤلف عرض فوكو وبعض الآراء حول فكر ديكارت محاولًا تبنِّى موقفه من الفكر الحديث.

إن مسألة الفلسفة الأولى تحيل ديكارتيًا حسب فوكو إلى ضرورة إدراك زوال الميتافيزيقا كبحث فى الوجود بما هو موجود باستثناء رأى عام ورد أثناء الحديث عن التأمل السادس، حيث يرى فوكو أن الديكارتية خلَّصت الفلسفة من الخطاب الأنطولوجى وحديث نمط المعالجة الكينونة من منطق الاختلاف كما بدأت الفسلفة بالميل لصالح الماهية على حساب الكينونة واللقاء بين العقلانى والرياضى.

وسنكتفى بسرد الأغلاط التى وردت على امتداد الكتاب كله دفعًا للإطالة.

سحر الشخصية:

المغناطيس الشخصى.

ليس فى الناس ما لا يؤثر فى غيره عن وعى أو غير وعى.

هناك تأثير غير متطور، قوى أو غائر. متمنيًا من العلى القدير أن يوفقنى لطرحه بشكل مبسط يسهل للقارئ كشف أسرار الشخصية.

التأثير الشخصى:

يكون تأثير المرء فى غيره من الناس ولا يتميز به شخص دون الآخرين لأنه يتبع دومًا النفسية الفردية.

من أنت؟.

أنت الآن بشخصيتك الراهنة وليد أفكارك السابقة وأقوالك الماضية تحكم عوامل تأثيرك ونفوذك تصل إلى تحقيق ما تطمح إليه.

مصادر النفوذ:

تكاد الأبحاث والدراسات النظرية والتجريبية فى هذا الموضوع تجمع على شىء أكيد هو أن تطبيق الإرشادات الأولية هى التى تحصل النفوذ الشخصى.

نظريات ابتدائية:

بعض الباحثين يعتقدون أن المظهر الخارجى هو المؤثر الأعظم فى أكثر المواقف وهذا يردنا إلى القول بأن سحر الشخصية يتبع أكثر ما ينبع من الحياة الداخلية التى يحياها المرء أو المرأة فى الذات.

الغليان النفسى:

لقد أجمع الباحثون على أن تشديد النشاط النفسي إنما يضم جميع مناطق الحياة العاطيفة والذهنية والروحية.

الصفات الأخلاقية:

يرى كثير من رؤساء المدارس النفسية الحديثة أن الأهمية الكبرى هى لسحر الشخصية والشمائل الناعمة الوديعة.

المهم:

المهم أن يستقر فى حافظة كل إنسان أن سحر الشخصية يعرف على النحو التالى:

ـ العنصر الحيوى (البيولوجى).

ـ عنصر المظهر الخارجى (المحيا) الهيكل الجسمانى ـ النظرة ـ الموقف ـ الصوت ـ الكلام.

ـ العنصر النفسي الذى لا يرى وهو القائم على النشاط الروحى فى مناحى الحياة العقلية والعاطفيه والمعنوية.

ـ عنصر التوازن والانسجام الناشئ على التوازن والاستقامة والنبل الأخلاقى.

النظرية والتطبيق

على أنه لابد من ملاحظة الفارق بين نوعين من سحر الشخصية.

الأول.. التأثير الخارجى وهو المنظور.

الثانى.. المغناطيس الشخصى.

عوامل التأثير الخارجى:

obeikandl.com

- الهدوء.
- الثبات.
- النظرة.
- الإيحاء اللفظى.
- المظهر المعنوى: (التربية، الذوق، التعبيرات بالصمت أو الإشارة أو الابتسامة).
- المثابرة وروح القتال.

نتائج التأثير الخارجى:

- من خلق فكرة إيجابية عن شخصية عند الآخرين.
- من تحصيل عادة الإقناع تستند إلى قوانين الإيحاء.
- من ممارسة سلطة خاصة فردية.
- من الاعتناء بالنفس وصلابة الموقف أمام أى كان.
- من الاستمرار فى تنفيذ ما تنوى تنفيذه.

هذه نتائج قيمة ثمينة.

الانتظام الذاتى:

وللانتظام الذاتى الضرورى لكل عناصر التأثير الشخصى الخارجى.. هذا الانتظام الذاتى يحرك الانتباه ومراقبة النفس.

منابع الطاقة:

الولع أغنى ينبوع من ينابيع الطاقة النفسية

والينبوع الثانى هو الكراهية فمن شعر بكراهية كبيرة نحو تصرف.. نحو حالة من حالات الفرد أوالمجتمع.

السؤال.. ماذا أريد؟.

هذا يعنى أن الاندفاع الضرورى لبذل مثل هذه الجهود الجبارة أن من يقترب من الثقافة النفسية وهو يتصور أنها ممكنة من النجاح دون جهد يبذله.

obeikandl.com

تحليل الذات:

لا تخجل ولتصمد إزاء هذا الواقع الذى اكتشفته فى نفسك.. أنت مدين من الآن فصاعدًا لنفسك بنفسك فكن صادقًا مع نفسك.. أى تزيد من حسناتك أو تنقص منها.

أنت أهل للنجاح:

لا شىء يمنعك من النجاح فيما تنوى أن تقوم به من أعمالك وحلَّلت ذاتك تحليلًا دقيقًا وصممت على بذل الجهد.

الهدوء:

حجم الزاوية فى بناء الشخصية المؤثرة النافذة هو الهدوء.

والهدوء ركن ترتكز عليه جميع الدراسات والرياضيات والتمارين.. فنحن نأتى جميعًا إلى هذه الدنيا ولكل منا مزاج خاص.. الصفراويون ينزعون إلى القلق لا مفر للجميع من تحصيل السيطرة على النفس ودراسة وسائل هذه السيطرة.

معنى الهدوء:

إن الهدوء الذى تدعو إليه شىء غير هذا.

هذا الهدوء لا يتم فى أن تحلم به وتبديل الخلطاء والشعراء أو بين الهدوء وبلادة الحس.

الولع بالهدوء:

إليك صفات الرجل الهادئ مفصَّلة واضحة يمكنك أن تجعلها قاعدة تنطلق منها للتأملات والتمثلات الذهنية التى تولعك بالهدوء

- أعصاب الهادئ وعضلاته مرنة شديدة.
- الهادئ يفكر باستقامة.
- استقامة الهادئ تبدو فى عاداته.

- الهادئ يفيد من أيام راحته وساعات فراغه.
- الهادئ يمتنع بطبيعته من إظهار تبرئته فى حضور الآخرين.
- الهادئ يسيطر على ما يشعر به من فراغ صبر.
- الهادئ يتكلم بدقة ووضوح وإيجاز وليس لكلامه تدفق العجول الذى يريد من التخلص من عبء يرهقه.
- حضور الهادئ يشع الطمأنينة فى نفوس الحاضرين.
- لا يتقبل الهادئ شيئًا مما يعرض عليه من آراء وأفكار إلا ويجيل النظر فيه.

10 ـ المفاجآت والمعاكسات وخيبة الأمل والصدمات وما إليها من الأحداث لا تفصل عن الحياة.

11 ـ إذا حدث للهادئ خطب رهيب يشل جهود أعوام أو يقضى على آمال جسام.

12 ـ الهادئ يتألم موضوعيًا لا ذاتيًا.

كراهية الاضطراب:

المعروف عن سلوك النفس فى داخلها أنها إذا كرهت أمرًا.

وهذه هى مظاهر الاضطراب.

- يعيش المضطرب فى حالة توتر نفسي.
- المضطرب يفكر عفويًا بشكل منقطع.
- قلَّ أن يجد المضطرب صحوة النفس التام.
- المضطرب مرهق دومًا.
- المضطرب منفعل النزعة.
- المضطرب قلق فارغ الصبر سريع التعصب.
- ينزع المضطرب إلى ضرب من البيان المنقطع العجول.
- إذا حضر المضطرب مجلسًا ما أوحى حضوره إلى غيره شعورًا بالانقباض الذى

obeikandl.com

يخامره.

ـ يختل التوازن النفسى عند المضطرب عادة لدى أقل معارضة.

10ـ إذا أصيب المضطرب بكارثة حقيقية.

11ـ رغم أن المضطرب يميل بطبيعته إلى النقد المنهجى.

12ـ ليس من المضطربين من يمكن أن يكون ذا شخصية ساحرة ولا فى الاحتفاظ بمزاج معتدل.

الخطوة الأولى:

العيب يولد المزية هذا قانون التكامل عندما يراد الكمال لتكن أولى خطواتك إذًا أن تضع نصب عينيك فكرة واحدة واهتمامًا واحدًا.

وسائل لما تهدف إليه هى.

ـ التوازن الصحى.

ـ مراقبة الإحساس.

ـ التكلم من غير عجلة.

ـ فتش عن عشرة هادئين وواعين وأماكن بعيدة عن الصخب

ـ قرر الآن وتأمل جمال الهدف الذى تسعى إليه.

ـ أشرع من الآن فى إعادة تنظيم مصيرك على جميع الجهات

تربية النظر:

الهدوء يقود إلى الثبات والمناعة وتخلص أيضًا من قابليتك للانفعال السريع الذى تخضع صحوة النفس لموقف الآخرين منك.

تأثير النظرة:

للنظرة تأثير قوى فى الآخرين.

والواقع أن العين لا تؤثر بنفسها وما فى كل واحد من قوة يولد من تجمعها

obeikandl.com

وتفاعلها.

القسم أولًا:

الأثر الذى تحدثه النظرة من شخص فى آخر ويديرون رءوسهم عندما يشعرون بثقل النظرة هذا فى المنزلة الأولى والثانية تكون فى أن تصوب نظرك وإنما تريد اجتذاب انتباهه وحصر ذهنه عند نقطة معينة.

ألوان العيون:

ـ العيون السوداء العميقة السواد تخفى وراءها حرارة نفسية فائقة غير عادية.

ـ العيون الزرقاء الفولاذية تنبئ عن رجل حازم.

أما العيون التى تتراوح بين السمرة والكستناوية فى العديد من الألوان فهذه لذوى الاستعدادات المثالية.. وأكثر أهل الفكر يدخلون فى الأغاريق اللونية من ألوان العيون.

العين أداة لمعان:

وحالة الافتتان هذه ليست فى تحليلها الأخير غير خمود المناطق العليا من الحالة النفسية.

مناطق النفسية العليا:

الوجدان النفسي.. التحييذ، المعيار المنطقى، التحليل الذاتى.

مناطق النفسية السفلى:

ما تحت الواجدان.. الحركات الآلية، التصرفات اللامسئولة، الخيال، الفكر العفوى.. الميول قابيلة للانفعال، قابلية التأثير، الحساسية، الذكريات.

وعليك أخيرًا أن تقوم بتمارين وتدريبات تؤدى إلى الإقلال من الرمش وأنت محتفظ بصلابة جفنيك مدة طويلة.

استعمال النظرة:

احتفظ ببرودة مطلقة وأنت تعمل وأنت تخاطب هؤلاء وأولئك من الناس.. هذا

obeikandl.com

لا يعنى طبعًا أن تستلقى جامدًا.

والأفضل دومًا أن تتبع القاعدة الكبرى وهى أن لا تبدى انهماكًا كافًا لرؤية موقف فلا احترامات زائدة.

المغناطيس الجسمى:

يمكنك أن تفيد من المغناطيس الجسمى فوائد جمة، إذا أحسنت استعماله لما فيه من تهدئة الآخرين.

الصورة الذهنية:

لابد أن تزيد كمية الانتباه إذا أريد التقاط صورة ذهنية.

وأعد هذا التمرين عشرين مرة إلى ثلاثين تجد أن لقاء هذا الشخص تم من قبل.

المظهر والتصرف:

هذه الدقائق التى يستند إليها الناس عن وعى وغير وعى فى بناء أفكارهم عنه.

الهيكل الجسمى:

لم يقدر لأحد قط أن يختار طول قامته أو لون عينيه ودوران وجهه ومقدار جمجمته، إن اتباع القواعد الصحية العامة، أما ذوو العاهات الجسمية فعليهم أن لا يرزحوا تحت نيرها.

المظهر:

قيادات الذات.

إذا أنت قضيت لدى كل ماء بضع دقائق فى تصور مشاغل الغد.. إن ذوى الأمزجة المتغيرة ممكن يبدو عليهم دومًا فراغ الصبر ويجعلون انطباعاته عنهم مؤلمة كئيبة.

الترصن:

ذلك بأن ما تواضع علية الأكثرية

اسهر إذًا على ألا يفوتك ما لا ترضاه هذا لا يعنى أننا نريدك على أن تتكلف

obeikandl.com

وتتصَّنع أو تتحذلق.

الموقف:

سجل أساليب كل امرئ أو امرأة فى التصرف واتخاذ المواقف وهذه التبعة تنزل أحيانًا إلى درجة الصفر.

يجب أن تقف متماسكًا هادئًا حيال أى شخص بالغ ما بلغ منك الاستياء منه.

التهذيب والتأثير الشخصى:

المقصود عادة من كلمة »تهذيب« يتلخص فى أن يطبق الشخص سلوكه على القواعد التى يراد منها تجنب الاصطدامات.

إن المهذب ذو الحساسية الدقيقة يستطيع أن يتصرف بمرونة وصفاء ذهن.

روح النضال:

ميراث الثقافة النفسية يعنى إرجاع التيار.

يجب أن تنزع من ذهنك كل ما سبق إليه ورد ساقيه عن الطبع والعادة والأساس النفسى.

قف فى وجه التيار الذى يحاول أن يجرك إلى الماضى لا تتوانٍ فى النضال.

اعتراض مردود:

هذا اعتراض مردود فإن ما يبدو مؤلمًا بادئ الأمر على الأقل فى تطبيق مبادئ التأثير الشخصى وقواعد الانتظام الذاتى.

إن الذى يمارس الرياضة البدنية اليومية لا يشعر أو يمارسه بغير التعب والاسترخاء.

انتقالها:

لم يقف الأمر عند إخضاع مظاهرك المتطورة لقواعد دقيقة فحسب ألا وهو «حكم الحياة النفسية» والسيطرة على الذات الخفية.

التأثير اللامنظور:

Oberkandl.com

هذه الحياة معقدة متشابكة ولكن تتمثل فى مظهرين قويين:

ـ الحساسية أو الميول والنزعات والأهواء والكراهيات والعواطف وما شابه ذلك.

ـ الواعى أو التمييز.. وللحياة النفسية أصداؤها أو تأثيراتها المباشرة السريعة.

النشاط النفسى:

لابد من الإشارة إلى أن مغناطيس الشخصية لا يحصل مطالعة الكتب وما أزال أقول إن أى شخص يستطيع أن يحقق تأثيرًا لا منظورًا.

إن أى شخص يستطيع أن يحقق تأثيرًا لا منظورًا ذا قوة هائلة مهما كان زريًا خاملًا.

من أنت؟.

أنت الآن فى وضعك الراهن بما هو جوهرى على الأقل نتيجة أول محصلة تعاونت على إيجادها حقائق نشاطك النفسي السابق.

العامل الكونى:

هناك عامل كونى ينقل الأفكار والآراء والعواطف والخواطر.

أما كيف نفهم هذا العامل وكيف يصح تأكيده.

ثم كانت التجربة التى أبداها ماركونى.

نحن إذن على صلة دائمة.

ينابيع القوة النفسية:

إن القوة النفسية وشدة حرارتها هما اللتان تحددان مباشرة لا تخضع إذن ولا تهن أمام عقلية كائنة ما كانت ولا تذعن إلى صعوبة ولا تخضع لما تستعر أحيانًا من عجز صحى؟

أغلق أذنيك دون الفضوليين والقدريين والمتخاذلين والمتباطئين فى كل جنس ولون وامض إلى الأمام.

obeikandi.com

لا غنى عن إعادة النظر فى هذا القانون النفسى.

إذا كان العكس؛ أى وقف المنخذل والانخذال بداية الكآبة متمردًا

كن إذن دومًا صافى السريرة طيب القلب خير الاتجاه متصنفًا فى أحكامك.

تطبيقات:

- أن يعمل المرء على حكم حياته النفسية وعبارتها الكبرى.. الفكر.
- أن ينظم نشاطه النفسي المتكاثف الشديد الحاد تنظيمًا دقيقًا

أهمية رسم الأهداف:

يعيش العالم المتقدم أزمة حضارة بسبب افتقاده الوجهة أو الهدف الأكبر الذى يجتذب إليه جميع مناشط الحياة.

إن رسم الأهداف نوع من مد النظر فى جوف المستقبل وأن الله ـ عز وجل ـ يحثنا على أن نتفكر.

أهمية وجود الهدف:

- إن كل ما حولنا فى تغير دائم.
- إن وعى كثيرين منا بـ(الزمن) ضعيف.
- إن كثيرًا من الناس يظهرون ارتباكًا عظيمًا فى التعامل مع (اللحظة الحاضرة) وذلك بسبب أنهم يفكرون فيها قبل حضورها.

سمات مطلوبة فى الهدف:

- المشروعية.

أن يحمل أهداف المرء فى الحياة وينسخ بعضها البعض ألا وهو الفوز برضوان الله.

- الملائمة.

والهدف الملائم هو ذلك الهدف الذى يتحدَّى ولا يعجز ومعنى التحدى دائمًا يجعل المرء يظهر دائمًا بمظهر الحائر العاجز.

obeikandl.com

ـ المرونة.

إن أنشطة جميع البشر تخضع لعدد من النظم المفتوحة وكأن يخطط أحدنا لأن يقرأ فى اليوم ما بين ساعتين إلى أربع ساعات.

ـ الوضوح.

هذه السمة من السمات المهمة للهدف الجيد، إنه ممكن القول بسهولة: إن فن أسباب ضبابية أهدافنا أننا لا نبذل جهدًا كافيًا فى رسمها وتحديدها.

استخدم عقلك.. علاجًا

إن عقلك لديه طريقة فى إدارة وسيطرة وتوجية حياتك.

ـ طريقة سريعة لتلقيح عقلك الباطن..

وتتحقق هذه الطريقة على أحسن وجه من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق فى التفكير الحالم.

عقلك الباطن يقبل برنامج عملك:

ضع خطة وبرنامج عمل جديد وأسرع فى البناء فى هدوء من خلال تحقيق الطمأنينة.

العلم وأداء الصلاة والصدقة.

هناك دائمًا استجابة مباشرة من الذكاء اللا محدود فى عقلك الباطن للفكر الدائم فى عقلك الواعى.

هذا التأمل يجب أن يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شىء مؤكد لرغبتك.

ـ طريقة التخيل.

إنك تستطيع أن ترى بالعين المجردة فقط ما هو موجود بالفعل فى العالم الخارجى.

إن ما تصوغه فى خيالك هو شىء واقعى مثل أى جزء فى جسدك.

ـ طريقة الفيلم السينمائى العقلى.

obeikandl.com

عليك أن تسترخى وتتخيل الصورة التى ترغبها وتصرف كما لو كان الأمر واقعيًا ومحسوسًا وسوف يأخذك العقل الباطن كصورة ذهنية ومن خلال الأحداث الجارية فى المحال العقلى.

ـ طريقة البودوان.

هى تكثيف الفكرة والتى تكون موضع الافتراض وأن تتلخص فى عبارة موجزة يمكن بسهولة حفرها فى الذاكرة ثم تكرارها.

ـ طريقة النوم.

افترض أنك تريد أن تتخلص من عادة مدمرة، اتخذ وضعًا مريحًا واسترخِ بجسدك وابقَ ساكنًا وادخل فى حالة نعاس وأنت فى هذه الحالة قل بهدوء أكثر من مرة.

ـ طريقة الشكر.

ما عليك إلا أن تردد بانتظام بعض الكلمات مثل: (شكرًا يا رب على نعمتك علىَّ) وهو يشعر باسترخاء وسكينة حتى يصبح الإحساس بالشكر هو المسيطر على عقلك.

ـ الطريقة اليقينية.

أنك إذا ما ظللت متحفظًا باتجاه اليقين فى عقلك كشيء حقيقي بصرف النظر عن كل الشواهد التى تدل على عكس ذلك.

ـ الطريقة الجدلية.

يمكن أن يزول إذا تغير نمط التفكير الخاطئ وتوضح للمريض أن العقل الباطن هو الذى يدير الجسد وجميع أجهزته.

ـ الطريقة المطلقة تشبه العلاج بالموجات الصوتية.

عندما نصل إلى درجة من الإدراك والوعى نتأمل فيها صفات الله وقدراته فإنه سيتولد عندنا موجات روحانية من الانسجام والسكينة والطمأنينة والعافية.

ملخص:

obeikandl.com

- كن مهندسًا لعقلك واستعمل طرقًا مجربة.
- تستطيع أن تنشئ نجاحًا وسعادة وصحة متألقة من خلال الأفكار التى تعتنقها والموجودة فى الأستديو الخفى داخل عقلك.
- إن الصورة الذهنية تساوى ألف كلمة وعقلك الباطن سوف يحقق أى صورة يحتفظ بها عقلك الواعى ويقودها ويعطيها الثقة.
- تذكر أن القلب الشاكر يكون دائمًا قريبًا من أن ينال ثروات الدنيا.
- ولِّد موجات إلكترونية من الانسجام والصحة والسكينة.
- إن رغبتك في طموحك.. تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر أنها أصبحت ملموسة وفى الواقع.

طور مهارتك فى الكتابة

ونحن نستطيع أن نتعود على الكتابة باتخاذها هواية نمارسها فى أوقات فراغنا كما نمارس أى هواية أخرى.

إذا اعتبرنا أن الكتابة نقل التفكير بالكلمات من عقل لآخر، فبإمكاننا أن نرى أربع مهارات رئيسية معقدة يجب توافرها هى.

هل تبدو هذه طلبات مستحيلة بالنسبة لك؟.

لا تقلق لأن الكتابة تتطلب عمل المستحيل من كل منا.

الشخصية:

الشخصية ليست مثل الإبداع.

تتركز المشكلة عند الكتابة فى الثقة بالنفس، نحن لا نثور فى أصواتنا المنبعثة من داخلنا.

هل تجد نفسك جرئيًا حينما تصورت أنه بامكانك أن تكون كاتبًا؟.

هل أنت قلق لما سيقوله عنك أفراد عائلتك لأنك خرجت عن القاعدة؟.

obeikandi.com

هل تخشي من دخول شخص خفى يراقبك وأنت تفعل هذا العمل الأحمق؟.
هل يوجد فى مخيلتك كاتب مشهور أو ناقد أدبي أو حتى أحد المدرسين فى مدرستك.

الكتابة كنشاط عادى:

اشتر لنفسك نوتة كتابة واجلس معها كل يوم بداية يجب أن تكون هناك ورقة فارغة أمامك فربما يكون لديك بعض الخوف فى قلبك ولا يوجد برأسك شيء تريد كتابته.
ولكن هذا لا يهم أنت تتحدث الآن لنفسك فقط بعد ذلك أعطِ لنفسك مجالًا للاسترخاء لفترة.

تمارين الكتابة:

صور الكلمة.
ارسم صورة ساكنة بالكلمات وإن أخذتك الكلمات لمكان آخر اترك لها المجال لذلك.
العواطف.
اختر حادثًا معينًا وقم بوصف عواطفك المركبة والمتناقضة التى انتابتك وقتها.
الخيال.
قم بوصف نزهة فى سيارة سريعة أو قم بوصف الطفو على ظهرك فى بحر هادئ، تخيل السفر، الطيران الشراعى.
النقد الذاتى الجزء الأول.
هنا تكون قد اكتسبت عادة الكتابة بانتظام، اختر من نوتتك نصًا من النصوص التى تعتبرها مهمة بالنسبة لك واطبعه فى برنامج معالجة الكلمات فى كمبيوترك ثم اطبعه على الورق.

التوازن:

obeikandl.com

هل ينقل لك النص مدى أهمية الحدث الموصوف.. ربما يكون وصفك بسيطًا وبحاجة لمزيد من التضخم ليعطى ثقلًا مناسبًا للحدث الموصوف.

الإحساس:

إذا وجدت بعض الكلمات غير متأكد من معانيها فاستخدم القاموس لاستخراجها.

المزاج:

ما نكتبه عبارة عن قوالب كل قالب قد يكون فكرة صورة مشهد زاوية كاميرا أو حديث مع النفس.

التكرار:

قد يميل عقلك لكلمات معينة ويريد مواصلة استخدامها، ابحث عن هذا فى مراجعتك لموضوعك.

القوانين والقواعد:

الكاتب فنان لذلك عليه أن يدفع نفسه للتأكد من جوانب النحو والإملاء وعلامات الترقيم غير الواثق منها مهما يكن.

القطع:

بعض الطرق المفتوحة لقطع الأجزاء الزائدة عن نصك حتى إن كانت فكرة أو تشبيهًا أو جملة رائعة إن لم تكن ذات علاقة بموضوعك.

ـ أبرز نسخة من النص على جهاز الكمبيوتر.

ـ انظر لحوارك إذا كان هناك سطر وحيد لا يكشف عن الشخصية أو يقود للقصة استأصله.

ـ أخيرًا عليك تحديد غاية كل جملة وكل كلمة وكل علامة من علامات الترقيم هذه الخطوة هى الأخيرة وليست الأولى.

احترم جمهورك:

obeikandl.com

المعرفة.. وعى عالم يحاضر فى تخصصه.. افترض أن صاحب الدعوة أجاب بأنهم جاهلون تمامًا لكنهم على قدر عالٍ جدًا من الذكاء.

الفراغ:

أشرك قراءك بالسماح لهم بقراءة ما بين سطور الفيلم التعليمى الذى يشترط شرح صوتى لما تراه على الشاشة من الأفضل أن يكون له أسباب قوية لذلك.

القراءة بصوت عالٍ:

هذا هو وقت نصك المراجع بصوت عالٍ.. عندما تشعر بتحسن نصك سجله على شريط كاسيت أو على القرص الصلب.. هل استمر لمدة طويلة جدًا؟.

إن كانت الإجابة نعم إذن عليك إجراء المزيد من الاستئصال.

هل هناك كلمات أو عبارات محزنة؟.

إن كانت الإجابة نعم، إذن عليك تبسيط قلمك ومصطلحاتك.

مشروع الكتابة:

بعد الكثير من التمارين التى ساعدتك على اكتساب المهارة أنت الآن جاهز للعمل.

هيا نبدأ معًا.

رسائل الأصدقاء:

انفعل مع الخطاب وتحرر من القيود واكتب بسرعة واحتفظ بنسخة منها.

مفكرة:

لا تحاول أبدًا تسجيل كل شيء.. اختر حادثًا واحدًا فقط حدث اليوم أو فى الماضى.

لأجيال المستقبل:

جيلان من قصتك.. مأساتك.. سعادتك.. حكمتك.. حماقتك.. شفقتك.

مقالة جريدة:

obeikandl.com

الصحفى الذى يفهم الحقائق بشكل صحيح.

المقال:

إن كان الهيكل والمنظور والتنامى المثير للأفكار هو ما يهمك

القصة القصيرة:

لا تتوقع أن تنشئ جمعية أدبية أو حاول البدء فى واحدة.

تدريب العلاج بالعقل:

أحببت الصعود إلى القمة.

أشارككم اليوم بتمرين مثلًا في علاج حالات البرد وهى طريقة مجربة.. التقطت لنفس (فى خيالى) صورة.. وأنا أتحرك بثقل وببطء وأشعر ببداية احتقان فى الأنف وكأنى سأصاب بهذا (البرد) وأسمع صوتى بدأ يتغير.

التقطت الصورة:

حركت هذه الصورة بعيدًا حوالى المتر.. رائع إنى أتحكم فى هذه الصورة فى خيالى بسهولة جربوها.. ثم قمت فى خيالى بتظليل هذه الصورة تدريجيًا جعلت الألوان باهتة صغرت هذه الصورة ثم صغرتها أكثر وتخيلتها باهتة ومظلمة.

وتتلخَص هذه الطريقة فى:

ـ عندما أشعر ببعض التوعك أو الألم مثل الصداع أو المغص ولا أرغب فى استخدام الدواء.

ـ اذهب لمكان هادئ تمامًا وقم بتلاوة أدعية المرض.

ـ استشعر بطاقة الدعاء المنطلق مع النفث.

ـ أركز تركيزًا عاليًا وأتصل بداخلى(طريقة البدر المكتمل التى أوردها فى أحد مقالاته)

ـ إذ اكتمل إحساسى بوصول النفث لمنطقة الألم أشعر به وهو يسير فوق منطقة الألم ويزيله رويدًا رويدًا ببركة الدعاء.

obeikandl.com

ـ أرفع يدى بعدها عن منطقة الألم.
ـ أهم ما فى التجربة المشاعر واليقين المربوط.

فنيات التعامل مع الضغوط النفسية

من المعروف أن الضغوط تمثل خطرًا على صحة الفرد وتوازنه وهنا تكمن الصعوبة فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعده على التجنب أو الهروب.

إن ما سيواجهنا لإحداث حالة من التوافق عند استخدام أساليب التعامل أو آليات الدفاع اللاشعورية تساؤل مهم.

تعريفات:

تعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التى يستخدمها الأفراد فى تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم.

ويعرفها (الإمارة) بأنها المحاولة التى يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسى والتكيف للأحداث التى أدرك تهديداتها الأمنية والمستقبلية.

إن إدراك الفرد للضغوط يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لدى الفرد واعتبر رد الفعل لذلك ضغطًا.

أساليب التعامل مع الضغوط وآليات الدفاع:

نوجز لبعض أساليب التعامل مع الضغوط فيما يلى:

ـ التصدى للمشكلة.
ـ طلب الإسناد الاجتماعى.
ـ طلب الإسناد الانفعالى.
ـ ضبط النفس.
ـ الخيال والتمنى.

obeikandl.com

ـ التجنب والهروب.
ـ العدوان.
ـ الإبدال.

أما آليات الدفاع أو (الحيل) أو ميكانيزمات الدفاع فهى:

ـ الكبت
ـ التعويض.
ـ التبرير.
ـ التحويل.
ـ التكوين العكسى.
ـ النكوص.
ـ التوحد (التقمص).
ـ التسامى.
ـ الخيال.
ـ الإسقاط.

أساليب التعامل مع الضغوط التى يعتمد على أنها:

ـ وسيلة تعديل أو محو الموقف الذى يزيد من حدة المشكلة التى تسبب الضغوط.
ـ وسيلة التحكم الإدراكى واستدعاء الخبرات لتحييد المشكلة.
ـ وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

التصدى للمشكلة:

يقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات وهى.

ـ التعامل النشط.
ـ كف الأنشطة المنافسة.

obeikandl.com

- الكبح.

طلب الإسناد الاجتماعى (طلب الإسناد الانفعالى):

وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعيًا أو نفسيًا وطبيًا وماديًا تبعًا لتقديرات المعنيين أنفسهم أو يلجأ البعض إلى الأهل أو الأقرباء أو حتى العشيرة فى بعض المجتمعات.

ضبط النفس:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة.

الخيال والتمنى:

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر.

التجنب والهروب:

عندما لا يجد الفرد الإمكانات المتوافرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد وغالبًا ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكتئاب وعدم الاهتمام.

العدوان:

إن الإحباط والضغوط كثيرًا ما يؤدى إلى الغضب والعدوان والسلوك العدوانى هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة.

الإبدال:

الضغوط حالة نفسية تؤثر فى الإنسان سلبيًا خاصة مع استمرارها لحقبة طويلة ويهدف إلى التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل تقدير

آليات الدفاع (ميكانزمات الدفاع):

obeikandl.com

أول من أدخل مفهوم آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية هو سيجموند فرويد ويرى الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات.

الكبت:

عملية عقلية لا شعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعور القلق والضيق الذى يعانيه بسبب ورود عوامل متضاربة الأهداف فى نفسه.

ويرى علماء النفس والصحة النفسية بأن الكبت الناجح هو الذى يؤدى إلى حل الصراع وتوازن المتطلبات والرغبات اللذين يحققان الصحة النفسية.

التعويض:

حلية دفاعية لا شعورية يلجأ إليها الإنسان حينما يبتغى سلوكًا يعوض فيه شعورًا بالنقص ويهدف الإنسان إلى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه والعطف والاحترام أو إثارة الآخرين.

التبرير:

هو إعطاء أسباب مقبولة اجتماعيًا للسلوك بغرض إخفاء الحقيقة عن الذات ويعد وسيلة دفاعية ترمى إلى محافظة الفرد على احترامه لنفسه وتجنبه للشعور بالإثم.

التحويل:

وهى آلية دفاعية تستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك.

التكوين العكسي:

هو إخفاء الدافع الحقيقى عن النفس إما بالقمع أو يكبته.

النكوص(الارتداد):

هو الارتداد أو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر الممثلة فى النمو

obeikandl.com

النفسى.

التوحد (التقمص):

يختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد حيث يكون الأول (التوحد) عملية لا شعورية فى حين الثانى عملية شعورية واعية ويرى (كمال) أن الإنسان فى هذا الميكانيزم اندفاعى يسعى لأن يجعل نفسه على صورة غير حقيقية.

الخيال.

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه.

التسامى (الإعلاء):

آليه دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة.

ويمثل الدين أعلى درجة من الإعلاء والتسامى بالنسبة للإنسان فى ظروف التوتر والضغوط الشديدة والأزمات.

نتائج إستراتيجيات التعامل:

يتعرض الناس كلهم للضغوط بشكل أو بآخر ولا يتعرضون جميعًا لمخاطرها بالدرجة نفسها.

فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التى يكونونها عن هذه الأشياء أو من الأفكار التى ينسجونها حولها.

هذه المعالجة والحلول ما هى إلا مواجهة تتطلب اللجوء إلى أسلوب مناسب أو طريقة مناسبة للتخفيف من هذه المشاكل.

فإن تفريغ الهموم والمشاكل باستخدام أساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما تجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط..

مهارة توكيد الذات..

المراد بتوكيد الذات:

قدرة الشخص على التعبير الملائم قطعًا وسلوكًا عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان.

فوائد السلوك التوكيدى:

يولد شعورًا بالراحة النفسية ويمنع تراكم المشاعر السلبية به، ويحافظ الشخص على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه.

يقوى الثقة بالنفس

يعطى انطلاقًا فى ميادين الحياة فكرًا وسلوكًا بعد التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة.

خصائص السلوك التوكيدى السليم:

يتضح من خلال عدة جوانب.

- الإكثار من الموافقة الظاهرية.. نعم.. إيش.. حاضر.
- ضعف القدرة على الرفض المناسب فى الوقت المناسب.
- تقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه.
- كثرة الاعتذار للآخرين عن أدوار لا تدعو للاعتذار.
- ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات.
- ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف آراء الآخرين ورغباتهم.
- ضعف الحزم فى اتخاذ القرارات والمضى فيها وتحمل تبعاتها.
- ضعف التواصل البصرى بدرجة كبيرة.

عواقب ضعف توكيد الذات:

تختلف باختلاف الأشخاص والظروف.

- الاكتئاب.
- القلق.
- الرهاب الاجتماعى.

obeikandl.com

إضافة إلى المضاعفات الاجتماعية والوظيفية والتعليمية ونحو ذلك مفهومات خاطئة حول ضعف توكيد الذات.

فنيات التدريب على السلوك:

استخدام أسلوب الاستجابة الفعَّالة.. استعمال السلوك التوكيدى الذى يحقق المطلوب الأدنى بأدنى ثمن نفسى والبدء بذلك قبل ما هو أشد منه.

استخدم أسلوب التصاعد فى السلوك التوكيدى.

obeikandl.com

obeikandl.com

كيف تصنع طريقك للنجاح؟

مقدمة:

إحساس النجاح:

النجاح.. هدف نبيل يسعى إليه الجميع لا يمكن تحقيقة إلا بالعزيمة والإصرار والمثابرة ولكى تصل إلى النجاح لابد أن ترسم خارطة للنجاح.

حاولت الشياطين إغواءهم بكل وسيلة إنهم يحلمون بالمجد والثروة والشهرة وهم الطريق للوصول إليها.. طريق الإصلاح وهو الأفضل والأضمن ولكنه طويل وشاق.

النجاح الكبير:

هؤلاء أناس أفاضل.. أحلامهم كثيرة وطموحاتهم كبيرة، أخلاقهم عالية وآفاقهم بعيدة

فتعرف إذن على حياة الناجحين ليتسنَّى لك الطريق للوصول إلى النجاح وحولنا فى هذه الحياة هناك فصاروا من الشهداء الأبرار الفاضلين أمثال: (سيف الله خالد بن الوليد ـ صلاح الدين الأيوبى ناصر القدس وبطل حطين ـ وصقر قريش عبد الرحمن الداخل).

وهناك الناجحون الذين وهبوا حياتهم للعلم وكرسوها أمثال: (باستور وابن

obeikandl.com

سينا وابن حيان والخوارزمى والعالم المصرى أحمد زويل).

تذكر دائمًا ذلك الأفق البعيد الذى تحلم دائمًا بالوصول إليه.. تذكره وضعه أمام عينيك واجعله سلاحك فى الطريق إلى النجاح وليكن شعارك إلى الأبد نحو الأفق حتى النهاية.

خطوة نحو النجاح:

أنت شخص متميز يبحث عن النجاح وإحداث تغير فعَّال فى حياتك وتسألنى كيف عرفت ذلك؟ أقول لك: بسيطة.. إن الإنسان المتميز بحق عادة ما يبحث عن أساليب تساعده على تغيير نفسه وحياته نحو الأفضل.

وتسألنى كيف أستفيد مما تكتب؟ أقول لك حاول أن تقرأ هذا الكتاب.

كل يوم طبِّق فكرة أو أكثر وستذهل من النتيجة الرائعة التى ستصل إليها بمشيئة الله تعالى بعد ستة أشهر من الآن.

ولكى يكون التغيير الذى ستحدثه فى حياتك ذا قيمة حقيقية فلا بد أن يكون تغييرًا دائمًا ومستمرًا.

وهذه المبادئ تفيد على المستوى الفردى والجماعى بل والعالمى إذا أردت فى يوم من الأيام أن تحدث تغييرًا حقيقيًا فى حياتك، فأول شىء عليك أن تفعله هو أن تعلى من مستوياتك: (اجتماعى ـ صحى ـ نفسى ـ فهمى ـ عقلى)، سيكون يسيرًا للغاية وهذا ما يفسر لنا سر تحول العرب بعد دخولهم الإسلام.

ثم اسأل نفسك ما هى الأمور التى لا أستطيع أن أتحملها؟..

أجب على الورق ثم اكتب كل الأشياء التى تتمنَّى من أعماق قلبك أن تحققها ثم فكر فى هؤلاء العظماء والنتائج الرائعة التى وصلوا إليها فى حياتهم بعد أن أخذوا عهدًا على أنفسهم ألا يقبلوا بأقل من المستوى الذى حلموا به.

أهل الشرق والغرب ابن سينا وابن حيان والفارابى وخالد بن الوليد وسيف الدين قطز وإسحاق نيوتن وأينشتاين.

لكى تحققي النجاح فى حياتك:

إن أول طريق للنجاح فى الحياة هو نجاحك فى إدارة والتعامل مع نفسك بفاعلية والفشل فى إدارة الذات يؤدى غالبًا إلى الفشل فى الحياة عمومًا وربما إلى الفشل فى الآخرة والعياذ بالله (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم).

وهذه أهم القواعد العامة:

- أدَّ حقوق الله - سبحانه وتعالى - عليك واستعينى به فيما ينوبك من أمور حياتك (إياك نعبد وإياك نستعين)
- املأى ذهنك بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله وكونى مستبشرة دائمًا كما فى الحديث (بشروا ولا تنفروا).
- عوّدى نفسك على تحديد أهدافك لكل عمل تنوين القيام به.
- الزمى نفسك بالتخطيط لأمور حياتك.
- ابتعدى عن التسويف ولا تؤجلى عملًا تستطيعين القيام به اليوم.
- قوضى رغبتك الملحة فى الهرب من القيام بأعبائك إلى المتعة واللهو.
- عندما تقومين بكتابة مواعيدك والمهام التى ستنجزينها وتضعين هذه الورقة أمامك بصفة دائمة.
- قدمى العمل الأهم على المهم وتذكرى العمل غير المهم.
- تخلَّصى من عاداتك السيئة والتى تعوق أى تقدم كعادة الثرثرة على الهاتف.
- ابحثى عن الحق أينما وجد واحذرى النفاق بجميع أشكاله وقولى الحق بأدب وعفة وصدق.
- لتكن قيمتك الإسلامية ومعتقداتك فوق كل المساومات.
- ابدئى وسارعى لفعل الخير أينما وجدتيه فإن الوقت يمضى أسرع منك ولا تترددى.
- واجهى نتائج أعمالك بشجاعة ومسئولية وصبر وثبات واحتسبى كل ما

obeikandl.com

يصيبك عند الله تبارك وتعالى.

ـ لا تغرقى فى الكماليات، فإن كثرة الترف تهلك وتزودى بما يكفيك فى مسيرك نـحو تحقيق أهدافك.

ـ تجنبي من الخيال الجامح كما تحذرين من التشاؤم المفرط وكونى وسطًا.

ـ ليكن رسول الهدى (ص) قدوتك إذ إنه بلغ أعلى الدرجات الكمال الإنسانى.

ـ اعلمى أن فى كل واحدة منا صفات ضعف وصفات قوة وأنت أعلم الناس بحقيقة نفسك.

ـ من المهم جدًا أن تتسمى بروح المرح والفكاهة بغير إسفاف ولا مبالغة.

كيف تحقق النجاح:

أولًا: التفكير والتخطيط.

قبل أن يفكر المرء ويخطط لأهداف يراد تحقيقها وغايات يطلب بلوغها.

أولًا: الاستعانة بالله والتوكل عليه.

هو المستعان، فاستعن بالله لأنه هو الذى يمنحك القوة لتبدأ وتوكل عليه.

ثم ابذل الأسباب المعينة على بلوغ ذلك الطريق واعلم أنه ليس هناك سبب يستقل بإيجاد المطلوب.

ثم ها هنا مباحث

المبحث الأول.. فى التفكير:

أولًا: أن يعلم الإنسان أن من أعظم نعم الله على العبد أن وهبه عقلًا يفكر به ويميز به فبالتفكير يزداد يقين العبد.

ثانيًا: إن هذا العقل إنما يستفيد منه حق الاستفادة من كان يريد أن يصنع الحياة

ثالثًا: كثرة التساؤل عما يراد تحقيقه مطلب مهم إذ الأسئلة تستثير الأفكار.

رابعًا: ابدأ العمل من حيث انتهى الآخرون لا من حيث بدأوا، فإن من يسير فى خطى الآخرين لا يترك أثرهم طوال مسيرته.

خامسًا: التفكير هو مبدأ العمل ولا يستطيع أحد أن يعمل دون أن يفكر وبقدر سمو هذا التفكير تسمو الأعمال.

سادسًا: لا تحتقر أى فكرة مهما بدا أنها سطحية لأول وهلة.

سابعًا: حاول الإبداع والارتقاء بالعمل إلى الأفضل، واعلم أن هناك أخطاء تتعلَّق بالإبداع وهى كما يلى:

ـ الظن أن الفكرة الإبداعية لابد أن تكون جديدة فى أصلها.

ـ الاستعارة:

يستعير الإنسان فكرة مطبقة فى مجال من المجالات ويستخدمها فى مجال جديد تكون فيه نافعة.

ـ الإضافة:

يأتى الشخص إلى الفكرة المطبقة لكن فيها نقص.

ـ الجمع والمزج:

يأتى المرء فيجمع بين فكرتين موجودتين ويمزج بينهما.

ـ التعديل:

يأتى المرء لفكرة قائمة فيعدل فيها بشىء جديد.

ـ الظن بأن العلماء فقط هم الذين يمكنهم الإتيان بشىء جديد.

ـ الظن بأن الأذكياء والموهوبين هم الذين يمكنهم الإبداع.

ـ الظن بأنه ليس فى الإمكان أبدع مما كان وترك الأول للآخر شيئًا.

ثامنًا: اجعل تفكيرك إبداعيًا:

و التفكير الإبداعى هو التفكير الذى يسعى إلى حل المشكلات والإجابة عن التساءلات بطريقة بديعة مبتكرة.

تاسعًا:

حوّل الأفكار إلى حقائق.. فإن الأفكار مهما كانت بديعة ومهما كانت عظيمة لا

تنال قيمتها الحقيقية إلا إذا انتقلت من حيز الفكر المجرد إلى حيز الواقع الملموس.

المبحث الثانى.. فى التخطيط:

التخطيط يدور على ثلاثة محاور وهى:

أولًا: الهدف.

ثانيًا: الإطار الزمنى (الوقت).

ثالثًا: الوسائل.

الأول.. وضع الأهداف.

ثم هناك أمور لابد من مراعاتها عند وضع الأهداف وهى كالتالى.

- تحديد الهدف بدقة ووضوح وهذا الأمر مهم جدًا فى تحقيق أى إنجاز.
- كون الهدف واقعيًا وملائمًا لقدرات صاحبه.
- ألا يكون الهدف سهلًا جدًا بحيث لا يشكل تحديًا لصاحبه.
- تجزئة الهدف إذا كان كبيرًا إلى أهداف جزئية مرحلية.
- تحديد وقت معين لتحقيق الهدف.
- كتابة ذلك كله حتى يتذكره المرء دومًا.

الثانى.. التخطيط:

أولًا: نقسم العمل إلى مراحل.

ثانيًا: تحديد خطوات كل مرحلة.

ثالثًا: إعطاء كل خطوة وقت بداية ووقت نهاية.

رابعًا: كتابة الخطة ومراحل تنفيذها خاصة فى الأهداف الطويلة ليسهل تقويم تنفيذ الخطة.

خامسًا: البعد عن التعقيد والمثالية فى وضع الخطة بل تكون الخطة واضحة وسهلة.

المبحث الثالث.. تنظيم الوقت:

obeikandl.com

إن أجلَّ هدف عند العقلاء بإجماع العلماء هو الوقت، لابد من تخطيط الوقت حتى يستغل جيدًا فالخطوة التى تلى التخطيط هى:

أولًا: مراعاة حال الشخص وظروفه عند وضع الخطة.

ثانيًا: المحافظة على ما خصص من وقت لتنفيذ هذا العمل من أن تطغى عليه أعمال أخرى.

وإليك قواعد فى تنظيم الوقت:

أولًا.. تحديد الأولويات.

فلابد للمرء من تحديدها حتى يقدم الأهم على المهم والمهم على غير المهم.

ثانيًا.. تحديد مواعيد الانتهاء من الأعمال.

ويهتم أنه يجب عند تحديد المواعيد النهائية أن يكون الإنسان واقعيًا ودقيقًا فى تقديره.

ثالثًا.. العمل بكل وسيلة تساعد فى حفظ الوقت.. ومن الوسائل المساعدة لحفظ الوقت ما يلى:

- حسن التعامل مع الهاتف.
- تحديد مواعيد الزيارات الروتينية، وينبغى أن تكون محصورة بين عملين معروفين كصلاة المغرب والعشاء مثلًا.
- التخطيط للخروج من المنزل بحيث يقضى المرء أكبر قدر ممكن من الأعمال فى كل مرة يخرج فيها.
- تفويض ما يمكن تفويضه من الأعمال ولو كلف ذلك بعض المال، وليتذكر المرء أن الوقت لمن يحتاجه ويحسن استغلاله.
- تحديد مواعيد الالتقاء مع الآخرين بدقة.
- إدارة الاجتماعات بفاعلية واستثمارها جيدًا.

وقال بعض السلف لأصحابه وقد كانوا عنده: (إذا خرجتم من عندى فتفرقوا

obeikandl.com

لعل أحدكم يقرأ القرآن فى طريقه ومتى اجتمعتم تحدثتم).

قال ابن النحاس:

اليوم شىء وغدًا مثله .... يحصل المرء بها حكمة

من تجنب الحلم التى تلتقط.. وإنما السيل إجماع النقط

ثانيًا.. التنفيذ والإنجاز.

هناك أمور تعين على تنفيذ العمل وإنجازه وجعله مثمرًا نذكر منها مايلى:

أولًا : الثقة بالنفس.

وليعلم أنه لا شىء أضر على الإنسان من عدم ثقته بنفسه

كيف تبنى ثقتك بنفسك؟ سؤال تجيب عنه أمور ثلاثة:

ـ اعرف نفسك.

أول خطوة فى طريق بناء الثقة بالنفس هى معرفة الإنسان نفسه فيتأملها.

ـ طور نفسك.

بحيث يحدد الإنسان نقاط قوته ويسعى إلى تطويرها.

ـ تخلص من عيوبك.

وذلك بتحديد نقاط الضعف وجوانب النقص.

ثانيًا.. علو الهمة:

لولا علو الهمة ما سمت أفكار العظماء إلى إنجاز.

كان لعمر بن عبد العزيز ـ رحمة الله ـ همة عالية تظهر جلية فى مقولته المشهورة: إن لى نفسًا تواقة تمنيت الإمارة فنلتها وتمنيت أن أتزوج بنت الخليفة فنلتها وتمنيت الخلافة فنلتها وأنا الآن أتوقى للجنة وأرجو أن أنالها.

ثالثًا.. الجد:

الجد هو أخذ الأمر بحزم وقوة وعدم التراخى فى التعامل مع الأشياء وهو الروح التى تسرى فى العمل.

كيف نكتسب صفة الجد:

لكى تكتسب صفة الجد لابد من بذل الأسباب المعينة على ذلك ومن أهم الأسباب:

أولًا: مصاحبة الجادين إذ الصاحب ساحب والطباع سراقة والإنسان مجبول على التقليد خاصة بمن يعجب به.

ثانيًا: قراءة سير العظماء.. فهى من أعظم وسائل حفز الناس على الجد.

ثالثًا: المقارنة بين نتائج أعمال الجادين وأعمال غيرهم.

رابعًا: الابتعاد عن مصاحبة الهزليين والفرار منهم.

خامسًا: الصبر.. ويكون بدوام الجد.

سادسًا: العلم

من أراد نيل مراده وتحقيق هدفه فليسعَ إلى تعلم أفضل طريق موصل إليه وليستفد من خبرات الآخرين.

ثالثًا.. عوائق الإنجاز

هناك عوائق عدة تحول بين المرء وبين إنجازه لعلمه ينبغى عليه التخلص منها.

أولًا.. الإحساس بالفشل.

الفشل كلمة كريهة لا يحبها أحد ثم إنه ينبغى على الإنسان أن يحسن التعامل مع الفشل.

قال ابن سينا: قرأت كتاب (ما بعد الطبيعة) لأرسطو فما فهمته حتى قرأته أربعين مرة.

ثانيًا.. الالتفات للنقد غير البناء

هناك شريحة من المجتمع لا تألوا جهدًا فى انتقاد الآخرين والسخرية بهم.

إن ترك العمل من أجل انتقادات الناس ليس له أى مبرر لأنك إذا نزلت تركت العمل لن تسلم أيضًا من الانتقاد.

ثالثًا.. عدم التفكير فيما يساعد على النجاح:

فالإنسان أسير عاداته، فكثير مما نفعله إنما هو عادات تكونت على مر الأيام.

ليجاهد المرء نفسه وليجتهد فى التخلص من عادات العمل الضارة مثل الفوضوية وعدم التخطيط أو التأجيل أو إضاعة الوقت.. إلخ

رابعًا.. عدم استشعار ثمرات العمل والاستسلام للملل والكسل.

- ربط جميع الأعمال بنيل الثواب من الله تعالى.

- استعراض ما تم القيام بإنجازه من العمل بين وقت وآخر.

- إذا كان عمل الإنسان نفع للناس فليستشعر المرء ما يقدمه هذا العمل من فائدة وكم له من الأجر العظيم.

- عرض الأعمال على أهل العلم والمعرفة أصحاب الهمم العالية لترشيدها ولشحذ الهمة.

- تحديد أوقات نهاية للأعمال لتدفع المرء للجد فى العمل.

- السماح للنفس بشىء من الراحة والاستجمام ولابد من مراعاة أمرين:

- التخطيط لفترة الراحة بحيث لا تكون عشوائية فيحصل ارتباك فى المخطط.

- المحاولة بأن تكون فترة الراحة فيما يفيد ويوفر الوقت كقراءة القصص التاريخية وصلة الرحم.

خامسًا.. التأجيل والتسويف.

من أعظم الأشياء التى تثبط الهمة وتفسد الأعمال التسويف وتأجيل البدء.

- عدم الرغبة فى العمل.

- صعوبة العمل.

- عدم وجود العزم الصادق على البدء.

- الانشغال عن البدء فى العمل المؤجل بأعمال تافهة محببة للمرء.

- عدم وضوح العمل فى خطة العمل.

obeikandi.com

ثم طرق التخلص من التأجيل وأسبابه:

ـ إذا كان التأجيل عادة فلابد من التخلص منها بالمجاهدة فى إيقافها وإحلال عادة العزم والحزم والإقدام مكانها.

ـ معالجة التأجيل من خلال إزالة سببه، فإذا كان العمل غير محبب لك فتذكر أنه ما نال إنسان ما تمناه إلا بقسر نفسه على ما يكرهه.

ـ معالجة صعوبة العمل تكون بأن يتذكر الإنسان أنه: (لولا المشقة ساد الناس كلهم).

ـ معالجة عدم جود العزم تكون بطرد التردد وألا يتقدم الإنسان على العمل إلا بعد روية وشعور بالحاجة لذلك العمل.

ـ معالجة الإنشغال عن البدء فى العمل المؤجل بأعمال تافهة وعدم وضعه خطة العمل تكون بالانضباط الذاتى بتخطيط تنفيذ الأعمال والتقيد بذلك.

ـ عدم تحديد الأولويات.. كما أنه ينبغى عليه ألا يخلط بين المهم وبين العاجل.

ـ تشتيت الجهد وتشعبه.. لا شىء أضر على العمل من تشتيت الجهد.

ـ المبالغة فى طلب الكمال.. إن الكمال عزيز ومن طلب الكمال فى كل عمل يعمله فإنه قد رام أمرًا مستحيلًا.. ثم إن تطلُّب الكمال فى كل عمل ربما أودى بصاحبه إلى الكسل والانهزامية.. كما ينبغى على المرء ألا يطلب النجاح فى كل عمل بنسبة مئة بالمئة.

obeikandl.com

انطلق نـحو تحقيق النجاح

- «إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم»
- راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات وراقب كلماتك لأنها ستصبح أفعالًا.
- اسأل نفسك دائمًا هذه الأسئلة: من أنا؟ وكيف وصلت إلى هنا؟ وإلى أين أريد أن أذهب؟ ولماذا أريد أن أذهب؟ وماذا يقف فى طريقى؟ وكيف أتغلَّب عليه؟
- عندما تغير طريقة تفكيرك تكون قد غيرت عالمك بأكمله.
- اعلم أن حياتك الآن من صنع أفكارك السابقة.
- لا أحد يستطيع أن يسلبك النجاح إلا أنت بنفسك.
- اعلم أن التفكير هو أصل كل فعل فغير طريقة تفكيرك تتغير أفعالك.
- إذا كان لديك رغبة حقيقية للتخلص من أى عادة مدمرة فإنك قد شفيت منها بنسبة ٪51.
- إن ما تحكم به على الآخرين يحكمون به عليك.
- إنك لا تستطيع أن تشترى السعادة بكل أموال العالم، لأن مملكة السعادة موجودة فى فكرك ومشاعرك.
- اعلم أن العقل هو الذى يجعلك سليمًا أو مريضًا أو تعيسًا أو سعيدًا أو غنيًا أو فقيرًا

obeikandl.com

- واعلم أنه من لم يفشل لم ينجح.
- اعلم أن ثقة الناس بك من خلال ثقتك بنفسك.
- أنت تكون ناجحًا وسعيدًا عندما تعتقد ذلك.
- التركيز على النجاح يساعدك على حدوثه.
- إذا كان مصعد النجاح معطلًا استخدم السلم درجة درجة.
- إن سلوكك الخارجى يعكس ما بداخلك سلبيًا أو إيجابيًا.
- العقل مثل العضلة كلما مرنته كلما زادت قوته.
- ليس هناك فشل وإنما هناك نتائج فقط.
- آمن بمبدأ: (أنا يستحيل على الفشل).
- تحمل المسئولية فى كل الظروف.
- الناس هم أعظم مواردك.
- لا يوجد نجاح دائم دون التزام.
- توكَّل على الله تعالى فى كل الأمور.
- مادمت تستطيع أن تحلم بالشىء فبإمكانك تحقيقه.
- أسهل طريقة فى إدارة الوقت هى.. افعل كل شىء فى الحال.
- تخصَّص حتى تنجح.
- إن المحافظة على سيطرة العقل كالسيطرة على ثور متوحش هائج.
- لا يوجد ما يمنعك من الوصول للقمة فى مجالك سواك.
- إن مرض الاعتذار هو القاتل للنجاح بلا جدال.
- الثقة بالنفس طريق النجاح والنجاح يدعم الثقة بالنفس.
- اتَّخذ قرارك اليوم لكى تكون ناجحًا.
- الإنسان الذى يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أى شىء آخر.
- همومك من صنع يديك.

obeikandl.com

ـ تهادوا تحابوا.
ـ الحياة مغامرة جريئة أو لا شيء.
ـ لا يتساوى الماضى مع المستقبل.
ـ الناجح لديه خطة وبرنامج أما الفاشل فلديه تبريرات.
ـ المثابرة كالمطر تفتت صخور الصعاب.
ـ إذا لم تفشل فلن تعمل بجد.
ـ توقَّع النجاح.
ـ تحمَّل المسئولية.
ـ حافظ على لياقتك البدنية والذهنية.

مقولات فى النجاح

ـ الحياة إما تكون مغامرة جريئة أو لا شيء (هيلين كيلر).
ـ ليس هناك من هو أكثر بؤسًا من المرء الذى أصبح الإقرار هو عادته الوحيدة (وليام جيمس).
ـ إذا لم تحاول أن تفعل شيئًا أبعد مما قد أيقنته فإنك لا تتقدم أبدًا (رونالدا سبورت).
ـ المرء هو أصل كل شيء (أرسطو).
ـ الهروب هو السبب الوحيد فى الفشل لذا فإنك تفشل طالما لم تتوقف عن المحاولة (أرسطو).
ـ إن عينيك ليست سوى انعكاس لأفكارك (د/ إبراهيم الفقى).
ـ من يعش خائفًا لن يكون أبدًا إنسانًا حرًا (د/ إبراهيم الفقى).

من يتهيب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر

ـ الوطنية لا تكفى وحدها.. ينبغى ألا نضمر حقدًا أو مرارة تجاه أيًا كان.

obeikandl.com

ـ إن قضاء سبع ساعات فى التخطيط بأفكار وأهداف واضحة لهو أحسن وأفضل نتيجة من قضاء سبعة أيام بدون توجيه أو هدف.

ـ اغرس اليوم شجرة تنم فى ظلها غدًا.

ـ لم تعرض عليك مشكلة ابعد نفسك عن التحيز والأفكار المسبقة.

ـ يجب أن تكون عندنا مقبرة جاهزة لندفن فيها أخطاء الأصدقاء.

ـ البحث يعلم الإنسان الاعتراف بخطأه والافتخار بهذه الحقيقة أكثر من أن يحاول بكل قوته

ـ الأفضل أن تصل مبكرًا ثلاث ساعات بدلًا من التأخر دقيقة واحدة.

ـ عامل من أنت مسئول عنهم كما تحب أن يعاملك من هو مسئول عنك.

صناعة النجاح

مهارات لتطوير الذات:

ـ عادات النجاح السبعة.

ـ كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس.

ـ مهارات الاتصال.

العادات السبع للنجاح (ستيفن كوفى)

ـ الشعور بالمسئولية والمبادرة.

ـ ركِّز على الأهداف والغايات.

ـ نظِّم وقتك.

ـ اربح وربِّح.

ـ مارس مهارات التفاهم.

ـ كن بريقًا منسجمًا.

ـ جدِّد طاقتك.

obeikandl.com

العادة الأولى.. كن سبَاقًا مبادرًا (الرؤية الشخصية)

بدلًا من الانشغال بالأشياء التى لا تستطيع التحكم بها وهو يستخدم هذه القوة بإيجابية للتأثير على الأحداث وتوسيع دائرة التأثير.

صنعى ومشاعرى والظروف.

ـ كل منا يملك الدائرتين.

ـ كيف تنتقل من دائرة الاهتمام إلى دائرة النفوذ.

ـ لغة النجاح والتقاعس.

العادة الثانية: إبدأ والنهاية فى ذهنك (القيادة الشخصية).

الشخص الذى لديه رسالة ويستخدمها لإرشاده فى قراراته يعيش فى تناسق بديع مع ما يعمله.

ـ هل كتبت رسالة حياة شخصية تعطى معنى وهدفًا واتجاهًا لحياتى؟

ـ وهل تنبع تصرفاتى منها.

ـ حياتى بيدى.

ـ حافظ على الدقائق.

ـ أطلق لنفسك الخيال.

ـ كل شىء يصور مرتين.

ـ اكتب رسالتك فى الحياة.. تبنى على 6 أمور.

ـ أساس مبادئك وقيمك.

ـ مخاطبة الأهداف العامة فى مختلف المجالات.

ـ نقاط القوة والضعف.

ـ قدراتك واهتماماتك.

ـ التوازن بين أدوارك فى الحياة.

ـ لديك حرية الاختيار .

obeikandl.com

العادة الثالثة.. ابدأ بالأهم قبل المهم (الإدارة الشخصية)

تساعدنا على تحقيق المبادئ الذاتية الموجودة فى رسالتنا بالحياة والأشياء غالبًا مهمة وأيضًا ربما مستعجلة.

العادة الرابعة.. تفكير المنفعة (اربح ـ اربح) القيادة العامة

نمط التفكير اربح/ اربح ليس تقنية وإنما فلسفة شاملة للتعاملات الإنسانية وهو مبدأ أساسى للنجاح فى جميع تعاملاتنا.

والأشخاص ذوو الوفرة العقلية يصدقون بأن هناك ما يكفى للجميع ويعترفون بالإمكانيات غير المحدودة لتنمية التعامل الإيجابى والتطوير.

العادة الخامسة: التعاون.

ـ (وتعاونوا على البر والتقوى)

ـ هل أقيِّم اختلاف وجهات النظر والآراء فى الآخرين فى محاولة الوصول إلى حلول.

ـ التعاون الإبداعى يحتاج إلى:

ـ القائد البانى.

ـ فريق العمل (البنيان المرصوص).

العادة السادسة.. شحذ المنشار (التجديد)

حد المنشار لا يستطيع القطع خلال الأخشاب مع كثرة الاستعمال.

مفتاح النجاح لشحذ المنشار يكمن فى العمل بصفة دورية على الأبعاد الأربعة للتجديد (البدنية/ العقلية/ الاجتماعية/ الروحانية) تحتاج للعمل لمدة 3 ساعات تقريبًا أسبوعيًا على الأربع مناطق والصلوات.

العادة السابعة.. حاول أن تفهم أولًا ليسهل فهمك (الاتصال)

عندما نستمع بقصد الفهم تصبح اتصالاتنا أكثر فاعلية.

هل أتحاشى الردود المتحيزة وبدلًا منها أعبر عن ما فهمته من الآخرين قبل محاولة

obeikandl.com

التفاهم معهم.

قصة نيوتن ـ الطريق للنجاح

تخطَّى كل الصعوبات ورسم الطريق

إسحاق نيوتن:

ولد فى مزرعة صغيرة بوولزثورب فى مقاطعة لنكولن فى 25 ديسمبر 1642م.

وهو العام الذى مات فيه جاليليو وكانت الزعامة الثقافية كالزعامة الاقتصادية.

وحين بلغ الثانية عشرة أُرسل إلى المدرسة الخاصة فى جراتنام فلم يحالفه التوفيق فيها.

وفى عام 1669م استقال أستاذ الرياضة إسحاق باور وعين نيوتن خلفًا له بناء على توصية منه وصف فيها نيوتن بأنه عبقرى لا نظير له.

وكانت له حديقة صغيرة خارج مسكنه بكامبردج يتمشَّى فيها فترات قصيرة سرعان ما تقطعها فكرة يسرع إلى مكتبه ليسجلها.

كان قليل الجلوس يؤثر أن يذرع حجرته كثيرًا ذهابًا وعودة.. لقد كان راهبًا من رهبان العلم فى تلك السنوات الخمس والثلاثين بكامبردج.

ولكن لنمضِ فى طريقنا رغم هذا إن لشهرته ثورتين

حساب التفاصيل والجاذبية بدأ عمله فى حساب التفاصيل عام 1665م

ولم يسمِ طريقته حساب التفاصيل بل الفروق المستمرة وفى هذا المصطلح تفسير لا يمكننا فهمه، حيث أن الخطوط ترسم بهذا الرسم وتولد ولا يضم الأجزاء بعضها البعض.

وجمع نيوتن مناقشاته حول الضوء فى كتابه (البصريات) فى 1704م

أصل نظرية الجاذبية كانت سنة 1666م، سنة جاذبية نيوتن شهدت بداية جهوده فى البصريات ولكنه كذلك يقول عن ذكرياته أن شهر مايو كان مدخلى إلى الطريقة

العكسية للفروق المستمرة وفى نفس السنة بدأت أفكر فى امتداد الجاذبية إلى مدار القمر.

وفى عام 1666م وصل الطاعون إلى كمبودج فعاد إلى موطنه طلبًا للسلامة. وهذه الفترة جانبية لم ينشر عنها شىء طوال الأعوام الثمانى عشر التالية.

وقد فكَّر كثير من المستفسرين القانطين فى الجمعية الملكية تفكيرًا عميقًا فى رياضيات الجاذبية.

ولم يحسب هوك فى بحثه هذا أن الجذب يتناسب تناسبًا عكسيًا مع مربع المسافة ولكنه أنهى هذا المبدأ إلى نيوتن.

ثم قارن سرعة حجر على الأرض بسرعة سقوط القمر على الأرض إذا نقصت قوة جذب الأرض له بمربع المسافة بينهما فوجد أن نتائجة تتفق مع آخر البيانات الفلكية.

ونفذت الطبعة الأولى من المبادئ سريعًا ولكن لم تظهر الطبعة الثانية إلا فى 1713م وعزت نسخه حتى إن عالمًا نسخ الكتاب كله بيده واعترف القراء بأنه عمل فكرى من أرفع طراز ولكن بعض الملاحظات النقدية كدَّرت صفو الثناء عليه.

افترض أول قوانين نيوتن للحركة فى وضوح أن الجسم قد يستمر فى حالة سكون أو حركة منظَّمة فى خط مستقيم.

كانت فكرة نيوتن عن الكتلة أنها من الثوابت وفكرة بعض الفيزيائيين المعاصرين عنها أنها تختلف باختلاف السرعة النسبية للمشاهد والشىء.

النظرة السائدة الآن إلى القوة هى أنها فكرة ميسرة ولكنها ليست ضرورية فى العلم الذى يهدف إلى الاكتفاء بوصف التتابعات والعلاقات والنتائج.

فلسنا نعلم ولا حاجة بنا أن نعلم .

عوامل النجاح

من هذه القصة المذهلة نرى أن النجاح ذلك الشىء الذى يسعى إليه كل الناس.

والرسالة هى الغاية التى يريد الفرد تحقيقها فى حياته وهى أمر مستمر ولا ينتهى إلا بموت الفرد.

التجديد والإبداع متلازمان وهما أمران ضروريان لكل شخص إذ أن الروتين اليومى الممل يمتص طاقة وحماسة الإنسان فلزم عليه أن يجدد حياته ويجددها من جوانبها الروحية والعقلية والنفسية والجسدية.

خطوات نحو النجاح الدراسى

المفاتيح العشرة للنجاح الدراسى:

ـ الطموح كنز لا يفنى.. لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحًا ولذلك كان الطموح هو الكنز الذى لا يفنى.

ـ العطاء يساوى الأخذ.. النجاح عمل وجِد وتضحية وصبر ومن طموحه صبر وعمل وجد حصد نجاحًا وثمارًا.

ـ غير رأيك فى نفسك.. الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيَّل وأذكى بكثير مما تعتقد، اشطب كل الكلمات السلبية عن نفسك من مثل لا أستطيع ـ لست شاطرًا ـ وردد باستمرار أنا أستحق الأفضل.

ـ النجاح هو ما تصنعه (فكِّر بالنجاح ـ أحب النجاح).. من أجل أن يكتب لك فعلًا النجاح الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لا هم ينتظرون النجاح ولا يعتقدون أنه فرصة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد.

ـ الفشل مجرد حدث وتجارب.. لا تخشَ الفشل بل استغله ليكون معبرًا لك نـحو النجاح، لم ينجح أحد دون أن يتعلَّم من مُدرسه.

ـ املأ نفسك بالإيمان والأمل.. الإيمان بالله أساس كل نجاح وهو النور الذى يضيء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقى لاختبار النجاح الحقيقى.

ـ اكتشف مواهبك واستفد منها.. لكل إنسان مواهب وقوى داخلية ينبغى العمل على اكتشافها وتنميتها، ومن مواهبنا الإبداع والذكاء والتفكير والاستذكار والذاكرة القوية.

ـ الدراسة متعة طريق النجاح.. المرحلة الدراسية من أمتع لحظات الحياة ولا يعرف متعتها إلا من مر بها والتحق بغيرها.. متعة التعليم لا تضاهيها متعة فى الحياة وخصوصًا لو ارتبطت عند صاحبها بالعبادة.

ـ الناجحون يثقون دائمًا فى قدراتهم على النجاح.. الثقة فى النجاح يعنى دخولك معركة النجاح منتظرًا بنفسية عالية والذى لا يملك الثقة بالنفس يبدأ المعركة مهزومًا.

ـ النجاح والتفوق أ ـ الهموم والخيال ٪99 جهد واجتهاد.. الإلهام والخيال لا تشكل أكثر من ٪1 من النجاح بينما الطريق الحقيقى للنجاح هو بذل الجهد والاجتهاد، وإن لم تحصل عليه دون جهد أو ثمن فليس ذا قيمة، لا تحسبنَّ المجد تمرًا أنت آكله لن تبلغ المجد حتى تلعق الصبرا.

ـ خطوة للاستعداد للمذاكرة:

ـ أخلص النيه لله واجعل طلب العلم عبادة.

ـ تذكر دائمًا أن التوفيق من الله والأسباب من الإنسان.

ـ احذف كلمة سوف من حياتك ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.

ـ احذر الإيحاءات السلبية ـ أنا فاشل/ المادة صعبة.

ـ ثق بتوفيق الله وابذل الأسباب.

ـ ثق فى أهمية العلم وتعليمه.

ـ احذر رفقاء السوء وقتلة الوقت.

- نظِّم كراستك ترتاح مذاكرتك.
- أدِ واجباتك وراجع يومًا بيوم.
- تزود بأحسن الوقود (أفضل التغذية، أكثر من الفواكه والخضروات، وامتنع عن الأكلات السريعة).
- لا تذاكر أبدًا وأنت مرهق.

نظم وقتك:

- تذكر أن أحسن طريقة لاستغلال الوقت هى أن تبدأ الآن.
- حدد أولوياتك الدراسية وفق الوقت المتاح.
- ضع جدولًا يوميًا ـ أسبوعيًا لتنظيم الوقت والأولويات.
- تنظيم الوقت: رغبة + إدارة + ممارسة + جهد = متعة.

من طرق تقوية الذاكرة:

- أن تفهم وهذا يساعد على الحفظ والتخزين.
- استذكر موضوعات متكاملة.
- الترابط بين ما تستذكر عامل أساسى لتقوية الذاكرة.
- النوم بشكل عام عامل أساسى لتقوية الذاكرة (النوم المريح+ غذاء متكامل+ الاسترخاء + التعامل مع الناس).
- خلق الاهتمام ـ الفرح ـ حب الاستطلاع ـ التمعن ـ التركيز الفكرى، كلها وسائل لتقوية ذاكرتك.
- تصنيف المواد حسب المواضيع وحسب البساطة والصعوبة.

من أجل حفظ متقن:

- صمِّم على تسميع ما تحفظ.
- افهم ثم احفظ.
- قسِّم النص إلى وحدات ثم احفظ.

obeikandl.com

- وزِّع الحفظ على فترات زمنية.
- كرِّر ثم كرِّر.. كرِّر.
- اعتمد على أكثر من حاسة فى الحفظ .٪10، تقرأ .٪20، تسمع .٪30، ترى 50، ترى وتسمع .٪80 مما تقوله، .٪90 تقول وتفعل.
- قاوم النسيان ودعم التذكُّر (الحماس - الراحة) .
- تجنب المعاصى، شكوت إلى وكيع سوء حفظى فأرشدنى إلى ترك المعاصى.

كيف نذاكر ونتفوق:

يشكو كثير من الطلبة من عدم قدرتهم على المذاكرة وجهلهم بالطرق السليمة لتحقيق أفضل نتيجة من عملية الاستذكار.

ولتحقيق المذاكرة الفعَّالة.

أولًا: القراءة الإجمالية للدرس.

ويجب عليك اتِّباع الإرشادات التالية.

- تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية وتقسيم كل عنوان رئيسى إلى عناوين فرعية أصغر منه وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس.
- قراءة الدرس إجماليًا وبسرعة قبل الشروع فى قراءته تفصيليًا ودراسته بإمعان مما يساعد على سرعة الحفظ.
- الإجابة على بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس.

ثانيا: الحفظ والمذاكرة.

مقدمة:

- هل تجد صعوبة في فهم بعض الناس؟
- هل تقابل شخصًا لأول مرة وتحس أنك تعرفه من مدة طويلة؟
- هل تجد نفسك على خلاف مع رئيسك.. أو زملائك في العمل؟
- هل تجد صعوبة في السيطرة على موظفيك؟

obeikandl.com

ـ هل تجد صعوبة في التعامل مع زوجتك (زوجك) أو أبنائك؟.

إذن.. مرحبًا بك في العالم الغامض العجيب عالم علم النفس البشرية وفى هذا الكتاب سوف نتعرض للعديد من الاختبارات التى سوف تساعدك على الوصول إلى معرفة تامة بطبيعة شخصيتك.

إكتشف شخصيتك:

ما هو الشعور الأقرب إلى رد فعلك لدى رؤيتك هذا الأبله؟

ـ الفضول

ـ الشفقة

ـ الاشمئزاز

ـ الاحتقار

كيف تشعر فيما لو اضطررت أن تكون وسط هذه الدائرة السحرية؟

ـ متسمِّرًا فى مكانك.

ـ غير مبالٍ.

ـ متضايقًا قليلًا.

ـ مسرورًا بالآخرين.

ماذا تمثل هذه المرأة في رأيك؟

ـ إنها صورة كابوس

ـ إنها مجنونة

ـ امرأة هستيرية تتصرف بتطرف أمام شيء ما.

ـ يتملكها الجن.

ـ إنها تتألم حقًا وبعمق.

ماذا سيكون رد فعلك أمام هذا النوع من الظواهر؟

ـ الشعور بالشك المطلق.

obeikandl.com

ـ الشعور العميق بالاتصال النفسى
ـ الشعور بالشك ولكن مع الحيرة أيضًا.
ـ الشعور الذى يجعل الدم يتجمد فى عروقى.
ـ الدهشة المصحوبة بذكريات الخوف فى طفولتى الأولى.

ما هو رد فعلك تجاهه؟

ـ قلق
ـ مروع
ـ غير مبالٍ
ـ فضولى
ـ مرور بالأحرى.

تصور أنك تشاهد مثل هذا النوع من الأمكنة أثناء نزهة فى الريف؟

ـ تشعر شعورًا رائعًا بالتجانس مع المكان والجو.
ـ تشعر بالخوف.. لا أحسب هذا المكان يجب أن أغادره.
ـ تشعر بالدهشة.. هل هو حقيقي؟! أأنا أحلم؟!
ـ تشعر بنوع من التقزز السَّار نوعًا.
ـ تشعر بالرغبة فى استكشاف المكان ومعرفة تاريخه.

ما هو ردُّ فعلك الأول لدى رؤيتك هذه المرأة؟

ـ صدفة ثم فضول.. أى نوع من الأشخاص هى؟ أهى حقًا ساحرة؟.
ـ افتتان مباشر.. أود التحدث إليها والتعرف بها.
ـ قرف.. لماذا لا تختطف.
ـ الشعور بالخوف والغثيان.. غريزة التراجع.
ـ منزعج وحائر.. قرف تجاه هذا التشويه الغريب.

ما هو رد فعلك أمامه؟

obeikandl.com

ـ أجده ساحرًا.
ـ أجده ساخنًا.
ـ أجده عدوانيًا.
ـ أجده سوقيًا.
ـ أجده جذابًا.

ما هو التفسير الذى يخطر ببالك؟

ـ انتحار
ـ حادث سير
ـ ضحية حرب
ـ جريمة طقسية عقائدية.

أنت فى معرض شعبي بماذا تحس؟

ـ أجد هذه الفكرة سخيفة جدًا
ـ أنزعج أولًا ثم أتردد وأتضايق وأكون حذرًا
ـ أكون شاكرًا لها على تحذيرها
ـ سيسمرنى الخوف والقلق
ـ أشعر بصدمة للحظة واحدة

ما هو رد فعلك تجاه هذه الميدالية الجنائزية التى تضم خصلة شعر شخص ميت؟

ـ إنه تذكار حلو ورقيق.
ـ هذا يخيفنى.
ـ عاطفى وقديم.
ـ سخيف للغاية.
ـ شعور غريب ولكن مؤثر.

الخلاصات:

obeikandl.com

نسبة كبيرة من..

أنت مدرك للنواحى القائمة فى الطبيعة البشرية..

يجب أن تمتلك قوة تتعلق بالظواهر النفسية غير المعروفة علميًا.

ميلك إلى الأمور الخفية تثيرها جزئيًا مواهب حقيقية من الحدس والتفهم هذه الميول إلى الظواهر النفسية غير المعروفة علميًا يعززها حدوث بعض الأشياء الغريبة حولك.

نسبة كبيرة من ب.

تميل إلى رؤيته عبر مخاوفك.

لابد أنك فى طفولتك تخشي اللون الأسود.

فى أحيان كثيرة تحس بالرغبة فى المعرفة والفهم بحيث تحس بالآلام التى يعانون منها.

ومع ذلك تشعر بالحاجة إلى إلقاء نظرة أبعد من الوجود اليومي.

نسبة كبيرة من ج:

أنت متفتح كثيرًا فكريًا.

وتهتم بما يتعلق بالظواهر النفسية غير المعروفة علميًا وتظهر تفهمًا نحو الآخرين.

يمكنك إظهار الناحية العميقة في طبيعتك باستخدام حدسك وبتنمية مخيلتك ومن هنا لا تستبعد أن تشعر بالحاجة إلى وسيلة تعتبر فنية أو ضرورة للإبداع.

تشعر بالرغبة العميقة في توسيع معارفك تلك هى المكونات الأكثر أهمية في حياتك الداخلية.

نسبة كبيرة من د:

تتمتع بحس التأكيد وتثق بأنك على صواب فيما يتعلق باختياراتك وآرائك..

أنت شجاع وعملى وتبدو أحيانًا غير متسامح تجاه الآخرين الذين لا يشاطرونك وجهات نظرك.

obeikandi.com

إنك فى الواقع لا تنساق وراء غرائزك دون أن تنتبه إلى ذلك.

نسبة كبيرة من هـ:

أنت محترم معتقدات الآخرين وتبدو متسامحًا جدًا بالنسبة إلى غير المعلل.. أنت تهتم بالعالم الحقيقي أنت حاد الذهن ولكنك لا تتوقف عند هذا المظهر من الأمور.. تتمتع بالكثير من الاهتمامات وأنت منفتح على الأفكار الجديدة.

شخصيتك من شعرك.

الشعر الأسود:

صاحبة هذا اللون تملك شخصية قوية ومبهرة تحب الظهور، عصبية تغضب من أمور بسيطة.. تحب التجدد فى كل شىء.

الشعر البنى الغامق:

صاحبته غريبة فى طباعها فأحيانًا تجدها انطوائية وأحيانًا تجدها اجتماعية خجولة ومندفعة وتشعر بالملل.

الشعر الكستنائى:

غريبة جدًا وعاطفية لدرجة لا تحتمل.

الشعر الأشقر:

متمسكة بجمالها ولكنها لا تثق بنفسها كثيرًا.

الشعر الكثيف:

هادئة وطموحة ولكن تصادف الكثير من العقبات التى تمر عليها بسلام.

الشعر الخفيف:

تحب البساطة وتسعى للأطفال دائمًا، تشعر بعدم الاستقرار دائمًا حتى لو كانت مستقرة.

الشعر الناعم:

obeikandi.com

شخصية بسيطة مترددة فى كثير من الأعمال وتجيد استغلال وقتها.

الشعر المجعد:

تمتلك شخصية قوية ومرحة جدًا طموحة تعشق الاستقرار.

تسريحة شعرك تحدد شخصيتك:

تسريحة أحد الجوانب:

المرأة التى تصفف شعرها على أحد الجوانب فهى شخصية عنيدة وتتشبث برأيها.

الكيرلى:

أما عندما ترغب حواء في تسريح شعرها بطريقة الكيرلى غير المنتظم.

رابطة من الخلف:

عندما تفضل تصفيف شعرها إلى الوراء أو ربطه بشدة خلف الأذنين فهذا يعطى انطباعًا بأن تلك المرأة انطوائية.

الشعر الطويل:

يدل على هدوء وحب الرومانسية والوحدة والحياة الفلكلورية أى الالتزام بالأصالة.. صاحبة هذا الشعر معتدلة هادئة دقيقة في أى عمل تقوم به.

الشعر المتوسط:

الذى يصل إلى نصف الظهر كثيرًا ما يقال عنها متعجرفة.

الشعر الكاريه:

بسيطة ومرحة ومتجددة تحب الانطلاق للأفضل فى دنيا الموضة.

الشعر القصير:

مستهترة فى الأمور الشخصية وجدية في عملها.

ماكياجك يكشف عن شخصيتك:

obeikandi.com

لا تقتصر معرفة شخصيتك فقط على لون وتسريحة شعرك أما السيدات اللاتى يحرصن على وضع أحمر الشفاه بشكل معتاد يكن لبقات ومتحدثات بارعات.. فأحمر الشفاه الناقع يعنى أنك امرأة جريئة واثقة من نفسك أما أحمر الشفاه الشاحب فيدل على قوة الشخصية.

شخصيتك من ملابسك:

فالمرأة صاحبة الشخصية قوية أما المرأة صاحبة الشخصية الضعيفة فتميل نحو الملابس التى لا تتناسب مع سنها وتشعر بذاتها وتقبل على الأزياء الغريبة.

ويمكن أن تكتشف المرأة القلقة وغير القادرة على اتخّاذ القرارات الحكيمة مثل تغييرها الفستان أكثر من مرة يوميًا.

ملامح شخصيتك وكيف ينظر الآخرون إليك:

السؤال الأول... متى تكون في أحسن حال؟

ـ فى الصباح.

ـ خلال فترة ما بعد الظهر إلى بداية المساء.

ـ ليلًا.

السؤال الثانى. .. تمشى عادةً؟.

ـ بسرعة نسبيًا وبخطوات واسعة.

ـ بسرعة نسبيًا وبخطوات صغيرة.

ـ أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ما حولك مواجهة

ـ أقل سرعة ورأسك منخفضة.

ـ ببطء شديد.

السؤال الثالث.. عندما تتكلم مع الآخرين تكون؟

ـ ذراعاك مكتفتين.

ـ يداك متشابكتين.
ـ تلمس أو تدفع الشخص الذى تكلمه.
ـ تلعب بأذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك.

السؤال الرابع.. عندما تسترخى تكون:

ـ الركبتان مثنيتين والساقان جنبًا إلى جنب بشكل مرتب
ـ الساقان متصالبتين (رجل فوق الأخرى)
ـ الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم.
ـ إحدى الرجلين مثنية تحتك.

السؤال الخامس.. عندما يمنحك حق شيئاً ما؟

ـ تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة)
ـ تضحك ولكن ضحكة غير عالية
ـ ضحكة خافتة.
ـ ابتسامة خفيفة

السؤال السادس.. إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك؟.

ـ ترحب بالاستراحة.
ـ تشعر بالغضب.
ـ تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين.

السؤال السابع.. عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع؟

ـ يكون دخولك واضحًا حيث يلاحظك الجميع.
ـ يكون دخولك هادئًا وتبحث عن أحد تعرفه.
ـ يكون دخولك هادئًا جدًا محاولًا ألا يلاحظك أحد.

السؤال الثامن.. ما هو اللون الأكثر تفضيلًا لديك من الألوان التالية؟.

obeikandl.com

ـ الأحمر أو البرتقالي.
ـ الأسود.
ـ الأصفر أو الأزرق الفاتح.
ـ الأبيض.
ـ البنى أو الرمادى.

السؤال التاسع.. فى الليل فى اللحظات قبل النوم
ـ تستلقى على ظهرك وجسمك مثنى متمدد.
ـ تستلقى على بطنك.
ـ تستلقى على الجانب وجسمك مثنى قليلًا.
ـ تضع إحدى يديك تحت رأسك.

السؤال العاشر.. كثيرًا ما تحلم:
ـ بأنك تسقط.
ـ بأنك تقاوم وتكافح.
ـ بأنك تبحث عن شىء أو شخص.
ـ بأنك تطير أو تطفو.
ـ لا توجد أحلام فى نومك عادة.
ـ أحلامك دائمًا ممتعة.

obeikandl.com

النقاط:

والآن ضع على إجاباتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلى

السؤال الأول	السؤال الخامس	السؤال الثامن
1 = 2 نقطة	6 = 1	6 = 1
2 = 4 نقاط	4 = 2	7 = 2
3 = 6 نقاط	3 = 3	5 = 3
	5 = 4	4= 4
	2 = 5	3 = 5
		2 = 6
		1 = 7
السؤال الثانى	**السؤال السادس**	**السؤال التاسع**
6 = 1	6= 1	7 = 1
4 = 2	4 = 2	6 = 2
7 = 3	2 = 3	4 = 3
2 = 4		2 = 4
1= 5		1= 5
السؤال الثالث	**السؤال السابع**	**السؤال العاشر**
4 = 1	4 = 1	4 = 1
2= 2	6 = 2	2 = 2
5 = 3	2 = 3	3 = 3
7 = 4	1 = 4	5 = 4
6 = 5		6 = 5
		1 = 6
السؤال الرابع		
6 = 1		
2= 2		
4 = 3		

obeikandi.com

وأخيرًا اجمع النقاط التى حصلت عليها وتأكَّد من الرقم والجمع.. وبعد ذلك اضغط على النتيجة لتتعرف على ملامح شخصيتك.

شخصيتك من تاريخ ميلادك:

اجمع الأرقام كالتالى 5 + 1 + 8 + 2 + 9 + 1 = 34 ثم اجمع ناتج الجمع 4 + 3 = 7 إذاً أنت شخصية رقم 7

1 ـ مستقل ومعتز بشخصيتك.. أنت قائد بالفطرة ولك آراؤك الخاصة.

2 ـ تحب مساعدة الغير وتشعر معهم.. أنت طيب وتراعى حقوق الآخرين.

3 ـ اجتماعى متفتح ومقبل على الحياة أنت روح الحفلات اجتماعى وودود.

4 ـ جدى ومتوازن تأخذ الحياة على محمل الجد إنسان صادق.

5 ـ ذكاؤك خارق.. أنت لماح سريع البديهة ولك القدرة على تعلم مهارات ومعلومات جديدة بسرعة.

6 ـ شخص مسئول ومخلص أنت محل ثقة.

7 ـ غامض ذكى منطوٍ على ذاتك أنت مفتون.

8 ـ صادق عملى لديكً دوافع كبيرة للحياة والراحة المادية والأمان والاستقرار.

9 ـ معطاء ولديك الكثير لتقدمه.. متفائل ومفعم بالحماس ومبدع وخلَّاق.. شخصيتك تجذب مَنْ حولك بدفء إحساسك.

لغة الجسد:

إن لغة الجسد عالم يستحق أن نسعى لاسترجاع مقدرتنا على فك رموزه وإليكم بعضها..

1 ـ إذا وقف أحدهم أو جلس مكتوف اليدين أرسل عبر حركته هذه إشارة تبعد الآخرين عنه.

2 ـ من مَّيل كتفه أو رأسه متجنبًا النظر فى عيون من هم حوله هو شخص فاقد

obeikandl.com

للثقة بالنفس أو مكتئب.

3 ـ لصق الكاحلين أثناء الجلوس يشير أيضًا إلى الإصابة بحالة من حالات القلق.

4 ـ حضن الرأس باليدين مع النظر إلى الأسفل يشير إلى حالة من الملل.

5 ـ حركة فرك اليدين تعنى الانتظار.

6 ـ وضع اليد على الخد إشارة إلى التأمل والتمعُّن والتقدير.

7 ـ لمس الأنف أو فركه أثناء الكلام دليل رفض وشك وكذب.

8 ـ فرك العين أثناء الحديث يشير إلى التشكك وعدم التصديق.

9 ـ شبك اليد وراء الظهر يدل على الغضب والقلق

10 ـ الذى يقف واضعًا يده على الأوراك يوحى بالعدائية أو الاستعجال.

11 ـ ابتسامة لطيفة كافية لإرسال موجة إيجابية تشجِّع الآخرين للاقتراب.

12 ـ إذا حمل أحدهم غرضًا ما واضعًا إياه أمامه.

13 ـ لمس أو شد الأذن يعني تردد وحيرة.

14 ـ استعمال الأظافر للدق على الطاولة أو شيء صلب تعبير واضح على التلهف وقلة الصبر؟

وقفته:

ـ المتقدم إلى الأمام الناظر لشيء موجَّها انتباهه إليه فذلك يظهر حنان ودفء الشخصية.

وقفة الانسحاب فهو شخص لا يثبت على حال يدل على الخجل والملل والتردد.

وقفة المنتصب وهى تشير إلى قوة التحمل وهى وقفة الفخر والزهو بالنفس والثقة.

ـ وقفة التقلص والانكماش وتدل على الإذعان والخضوع والاستكانه وربما الاكتئاب.

obeikandl.com

من عينه:

ـ من يغلق عينيه أثناء المناقشة ربما محاولة لتذكُّر شيء واستعادة المعلومات بشكل مركز.

ـ العين التى تغير اتجاهها وتحملق بسرعة ذهابًا وإيابًا أثناء الكلام تعطى انطباعًا هروبيًا ومحاولة إيجاد مخرج وصاحب أكثر أهمية.

ـ العين المراوغة تحملق تارة فى الهواء وتارة فى الأرض.

ـ يجتنب الناس النظر الطويل إلى عيون بعضهم، لأن ذلك يدل على الخداع أو الخجل أو الحسد أو الحياء.

ـ الأصدقاء الحميميون لا يتبادلون النظرات طويلًا عندما يتحدثون عن مشاعر شخصية.

من سلوكه وعاداته:

ـ الشخص المتوتر جدًا يصاب بالعطش الشديد ويزيد من شرب السجائر.

ـ من ينفث دخانه لأعلى فيدل ذلك على ثقة كبيرة بالنفس أكثر من الذى ينفث لأسفل.

ـ هل مللت من الإنصات إلى حديث شخص ما؟ إذن تثاءب.

ـ الاتكاء على جدار أو عمود وقوفًا أثناء التحدث مع آخر دل على حميمية ومعرفة تامة.

من جلسته وقعدته:

ـ إذا كان الشخص جالسًا ويداه ملتفتان إحداهما على الأخرى وساقاه فإنه لا يشعر بالأمان.

ـ وإذا كان جسمه يتجه بعيدًا عنك باتجاه أقرب مخرج فإنه يريد الخروج.

ـ إذا كان من تحدثه لأول مرة جالسًا على كرسي واضعًا إحدى قدميه أو ساقه على ذراع الكرسى فلتعرف أنه غير مبالٍ ويريد التقليل من شأنك.

openkanal.com

ـ عندما يحزن الإنسان ينكب على بطنه ويغمض عينيه.

من نومه:

ـ النوم بوضع الجنين في بطن أمه وهى وضعية دفاع عن النفس ووقاية الجسم وبها لا يشعر بالأمان.

ـ وضع الساق ممدودة والأخرى مثنية من ينام هكذا فإنه شخصية مزدوجة وربما يكون الشخص واثقًا من نفسه وخجولًا فى نفس الوقت.

ـ المنبطح وجهه دقيق ونظامى ومقاتل شرس فى سبيل الدفاع عن وجهة نظره.

ـ الاستلقاء على الظهر مع الاسترخاء الكامل للشخص الآمن والواثق السعيد.

إبتسامته:

ـ من يبتسم طويلًا يكون تأثيره على الآخرين أكثر من نقيضه الجدِّى.

ـ العابس تجد وجهه مجعدًا فلا هو سعيد ولا ما يقابله كذلك.

ـ ذو الابتسامة البسيطة التى تحصل عندما يتحول الفم بحركته إلى أعلى مع بقاء الشفاه مغلقة.. هى ابتسامة مزيفة.

من مشيته:

ـ الأشخاص السعداء يتمتعون بخطوات خفيفة.

ـ الأشخاص المقهورون فإنهم يمشون ببطء وتكون وقفتهم منحنية وأقدامهم ثقيلة.

ـ من يضع يده بجيوبه فإنه يدل على شخصية منسحبة وغامضة.

ـ الحركة البطيئة وغير المنتظمة والرأس المنحنى توقَّع منه كلما يعترض طريقة جديدة.

ـ من يحنى ذراعيه فى الطقس الحار فهو فى حالة دفاعية.

ـ من يمشي ورأسه محنية إلى أسفل ويفكر تفكيرًا عميقًا ويحملق فى الأرض دون تركيز فهذا ليس مكتئبًا.

obeikandl.com

إعرف شخصيتك الرومانسية من أول حرف من إسمك:

هل يبدأ اسمك بحرف (ح)

لست بالدرجة الأولى رومانسيًا ولكن عملى إلى حد بعيد فإنك رزين الطبع جذاب مهذب متفتح فأنت تحتاج إلى الحب وتحتاج بشدة إلى الإحساس بأنك مقدَّر من الطرف الآخر.

هل يبدأ اسمك بحرف (ط)

يرمز الحرف الأول من اسمك بأنك تتمتع بشخصية رومانسية تحب أن تتلقي الهدايا من الحبيب كتعبير عن حبه لك.

هل يبدأ اسمك بحرف (c)

يرمز الحرف الأول من اسمك إلى أنك اجتماعى وأنه من المهم لديك أن تتغلغل فى حياتك علاقة عاطفية.

هل يبدأ اسمك بحرف (D)

يرمز الحرف الأول من اسمك إلى أنك مندفع المشاعر وتتميز بروح المداعبة.

هل يبدأ اسمك بحرف (E)

يرمز الحرف الأول من اسمك إلى أن احتياجك الأساسى هو أن تتحدث ويُستمع إليك.

هل يبدأ اسمك بحرف (F)

يرمز الحرف الأول من اسمك إلى أنك مثالى وعاطفى تختار محبوبك بعناية تبحث عن أفضل شريك لحياتك يمكن أن تتعرف عليه.

هل يبدأ اسمك بحرف (G)

يرمز الحرف الأول من اسمك على أنه من الصعب إرضاؤك تبحث عن الكمال داخل نفسك وداخل حبيبك.

هل يبدأ اسمك بحرف (H)

openkanal.com

يرمز الحرف الأول من اسمك إلى أنك تحتاج إلى شخص يزيد استمتاعك بالحياة وباللهو فى كل شىء.

هل يبدأ اسمك بحرف (i)

يرمز الحرف الأول من اسمك إلى أنك تحتاج بشدة إلى أن تحب وتُحب وأن يقدر حبك من الطرف الآخر.

كم عمر قلبك:

احضر ورقة وقلمًا وأجب بنعم أولًا واحسب النقاط أولًا قبل أن ترى النتائج.

- هل ترغب فى العيش فى منزلك وحدك؟.
- هل تجد الحياة جميلة بالرغم من كل شىء؟.
- هل تتمتع برفقة الأصغر منك سنًا؟.
- هل بإمكانك الصعود إلى السيارة وهى تسير؟.
- هل تعرف المقطوعة الموسيقية روميو وجولييت؟.
- هل سبق أن قمت بقراءة رواية رومانسية؟.
- هل تحب المفاجآت؟.
- هل تفكر دائمًا بأوقات السعادة الماضية؟.
- هل تعتقد أن الحياة قصيرة؟.
- هل تفضل رؤية الرسوم المتحركة أكثر من مشاهدة الأفلام السينمائية؟.
- هل تعتقد أن مشكلات مرحلة الأربعين من العمر مجرد وهم؟.

النتائج:

إن مجموع النقاط يوازى عمرك الحقيقى ولا تتفاجأ إن وجدت أنك مسن فعلًا.

أغلبية الأجوبة (نعم) عمرك أقل من 10 سنوات من حيث شباب القلب.

أكثر من 10 نقاط (نعم) عمرك من 10 إلى 20 سنة.

أقل من 10 نقاط (نعم) عمرك من 20 إلى 30 سنة.

openkandil.com

كل الأجوبة (لا) عمرك من 30 إلى 50 سنة.

كل الأجوبة (لا) عمرك أكثر من 50 سنة.

عندما تتكلم:

ـ أتكلَّم بسرعة.

ـ أتكلم باعتدال.

ـ أتكلم ببطء.

هل أفضل ما تتذكر:

ـ الأشخاص/ الوجوه/ البيئة.

ـ ما قيل/ الأصوات/ الأسماء.

ـ الحوادث/ الأحداث/ الانفعالات.

هل تستظهر (تسترجع المعلومات):

ـ بتكرار الكتابة.

ـ إعادة الكلام ربما بصوت عالٍ.

ـ بالمشى والعمل المتكرر.

هل يلفت انتباهك:

ـ البيئة المحيطة بك.

ـ الأصوات.

ـ الحركة.

عندما تتهجى كلمة ما.. هل:

ـ تتصور الكلمة.

ـ ترفع الصوت بها.

ـ تكتبها.

هل تفضل:

obeikandl.com

ـ الرسومات التوضيحية.
ـ الموسيقى.
ـ الرقص والرياضة.

عندما ينهي تجميع تعليمات لغرض ما هل:

ـ تتبع التعلميات.
ـ تحب أن يخبرك أحد بها.
ـ تحب العمل مع القطع.

هل تميل إلى القول:

ـ الأمر يبدو جيدًا.
ـ إننى أسمعه جيدًا.
ـ أحس أو أشعر بأنه جيد.

عندما تقرأ هل:

ـ تفضل أن تقرأ لنفسك بنفسك.
ـ تحرك شفتيك عندما تقرأ.
ـ تتابع السطور بإصبعك.

عندما تتذكر شاطئ البحر ما الذى تتذكره أولًا:

ـ منظر البحر والشاطئ.
ـ صوت الأمواج والنسيم.
ـ إحساسك بالرمل تحت قدميك والإحساس بالسكينة.

عندما تذهب لتنام ما هو أول أمر لديك:

ـ أن تكون الغرفة مظلمة.
ـ أن تكون الغرفة هادئة.
ـ أن يكون الفراش مريحًا.

obeikandl.com

النتيجة:

إذا كانت أكثر الإجابات هى من الفقرة (أ) فأنت من النوع البصرى.
إذا كانت أكثر الإجابات من الفقرة (ب) فأنت من النوع السمعى.
إذا كانت أكثر الإجابات من النوع (ج) فأنت من النوع الحسى أو الشعورى.
الأنظمة التمثيلية فى البرمجة اللغوية العصبية هى:

- النمط البصرى.
- النمط السمعى.
- النمط الحسى.

مميزات وعيوب وخصائص كل نوع:

النمط البصرى	
مميزات	**عيوب**
أكثر انتباهًا لما يرونه يصلح أن يكون قائدًا	التهور في اتخاذ القرارات يفتتن بالشكل
النمط السمعى	
يركز أكثر على ما يسمع يميل إلى التنفس البطىء	عدم القدرة على التصرف فى الأزمات غير واقعى
النمط الحسى	
يلتفت أكثر إلى ما يشعر يتنفس بعمق وهدوء	البطء فى اتخاذ القرار قصر النظر

obeikandi.com

وأخيرًا اجمع النقاط التى حصلت عليها وتأكَّد من الرقم والجمع.. وبعد ذلك اضغط على النتيجة لتتعرف على ملامح شخصيتك.

الأنظمة التمثيلية فى البرمجة اللغوية العصبية هى:

توصل علماء النفس بأن هناك تلازمًا بين أوصاف العيون وسمات شخصية الإنسان.. العيون السوداء (العصبية/ سرعة التأثير/ الغيرة الشديدة/ المشاعر الرقيقة/ العاطفة القوية)

العيون الزرقاء (الجرأة/ حب الذات/ الغموض/ عمق التفكير/ شدة الحساسية/ قوة التأثير/ المزاج الغنى/ البرود).

العيون الرمادية (الطباع العنيفة/ القسوة)

العيون الخضراء (قوة الإرادة/ الخبث/ برود العاطفة/ صلابة الرأى/ العند/ حب العمل)

العيون البنية (الرحمة/ العطف/ الخجل/ الجاذبية/ حب العمل/ قوة الحجة).

العيون العسلية (الهدوء/ التأنى/ التفكير قبل العاطفة/ حب الظهور/ ضبط العواطف/ الكتمان)

العيون الواسعة:

(العصبية/ الاندفاع وراء العاطفة)

العيون الضيقة :

(الذكاء/ الحدة/ الدقة/ قوة الملاحظة/ تحكيم العقل)

العيون المستديرة:

(قلة التفكير/ الفضول/ كثرة الحركة/ حب الناس)

العيون الغائرة:

(التفحص والتدقيق/ البحث عن التفاصيل/ حب الحياة/ التفاؤل)

العيون الجاحظة:

obeikandl.com

(البعد عن التفاصيل/ حب الظهور/ القصامة/ الميل للتشاؤم).

شخصيتك من لونك المفضل:

البرتقالى:

هو لون الحكمة ويعنى أنك ممتلئ بروح الابتكار والمغامرة والفخر وطموحك بلا حدود

البنفسجى:

لون المثالية والملكية والقوة وأن حبك لهذا اللون يعنى أنك تريد الكثير من الانتباه والحب

الأخضر:

أنت محب ومسالم وهادئ، قائد بطبعك ومستمع جيد يلوذ بك الجميع عند حاجتهم للنصيحة تكره التلوث، تحب جميع الصور والألبومات.

الأبيض:

اللون الذى تفضله دائمًا فى قلبك وألوان غرفتك بالتأكيد متنوع فى اهتماماتك وتحب البساطة وتجذب الناس.

الأزرق:

لون الحقيقة والانسجام والعمل من أنت آمن على مستقبلك ومحافظ وحسَّاس بالنسبة لمشاعر الآخرين.

الأحمر:

لون العاطفة تميل أن تكون موضع الاهتمام.

الوردى:

أنتِ رومانسية يائسة عاطفية ذكية ذات أنوثة

الأسود:

أنت فوق المعدل شمولى مؤدب وفخور قد يعكس اللون الأسود الكآبة لبعض

openkanal.com

الناس.

البنى:

أنت واعٍ وذكى بما يتعلق بالمال.

الأصفر:

أنت رقيق وهادئ وطموح تحب المناظر الطبيعية ولا تحب الإزعاج أنت محترم واعٍ ومتنوع تحب الترتيب.

أعرف شخصيتك بسؤال واحد:

لو اضطررت إلى اصطحاب حيوان مدى الحياة فأى من الحيوانات تختار؟

- الحصان.
- الأسد.
- الفيل.
- الكلب.
- القرد.

النتيجة.. سيكشف لك اختيارك هذا عن جانب من شخصيتك قد لا تعرفه.

إذا اخترت الحصان:

أنت تحب أن تعجب الناس، تحب أن تكون لك مغامرات وأن تسافر فى رحلات وتقول أنك تبحث باستمرار عن إنسان يفهمك بعمق.

إذا اخترت الأسد:

نقطة ضعفك أنك فريسة لرغبتك وعواطفك وأهوائك.

إذا اخترت الفيل:

أنت مقتنع بأن الحياة واجبات أكثر من أنها تسليات.

إذا اخترت الكلب:

أنت لا تعرف نفسك جيدًا.

obeikandl.com

إذا اخترت القرد:

فأنت ماهر في الأعمال اليدوية والتقنيات.

شخصيتك من نوعية الأكل الذى تحبه:

اللحم:

أنك تتمتع بطبع القادة ديناميكى تملك حس المبادرة اجتماعى.

الخضار:

هادئ وتنظر أكثر مما تعمل.

المعجنات:

لا تستهوى المسئوليات وأنت من أنصار البلادة وتميل إلى الحياة المرحة.

الخس:

سريع فعال صديق وصاحب قلب محب وكبير.

الحلوى:

أنت متسلِّط وعصبي ومغامر.

القهوة

أنك تملك طبعًا مزعجًا.

الموز:

الفتيات حيويات وحساسات وقادرات على التغلب على الصعاب ليصبحن سعيدات.

التفاح:

تملك حسًا مرهفًا ولكنك حذر.

الجزر:

عاطفى واجتماعى وطباعك طيبة جدًا.

اختبار تعرفين من خلاله درجة خجلك:

obeikandl.com

اطرحى على نفسك الأسئلة التالية وأشيرى إلى الجواب المناسب.

تتلقين دعوة لحضور حفل ضخم؟

ـ ألبى الدعوة على الفور.

ـ أتردد قليلًا ثم أذهب.

ـ أتردد كثيرًا وقد أعتذر.

طرح عليك سؤال غير متوقع فى جلسة عامة؟

ـ أجيب أو أعتذر بلباقة عن الإجابة.

ـ أشعر بالارتباك وأطلب طرح السؤال ثانية.

ـ أتعلم ولا أعرف كيف أتصرف.

طلبت منكِ صديقة إعلان رأيك الصريح بصديقة ثانية؟

ـ أتحدث بلباقة ولا أقدم إجابة واضحة.

ـ أقول رأيى ثم أندم.

ـ أصارحها أننى أفضل إعلان رأيى فى حضور الصديقة المعنية

وجدت نفسك مظلومة فى موقف معين مع العائلة أو العمل؟

ـ أدافع عن نفسي دون تردد.

ـ أشكو إلى صديقة مقربة.

ـ أشعر بكآبة وبأس.

النتيجة:

تعانين فى بعض المواقف من الخجل الاجتماعى.

تكونين أفضل حالًا فى تشجيع الآخرين على تخطِّى الخجل ومعاملتك بالمثل..

ترددك أحيانًا يربك الآخرين.

إذا كانت معظم إجاباتك (ج)

دربى نفسك تدريجيًا على الشجاعة عبر وضعها فى مواقف لا يمكن التراجع عنها

obeikandl.com

وعززى علاقاتك بصديقات وقريبات.

التدريب اليومى على تخطى حاجز الخجل حاجة ملحة.

الاختيار يحتاج لصبر لكن مفيد جدًا ويستأهل الصبر.

ـ أنا أميل إلى أن أكون أكثر نشاطًا عندما:

ـ أكون مع الآخرين.

ـ أفكر في نفسى.

ـ عندما أكون فى نشاطات اجتماعية فإن نشاطى وحيويتى تزداد.

ـ فى نهاية اللقاءات وقد أكون آخر شخص يغادر.

ـ فى بداية اللقاء ثم أشعر بالتعب وأود الذهاب إلى المنزل للراحة

ـ أى العبارات أقرب إليك.

ـ أفضل الذهاب مع الأصدقاء إلى مكان به الكثير من الأشخاص.

ـ أفضل الجلوس فى البيت وأقوم بعمل شىء لوحدنا مثل مشاهدة فيديو أو تلفاز.

ـ عندما أكون مع الأصدقاء فأنا:

ـ أتكلم كثيرًا.

ـ أكون منصتًا ومتحفظًا حتى أشعر بالراحة معهم.

ـ المكان الذى تعرفت فيه على أغلبية أصدقائى هو:

ـ فى الخارج عندما كنت أقوم بإنجاز بعض الأعمال

ـ عن طريق بعض النشاطات الخاصة مثل الإعلانات أو التلفاز

ـ لدى:

ـ الكثير من المعارف والأصدقاء الخصوصيين

ـ القليل من الأصدقاء الخصوصيين

ـ أصدقائى يقولون عنى إنى.

obeikandl.com

ـ كثير الكلام وقليلاً ما أجلس صامتًا
ـ قليل الكلام وأميل للاستماع لهم
عدد الإجابات (أ) = E
عدد الإجابات (ب) = I
ـ أنا أجمع المعلومات أفضل عن طريق
ـ خيالى وتوقعاتى لما يمكن أن يكون
ـ إحساس بالواقع والمكان الحالى والزمن الحاضر
ـ أنا أثق أكثر بالحدس وفهم معانى الأمور
ـ بالملاحظة الدقيقة والمباشرة وللأشياء والتجارب العملية الواقعية
ـ عندما أكون مع أصدقائى فأنا أفضل التحدث عن:
ـ المستقبل وكيفية ابتكار الأشياء وتطويرها مثل الاختراعات العلمية الحديثة.
ـ الأمور الواقعية والمادية والعملية مثل قد أتكلم عن تفاصيل رحلة جميلة قمت بها.
ـ أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن يفهموا:
ـ الصورة الكلية أولًا
ـ التفاصيل أولًا
ـ أنا من الأشخاص الذين يفضلون:
ـ العيش فى عالم من الخيال والأحلام بدلًا من الواقع
ـ التركيز على الواقع والأشياء بدلًا من تخيلها
ـ أنا فى العادة
ـ أبالغ كثيرًا فى وصف الأشياء.
ـ لا أميل للمبالغة أو ترك الأمور تسير على طبيعتها
ـ عندما أقوم بعمل علاقة مع الآخرين فأنا أعتقد أنه

obeikandi.com

ـ هناك مكان للتطوير والتحسين دائمًا.
ـ إذا لم يكن هناك خلل فى العلاقة فلا داعى للإصلاح
عدد الإجابات (أ) = N
عدد الإجابات (ب) = S
ـ أنا أتخذ قراراتى عن طريق:
ـ قلبى أساسًا (ما أحب أو أكره) وأحيانًا مع استخدام القليل من المنطق
ـ عقلى أساسًا وأحيانًا ما أحب أو أكره
ـ أنا شديد الملاحظة للأمور التالية:
ـ عندما يحتاج الآخرون للدعم وللتعاطف
ـ عندما يكون الآخرون غير منطقيين
ـ عندما أقوم بقطع العلاقة مع شخص ما فأنا:
ـ أترك لمشاعرى العنان وأجد قطع العلاقة صعبًا
ـ عندما أقرر ذلك فأنا أقطع العلاقة بدون تردد.
ـ عندما أكون فى علاقة مع شخص آخر فأنا أقدر:
ـ التوافق العاطفى والقدرة على التعبير عن المشاعر والأحاسيس حسب حاجة الطرف الآخر.
ـ التوافق العقلى والقدرة على التواصل النظرى.
ـ عندما أختلف مع صديقى فأنا:
ـ أقوم بكل ما أستطيع حتى لا أجرح مشاعره.
ـ أعبر عن رأيى فيه بصراحة وبطريقة مباشرة لأن الحق حق.
ـ الناس الذين يعرفوننى يصفوننى بأننى:
ـ حساس ودافئ المشاعر.
ـ منطقى وصريح فى كلامى.

obeikandi.com

ـ إذا كان لدي مال ووقت وقام صديق بدعوتى للسفر معه فأنا فى العادة:
ـ أقوم بالتأكد من جدول أعمالى أولًا.
ـ أحزم حقائبى فورًا وأسافر معه بدون تفكير
ـ عندما أذهب للقاء صديقى فأنا:
ـ أتضايق كثيرًا إذا تأخَّر عن الموعد.
ـ لا أشغل بالى كثيرًا لأننى أتأخَّر فى العادة عليه.
ـ أنا أفضَّل
ـ أن أعرف مسبقًا تفاصيل اللقاء.
ـ أترك الأمور تسير على طبيعتها دون تخطيط مسبق.
ـ أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن:
ـ يستمروا فى العمل حتى إتمامه.
ـ الاستمتاع بعمل أكثر من شىء فى الوقت نفسه
عدد الإجابات (أ) = J
عدد الإجابات (ب) = P
طريقة حساب النقاط:
الأسئلة عبارة عن أربع مجموعات كل مجموعة بسبع أسئلة
مثال/ أجب عن أول 7 أسئلة بعدها إذا كانت معظم أجوبتك (أ) فاكتب لديك حرف (E) أى كلمة Extroverted

أنماط الشخصيات:

هناك ستة عشر تقسيمًا يمكن من خلالها احتواء كل الاحتمالات الممكنة لأنواع الشخصيات.

النتائج:

ـ أخصائى العلاقات العامة (enfj)

obeikandl.com

منفتح.. حسى.. مشاعرى.. حكيم

صفاته:

ـ لديه قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم.
ـ أهم شىء فى حياته هو علاقته بالآخرين.
ـ يساعد الآخرين فى الوصول إلى ذواتهم.
ـ مميز ومشهور خصوصًا فى المسائل النفسية.
ـ محاضر ممتاز خصوصًا فيما يتعلق بالاستشارات النفسية والعلاقات اليومية.
ـ الملهم

منفتح.. حسى.. مشاعرى.. تلقائى.

صفاته:

ـ شعاره فى الحياة كل شىء ممكن يعتقد أنه يستطيع أن يفعل أى شىء.
ـ حماسى جدًا وحماسه معدٍ سرعان ما ينتشر ليصيب الآخرين.
ـ كلمة السر فى التعامل معه أن تسأله ماذا يمكن أن نفعل فى أى شىء.
ـ سريع الكلام والحركة والمشى وطاقته جبارة.
ـ من السهولة قيادته والتعامل معه.
ـ قائد ملهم (**enj**):

منفتح.. حسى.. مفكر.. حكيم.

صفاته:

ـ علاقات عريضة مع الناس له بصمات ساحرة على من حوله.
ـ يستطيع التحدى إلى أقصى درجة.
ـ حاسم صارم لا يؤجل ولا يوفَّر.
ـ يقرأ كثيرًا وفى أى موضوع.
ـ هو رجل بأمة كاملة وحده.

obeikandl.com

ـ المبدع.

منفتح.. حسى.. مفكر.. تلقائى.

صفاته:

ـ علاقاته بالناس عريضة ويستمد طاقته من التفاعل مع الناس.

ـ يجيد عمل أشياء كثيرة ويربط بينها جميعًا بخيط واحد وبسهولة.

ـ يكره الروتين والنظام لأنه يقيد حركته.

ـ يرى العلاقات والارتباطات بين الأشياء.

ـ يتنبَّأ بالأشياء ولديه رؤية مستقبلية واضحة.

ـ لدية قدرة كبيرة على أن يفهم كيف يعمل النظام بالتفصيل وبالترتيب خطوة بخطوة.

ـ يحب المغامرة والتحدى ولديه قدرات إبداعية هائلة.

ـ مقدم العناية للآخرين.

منفتح.. حسى.. مشاعرى.. حكيم.

صفاته:

ـ مشاعره فياضة وقلبه رحيم يتفاعل مع الناس.

ـ صاحب ضمير حى وله نظرة صائبة.

ـ حازم وصارم.

ـ يهتم بكل الأمور الكبيرة والصغيرة.

ـ حسن المظهر أنيق ولبق.

ـ يتأقلم مع النظام الإدارى والروتيني.

ـ المنجز للعمل

منفتح.. حسى.. مشاعرى.. تلقائى

صفاته:

obeikandl.com

ـ واقعى بحت يثق بالتجربة ولا يحب التغيير.
ـ إحساس مرهف قلبه طيب لين ومرن.
ـ ماهر فى الأوضاع التى تتطلَّب بديهة.
ـ يتذكَّر الوقائع ولا يحب النظريات.
ـ يستمتع بما يعمله (صاحب مزاج عالٍ جدًا)
ـ قليل الفوضى لأن الفوضى تقلِّل من المتعة عنده.
ـ لديه مهارة فى تحريك الناس للتعامل مع المشاكل بإيجابية.
ـ رسول للسلام بين المتخاصمين.
ـ الحارس

منفتح.. حسى.. مفكر.. حكيم

صفاته:

ـ قوى منفتح على الآخرين يتفاعل مع الناس دائمًا.
ـ يحلل الواقع ويزينه بصورة منطقية.
ـ صارم وحازم فى قراراته وسريع فى اتخاذ القرار.
ـ صاحب ضمير حى ويمكن الاعتماد عليه لأبعد الحدود.
ـ كن قليل الكلام معه.
ـ كن حذرًا وصارمًا فى التعامل مع هذه الشخصية.
ـ الفاعل

منفتح.. حسى.. مفكر.. مشاعرى

صفاته:

ـ علاقاته عريضة مع الناس.
ـ واقعى وصاحب تجربة عملية ويعيش اللحظة الحالية.
ـ يكره الشرح ويفضل المختصر المفيد.

obeikandl.com

ـ لأنه مرح ويحب اللعب.
ـ لا يحب الروتين والقوانين ولكنه يفضل الحرية.
ـ عبقرى ومخترع.
ـ لدية رغبة قوية فى الحياة ويحب أن يستمتع بالحياة ومباهجها
ـ الحامى

منحفظ.. حسى.. مشاعرى.. حكيم.

صفاته:

ـ محافظ يفكر أولًا ثم يتفاعل مع الآخرين.
ـ يحمى الناس من الوقوع فى الخطأ.
ـ يضع كل جزء من اهتماماته فى العمل.
ـ حساس عاطفى طيب القلب.
ـ المثالى

منحفظ.. حسى.. مشاعرى.. تلقائى.

صفاته:

ـ غامض ومحافظ كتوم وهادئ وعلاقاته محدودة.
ـ قوى جدًا ولكن داخل نفسه.
ـ يراقب الأوضاع من حوله فى هدوء.
ـ صاحب ولاء ووفاء عالٍ جدًا.
ـ عميق التفكير داخل نفسه وشديد التركيز فيما يفكر فيه
ـ يحب تبادل المنفعة (ساعدنى وأساعدك).
ـ العالم

منحفظ.. حسى.. مفكر.. حكيم.

صفاته:

obeikandl.com

ـ محافظ، علاقاته قليلة، يستمع أكثر مما يتكلم، ولا يبادر بالكلام
ـ لدية قوة فى تنظيم العمل بدقة عجيبة.
ـ يجد أن من يتفاهمون معه قليلون.
ـ يثق فى نظرته للأمور وحكمه عليها.
ـ حازم وحاسم وواثق من نفسه.
ـ يكره الروتين والنظام البيروقراطى.
ـ المفكر

منحفظ.. حسى.. مفكر.. تلقائى.

صفاته:

ـ صاحب خيال وإبداع ورؤية مستقبلية.
ـ هادئ فى حياته قليل الكلام.
ـ غير غامض.
ـ يسأل أسئلة قوية وصعبة لأنه يتحَّدى نفسه قبل أن يتحداك.
ـ يكره بشدة الروتين ويحس بأنه فى سجن.
ـ يفضل قول الحقيقة.
ـ يضع حدودًا لمعاملته مع الآخرين.
ـ يرفض أن يتدخَّل أحد فى أموره الشخصية بدون إذنه
ـ المربى

منحفظ.. حسى.. مشاعرى.. حكيم.

صفاته:

ـ محافظ، قليل الكلام.
ـ أهم مميزاته أنه واقعى.
ـ يهتم بالجميع صغيرهم وكبيرهم غنيهم وفقيرهم.

obeikandl.com

ـ يحب الدين والأصول والثوابت فى الأمور.
ـ يحب أن يتعلم وأن يعلم.
ـ يحب النظام الإدارى ويحترم القيادات.
ـ الفنان

منحفظ.. حسى.. مشاعرى.. تلقائى.

صفاته:

ـ محافظ، يعيش فى عالمه الداخلى، يفضل التركيز والهدوء.
ـ يتكيَّف مع الواقع ومرن وتلقائى وعفوى.
ـ إحساس عميق بالالتزام بواجباته تجاه الآخرين.
ـ يمكن الثقة فيه لأنه لا يخون أبدًا.
ـ يكره الروتين فهو قاتل بالنسبة له.
ـ ذو قدرة كبيرة على الاحتمال.
ـ المؤدى للواجب

منحفظ.. حسي.. مفكر.. حكيم

صفاته:

ـ يظلمه الكثيرون لأنهم لا يعرفونه حق المعرفة ويعتقدون أنه معقد.
ـ محافظ كتوم هادئ.
ـ قوته فى صلابته.
ـ متين متماسك ولا تثنيه المشاكل.
ـ صاحب المهارات اليدوية.

منحفظ.. حسى.. مفكر.. تلقائى.

صفاته:

ـ هادئ جدًا ومحافظ ولا يبادر بالكلام.

obeikandi.com

ـ يتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات.
ـ يراقب الواقع ويعيش اللحظة.
ـ لا يتكلم عن نفسه، غامض وصارم.
ـ لا يحب النظريات ولا الخيال فهو عملى لأبعد الحدود.
ـ يثق فى التجربة وأصحابه قليلون.
ـ أنت فى غابة مظلمة وكثيفة.
خلال سيرك المنهك بها إذا بكوخ قديم
ـ ما حال باب الكوخ؟
ـ مغلق/ مفتوح
عندما تدخل الكوخ سترى طاولة
ـ كيف شكل الطاولة
ـ دائرى/ بيضاوى/ مربع/ مستطيل/ مثلث
على الطاولة هناك فازة (إناء زهور) بداخلها ماء
ـ ما مقدار الماء المعبأ داخلها؟
ـ ممتلئة/ إلى النصف/ فارغة
ـ من ماذا كانت الفازة مصنوعة؟
ـ الزجاج/ البورسلين/ الفخار/ المعدن/ البلاستيك/ الخشب.
عندما تخرج من الكوخ ستستمر:
ـ فى السير عبر الغابة المتوحشة.
ـ حتى تقودك قدماك إلى الشلال.
ـ ما مقدار سرعة المياه فى الشلال؟
ـ اختار من صفر إلى 10
بعد أن تجتاز الشلال تدوس على شىء قاسٍ على الأرض لترى شيئًا يلمع تنحنى

obeikandl.com

لالتقاطه فإذا به علاَّقة مفاتيح..

ـ كم مفتاح معَّلق بها؟

ـ اختار من صفر إلى 10

تعاود سيرك متخبطًا محاولًا العثور على مخرج فتدلك قدماك إلى قصر يبزغ فجأة بين الأحراش.

ـ ما حالة القصر؟

ـ قديم/ جديد

تدخل القصر لترى بوسطه بركة مياه ضحلة وإذا بجواهر لامعة تطفو على هذه المياه.

ـ هل ستلتقط الجواهر؟

ـ نعم/ لا

إلى جانب هذه البركة هناك بركة أخرى لكن ماءها صافٍ وعذب وإذا بأوراق مالية تطفو على هذه المياه.

ـ هل ستلتقط المال؟

ـ نعم/ لا

ستسير حتى نهاية القصر العظيم حتى تجد المخرج تلمح صندوقًا على أرض الحديقة

ـ ما حجم الصندوق؟

ـ صغير/ متوسط/ كبير

ـ هل كان الصندوق مصنوعًا من:

ـ ورق مقوٍ/ ورق/ خشب/ معدن؟

ـ هل كان الجسر مصنوعًا من:

ـ معدن/ خشب: خيزران؟

obeikandl.com

فى المقابل من الجسر هناك حصان:

ـ ما لون الحصان؟

ـ أبيض/ رمادى/ بنى/ أسود

ـ ماذا يفعل الحصان؟

ـ هادئ وثابت/ يأكل من العشب/ يركض فى الأنحاء المختلفة

هناك إعصار يقترب من على بعد:

ـ لديك ثلاثة خيارات.

ـ الركض والاختباء فى الصندوق.

ـ الركض والاختباء تحت الجسر.

ـ الركض إلى الحصان لتمتطيه وتهرب به بعيدًا.

التحليل:

ـ باب مفتوح أنت شخص مستعد للمشاركة.

ـ الطاولة الدائرية أو البيضاوية.. تحافظ على جميع أصدقائك وتثق بهم.. الطاولة المستطيلة والمربعة.. أنت دقيق فى اختيار الأصدقاء وتصادف من يشبهك.. الطاولة المثلثة.. أنت تشترط فى اختيار الأصدقاء ولا أصدقاء كثيرون فى حياتك.

ـ الإناء الفارغ.. حياتك ليست مكتملة.. الإناء المكتمل حتى النصف ما وجدته فى حياتك هو نصف ما تطمح إليه.. الإناء المكتمل.. حياتك مكتملة وأنت راضٍ عنها.

ـ زجاج/ فخار/ بورسلين.. أنت ضعيف فى التحكم بحياتك معدن/ بلاستك/ خشب.. أنت قوى تتحكم بحياتك.

ـ صفر.. لا رغبة عاطفية بحياتك.. إلى 4.. الرغبة العاطفية متدنية.

ـ إلى 10 أنت عاطفى جدًا جدًا جدًا.

ـ حصان أبيض.. شريك حياتك طيب ونقى فى نظرك.. حصان رمادى/ بنى

obeikandl.com

تنظر له بطريقة اعتيادية.. حصان أسود لا تراه بنظرة جيدة ـ هذه علامة سيئة.

ـ ثابت وهادئ ـ يأكل عشب شريكك بهدوء ومتواضع.. يركض فى الأنحاء المختلفة.. شريكك متمرد ومغامر.

الأحداث الأخيرة لها دلالات معينة

الإعصار.. المشاكل فى حياتك.

الصندوق.. أنت.

الجسر.. أصدقاؤك.

الحصان.. شريك حياتك

أنماط الشخصية المضطربة:

تعريف الشخصية:

هى مجموعة من الصفات الجسدية والنفسية والعادات والتقاليد والقيم والعواطف متفاعلة كما يراها الآخرون.

مكونات شخصية الإنسان:

كل هذه المكونات أو أغلبها يمتزج ليكوِّن شخصية الإنسان الطبيعية بشرطين ضروريين للتشخيص حتى يتم تشخيص اضطراب الشخصية يجب أن يكون عمر الشخص المضطرب أكثر من 18 عامًا

ـ الشخصية التجنبية:

ـ وفيها يشعر هذا الشخص بالقلق الدائم والترقب

ـ يعتقد أنه أقل من الآخرين.

ـ وهو حسَّاس جدًا للنقد.

ـ لديه صديق مقرب أو اثنان بالكثير وليس مجموعة.

ـ هو يتجنَّب الاحتكاك المباشر مع الآخرين.

ـ الشخصية الاعتمادية:

obeikandl.com

ـ ويجد هذا الشخص صعوبة فى أخذ القرارات اليومية دون أخذ النصح والطمأنينة.

ـ ويجد صعوبة البدء فى أى مشروع ضعيف الثقة فى اتخاذ القرار.

ـ ويشعر بعدم الراحة إذا أصبح لوحده.

ـ ويبحث عن علاقة جديدة إذا انتهت العلاقة السابقة.

ـ الشخصية الوسواسية:

ـ يهتم الشخص بالترتيب والنظام على حساب الجودة ويمضى فى ترتيب أموره.

ـ يبحث عن المثالية

ـ متفانٍ فى العمل على حساب العلاقات الاجتماعية.

ـ صلب ومتعنِّت خاصة فيما يتعلق بالمثاليات.

ـ يحرص على عدم التبذير.

ـ الشخصية الشكاكة:

ـ يكون الشخص دائم الشك بدون سبب مقنع.

ـ يبنى قراراته على أدله ضعيفة إن لم تكن وهمية.

ـ عديم الثقة بالآخرين حتى المقربين.

ـ لذا فعلاقاته الاجتماعية محدودة.

ـ الشخصية الانعزالية:

ـ يكون الشخص لا يرغب ولا يستمتع بالعلاقات الاجتماعية.

ـ قليل الهوايات وإذا وجدت فهى فردية كصيد الأسماك.

ـ يعيش معظم حياته أعزب.

ـ الشخصية الانعزالية النمطية غريبة الأطوار.

يميِّز هذا الشخص أنه ينسب أغلب ما يدور من حوله إلى قوى خفية كالسحر أقل ما يقول عنه الناس إذا لاحظوه أنه غريب الأطوار.

obeikandl.com

ـ الشخصية المضادة للجميع:
ـ هذا أقل ما يقال عنه فهو مجرم.
ـ لا يوجد لديه ضمير.
ـ يتعدَّى تعديًا صارخًا على القانون والأخلاق.
ـ متهور فى أغلب تصرفاته.
ـ مراوغ وكذاب وانتهازى.
ـ ينتهى بمعظمهم الأمر إلى السجن لارتباطهم بالمخدرات وقضايا القتل
ـ الشخصية الحدية:
ـ وفيها يكون الشخص لا يطيق أن يكون وحده.
ـ يمتاز بالتصلُّب السريع فى علاقاته الاجتماعية.
ـ الاندفاع والتهور فى اثنين على الأقل مما يلى:
A ـ صرف المال فهو مبذر بشكل غير طبيعى.
B- الجنس يدخل فى علاقات محرمة قد تؤدى إلى الهلاك.
C- المخدرات فقد يقع فريسة لها.
D- الأكل ثم الأكل
ـ وهو مكرر لمحاولات الانتحار وضرر النفس.
ـ لديه إحساس بالفراغ والملل.
ـ لا يتحكم بنفسه عندما لا يُعطى اهتمام.
ـ الشخصية الهستيرية:
ـ تعيش على جذب الانتباه.
ـ ترغب فى أن تكون محور الحديث فى كل مكان.
ـ تبالغ فى التعبير عن الرأى دون دلائل.
ـ تتبع سلوك الإثارة والإغراء فى المجتمع.

obeikandl.com

شخصيات مضطربة غير محددة:

1ـ الشخصية السلبية العدوانية:

ـ يشكو من أن الناس لا تفهمه ولا تقدره

ـ هو جدى فى كل مجال.

ـ يظهر الحقد والحسد لمن هم ناجحون ومحظوظون.

2ـ الشخصية الاكتئابية:

وفيها يكون الشخص معظم حياته فى حالة من الحزن.

فوائد من أنواع اضطراب الشخصيات:

لدى شخص أمر ضرورى قبل الدخول مع الشخص فى أى نوع من العلاقات الاجتماعية أو التجارية أو غيرها.. الشخصية الوسواسة ليست بهذا السوء فهى أكثر الشخصيات إنجازًا وإتقانًا للعمل خاصة فيما يتعلق بالأمور المالية.

جمال شخصيتك فى (لا).. (لماذا).. (إذن)!!!

لا.. للكبرياء والغرور.

لماذا.. لأنك مجرد إنسان طين وماء ومصيرك للفناء

إذن.. كن متواضعًا وليِّن الجانب مع البشر.

.....

لا.. للكذب والخداع والخيانة.

لماذا.. لأنها تنقص من قدرك ولا ترفعك.

إذن.. كن صادقًا ووفيًا وواضحًا.

.....

لا.. للحب الزائف ولبس الأقنعة.

لماذا.. لأن الحب أكبر مما تتوقع.

إذن.. كن حبًا واحدًا وقلبًا واحدًا.

obeikandi.com

تمنى شيئًا قبل أن تبدأ الاختبار:

ـ رتب هذه الحيوانات الخمسة حسب الترتيب الذى تفضله:

ـ بقرة ـ نمر ـ خروف ـ حصان ـ خنزير.

ـ اكتب كلمة واحدة تصف فيها الآتى:

ـ كلب ـ قطة ـ فأر ـ قهوة ـ بحر.

ـ هذا تفسير الأولويات فى حياتك من الأهم إلى الأقل أهمية لديك

البقرة.. المستقبل المهنى

النمر.. عزة النفس

الخروف.. الحب

الحصان.. العائلة

الخنزير.. المال

ـ الكلب.. لوصفك لشخصيتك

القطة.. شريك حياتك

الفأر.. أعداؤك.

القهوة.. إحساسك تجاه الجنس.

البحر.. وصفك لحياتك.

الأصفر.. شخص لا يمكن أن تنساه أبدًا.

البرتقالى.. شخص تعتبره صديقًا حقيقيًا.

الأحمر.. شخص تحبه فعلًا.

الأبيض.. توأم روحك.

الأخضر.. شخص سوف تتذكَّره لبقية حياتك.

كيف تجد هدفك وتحققه؟

أكثر الأهداف التى يستطيع الإنسان أن يصل إليها بمجهود نفسى وبدنى أقل هى

obeikandl.com

الأهداف التى تخرج من مهارات يستمتع بها ويحبها.

وهناك بعض الأمور التى تعيق الإجابة عن هذه الأسئلة منها:

ـ العائد السريع.

ـ جمل تصطدم بها فتدِّمر حماسك.

اطرحى على نفسك هذه الأسئلة ثم أجيبي بكل صراحة:

ـ كنت على عجل وعليك صعود الدرج.

ـ أسرع الخطى قدر الإمكان.

ـ أحاول الصعود بخفة.

ـ أصعد بهدوء حتى لا أسقط.

ـ هل حدث أن تعثَّرت فى مكان عام.

ـ أحيانًا.

ـ أحاول ألا يشعر أحد بذلك.

ـ نادرًا.

ـ هل يمكنك اتباع الإتيكيت فى الجلوس؟

ـ أحيانًا.

ـ نعم.

ـ لا.

ـ أى من هذه الطيور تحبين؟

ـ عصفور.

ـ النونو.

ـ الحمامة.

ـ تشعرين بأنك تتصرفين بأناقة فى الحفلات؟

ـ أحيانًا.

obeikandl.com

ـ لا أهتم.
ـ دائمًا.
ـ عندما تغضبين؟
ـ أبكى.
ـ أحزن.
ـ أصمت.
النتائج:
إذا كانت معظم إجاباتك:
(أ) رقيقة.. تتصرف برقة متناهية.
(ب) ناعمة.. أنت ناعمة وصوتك خافت.
(ج) هادئة.. أنت واثقة من نفسك ولطيفة وتتميزين بهدوء شديد يلفت الأنظار.
أى نوع من القماش تفضلينه؟.
ـ القطن
ـ الحرير
ـ الدانتيل
ما هو نوع عطرك المفضَّل؟
ـ الأعشاب.
ـ المسك.
ـ الزهور.
ما هو الشىء الذى تحملينه دائمًا فى حقيبة يدك؟
ـ عطر.
ـ ماسكارا وأحمر شفايف.
ـ كيس ماكياج كامل.

obeikandl.com

أى نوع من الأفلام تفضلين؟

ـ الكوميدى.

ـ الدراما.

ـ الرومانسية.

أى نوع من الموسيقى تفضلين؟

ـ الأغانى الغربية.

ـ الطرب.

ـ الأغانى الرومانسية.

ما هى الأمسية الرومانسية بالنسبة لك؟

ـ عشاء فى مطعم خالٍ.

ـ أوبرا ثم عشاء.

ـ عشاء أعده زوجك على ضوء الشموع.

هل من السهل أن تشعرى بالخجل؟

ـ نادرًا.

ـ أحيانًا.

ـ دائمًا.

كيف تتخيلين الرجل المثالى؟

ـ أن يكون مضحكًا.

ـ أن يكون مخلصًا.

ـ أن يكون حسَّاسًا.

عندما تخرجين؟ ما هو الوقت الذى تحتاجينه لكى تستعدى؟

ـ نصف ساعة.

ـ ساعة.

obeikandl.com

ـ 2 ـ 3 ساعة.

ما هو نوع ملابسك المفضل؟

ـ ملابس مريحة.

ـ ملابس على آخر صيحات الموضة.

ـ ملابس تظهر أنوثتك.

ما هى ألوانك المفضلة؟

ـ الألوان الزاهية.

ـ الألوان الدافئة.

ـ الألوان المتناسقة.

النتيجة:

الأغلبية (أ)

ـ درجة رقتك.. وديعة.

ـ أنت حالمة لأقصى درجة.

ـ تمتلكين إحساسًا جميلًا تجاه الجميع حولك.

ـ تغمرك أنوثة لأقصى درجة.

الأغلبية (ب)

ـ درجة رقتك.. معتدلة.

ـ أنت فاتنة بطبيعتك جذَّابة وصادقة وأناقتك رائعة.

الأغلبية (ج)

ـ درجة رقتك.. عميقة.

ـ أنت شخصية واثقة من نفسها.

الشخصية النهارية:

أنتِ سحرية فى ضوء النهار من اللحظة التى تطأ قدماك الأرض.. أنت ذات طاقة

obeikandl.com

سحرية وديناميكية

الشخصية المائية:

أنتِ الفتاة التى تقول خير الأمور أوسطها.. أنتِ التى بين شروق الشمس وغروبها.

الشخصية الليلية:

أنتِ كائن ليلى؛ لأن وقت النهار هو الوقت الذى تمرنين نفسك فيه بشكل أفضل، فالعقوبة الأشد هى إرسالك للنوم.

أنتِ مبدعة رومانسية تحبين المفاجآت وتكرهين الملل.

مقدمة

هل تعرف نفسك:

هل تظن أن إجابة هذا السؤال أمر هين لأن كثيرًا من الناس يظنون أنهم يعرفون أنفسهم ويدركون حقيقة شخصياتهم.

الواقع أن هذا الكلام ليس صحيحًا..

فمعرفة الإنسان لشخصيته أمر لا يأتى بسهولة، وقد لا يأتى من الأساس.. من المهم أن نعرف أنفسنا ولكن كيف؟

وقد تبين لنا أن معظم تفاصيل حياتنا تؤِّثر بشكل أو بآخر فى تكوين شخصيتنا وإن لم تكن تشارك فى تكويننا فهى تعبر عنَّا! طعامنا وملابسنا وألواننا المفضلة وغيرها

نحن هنا فى هذا الكتاب نحاول أن نساعدك على أن تتعرَّف على شخصيتك حتى يمكنك أن تعرف مناطق القوة والتميز فيها فتقويها.

على الرغم من هذا فإننا سنعمل بمنطق ما لا يدرك كله لا يترك كله والله الموفِّق.

اعرف شخصيتك من رقمك:

تعرفوا على شخصيتكم من خلال رقمكم المفضل ولكن من 1 حتى 9

obeikandl.com

الرقم 1:

هو بداية كل شيء وهذا الرقم يرمز إلى الكون وإلى كل ما يحتوية.. 1 هو أول كل شيء، فهو بالتالى يعنى كمية مجهولة، وبسبب ذلك يمكن أن نجده يثير بعض القلق والظلمة والتوخّى.. إن صاحب الرقم 1 غالبًا ما يكون إنسانًا متحفظًا لديه إحساس قوى وقوى الشخصية ويريد أن يمشى منفردًا فى الحياة.

الرقم 2:

هو رقم الحب، يمثل الجرأة وهو يحمل معنى الازدواجية، والتناقض بين المتفاعلتين، فهو إذًا رمز الأجندات: الخير والشر والضوء والظلام والسعادة والحزن والفضيلة والرذيلة.. صاحب هذا الرقم عاطفى وخيالى يعتمد على قوته فى الإقناع ولديه شخصية مزدوجة حيث يستطيع القيام بدورين متناقضين تمامًا.. لا يمكن للرقم 2 أن يتطابق مع شخصية ثابتة ومستقرة ولكن من الممكن أن يكون شخصية شديدة الجاذبية للآخرين.

الرقم 3:

هو رقم الحياة فهو يتكرر كثيرًا فى العقائد الدينية والكتابات السحرية وهو يرمز إلى عديد من الأشياء منها: الزمن ـ الفلك ـ الموسيقى ـ الهندسة.. وهو التفاهم والمعرفة والذكاء وكل الفضائل.

صاحب هذا الرقم ذو شخصية ذات مهارات عالية.. إنه حاد الذهن يتمتع برؤية ثاقبة.

إن صاحب هذا الرقم يفيض بالطاقة والإيجابية، يستطيع أن ينال إعجاب الآخرين وحياته الحقيقية فى العمل.

الرقم 4:

هو ينبوع الطبيعة ويرمز إلى الاستمرار وإلى مبادئ الرياضيات الأولى وإلى دورة الطبيعة لفصولها الأربعة.. إن هذا الرقم يحمل معنى القوة.. إنه مفتاح الحياة

البشرية وهو يعنى الصحة والجمال والطبيعة والحقيقة والانسجام والعدالة.. إن الرقم 4 يمنحك الكثير من الفضائل فأنت صادق شجاع قادر على محاربة الظلم سيد نفسك توحى دائمًا بالثقة لمن حولك مؤمن بعملك تفكيرك واضح منظم تفكر بمنطق وتحكم عقلك، ولديك الكفاءة والقوة فى الثبات على معتقداتك مهما حدث.

بسبب ارتباط صاحب هذا الرقم بالأرض واتصاله بالطبيعة فهو يتأثر بدورة الفصول الأربعة رغم ثبات شخصيته.

الرقم 5:

رقم الحيوية والإشعاع ويرتبط بالنور والحركة والنماء والتغير والحياة الاجتماعية والعلاقات الطيبة مع الآخرين وكان الصينيون قديمًا يربطون بينه وبين العناصر الخمسة والألوان الخمسة الأساسية.. لأن الرقم 5 يقع فى منتصف الطريق بين الصفر والـ10 فإنه بالتالى يمثل حلقة وصل بين كل الأرقام.

صاحب هذا الرقم يحب الحياة كثيرًا، ومؤهل أن يكون فى مركز قيادى لأنه يمتلك القدرة على الاحتواء، وعدم إثارة مشاعر الغضب ويتأثر لدى مرءوسية.. لا تتميز مشاعره بالثبات الدائم لأنه شخص يحب التغير ويتأثر بسرعة المواقف الجديدة.

الرقم 6:

هو رقم العطف والسلام ويعبر عن الانسجام.. يرمز إلى التجدد والارتباط بالكون ومن الممكن أن يعنى هذا الرقم السعى وراء الكمال والاستفادة من التجربة والخطأ.. هو طيب وسخى وعطوف ورقيق وأكثر إحساسًا مما يظن الناس ولكن يحتاج لقدر كبير من الحذر.

الرقم 7:

هو الرقم الحارس وهو غامض ومندس يجلب الحظ والثروة ويرمز لنظام المجموعة الشمسية ولعجائب الدنيا السبع ونشاطات الأرض وشئون البشر..

صاحب هذا الرقم يستسلم كثيرًا للأحلام ويؤمن بالقدر، وإن كثيرًا من الأمور التى تصيبنا تكون خارجة عن إرادتنا.

الرقم 8:

يرمز هذا الرقم للثقة والاستقرار، وكان يقترن عند الإغريق بالقدرة، حيث يقول مثلهم: (كل الأشياء ثمانية) ويسمى برقم العدالة لأن بالإمكان تقسيمه إلى أقسام متساوية.. صاحب هذا الرقم ذو شخصية متوازية جدًا يؤثر فى الآخرين ويقودهم بحسن المشورة، يحافظ على أسرار الآخرين، طيب كريم النفس يقدس الحياة الأسرية ودود.

الرقم 9:

يرمز هذا الرقم للقوة والكمال وهو أكبر الأرقام البسيطة، يقترن هذا الرقم بالإنجاز.. صاحب هذا الرقم ذو شخصية قوية جدًا، يتمتع بالاستقلال والروح الثائرة، لديه رغبة فى الوصول لأعلى المستويات والاستفادة من قدراته ومواهبه.

يفكر ويتصرف بسرعة متألقة، ويمتلك طاقة كبيرة، ولكنه غالبًا ما يهدر الفرصة المتاحة له أو يسىء استخدامها.. يميل إلى عدم الصبر فى علاقاته مع الآخرين رغم أنه من الممكن أن يكون متوهج العاطفة ومحبوبًا.

وذلك لأن الرقم 9 هو رقم التغير الذى يصعب التكهن به.

اعرف شخصيتك من.. طريقة شكلك الهندسى:

هل الشكل الهندسى يدل على شخصية الإنسان؟

ما هو الشكل الهندسى الذى تفضله من الأشكال التالية (مثلث ـ مربع ـ مستطيل ـ دائرة ـ خط متعرج) بعد ذلك تعرَّف على نفسك.

المثلث:

متَّزن.. يركز على الأهداف باستمرار ويتَّجه نحوها، لديه مهارات قيادية عالية وهو رياضى ومحب للتحدى.. سياسي ويحرك بجدارة الآخرين الذين يعملون

معه، يوصف أحيانًا أنه قدوة ممتازة للآخرين يحتاج من الآخرين للتوجيه، إنه يسير فى الاتجاه الصحيح، يتمتَّع فيما يمارسه يوميًا من هوايات ويمتلك أكثر من عمله الروتينى اليومي.. يفضل أن يكون قائدًا للفريق أكثر من أن يكون عضوًا فيه.

كيف أتصل مع المثلث؟

ـ يحتاج إلى معلومات صحيحة وسريعة وواضحة.

ـ تأكد أنك راجعت جميع المعلومات والحقائق قبل الاتصال به.

ـ يجب عرض المعلومات بمنطقية وترتيب وخطوات، وبالتالى احذر أن تقفز من معلومة إلى أخرى.

ـ يجب أن تطرح المعلومات دون لف أو دوران أو تطويل.

ـ فى المعارضة يفقد صاحب اتجاه المثلث أعصابه بسرعة، وبالتالى حافظ على برودة أعصابك فى المواضيع الصعبة.

ـ إذا كنت تعتقد أنك ستفقد حيويتك أو مشاعرك مع صاحب الاتجاه المثلث فأنت مخطئ.

وظائف تناسب المثلث:

(مدير/ مقاول/ سياسي/ ناظر مدرسة)

الدائرة:

ـ أنيس ـ عطوف ـ حبُّوب

ـ اجتماعى.. العائلة والأصدقاء ذوو أهمية بالغة بالنسبة له.

ـ حريص على إسعاد الآخرين.

ـ يحب أن يكون عضوًا فى فريق وبالتأكيد لا يحب النزاع.

ـ ينفذ التعليمات بجدارة.

ـ متصل جيد ومستمع ومحاور (مفتاح انتخابي).

ـ نقطة الضعف لديه أنه لا يستطيع أن يقول لا.

obeikandl.com

ـ يمكن أن يُستَغل من الآخرين لطيبة قلبه.
ـ لا يحب أن يؤذى أحدًا ولا يتخذ قرارًا فيه ضرر للآخرين.
ـ يعاتب ويؤنِّب نفسه كثيرًا حينما يكون هناك خطأ.
كيف أتصل مع الدائرة:
ـ حينما تكون لديه مشكلة فإنه هنا سيتحدث عن مشاعره مما يعنى أنه قد يضيع وقتك بالكلام الكثير.
ـ فى النزاع خذ قاعدة أنت رابح وأنا رابح.
ـ وضح له كيف أن الحل سوف يسعد الآخرين.
ـ اجعل هذا الشخص يركِّز على المشكلة أكثر من المشاعر والعلاقات.
ـ أكد له الشخص أن المعلومات التى سيفضى بها ستكون سرية.
ـ كن مستعدًا لشخص حسَّاس وطيب أكثر من اللازم.
ـ إذا عملت معه ساعده أن يجعل الأولوية لعمله.
ـ أعطه مواعيد نهائية ومحددة للإنجاز.
وظائف تناسب الدائرة:
(مدرس/ مدرب/ دكتور/ ممرض/ بائع)
المربع:
ـ منظم.
ـ عنده إصرار للعمل بإخلاص وهمة عالية.
ـ ينجز الأعمال الموكلة إليه.
ـ يهتم بالتفاصيل.
ـ يحب المعلومات العقلانية.
ـ يفرح حين تكون حياته محاطة بالمتابعة والتفاصيل المستقبلية.
ـ قوته فى أنه يتبع التعليمات وينجز عمله.

obeikandi.com

ـ ضعيف فى أن يخطط لنفسه وبنفسه ويحتاج إلى الآخرين.
ـ قل له: ماذا يجب عمله وسيعمله بإخلاص.
ـ إذا لم يكن قادرًا على اتخاذ القرار فإنه يؤجل ذلك حتى تضغط عليه الظروف.
ـ عادة يقاوم التغيير حتى يزود بكل الحقائق المعقولة ويقتنع بها.
ـ لا يحب العمل فى بيئة فوضوية غير منظمة إداريًا.
ـ الدقة عنده عالية لديه حساسية عجيبة فى اختيار الأفضل فى الحياة.

كيف أتصل مع المربع:

ـ يكره النزاع فى العمل ويتجنبه.
ـ لا يحب أن يظهر مشاعره ولا يرتاح لذلك.
ـ يتعاون مع الآخرين بشروط وجود خصائص كثيرة.
ـ يحب سماع الحقائق ويتسلح بها باستمرار.
ـ يحب أن يشاهد المعلومات مكتوبة ويفضل التقارير.

وظائف تناسب المربع:

(محاسب/ مدرس/ إدارى/ مبرمج كمبيوتر/ طبيب)

خط متعرج غير منتظم:

ـ مبدع
ـ مفكر من الجهة اليمنى من الدماغ.
ـ الفكرة العامة من المشروع يهتم بها أكثر من التفاصيل.
ـ متحمس للأفكار الجديدة.
ـ مفكر كثيرًا فى المستقبل.
ـ يستطيع أن يحفز الآخرين.
ـ ينسى وغير منظم فى بعض الأحيان.
ـ لا يستطيع أن يعمل فى بيئة كبيرة ومنظمة كثيرًا.

obeikandi.com

كيف أتصل مع الخط المتعرج:

ـ متحدث بارع ويعبر عن نفسه، ويستطيع أن يفوز فى المفاوضات.

ـ إذا استمعت إليه بعمق سوف يستمع إليك كذلك.

ـ عبر عن أفكارك الجديدة واشرحها بحماس بعد سماعك الجيد من أفكاره.

ـ عادة يشعر بالإحباط حينما لا يفهمه الآخرون.

ـ اسأله أسئلة توضيحية وكرِّر كيف فهمت عباراته.

ـ يشعر بسعادة حينما تسأله وتستوضحه.

وظائف تناسب المتعرج:

(مخطط إستراتيجى/ شاعر/ ممثل/ دكتور جامعى/ مخترع/ مبتكر/ مسوق/ علاقات عامة)

المستطيل:

ـ يعبر عن الانتقال إلى النتيجة والمراد مباشرة.

ـ هو دائم السؤال والبحث عن حياة جديدة وفرص قريبة.

ـ محب للتدريب والتعليم بشكل غير طبيعى، ويبحث عن التغيير بشكل دائم.

ـ منفتح للأفكار الجديدة.

كيف أتصل مع المستطيل:

ـ ممكن بغير سبب فى أحيان كثيرة..

ـ لديه مشكلة فى اتخاذ القرار.

ـ تستطيع أن تفوز بطلبك إذا أوضحت له المعلومات بشكل كافٍ ومقنع فى البداية.

ـ ابحث عن فكرة تفوز أنت بها واجعلها مكتوبة.

ـ لأنه متردد حفزه وطمئنه وشجعه لاتخاذ القرار.

وظائف تناسب المستطيل:

obeikandl.com

(مدير جديد/ مقاول/ ممثل)

شخصيتك من لونك:

البرتقالى:

هذا هو لون الحكمة المفضل لديك وهو يعنى أنك تمتلئ بروح الابتكار والمغامرة والفخر وطموحك بلا حدود، وإذا كان اللون البرتقالى هو لونك الأثير إلى قلبك ونفسك فهو يعنى أنك إنسان منظم متحمس مرح اجتماعى تحضر الحفلات وتمارس الرياضة وبالنسبة للطعام فمعروف أنك أول من يجرب أغرب أنواع الطعام.. أنت رومانسى وقلبك دافئ على الدوام وثقتك بنفسك كبيرة.

البنفسجى:

اعلم أنه لون المثالية الملكية والتوله وأن حبك لهذا اللون يعنى أنك تريد الكثير من الانتباه والحب ولكن لا تجيد التنظيم وقد رآك الناس فى عزلة عن الآخرين، الفنانات والتشكيليات ومصممات الأزياء والمصورات يتخذن هذا اللون ويملن دائمًا إليه.

الأخضر:

أنت محب ومسالم وهادئ بطبعك ومستمع جيد، يلوذ بك الجميع عند حاجتهم للنصيحة، تكره التلوث وتميل إلى البحار والمحيطات معتدل لا تستأثر بسهولة ولكنك عاطفى.

الأبيض:

هذا اللون تفضله دائمًا فى قلبك، وألوان غرفتك فإنك بالتأكيد متنوع فى اهتماماتك وتحب البساطة وتجذب الناس إليك ويمكنك الانسجام والتكيف مع الأصدقاء المتنوعين.

الأزرق:

لون الحقيقة والانسجام والعمل معه، أنت آمن على مستقبلك ومحافظ وحساس

obeikandl.com

بالنسبة لمشاعر الآخرين.

الأحمر:

لون العاطفة، تميل لأن يكون موضع الاهتمام وأنت منطلق تؤكد على الأمور بقوة، أنت مزاجى وطموح لكن يمكن أن تكون دائم الشكوى.

الوردى:

أنتِ رومانسية يائسة عاطفية ذكية، ذات أنوثة، أنتِ مشاكسة، انتبهى فبعض الذين يحبون اللون الوردى قد يبدون مدللين.

الأسود:

أنت فوق المعدل شمولى ومؤدب وفخور، قد يعكس اللون الأسود الكآبة لبعض الناس ولكنه قد يعنى لك الذوق الرفيع.

البنى:

أنت واعٍ وذكى فيما يتعلق بالمال أنت ثابت وجيد فى شراء الأشياء الغالية بأسعار زهيدة.

الأصفر:

أنت رقيق وهادئ وطموح تحب المناظر الطبيعية، ولا تحب الإزعاج، أنت محترم واعٍ ومتنوع تحب الترتيب وتحب الأشياء الغريبة.

اعرف شخصيتك من لون عينيك:

العيون السوداء:

العصبية ـ سرعة التأثير ـ الغيرة الشديدة ـ المشاعر الرقيقة ـ العاطفة القوية ـ الحنان ـ غالبًا ما يتحكم القلب فى العقل.

العيون الزرقاء:

الجرأة ـ حب الذات ـ الغموض ـ عمق التفكير ـ شدة الحساسية ـ قوة التأثير ـ المزاج النفسى ـ البرود.

obeikandl.com

العيون الرمادية:

الطباع العنيفة ـ القسوة.

العيون الخضراء:

قوة الإرادة ـ الخبث ـ برود العاطفة ـ صلابة الرأى ـ العند ـ حب العمل.

العيون البنية:

الرحمة ـ العطف ـ الخجل ـ الجاذبية ـ حب العمل ـ قوة الحجة.

العيون العسلية:

الهدوء ـ التأنى ـ التفكير قبل العاطفة ـ ضبط العواطف ـ الكتمان.

العيون الواسعة:

العصبية ـ الاندفاع وراء العاطفة

العيون الضيقة:

الذكاء ـ الحدة ـ الدقة ـ قوة الملاحظة وتحكيم العقل

العيون المستديرة:

قلة التفكير ـ الفضول ـ كثرة الحركة ـ حب الناس

العيون الغائرة:

التفحص والتدقيق ـ البحث عن التفاصيل ـ حب الحياة ـ التفاؤل.

العيون الجاحظة:

البعد عن التفاصيل ـ حب الظهور ـ الفصاحة ـ الميل للتشاؤم.

صوتك يدل عليك:

يشعر كل إنسان بالسعادة لدى إيصاله المعلومات إلى الآخرين بطريقة رشيقة وجميلة، وهو جانب من الثقة بالنفس.. يبدو الإنسان الواثق من نفسه سعيدًا قادرًا على التأثير فى الآخرين ويتميز بأنه يتمتع بالهدوء.

كل ما عليك فعله هو أن تسأل نفسك أو صديقًا مخلصًا سؤالًا واحدًا وهو: هل

obeikandl.com

أبدو فى خطاب الآخرين على ما يرام؟

والحقيقة أننا نبذل قصارى جهدنا كى يبدو مظهرنا جميلًا وجسمنا متناسقًا وملامحنا جذابة.

دعونا نراقب كيف يكون واقع الكلمات الفارغة والتى يصدر عنها الحكم على الشخص المستمع أمامنا.

ونظرًا لأن الكلمات والصوت الذى يصدر عنا يترجمان واقع شخصيتنا.

ويذكر أن عالم الصوتيات كان يعمل جاهدًا لتحسين أداء البارونة مارجريت تاتشر رئيسة الوزراء البريطانية السابقة أثناء أحاديثها الرسمية الكثيرة التى كانت تدلى بها وتوضح معالجة الكلام الخبرة فى فن الحديث (ديبوزا أو ليفى) ما لم نتدرب على استخدام الألفاظ.

رسِّخى مستوى يمكنك أن تجعلى الآخرين يصغون إليك باهتمام ولكن بطريقة لا تسبب الضيق لحبالك الصوتية والسبب أننا نستمع إلى أصواتنا التى تتأثر بعظام الفك فى حين أن المتلقين يسمعونها مباشرة من أفواهنا.

رغبة التعبير:

تتفق خبيرة الصوتيات المحترفة مازلين كانون المديرة التنفيذية لشركة تدريب الاتصال والصوت التنفيذية التى بين زبائنها مديرون وسياسيون مع هذا الرأى فتقول لم يسبق لى أن سمعت أى شخص يقول أنه أعجبه صوته.

وتقول كريستينا سيتوارن وهى مدربة رئيسية فى مجال مهارات التخاطب ومؤلفة كتاب تحدث إلى نفسك.

ضع يدك بداية على عظام القفص الصدرى وخذى نفسًا عميقًا وارفعى صوتك أثناء القيام بذلك.

وينبغى أن تكونى قادرة على الوصول للعدد 30 على الأقل كما أن امتلاء الرئتين بالهواء يساعد على إنهاء الجمل الطويلة ويخفف العبء عن الحنجرة.

تعزيز الثقة:

عندما نصاب بالغضب أو العصبية أو الارتباك نميل إلى الإسراع فى أحلامنا فتصبح كلماتنا مرتبكة ومشوشة مما يجعل المصغى غير قادر على استيعابنا بوضوح.

وتعتقد الخبيرة سيتوارت إيك إذا أردت التحدث فاجعلى حديثك ينطلق بنصف السرعة التى تعتقدين أنها صحيحة وسيجد المصغى فرصة أفضل لفهمك.

سر الجاذبية:

تجنب انخفاض صوتك إلى أدنى مستوى له، وواصل التحدث عندما يوشك الهواء فى رئتيك على النفاد لأن ذلك يحول دون شد العضلات المتخصصة فى عملية التنفس ويؤدى إلى إرهاقها.

اجعل صوتك طبيعيًا وهادئًا عند الشعور بالتوتر فى حنجرتك.

كما أن وضعيتك لها أهمية فرفع الكتفين أو الانحناء إلى الأمام يمكن أن يؤثر على الصوت.

يمكن تطبيق ذلك من خلال تدريبات اليوجا التى تصحح وضعية الجسم السيئة وتعيد له القدرة على التحكم الجيد بالتنفس.

الصوت الرخيم:

ليس هناك أسوأ من الشخص الذى يتحدث بصوت خالٍ من أى نغمة أو إيقاع وقد يبدو مملًا وغير أهل للإصغاء خذ نفسًا عميقًا لبدء التحدث وأفرغ صدرك أثناء مواصلة الحديث ومن ثم استنشق الهواء بقوة ثانية بالنسبة للجملة التالية وهلم جرا.

وسيلة إقناع:

إن أكثر الوسائل قيمة هى تعلم قوة التوقف الإستراتيجى حتى يكون لصوتك تأثير وواقع على المستمع.. ويمكنك إضافة القليل من البهارات والنغمات الدرامية الحلوة على صوتك وتجنبي الإيقاعات الرتيبة فى صوتك.

حماية الصوت:

يعلم المطربون والممثلون أهمية حماية أصواتهم وحناجرهم ولتحقيق ذلك يتبعون الخطط التالية.

ـ شرب الكثير من السوائل وخاصة الماء فعندما تصبح الحنجرة جافة يصبح أكثر اضطرابًا.

ـ خفِّف من شرب القهوة التى تجفف الحنجرة والحبال الصوتية.

ـ تجنب النحنحة كثيرًا وبدلًا من ذلك خذ جرعة ماء.

ـ امنح صوتك فرصة للاسترخاء والراحة كل يوم.

ـ لا تحاول الضغط على صوتك كى يصبح أعلى أو أقوى مما هو عليه.

ـ تجنب توجيه عنقك فى وضعية غير سليمة.

إعرف شخصيتك من طريقة نومك:

ـ إذا كنت تفضل النوم على أحد الجانبين مع وضع الذراعين على الرأس أو الوجه وثنى الركبتين.. فهذا يدل على أنك إنسان هادئ تخاف من المستقبل.

ـ إذا كنت تفضل النوم على الجانب الأيمن أو الأيسر مع ثنى الركبتين واقترابهما من الذراعين وهو ما يسمى بنوم القرفصاء فهذا دليل على أنك إنسان خائف ولا تشعر بالأمان ولا تثق بالناس سريعًا.

ـ النوم على الوجه والبطن مع فرد الذراعين أعلى الرأس دليل على أنك إنسان رافض وضعًا معينًا.

ـ النوم على الوجه والبطن فى عقد الذراعين تحت الوجه. فهذا دليل على أن صاحبه لا يثق فى نفسه ويفكر كثيرًا ولا يعمل إلا القليل.

ـ النوم على الظهر مع فرد الذراعين مستقيمتين مع الجسم فهذا دليل على أن صاحبه إنسان طموح جاد يحب الحياة ولكنه يعتزُّ بنفسه ويثق بها.

ـ النوم على الظهر مع وضع الذراعين أسفل الرأس فهذا يدل على أن صاحبه

مفكر متعقل للأمور يحب الحياة.

ـ النوم على الظهر مع رفع الذراعين بجانب الرأس فهذا دليل على قوة الشخصية لصاحب هذا الوضع كما يعتبر دليلًا على الغرور.

ـ النوم على الظهر مع ثنى الركبتين ورفع الذراع نحو الرأس وامتداد اليد نحو الجسد فهذا يدل على أن صاحبه لا يعبأ بشيء.

ـ النوم على الظهر ووضع الذراعين أو إحداهما على الصدر فهذا يدل على أن صاحبه متحفظ هادئ

طريقة الجلوس:

كشف أخصائيان نفسيان واجتماعيان أستراليان أن طريقة جلوسنا على المقاعد تعكس الكثير عن شخصيتنا وأحوالنا النفسية والعصبية.

الجلوس على حافة الكرسى:

أنت متوتر قلق لا تستطيع جمع شتات أفكارك وربما تكون غاضبًا لأنك لا تعبر براحة عن أفكارك وما تحس به.

الجلسة المسترخية:

وهى عندما تغوص فى المقعد وهى جلسة غير رسمية وتدل على أنك فى حالة نفسية مسترخية للغاية.

النمدد أو الجلسة المنبطحة:

أنت شخص جيد ومنفرد وذاتى فى التعبير عن نفسك بل فخور بما تقوم به

جلسة الساقين الملتفتين:

هذه الجلسة تعكس حالتك الرومانسية وربما تعيش حالة حب.. أنت أيضًا تفكر وتتعامل بحدسك أكثر من استخدام قدراتك الذهنية.

جلسة الظهر المستقيم:

أنت حاسم دقيق الملاحظة.

obeikandl.com

الجلسة المائلة:

هذه الجلسة تفضح حبك للمغامرة والتحدى وخوض الأخطار.

جلسة الساقين المتعاكستين:

فى حالة شك وكأنك تستعد لإعادة اكتشاف الأشياء من حولك، حساس متأهب لقول الكلمة المناسبة فى الوقت المناسب.

جلسة القدمين الثابتتين:

إذا جلست وقدماك ثابتتان بشكل مستقيم وصلب فوق الأرض فأنت صاحب شخصية مستقلة.

جلسة القدمين المتباعدتين:

إذا أخذت هذه الجلسة وجعلت ظهر الكرسى للأمام وامتطيت مقعده وكأنك تمتطى حصانًا فهذا يعكس قوتك وسيطرتك ورغبتك القوية فى الهيمنة.

جلسة الساقين المرتدين:

وهى عندما تحرك ساقيك بشىء من التوتر والعنف أو تبدل من حركتهما بين لحظة وأخرى تدل على أنك عملى ومكافح وصاحب مشاريع مستمرة.

اعرف شخصيتك من طعامك:

ـ إذا كنت تحب أكل الشطة والفلفل والأطعمة الحارة جدًا معنى ذلك أنك إنسان تحاول أن تتغلب على شىء مجهول.

ـ إذا كنت تحب أكل الوجبات السريعة مثل الشطائر والبطاطس المحمرة والجبن والفول فمعنى ذلك أنك تحب المنافسة وتحرص على استمرار العمل والإنجاز والإنتاج وعدم تضييع الوقت.

ـ أما إذا كنت من أكلة الجمبرى أو الربيان واللحوم المشوية وشرب القهوة بكثرة فأنت تحب المغامرة والإقدام وحب النفس وحب الذات إذا تناولت طعامًا عاديًا فهذا يعنى أنك شخص عادى.

obeikandl.com

ـ إذا كنت تحب الأكل والطعام فمعنى ذلك أنك شخص معقد تحكمه الشهوانية.
ـ إذا كنت لا تهوى الأكل وتهتم بالطعام فمعنى ذلك أنك شخص ضعيف واهن فاتر الهمة.
ـ إذا كنت تمضغ الطعام بصوت عالٍ أو تكسره بين الأسنان فمعنى ذلك أنك من النوع الذى يريد أن ينفِّس عما بداخله.
ـ إذا كنت تتناول الطعام بطريقة سريعة فهذا يعنى أنك إنسان عديم الصبر.
ـ إذا كنت تملأ الصحن بالطعام ولا تترك شيئًا فيه بعد الانتهاء منه فأنت إنسان طماع.
ـ إذا كنت تترك بعض الطعام فى الصحن فهذا يعبر عن نوع من التمرد.
ـ من يأكل من وسط الرغيف ويترك أطرافه اليابسة فهذا إنسان عملى.
ـ إذا كنت تخلط أنواع الطعام ببعضها وتأكلها معًا فأنت إنسان تخلط أمور حياتك بعضها البعض.
ـ من يأكل طعامه صنفًا صنفًا فهو شخص حذر.
ـ الشخص الذى يغير أنواع طعامه لمجرد التنويع فهو شخص مرن يمكن التعامل معه.

شخصيتك من ملابسك:

ـ ملابس أنيقة:

ربما تشعرين بشىء من عدم الثقة وتحاولين تعويض ذلك بملابس أنيقة جدًا وقد تكون موقعة بأسماء مصممين ومع ذلك ترتدينها بالمنزل.

ـ ملابس فضفاضة خاصة الجلابية أو العباءة:

تشعرين بالشباب والحيوية وتحاولين أن تكونى طليقة مع أطفالك وقد تشتركين فى مباريات معهم أنت معجبة بصورتك هذه لأنك تريدين رغم ذلك أن يتعامل معاك الآخرون بجدية أكثر.

ـ ملابس عادية مريحة كالبنطلونات العريضة:

لماذا تنتابك أحيانًا مشاعر الخوف أو عدم الشعور بالأمان قد تظنين أن المقربين منك أكثر كفاءة منك وهذا شيء غير حقيقى، حاولى اكتشاف أخطائهم ونقاط ضعفهم وسيزداد شعورك بالأمان.

ـ ملابس مطرزة أو ملونة تتميز بالزركشة:

أهم ما تودين إثباته هو تفردك وإبداعك وأنت تسعين دائمًا لتأكيد ذلك عبر دعوة الأقارب أو المشاركة فى النشاطات الاجتماعية، أنت شخصية فنانة وتصرين على أن يتعامل الآخرون معك على هذا الأساس.

ـ ملابس عادية وبسيطة وغير محددة:

تتعاملين مع الحياة ببساطة وتميلين إلى الحياة العائلية وترفضين تمامًا الادعاء أو التزييف أنت صاحبة شخصية متوازية.

ـ الجينز:

انتبهى فقد ترغبين بأن تكون لك عدة شخصيات وتظهرين كل مرة بشخصية مختلفة مما يربك من حولك فى كيفية التعامل معك.

ـ ملابس باهتة أو قديمة:

لا تهمك المظاهر وتضيقين بالأشخاص الذين يستعرضون جاههم أو مالهم.

ـ ملابس ضيقة:

يزعجك ألا تلفتى أنظار المقربين منك ويزعجك أكثر إذا لم يبدوا إعجابهم بمظهرك كل يوم.

فمن تكون من هذه الشخصيات؟

قل لى كيف تشخبط؟.. أقل لك من أنت!.

عندنا بعض العادات الغريبة التى نمارسها رغمًا عنا دون أن نشعر أنها صورة لا إرادية ودون أن نوليها أدنى اهتمام ومن تلك العادات عادة الرسم والشخبطة بالقلم

أثناء حديثنا على التليفون ولا أعتقد أن واحدًا لم يمارس تلك العادة.

أولًا:

إذا كنت تشخبط من اليمين إلى اليسار بشكل أفقى وترسم خطوطًا متوازية ومستقيمة.

ثانيًا:

إذا كانت خطوطك مستقيمة ولكنها عمودية من الأعلى إلى الأسفل ومتوازية فهى تدل على أن صاحبها حزين ويائس وعابس ويعانى من الكآبة والكبت ومع ذلك فهو دليل على الاعتداد بنفسه.

ثالثًا:

إذا كنت من النوع الذى يرسم مربعات فأنت إنسان ترفض التعنت ولكنك عصبى وأنت إنسان مثالى وغير مادَّى.

رابعًا:

الإنسان المغرم بعادة كتابة الأسماء فإذا كنت من النوع الذى يكتب اسمه فهذا دليل أنك شخص تحب شخصيتك وواثق من نفسك أما إذا كنت تكتب اسم زوجتك مثلًا أو أى واحد تعرفه من غير أن ترسم حول هذا الاسم أى شكل كالدائرة أو المستطيل فهذا يعنى أنك تحب الشخص وتفضل صحبته أو صداقته، أما إذا رسمت دائرة حول الاسم الذى تكتبه فهذا دليل على أنك متضايق من صاحبه، وبودك أن تضيق عليه، أما إذا رسمك المستطيل فهذا مؤشر على أنك تود قتله.

خامسًا:

إذا كنت من النوع المعتاد على رسم أشكال بشرية مثل وجه أو عيون ويدين ورجلين فأنت إنسان مغرور ساخر تحب الضحك والونس.

سادسًا:

الإنسان الذى يرسم ساعة أو نظارة أو فواكه فتلك الرسومات تدل على الحاجة

obeikandl.com

يعنى صاحبها ربما يحتاج لمراجعة طبيب عيون مثلًا أو جوعان.

سابعًا:

أما بالنسبة للذين يرسمون على الورق شوارع وجبال فهؤلاء الناس يكرهون القيود ويحبون السفر والترحال.

ثامنًا:

أما بالنسبة للذين يرسمون سلاسل أو دوائر متصلة ببعضها البعض فهؤلاء الناس يعيشون بسلام ووئام مع شخص ما أو تكون دليلًا على بداية علاقة عاطفية جديدة فلينتبه السيدات وليراقبن الأزواج.

تاسعًا:

الشخص يرسم على الورق كتبًا، فهو إما شخص جاهل أو يعانى نقصًا بالمعرفة أو عنده مشاكل لا يعرف كيفية إيجاد الحلول المناسبة لها.

عاشرًا:

هو ذلك النوع من البشر المغرم برسم قلوب الحب التى تخترقها السهام أو رسم مربع داخل مربع مثل الهرم المدرج، يتميز هؤلاء بأنهم أصحاب عزيمة شديدة وطموح يصاحبه نجاح وانتصار

الحادى عشر:

الشخص الذى يرسم الورد ويكتب فقط حروفًا أو يرسم نجومًا هذا النوع من الناس لا يزالون يعيشون فى سن المراهقة حتى ولو كانوا كبار السن كما أنهم مثاليون فى كل شىء ما عدا الحب

الثانى عشر:

الفتيات عادة يرسمن شموسًا أو وجوه بنات شعورهن طويلة أو يرسمن صناديق أشبه ما تكون بصناديق الهدايا فالفتاة التى ترسم هذه الرسوم لابد وأنها تمر بأزمة عاطفية.

obeikandl.com

الثالث عشر:

وهم الأشخاص الذين يرسمون سياجًا أو سورًا أو عيونًا وأشكالًا وألوانًا هؤلاء ناس محاصرون ويشعرون بالاختناق أو يعانون من حالة ترقب وانتظار لشيء ما.

الرابع عشر:

أم أصحاب الزخارف والخطوط المتعرجة والمتوجة فهم أشخاص لا يعترفون بشيء اسمه الكرامة أو عزة النفس ودائمًا يطلبون السماح والغفران حتى لو أنهم مخطئون كما أنهم يمتازون بالنفاق والاحتيال وأغلب أصحاب هذه الرسومات يكونون من السياسيين.

الخامس عشر:

أما الذين يرسمون أشكال الفن والطائرات من ورق أو بالونات أو يشخبطون ويرسمون بالقلم خطوطًا على أشكال زقزاق متلازمة بجانب بعضها البعض فهؤلاء مولعون بالسفر ويحبون الانطلاق والحرية.

السادس عشر:

هناك من الناس من يرسم دجاجة أو بيضة وهذه الرسومات غالبًا يرسمها النساء فهى تمثل الحنان والأمومة، أما إذا رسمها الرجال فهذا يدل على أنهم يعانون من رغبات مكبوتة لم يستطيعوا تحقيقها عندما كانوا صغارًا.

السابع عشر:

وهؤلاء أصحاب كتابة الأرقام وهى تدل على الحاجة الماسة للمادة سواء من خلال قرض أو الاستدانة أو أنهم أشخاص يعانون من مشاكل مادية خصوصًا إذا كانوا من التجار.

فصيلة دمك تكشفك:

أثبت عالم يابانى نظريًا أن لكل فصيلة من فصائل الدم الأربع (O ـ A ـ B ـ AB) صفاتها المميزة

obeikandl.com

إذا كنت تنتمى إلى الفصيلة (O):

إن الشخصية التى تنتمى إلى هذه الفصيلة سواء كانت رجلًا أم امرأة هى شخصية منفتحة وبسيطة وعنيدة ونشيطة وهى أيضًا شخصية سريعة الغضب وكريمة.

إذا كنت تنتمى للفصيلة (A):

أما النوع الذى ينتمى إلى هذه الفصيلة فهو إنسان منظم ومتوازن منتج ومخلص فى الحب فالعقل لديه يطغى على العاطفة، لديه اتزان داخلى ومشاعره المستقرة تساعده على الصمود فى مواجهة الإغراءات الخارجية والمغامرات تجعله أكثر استقرارًا من غيره فى الحب والزواج.

إذا كنت تنتمى للفصيلة (B):

إذا كنت من هذه الفصيلة فأنت شخص عاطفى سريع البديهة، متميز ومبتكر، فهذه الفصيلة التى ينتمى إليها العديد من الفنانين والمبدعين ومن ينتمى لهذه الفصيلة هو عادة إنسان هادئ الأعصاب وجذَّاب.

إذا كنت تنتمى للفصيلة (AB):

من ينتمى لهذه الفصيلة هو فى الغالب إنسان حساس جدًا سريع البديهة وعقلانى بمعنى أنه يلجأ للعقل أكثر من لجوئه للعاطفة فى موازنة أموره.. كما أنه يصعب التنبؤ بأفعاله إلى جانب ذلك فهو يتميز بالكرم وهدوء الأعصاب.

أعضاؤك أيضًا:

الظفر الطويل:

أصحاب الأظافر الطويلة ذات الشكل الطويل غالبًا ما يكونون مثاليين وحساسين وهادئين وكتومين.

الظفر القصير:

تسيطر العصبية والقلق على أصحاب هذه الأظافر، إن أولئك الأشخاص يتمتعون بحس استفزازى ملىء بالتناقضات وطباعهم تكون صريحة وكثيرة العزم.

الظفر الضيق:

هذا الظفر يدل على خجل كبير، أصحاب هذا الشكل قادرون على تحمل الصدمات وهم لا يحبون إصدار الأوامر.

الظفر العريض:

أصحاب هذه الأظافر يتمتعون بشخصية قوية، كثيرة العزم تستمع إلى حدسها وتعرف كيف تفرض ذاتها على الآخرين.

الظفر لوزى الشكل:

إنها الأشكال الأكثر أرستقراطية بين أشكال الأظافر، أصحابه يتمتعون بشخصية مرهفة وكريمة وموهوبة، يمتلك صاحب هذا الشكل مقدرة على إشاعة أجواء متناغمة من حوله.

الأظافر المربعة:

صاحبها شخص متحفظ ورصين ظاهريًا يفضل الصمت ومتابعة طريقه وحده وهذا الشكل شائع عن الفنيين والمعلوماتيين.

ـ اختر حيوانك المفضل:

أى من الحيوانات تختار

ـ الحصان

ـ الأسد

ـ الفيل

ـ الكلب

ـ القط

ـ القرد

إذا اخترت الحصان:

أنت تحب أن تعجب الناس وأن تكون حولك دائمًا بطانة من المعجبين والمعجبات

obeikandl.com

المستعدين لعمل أى شىء تطلبه.

إذا اخترت الأسد:

نقطة ضعفك هو أنك فريسة سهلة لرغباتك وعواطفك وأهوائك وللإغراءات التى تعترض طريقك، تعتقد أنه لم تتح لك فرص كفاية فى حياتك حتى الآن ولكنك تثق بالمستقبل وتؤمن بأن أمنياتك ستتحقق.

إذا اخترت الفيل:

أنت مقتنع أن الحياة واجبات أكثر من أنها تسليات وتعد نفسك دائمًا لكل الظروف والاحتمالات فلا يمكن لأى مشكلة أن تفاجئك.

إذا اخترت الكلب:

أنت لا تعرف نفسك جيدًا ويسبب لك هذا مشاكل كثيرة فى مواجهة المواقف غير المتوقعة.

إذا اخترت القط:

أنت تحب المواقف الصعبة وتحب المداعبات والتآمر وتشعر بالضيق أحيانًا عندما تفشل فى العثور على أشخاص مثلك مشاكسين قادرين على أن يثيروك ويدفعوا فكرك للعمل، أنت مستقل.

إذا اخترت القرد:

ماهر فى الأعمال اليدوية والتقنيات، متميز بحيوية، ومرونة فكرك تمكنك من أن تفهم حتى الأشخاص المختلفين عنك تمامًا، أنت تأخذ الحياة كما هى، خوفك من أن تجرح أو تتألم يمنعك من أن تنمى علاقات وثيقة مع أصدقاء مقربين.

حلّل شخصية الغير من خلال الوجه:

كيف تتعلّم الفراسة وتحلّل الشخصيات:

برع العرب منذ القديم فى مهن كثيرة وأمور عديدة وعلوم ومعارف كانوا السابقين إليها عن غيرهم من الأمم ولعل من أهمها علم الفراسة.

كيف نقرأ وجوه الآخرين؟.

تختلف الوجوه باختلاف البيئة والمنطقة فسكان المدن يختلفون عن سكان الصحراء والوجه الشرقى يختلف عن الوجه الأوروبى والآسيوى.

يتمتع صاحب هذا الوجه بشخصية قوية وهو قيادى فى عمله، لديه الإصرار على الوصول إلى غاياته وهو محب للنظام، سريع الانفعال، يجمع بين الشدة واللين بنفس الوقت.

الوجه الرفيع:

أصحاب هذا الوجه يتميَّزون بنحافة الوجه، والخدان غائران، والعينان حادتان، صاحبه ذو حس مرهف، بعض العلماء أطلقوا عليه لقب (الوجه الملكى) وأصحاب هذه الوجه غالبًا من الملوك والمسئولين.

الوجه البيضاوى:

عريض الوسط والخدين وضيق الذقن بالنسبة للجبهة، يتميز هذا الوجه بالجمال ويعكس السحر والفتنة.

الوجه المثلث أو الجبلى:

يعتبر صاحبه ذا تميز بطلَّة وجهه ودقة ملامحه، وصاحب هذا الوجه عقلانى ذو ذهن حاد ومتفائل وناقد جيد، يحاسب نفسه على الأخطاء بكثرة، وهو ذو حماسة للعمل.

الوجه المستدير أو القمرى:

كثيرًا ما نسمع تشبيهات لطيفة لأصحاب الوجوه المكتنزة كقولنا وجهك كالقمر لاستدارته وجماله والحقيقة أن معظم أصحاب هذا الوجه يميلون للسمنة.. صاحب هذا الوجه ينجح فى الأعمال التى تحتاج إلى إقناع كالتجارة إلا أنه يشعر بالملل بسرعة وعقلانية واضحة فى الأمور.

أنماط الشخصية:

علم أنماط الشخصية يساعد على:

- فهم النفس والآخرين.
- التعرف على الطبيعة الفطرية التى خلقنا الله عليها.
- فهم الفروق الفردية الطبيعية بين الناس والتعامل معها بإيجابية.
- زيادة أواصر التواصل وتقوية العلاقات مع الآخرين.

خطوات الاستفادة من علم أنماط الشخصية:

الأولى:

الإدراك، وهو فهم وإدراك المعلومات، ثم النفس وحقيقتها والنقاط التى تحتاج إلى تحسين وتطوير.

الثانية:

التقبل وهى معرفة أن كل الفروقات الشخصية تحمل نفس الدرجة من الأهمية ولا يوجد شخص أفضل من شخص، وبذلك يمكن تقبل ما يرى أنه تصرف غريب أو غير مألوف.

الثالثة:

التكيف، وهو تقبل طبيعة النفس الفطرية، وكذلك طبيعة الآخرين والتى قد تكون مختلفة.

أما التعرف على مكونات الشخصية الطبيعية فهو كالتالى:

ـ المنفتح على العالم (المنبسط)

- ممتاز سلوكه بطاقة خارجية ظاهرة للعيان.
- يفضل أن يتكلم أكثر من أن يستمع.
- يفكر بصوت عالٍ.
- يفضل أن يكون مع الناس وتحت الأضواء.
- من السهولة تشتيت انتباهه.

obeikandl.com

ـ حديثه سريع مع كلمات متتابعة يقوم بمقاطعة الآخرين.
ـ يبدو صوته عالى النبرة.
وكسبه يكون بالخطوات التالية:
ـ أعطه مجالًا ليتكلم لتعرف أفكاره من كلامه.
ـ ليكن تفاعلك معه عن طريق الكلام والحوار.
ـ توقع ردة فعل فورية منه ولذلك شاركه فى ذلك.
ـ ليكن حديثك معه سريع الحركة ويمتاز بالحيوية.

ـ المتحفظ (المنكفئ):

ـ يمتاز سلوكه بهدوء خارجى.
ـ يفضل أن يستمع أكثر من أن يتكلم.
ـ يفكر قبل أن يعمل.
ـ يفضل أن يقضى وقته منفردًا.
ـ لديه قدرة كبيرة على التركيز.
ـ يقف أثناء الإجابة أو عند إعطائه معلومات.
ـ صوته هادئ النبرة.
ـ عبارته قصيرة ولا يميل للتكرار.
وكسبه يكون بالخطوات التالية:
ـ اسأله ثم أعطه وقتًا كافيًا للرد عليك.
ـ تكلم فى موضوع واحد فقط حتى تنتهى منه ثم انتقل إلى الموضوع الثانى
ـ لتكن طريقة التخاطب بينكما عن طريق الكتابة إن أمكن.
ـ أعطه وقتًا كافيًا ليفكر فى كلامك حتى يرد عليك ولا تستعجله.
ـ اتركه يكمل عبارته ولا تكملها له.

ـ الحسى:

obeikandl.com

ـ يفضل الجوانب العملية فى أى موضوع.
ـ يفضل أن يركز تفكيره فى الحقائق والتفاصيل.
ـ كلامه مباشر وواضح.
ـ واقعى ويرى ما هو موجود بالفعل.
ـ تفكيره فى اللحظة الحالية.
ـ يريد المعلومات بالتفصيل خطوة بخطوة.
ـ يسأل ما هو أو كيف.
ـ يفضل الوصف الدقيق أو المحدد للأشياء.
وكسبه يكون بالخطوات التالية:
ـ قل كلامك بطريقة واضحة ودقيقة.
ـ اجعل فى كلامك حقائق وأمثلة واقعية.
ـ قدم حديثك بطريقة مرتبة وخطوة بخطوة.
ـ أكِّد على التطبيق العملى للحديث.
ـ أكمل عباراتك.
ـ اذكر فى كلامك التجارب السابقة والخبرات الحقيقية والواقعية.

ـ الحدسى:

ـ يفضل الإبداع والخيال.
ـ يركز تفكيره فى الأفكار والصورة الكلية للأمور.
ـ يفكر بطريقة دائرية.
ـ يميل للتخيل ويرى احتمالات الأمور.
ـ تفكيره فى المستقبل.
ـ يريد الغرض أو المقصود من أى عمل.
ـ يسأل لماذا.

obeikandi.com

ـ يتكلم بألفاظ عامة وعن الاحتمالات.

وكسبه يكون بالخطوات التالية:

ـ تكلم عن الصورة الكلية للموضوع والمعانى المتعلقة بها.

ـ تكلم عن الاحتمالات.

ـ استخدم الأمثلة والقياس والتشبيهات.

ـ استخدم أسلوب الوصف الذهنى لإيجاد البدائل.

ـ شاركه فى خياله وتخيلاته.

ـ لا تثقل عليه بالتفاصيل المملة.

ـ المفكر:

ـ قد يبدو جامد الملامح ومتحفظًا فى كلامه.

ـ عقلانى ومنهجى.

ـ عادل وصادق ومباشر فى كلامه.

ـ يتحمس للإنجاز ولتحقيق الأمور.

ـ نافذ بطبعه.

ـ قد يبدو وكأنه يختبرك أو يتفحَّص معلوماتك.

ـ يميل إلى أن يزن الأدلة بطريقة منطقية ومنهجية.

ـ قد لا يهتم كثيرًا بما يتخذه الآخرون من قرارات.

ـ ترى فى حديثه أسلوبًا مميزًا من العبارات.

وكسبه يكون بالخطوات التالية:

ـ كُن منظمًا ومرتبًا فى كلامك.

ـ اذكر فى كلامك السبب والنتيجة.

ـ ركز على نتائج الأمور.

ـ امتنع عن ذكر عبارة كيف تشعر واستبدلها بعبارة: ما هو رأيك؟

obeikandl.com

ـ اجعل حسَّه المفرط فى العدالة والإنصاف للحكم على الموضوع.
ـ امتنع عن تكرار كلامه، قل ما تريد من أول مرة.

ـ الوجدانى:

ـ ودود ودافئ المشاعر.
ـ من السهولة جرح مشاعره.
ـ دبلوماسى وحسَّاس لشعور الآخرين.
ـ يحرص كثيرًا على إرضاء الآخرين.
ـ يتحمَّس عندما يقدره الآخرون ويثنون عليه.
ـ يفضل الانسجام والتوافق مع الآخرين أثناء الحديث.
ـ ترى فى حديثه كلمات المبادئ والقيم.
ـ قد يسأل عن الطريقة التى تعامل بها الآخرون مع هذه المشكلة أو طريقة الحل.
ـ يهتم كثيرًا بأن يأخذ مشاعر الآخرين بعين الاعتبار.

وكسبه يكون بالخطوات التالية:

ـ تكلم أولًا عن نقاط الالتقاء والتوافق بينكما.
ـ أكثر الثناء والمدح على جهوده ومساهماته.
ـ أكد على أهمية وقيمة مشاعره وإحساسه.
ـ تكلَّم عن الناس ومشاكلهم واحتياجاتهم.
ـ ابتسم فى وجهه وحافظ على الالتقاء بالأعين.
ـ كن ودودًا وقم بمراعاة شعوره.

ـ الحاسم:

ـ جاد ومظهره مثل رجال الأعمال.
ـ يفضل أن يضع تخطيطًا لحياته.
ـ دقيق بخصوص الوقت.

obeikandl.com

ـ العمل أولًا ومن ثم اللهو واللعب.
ـ يفضل أن ينتهى من أداء المشاريع أولًا.
ـ يتضايق من الإشارات أو الشرح الطويل.
ـ ترى فى كلامه عبارة مثل هيا.. أسرع.. أريد أن أنتهى من اتخّاذ القرار.
ـ قد يتّخذ قراره مبكرًا وباستعجال.
ـ يستمتع كثيرًا بالانتهاء من أداء الأمور.
وكسبه يكون بالخطوات التالية:
ـ التزم بمواعيدك وكن جاهزًا ومرتبًا.
ـ كن حاسمًا وحازمًا فى كلامك ولا تترك شيئًا بدون حسم.
ـ اترك له المجال فى اتخاذ القرار.
ـ كن منظمًا ذا كفاءة لا تضيع وقته فى أمور هامشية
ـ التزم بالخطة الموضوعة حرفيًا.

ـ التلقائى:

ـ تلقائى وشعبى وعلى طبيعته.
ـ متساهل بخصوص الوقت وقد يأتى متأخرًا عن الموعد.
ـ يفضل أن يرى كيف تسير الأمور.
ـ اللعب واللهو أولًا ثم العمل.
ـ يفضل أن يبدأ فى أداء المشاريع لا أن ينتهى منها.
ـ يبحث عن مساحة خاصة به ليتخذ قراره كما يفضله هو.
ـ ترى فى كلامه عبارة مثل.. دعنا نكتشف هذا الأمر.
ـ قد لا يتخذ القرار إلا فى آخر لحظة.
ـ يستمتع بعملية بحث الأمور.
وكسبه يكون فى الخطوات التالية:

obeikandi.com

ـ توقَّع أسئلة عديدة.
ـ لا تجبره على اتخاذ قرار ما مبكرًا.
ـ اترك له الفرصة ليناقش البدائل أو تغير الخطة.
ـ ركز فى كلامك على أداء العملية وليس النتائج منها.
ـ أعطه اختيارات وبدائل.
ـ كن مستعدًا لتقبل وجهات نظر الآخرين أو للمعلومات المستخدمة للموضوع.

أهمية دراسة أنماط الشخصية:

دراسة علمية

تعود جذور الاهتمام بموضوع أنماط الشخصية ودراستها إلى المحاولات الأولى التى قام بها أبو قراط (400 ق. م)

الذى كان يرى أن الأمزجة تعود إلى أربعة أنماط للشخصية؛ هى النمط الصفراوى، والنمط الأسود، والنمط البلغمى، والنمط الدموى.

وقد حاول عن طريقها وضع تصنيف للشخصية الإنسانية وفهم الطبيعة البشرية، اعتمادًا على تلك الأخلاط الأربعة المكونة للجسم البشرى عبر رؤية فلسفية تتمحور حول مكونات الطبيعة وهى الماء والهواء والتراب والنار.

تبعه فيما بعد كل من كرتيشمى 1925م، وشيلدون 1940م فى محاولات لوضع أنماط للشخصية من خلال بنية الجسم الخارجى لجسم الفرد، وعلاقته بالخصائص النفسية للفرد.

أما فى مجال تنميط الشخصية على أسس نفسية فقد كان لسيجموند فرويد «1939م ـ 1856م»، ويونج «1875 م ـ 1961م» فضل السبق فقد حدد فرويد ستة أنماط للشخصية: الشهوانى والنرجسى والوسواس والشهوانى ـ والوسواس النرجسى ـ وأخيرًا النرجسى الشهوانى، وفى تصنيف آخر ذكر فرويد أربعة أنماط للشخصية معتمدًا فى ذلك على عملية التثبت التى يتعرض لها الفرد أثناء مروره

obeikandl.com

بإحدى تلك المراحل النمائية فى مراحل سنيه المبكرة.

وأما «أولر» فقد وضع أنماطًا للشخصية عن طريق ما سماه التسلسل الولادى، إذ أن تسلسل الفرد فى ترتيب العائلة من حيث موقعه ولاديًا بين إخوته سوف يطغى على شخصيته طابعًا معينًا يشترك به مع أقرانه من التسلسل الولادى نفسه.

وهنا يرى الكثير من الدارسين لمواضيع أنماط الشخصية أن دراسة السلوك وفهمه ومحاولة توصيفه والتنبؤ والتحكم به يستهلك الكثير من الوقت والجهد إذا ما حاولنا دراسته عن طريق سمات أو تفصيلات أو ميول.

ـ العملية التى تقف وراء عملية تنميط الشخصية هى ما يأتى:

ـ تخصيص مهمة الباحث العلمى فى التعامل مع عدد محدد وواضح ومجمل من السمات والخصائص والميول والرغبات المحددة من دون التورط فى عدد غير قليل من السمات.

ـ مساعدة الباحث العلمى فى تهيئة بعض الفرضيات العملية الجديدة عن طريق تشخيص بعض العلاقات بين الخصائص النفسية والصفات والسمات المجتمعية.

ـ تيسير مهمة الباحث العلمى فى تحليل وتفسير بعض العلاقات القائمة بين الخصائص والسمات والصفات فى إطار نظرى تجريدى.

أما تورخ «1993م» فيؤكد أن فوائد وأهمية وضع الأفراد فى أنماط للشخصية محددة واضحة تكمن فى جانبين، الأول منها يتعلق بمساعدة الأفراد فى تحقيق أفضل لأنفسهم.

وهذا ما يشير إليه عبد الغفور «1996م» فى قوله بأن تحليل الشخصية إلى سمات هو نوع من التجريد يفقدها قيمتها ويفك الشخصية.

وهناك من يشير إلى أن أهمية تنميط الشخصية تكمن فى أن هدف البحوث التجريبية متمثل فى ضبط المتغيرات الداخلية فى التجارب.

وكذلك يشير «كانين» إلى أهمية دراسة نمط الشخصية مستندًا على رأيه فى أن

السلوك يتأثر بنمط الشخصية أكثر من تأثره بالنوع أو الجنس أو أي سمة أو بعُد نفسى آخر لوحده.

ويؤكد «بوجارت» أهمية دراسة أنماط الشخصية وفائدتها فى مجالات متعددة لا سيما تعرف مراحل النمو ونمو الذات، مضيفًا أن تعرف أنماط الشخصية أسلوب علمى لاكتشاف الصيرورة الإنسانية.

ويشير «تروس» وآخرون إلى أن أنماط الشخصية يعد من أهم المتغيرات التى تؤثر فى عملية اختيار الشخص لمهنه معينة.

وفى دراسة أخرى أشارت إلى أن الأشخاص من نمط الشخصية المنجز يميلون إلى الدراسة فى كليات المحاسبة بينما يميل ذو نمط الشخصية المنفرد إلى الدراسة فى الكليات المتعلقة بالفنون والتمثيل المسرحى.

أما قيرسارى (2002 م) فقد أكدت أهمية دراسة وتناول نمط الشخصية وذلك عن طريق زاوية أهمية مفهوم نمط الشخصية فى مجال الألعاب الرياضية.

فهى ترى أن تعرف نمط الشخصية لدى اللاعبين والمدربين فى مجال الرياضة يفيدنا فى نواحٍ عدة أهمها:

ـ مساعدتناً فى تعرف نوع الرياضة المناسبة للفرد وموقعه ومدى استعداداته التى يمتلكها لممارسة لعبة معينة وما هو موقعه فيها.

ـ مساعدة المدربين والرياضيين فى تعرف نواحى القوة والضعف لديهم وتقويمها.

ـ معاونة اللاعبين والمدربين على الحد أو تقليص وتحليل العلاقات المتوترة بينهم التى قد تنشأ جراء الضغوط والتدريبات المستمرة.

ـ تفيد من حيث **Motivte** تطوير قدرات وإمكانات اللاعبين والمدربين.

ـ تفيد اللاعبين والمدربين الاختصاصيين فى فهمهم وخططهم الحياتية.

ولأهمية الدور الوظيفى الذى يؤديه الأشخاص الذين يشغلون المراكز القيادية الوظيفية فى الدوائر والمؤسسات والأنماط الشخصية من علاقة قوية تتصل

بشخصية المديرين القياديين فى الدوائر.. قام مركز القيادة الإبداعية «2001 م» بدراسة استهدفت:

ـ تعرف نمط الشخصية السائد لدى من يشغلون المناصب القيادية فى الوظائف فى عينة مكونة من «26477» فرد واستعمل فى ذلك «مقياس مايرز بريجز لأنماط الشخصية الستة عشر».

ولأهمية وخطورة الدور الذى يؤديه الفرد فى مهنة القضاء، وبتأثير نمط الشخصية فى اختيار هذه المهنة فقد درس بيروبر «2003م» نمط الشخصية التى يتمتع بها الأفراد فى مهنة القضاء.

وإجمالًا نقول: إن فوائد معرفة أنماط ونفسيات الناس:

ـ عندما نعرف أنماط ونفسيات الناس نستطيع أن نضع كل شخص فى موضعه الصحيح.

ـ عندما نعرف أنماط ونفسيات الناس نعرف نقاط ضعفهم ونقاط قوتهم.

ـ عندما نعرف أنماط ونفسيات الناس يكون تواصلنا مع من حولنا أكثر مرونة وسلاسة.

ـ عندما نعرف أنماط ونفسيات الناس نكون قادرين على التكيف مع حياتنا الاجتماعية.

أنماط النفسيات البشرية:

هناك أربعة أنماط للناس.

ـ النمط المنفرد.

ـ النمط التحليلى.

ـ النمط التعبيرى.

ـ النمط الودى.

النمط المنفرد:

openkandil.com

ـ إنسان حازم لا يتردد والأمور عندة محسومة «يا أبيض يا أسود» ليس عنده خيارات بالمنتصف.

ـ يهتم بالنتائج ولا يهتم بالتفاصيل، ينظر للنهاية مباشرة.

ـ إنسان عملى يهتم بالإنجازات العملية وذلك على حساب العلاقات الاجتماعية والأسرية.

ـ شخصية مبادرة يحب أن يكون قيادى يريد أن يفرض سيطرته على الآخرين.

ـ يتخذ القرارات بدون تردد سريع الرد.

ـ يقبل التحدِّى ويجتاز الصعوبات ويقهر المخاطر.

ـ نادرًا ما يتردد بتصحيح الأخطاء وحتى أخطائه الشخصية.

ـ واضح ومباشر.

النمط التحليلى:

ـ منزوٍ يحب الوحدة.

ـ مقيد ملتزم بالأنظمة والتعليمات.

ـ منطقى لا يتجاوب كثيرًا مع الخيالات.

ـ يصلح كمطور ولا يصلح كمبتكر.

ـ مستمع من الطراز الأول.

ـ يزن جميع الاحتمالات قبل الإقدام على أى عمل.

ـ مثابر فى غايته، يواصل حتى النهاية.

ـ مستقل مرجعيته باتخاذ القرارات.

ـ يدع الآخرين يبادرونه بزمام المبادرة الاجتماعية.

ـ إذا عرضت عليه سلعة يتعب البائع، لا يقتنع بسهولة.. سأل ما مميزاتها وما عيوبها وما.. وما..

النمط التعبيرى:

obeikandl.com

ـ لذيذ وممتع ويتسم بالإبداع.
ـ قد يكون عدائيًا، وقد يكون عاطفيًا يتحول من قمة الحب إلى قمة البغض.
ـ يرتاح للحديث والعلاقات قبل البدء بأى مهمة.
ـ يعتمد على المشاعر لاتخاذ القرارات.
ـ يتأثر شعوريًا بسهولة وكلمة تؤثر عليه طول اليوم، ويستطيع التأثير على الآخرين.
ـ لديه قابلية عالية للمشاركة بالرأى.
ـ صاحب خيال واسع.
ـ مبدع من الطراز الأول
ـ خيالاته لا تنطلق من الواقع ومع ذلك تدفعه نحو الإبداع.

النمط الودى:

ـ مستمع بصدق محبوب ودود.
ـ علاقته فيها نوع من الدفء وتسهل مصاحبته ويثق بسهولة.
ـ يستمتع بالاتصالات الشخصية والمسئولية المشتركة.
ـ يحب كل الناس لكن العلاقة الشخصية مع اثنين أو ثلاثة.
ـ يعمل على تحقيق الأهداف بعد تأسيس الروابط.
ـ يتجنَّب المخاطر إلا إذا حصل على دعم قوى.
ـ متعاون مع الآخرين من الطراز الأول «كأنه شمعة تحترق لتضىء للآخرين الطريق».
ـ يتفانى فى خدمة الآخرين وفى مساعدتهم وفى الوقوف بجانبهم، ولا يستطيع أن يرفض طلبًا لأحد.

طريقة التأثير على هذه الأنماط:

ـ المنفرد/ يحفز بنتائج.

obeikandl.com

ـ التحليلى/ بالأدلة والمعلومات والتفاصيل.
ـ التعبيرى/ بالاستشارة الشعورية.
ـ الودى/ بالعلاقات الحميمة.

أقسام الناس مع الأنماط:

ـ نمط واضح وصريح

كل صفات النمط موجودة فيه، يحمل نمطًا واحدًا فقط مثلًا ٪100 منفرد

ـ نمط تشاركى:

عنده نمط رئيسى ونمط مكمل مثلًا ٪75 منفرد و٪25 تحليلى

ـ نمط تكاملى:

عنده عدة أنماط مختلفة، وهذا أفضل أنواع الناس مثلًا ٪25 منفرد، ٪25 تحليلى، ٪25 تعبيرى، ٪25 ودى.

المنفرد:

يرى التحليلى = متردد
يرى التعبيرى = فوضوى
يرى الودى = مخلص

التحليلى:

يرى المنفرد = متهور
يرى التعبيرى = مبدع وصاحب أفكار
يرى الودى = مجامل

التعبيرى:

يرى المنفرد = متكبر
يرى التحليلى = خبير ومتمكن
يرى الودى = ضعيف

obeikandl.com

الودى:

يرى المنفرد = قائد

يرى التحليلى = غير وفى

يرى التعبيرى = كثير الكلام بدون فعل

مثال يوضح كيفية التعامل مع الأنماط:

لو كنت بائعًا وتريد أن تقنع أحدًا هذه الأنماط ماذا تفعل؟

لنفرض أن هذه السلعة حقيبة...

ـ المنفرد:

حدثه عن النتائج مباشرة «أنت تستفيد كذا وكذا عند شراء هذه السلعة»

ـ التحليلى:

أكثر من التفاصيل ودعم الأدلة والبراهين والمعلومات.

ـ التعبيرى:

حفزه لاتخاذ القرار عن طريق الاستشارة الشعورية «ما أجمل الحقيبة وهى بيدك.. ما أجملها وأنت تحملها».

ـ الودى:

حفزه بدفء ومودة «لأنى ناصح لك.. لأنى أريد لك الخير صديقي ويهمنى أمرك»

قياس وتقويم الشخصية

ـ الملاحظة:

من الطرق التى تستخدم فى تقييم الشخصية الملاحظة المباشرة لسلوك الفرد فى مواقف الحياة الطبيعية.. وكان معظم الناس يكونون عادة حساسين بأنفسهم إذا ما لاحظهم أحد.. فقد ابتكر علماء النفس أساليب خاصة للملاحظة لا يكون فيها الأشخاص الذين يوضعون تحت الملاحظة مدركين لوجود الملاحظ.

obeikandi.com

وللملاحظة طريقتان رئيسيتان هما.. الملاحظة المباشرة.. واختيار المواقف.

الملاحظة المباشرة:

يقوم الباحث فيها بملاحظة الفرد فى أحد مواقف الحياة وبتقدير سمات الشخصية

اختيار المواقف:

اختيارات المواقف تقدم للفرد مواقف شبيهة بمواقف الحياة وتتضمن علاقات اجتماعية وهى ترتب بطريقة تستدعى ظهور السمات المطلوب قياسها.

ـ المقابلة:

هى أساس حديث هادف يحاول فيه المقابل أن يجمع معلومات عن شخص آخر وأن يقوم بتقييمه.

ـ مقياس التقدير:

تعتمد مقاييس التقدير أساسًا على البيانات التى تجمع أثناء الملاحظة أو المقابلة وتستخدم مقاييس التقدير لتحديد مقدار السمات التى يظهرها الفرد فى موقف معين حتى يمكن تجنب أى أخطاء يمكن أن تحدث فيما لو قام بالتقدير شخص واحد فقط.

ـ اختبارات الشخصية

من الأساليب الشائعة فى تقييم الشخصية الاختبارات التى تعتمد على وصف الفرد لنفسه وهى الاختبارات التى تؤلف على نمط الاستبيانات الشخصية.

مزايا الاختبارات سهولتها العملية، وتمتاز بصبغتها الموضوعية، فهى تساعد على الحصول على درجة كمية لكل فرد بين موقفه بالنسبة لغيره من الأفراد فيما يتعلق بالسمة التى يقيسها الاختبار مما يسهل عملية المقارنة بين الأفراد.

عيوب هذه الاختبارات أن الفرد كثيرًا ما يجهل بعض الحقائق عن نفسه أو لا يكون مدركًا لها إدراكًا صحيحًا وخاصة تلك النواحى اللاشعورية.

obeikandl.com

أنواع الدوافع

محركات السلوك

لماذا نفعل هذا ولا نفعل ذلك؟

مقدمة:

يصدر عن الإنسان فى حياته اليومية أنماط عدة من السلوك مثل الطالب الذى يرغب فى النجاح أو التفوق أو الحصول على مركز اجتماعى معين يسعى جاهدًا نحو تحقيق هذه الرغبة ولا يشعر بالاستقرار النفسى حتى يحققها.

مفهوم الدوافع:

تعريف الدافعية بأنها حالة داخلية جسمية أو نفسية تدفع الفرد نحو سلوك فى ظروف معينة وتوجهه نحو إشباع حاجة أو هدف معين

إذن.. إن الدافع يحرك وينشط بوجه يحقق الهدف للشعور بالارتياح.

أهمية الدوافع:

تكمن أهمية الدوافع أنها.

ـ تساعد الإنسان على زيادة معرفته بنفسه وبغيره وتدفعه إلى التصرف بما تقتضيه الظروف والمواقف المختلفة.

ـ تجعل الفرد أكثر قدرة على تفسير سلوك الآخرين.

obeikandl.com

ـ تساعد الدوافع على التنبؤ بالسلوك الإنسانى إذا عرفت دوافعه.

ـ لا تقصر أهمية الدوافع على توجيه السلوك بل تلعب دورًا مهمًا فى بعض الميادين.. ميدان التربية والتعليم والصناعة والقانون.

ـ تلعب الدوافع دورًا مهمًا فى ميدان التوجيه والعلاج النفسى لما لها من أهمية فى تفسير استجابات الأفراد وأنماط سلوكهم.

أنواع الدوافع

الدوافع الفطرية:

يقصد بها تلك الدوافع التى يولد الإنسان وهو مزود بها مثل.. دوافع الجوع.. العطش.. الأمومة.. الجنس

الدوافع المكتسبة:

يقصد بها تلك الدوافع التى يكتسبها الإنسان من البيئة خلال التفاعل بين الإنسان وبيئته التى يعيش فيها.

مثال :

دافعية التحصيل.. دافعية التحصيل هى الرغبة فى المشاركة فى النشاطات العقلية المعقدة أو الحاجة إلى المعرفة.

الدافعية الخارجية:

هى التى تكون مصادرها خارجية كالمعلم وإدارة المدرسة أو أولياء الأمور أو حتى الأقران.

أما الدافعية الداخلية:

فهى التى يكون مصدرها المتعلِّم نفسه

(مفهوم العلاقة الداخلية والحاجة).

obeikandl.com

مفهوم الحاجة وعلاقتها بالدافع:

إن علاقة الدافع بالحاجة علاقة متداخلة فالحاجة تعنى شعور معين..
وينشأ الدافع نتيجة وجود حاجة معينة لدى الكائن الحى
وتؤدى الدوافع دورًا خطرًا فى حياة كل فرد لأنها تحدد شكل سلوكه ونتائج نشاطاته الحياتية.

النرجسية:

إن فتاة تدعى (هدى) هامت بحب فتى (نرجسى) ومن فرط حبها له وإعجابها به سقمت حالها ومرضت بسببه ومن أجله كابدت وصبرت حتى أضناها هذا الحب وجعلها تذبل شيئًا فشيئًا حتى فارقت الحياة.

الحالة النرجسية المرضية تتلَّخص بعدة نقاط وهى:

ـ الإنسان النرجسى يشعر نفسه بصورة تفوق الوصف.

ـ لا يفكر إلا بذاته.

ـ يحب الأشياء لقربها من نفسه ويحب تقديره هو «بينما الأنانى يحب الأشياء لقيمتها»

ـ يعتقد أنه فوق الجميع وفوق كل نقد «لأنه لا يرى أنه يقوم بخطأ لقناعته أن من هم الآخرون حتى ينتقدونه؟»

المشكلة الكبرى لدى النرجسى أنه لا يدرك أنه مريض ويحتاج علاجًا وتغير على الرغم من أنه يلاحظ جفاء الآخرين وابتعادهم عنه.

النرجسية:

هى حب الذات، وهى إحدى سمات الشخصية حيث توجد لدى جميع الأفراد ولكن بدرجات متباينة فمنهم من تكون نرجسيته واضحة من اللقاء الأول به، ومنهم من يمتلكها بدرجة قليلة ولا تظهر إلا ما ندر.

obeikandl.com

الشخصية النرجسية:

هذه الشخصية قد تتطرق ليس قناعة بفكرة التطرف وإنما لما قد يحصل عليه من أثر دنيوى من ممارسة تلك الفكرة وما أسرع ما يتخلَّى عنها لو وجد مصلحته الشخصية فى فكرة أخرى بغض النظر عن صواب تلك الفكرة من خطأها، هذه الشخصية عادة تكون فى قادة التطرف أكثر من الأتباع.

ومن مقال فرويد وغيره من مدرسته.. مدرسة التحليل النفسى

يمكن القول بأن النرجسية هى...

ـ أن أسطورة (نرجسى) الواقع فى حب نفسه من خلال خياله هى السبب وراء تسمية النرجسية.

ـ أن الشخص النرجسى منغمس مع الآخرين ومندمج معهم ويعاملهم كما لو كانوا امتدادًا له.

ـ تعبر النرجسية عن إحدى مراحل النمو التى يمر بها جميع الأفراد ففى السنة الأولى من العمر نجد الطفل الصغير متمركزًا حول ذاته (حيث يكون هو المركز).

ـ وأخيرًا فإن مصطلح النرجسية فى الحالات السوية يعبر عن تقدير الفرد ذاته واحترامها.

وقد كشفت إحدى الدراسات عن وجود خاصيتين مهمتين للأشخاص النرجسيين وهما.

ـ ميلهم إلى أن يكون لديهم خط ثابت من الشعور بالعظمة وإعطاء قيمة عالية لأفضالهم الشخصية.

ـ الميل إلى البحث عن المثالية فى آبائهم أو بدائل آبائهم من حيث المركز الاجتماعى أو العطاء المادى أو المعنوى.

تتميَّز الشخصية النرجسية بالتعجرف والنقص فى التعاطف مع الآخرين وفرط الحساسية تجاه آراء الآخرين.

obeikandl.com

إن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نرجسية فى الشخصية غالبًا ما يمتلكون مشاعر مهزوزة بالذات (غير واثقين بأنفسهم داخليًا ويبالغون نحو الخارج بإظهار ثقتهم الكبيرة)

صفات الشخصية النرجسية:

ـ الاستغراق فى الشئون الداخلية بدرجة كبيرة.

ـ الهدوء المتكلف أو المصطنع وإظهار تكيف اجتماعى كبير يغطى على تشويه عنيف فى العلاقات الداخلية مع الآخرين.

ـ الطموح الزائد بأى ثمن.

ـ الشعور بالعظمة مع مشاعر شديدة بالنقص جنبًا إلى جنب.

ـ اعتماد كبير على الإعجاب وهتاف الاستحسان.

ـ الشعور بالملل والضيق والفراغ.

ـ الرغبة المستمرة فى البحث عن الألمعية والقوة والجمال من أجل الإشباع.

ـ عدم القدرة على الحب والتعاطف مع الآخرين.

ـ الحيرة المزمنة وعدم الرضا عن النفس.

ـ استغلال الآخرين وعدم الرأفة بهم.

ـ حسد شديد ومزمن ودفاع عن هذا الحسد مثل تحقير الآخرين.

ملخص للمعايير السلوكية التى تميز الشخصية النرجسية:

ـ المعنى المتعاظم للأهمية للذات أو الانفراد (كالمبالغة فى المواهب والإنجازات والتركيز على أهمية الإنجازات الشخصية).

ـ الانشغال بأوهام النجاح غير المحدودة والقوة الألمعية.

ـ الاستعراضية وحب للذات.

ـ اللامبالاة الباردة أو المشاعر المميزة للحقد والدونية والضحالة.

ـ توقع الفرد أن يكون المفضل دائمًا بغض النظر عن تحمل المسئوليات الملقاة على

obeikandl.com

عاتقه.

ـ استغلال العلاقات بين الأشخاص كالاستفادة من الآخرين فى إشباع رغباته أو تعظيم ذاته.

ـ تذبذب العلاقات على نحو مميز بين الإفراط فى المثالية وتمجيد الذات.

ـ الافتقار إلى التعاطف.. كعدم القدرة على التعرف على ما يشعر به الآخرون.

هل أنت شخص تحب السيطرة؟.

يعتقد الشخص الذى يحب السيطرة بأنه يعرف جميع الأجوبة مقدمًا..

إذا لم تأتهم الأمور كما يحبون قد يصبحون عصبيين أو غير مسرورين وغالبًا ما يشعر زملاؤهم فى العمل أو رؤساؤهم أو أصدقاؤهم أو أفراد عائلتهم بالإحباط.

إذا شعرت بأن أفراد عائلتك أو الأشخاص من محيطك الاجتماعى يشعرون بالتوتر من وجودك فلابد أن تسأل نفسك هل أنا شخص يحب السيطرة.

إذا كنت لا تزال تشعر بأنك شخص تحب السيطرة فيجب أن تراجع تصرفاتك.

كل منا يحب أن يقال عنه أنه ذو شخصية قوية.

الواقع أن التصرف الناجح قد يكون غير أخلاقى فى بعض الأحيان فقد ينجح التاجر مثلًا فى تجارته نجاحًا كبيرًا بسبب اعتماده على الغش والكذب كوسيلة لتصريف تجارته

فما هو إذن التعريف الصحيح:

الشخصية القوية هى الشخصية التى تستمر فى النمو والتطور فصاحب العقلية المتحجرة ضعيف الشخصية.

تدريبات وجدانية لتقوية الشخصية:

نحن لا نتحكم إلا فى المراحل الأولى من اشتعال العاطفة والانفعال ولكن إن انفجر البركان نصبح كالقشة فى مهب الريح ولا تستطيع التحكم بها.

كلنا بحاجة فى جميع مراحل حياتنا إلى هذه التدريبات التى تصقل حياتنا الوجدانية وتنقى سلوكنا العاطفى مؤدية بالتالى إلى تقوية الشخصية.

الشخصية المغناطيسية:

تم جمعها لك فى صورة 20 صفة من أروع الصفات بصورة موجزة وشيقة

- الزم الابتسامة المشرقة (فهى بوابتك لكسر الحاجز الجليدى مع من حولك).
- عليك بكلمة الثناء الصادقة (جامل ولكن بدون نفاق أو مراء).
- ابتعد عن الجدال (فالجدال طريق العناد للطرف الآخر).
- تعامل مع الآخرين كما ترغب أن يعاملوك.
- التمس لغيرك الأعذار (دومًا قدم لهم الأعذار وابتعد عن العتاب).
- لا تغضب مهما كان السبب.
- سلم على كل من تقابله سواء تعرف أو لا تعرف.
- تهادوا تحابوا.
- تعلم كيف تنصت (فالآخرون يحبون دومًا من يسمعهم).
- فكر بنفس مرحة.
- لا تكن كالذبابة (كن خفيفًا دومًا فى كل شىء).
- اجعل الآخرين يظنون دومًا أن الفكرة فكرتهم.
- تواضع مع الكل.
- تعلم أن تتسامح دائمًا.
- لا تقف فى طابور أصحاب النصائح.
- كن مع الآخرين فى السراء قبل الضراء.
- تعلم ألا تنتقد الآخرين.
- لا تضحك كثيرًا فى غير المواقف التى تحتاج ذلك.
- تعلم أن تكون حليمًا صبورًا.

obeikandl.com

ـ كن كالنحلة.

دوائر الشخصية:

ساعدنى إلى معرفة حقيقة هذه الدوائر

الدائرة الأولى:

وتبعد نحو نصف متر عن جسد الإنسان، أى بامتداد الساعد فقط.. وعندما تحتضن من تحب زواجًا أو أمًا أو ابنًا تندمج دائرتانا الحميميتان ونصبح مركزًا فى دائرة واحدة تجمعنا.

نحاول اقتحام دائرة الخصم لإلغاء وجوده ونفوذه مثلما يحدث فى المشاجرات والقتال المتلاحم.

الدائرة الثانية:

هذه الدائرة تحدد إطار الصداقة مع الذين نتعامل معهم من الأصدقاء والجيران وزملاء العمل أو كل من نتعامل معه بشكل غير رسمى.

عندما يعطى الجندى التمام لضابط فى رتبة أعلى نجده يحافظ على هذه المسافة ولا يتخطاها.

الدائرة الثالثة:

وهى أوسع الثلاثة حيث تبعد عن الجسم نحو أربعة أمتار وهذه الدائرة تمثل المنطقة الاجتماعية التى تشمل من يحيطون بنا فى حفل صغير مثلًا ونتعامل فيها مع الغرباء.

لتلك الدوائر حدود فعلية باستعمال الحقائب أو الملابس وحتى الصحف يضعونها بجوارهم أو يحيطون أنفسهم بها وكأنها الأسلاك الشائكة الاجتماعية التى تمنع الأغراب من الدخول فى المياه الإقليمية أو الحدود التى ترسمها وتحددها لنا.

خالف تعرف:

تصرف بطرق غير ملائمة من أجل لفت انتباه الآخرين.

ـ إن تتأخَّر بطريقة غير عادية فى كل المناسبات وذلك للفت الانتباه حيث يضطر الجميع لملاحظة تأخرك المتعمد أو بالأحرى يلاحظك.

ـ أن تجعل الآخرين يعتقدون بأنك على معرفة جيدة بموضوع لا تعرف عنه شيئًا.

ـ أن تحاول كسب المديح بتهيئة الظروف لذلك فى أى موقف من شخص أو أشخاص آخرين والشعور بالأسى.

ـ أن تشعر بتوجُّة سلبى نحو شخص تحترمه لأنه لم يوافقك على فكرة معينة.

المكافأة الوهمية التى يحصل عليها الإنسان من جراء حاجته للاستحسان وموافقة كل الناس لكى نستطيع التخلص من هذه التصرفات علينا أن نتعرف على أسبابها أولًا.

سوف تدعم الفكرة التى مفادها أن على الآخرين أن يعتنوا بك وهذا قد يؤدى بك إلى التصرف بتصرفات طفولية لكى يدللك ويحميك الآخرون.

تخدع نفسك بملاحظة الناس لك، وهذا يعطيك شيئًا تتباهى به على أصدقائك المصابين بنفس المشكلة.

اعرف شخصيتك بعشرة أسئلة:

السؤال الأول: متى تكون فى أحسن حال؟

ـ فى الصباح؟.

ـ خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء؟.

ـ ليلًا؟.

السؤال الثانى: تمشى عادة:

ـ بسرعة نسبيًا وبخطوات واسعة؟

obeikandl.com

ـ بسرعة نسبيًا وبخطوات صغيرة؟
ـ أقل سرعة ورأسك مرفوعة تنظر إلى ما حولك مواجهة؟
ـ أقل سرعة ورأسك منخفضة؟
ـ ببطء شديد؟

السؤال الثالث: عندما تتكلَّم مع الآخرين تكون:
ـ ذراعاك مكتفتين؟.
ـ يداك متشابكتين؟.
ـ يدك أو يداك على خصرك؟
ـ تلمس أو تدفع الشخص الذى تكلمه؟
ـ تلعب بأذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك؟

السؤال الرابع: عندما تسترخى تكون:
ـ الركبتان مثنيتين والساقان جنبًا إلى جنب بشكل مرتب؟.
ـ الساقان متلاصقتين (رجل فوق الأخرى).
ـ الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم؟
ـ إحدى الرجلين مثنية تحتك؟

السؤال الخامس: عندما يمنعك حقًا شخص ما:
ـ تضحك ضحكة تقديرية عالية (صاخبة)؟
ـ تضحك ولكن ضحكة غير عالية؟
ـ ضحكة خافتة؟
ـ ابتسامة خفيفة؟

السؤال السادس: عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع:
ـ يكون دخولك واضحًا حيث يلاحظك الجميع؟
ـ يكون دخولك هادئًا وتبحث عن أحد تعرفه؟

obeikandl.com

ـ يكون دخولك هادئًا جدًا محاولًا ألا يلاحظك أحد؟

السؤال السابع: إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمل وجرت مقاطعتك:

ـ ترحب بالاستراحة؟

ـ تشعر بالغضب الشديد؟

ـ تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين؟

السؤال الثامن: ما هو اللون الأكثر تفضيلًا لديك من الألوان التالية؟

ـ أحمر أو برتقالى.

ـ الأسود.

ـ الأصفر أو الأزرق الفاتح.

ـ الأزرق الغامض أو البنفسجى.

ـ الأبيض.

ـ البنى أو الرمادى.

السؤال التاسع: فى الليل فى اللحظات قبل النوم:

ـ تستلقى على ظهرك وجسمك ممتد؟

ـ تستلقى على بطنك؟

ـ تستلقى على الجانب وجسمك مثنى قليلًا؟

ـ تستلقى ورأسك مغطى بغطاء السرير؟

السؤال العاشر: كثيرًا ما تحلم:

ـ بأنك تسقط؟

ـ بأنك تقاوم وتكافح؟

ـ بأنك تبحث عن شىء أو شخص؟

ـ بأنك تطير أو تطفو؟

ـ لا توجد أحلام فى نومك عادة؟

obeikandl.com

ـ أحلامك دائمًا ممتعة؟

النقاط:

السؤال الأول:

1 = 2 نقطة

2 = 4 نقطة

3 = 6 نقطة

السؤال الثانى:

1 = 6 . . . 2 = 4 . . . 3 = 7 . . . 4 = 2 . . . 5 = 1

السؤال الثالث:

1 = 4 . . . 2 = 2 . . . 3 = 5 . . . 4 = 7 . . . 5 = 6

السؤال الرابع:

1 = 4 . . . 2 = 6 . . . 3 = 2 . . . 4 = 6 . . . 5 = 4

السؤال الخامس:

1 = 6 . . . 3 = 3 . . . 4 = 5 . . . 5 = 2

السؤال السادس:

1 = 6 . . . 2 = 4 . . . 3 = 2

السؤال السابع:

1 = 6 . . . 2 = 2 . . . 3 = 4

السؤال الثامن:

1 = 6 . . . 2 = 7 . . . 3 = 5 . . . 4 = 4 . . . 5 = 3 . . . 6 = 2 . . . 7 = 1

السؤال التاسع:

1 = 7 . . . 2 = 6 . . . 3 = 4 . . . 4 = 2 . . . 5 = 1

السؤال العاشر:

obeikandi.com

1 = 4 . . 2 = 2 . . 3 = 3 . . 4 = 4 . . 5 = 5 . . 6 = 6 . . 1 = 6

النتائج:

أكثر من 60 نقطة

ـ ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر.

ـ ينظر إليك كشخص مغرور أنانى ومسيطر جدًا.

ـ ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك.

من 51 ـ 60 نقطة

ـ الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعى نوعًا ما.

ـ شخصية قيادية بطبعها تتخذ قرارات بسرعة ليت كلها صائبة دائمًا.

ـ ينظر إليك الآخرون كشخص جرىء مغامر يجرب نفسه.

ـ يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التى تشعها إلى من حولك.

من 41 ـ 50

ـ ينظر إليك الآخرون كشخص عذب نشط فاتن.

ـ يتمركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظًا.

ـ لطيف متفاهم يحترم الآخرون يسعدهم ويساعدهم.

من 31 ـ 40 نقطة

ـ ينظر إليك الآخرون كشخص حساس دقيق حذر عملى.

ـ ذكى موهوب ولكن معتدل.

ـ لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو بسهولة.

ـ من يعرفك جيدًا يعرف أنه لا يسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك.

من النقطة 21 ـ 30

obeikandi.com

ـ ينظر إليك الآخرون كشخص خجول قلق لا تستطيع اتخاذ القرارات.
ـ ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائمًا.
ـ بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل.

اختبار الرحلة:

الموقف:

ـ أنت فى غابة مظلمة وكثيفة
خلال سيرك المنهك بها إذا بكوخ قديم
ـ ما حالة باب الكوخ؟
ـ مغلق/ مفتوح؟
عندما تدخل الكوخ سترى طاولة:
ـ كيف شكل الطاولة؟
ـ دائرى/ بيضاوى/ مربع/ مستطيل/ مثلث؟
على الطاولة هناك فازة (إناء زهور) بداخله ماء؟
ـ ما مقدار الماء المعبأ بداخله؟
ـ ممتلئ/ إلى النصف/ فارغ؟
ـ من ماذا كانت الفازة مصنوعة؟
ـ الزجاج/ البورسلين/ الفخار/ المعدن/ البلاستيك/ الخشب.

عندما تخرج من الكوخ ستستمر:

ـ فى السير عبر الغابة الموحشة
ـ حتى تقودك قدماك إلى الشلال
ـ ما مقدار سرعة المياة فى الشلال؟
ـ اختر من صفر إلى 10

obeikandl.com

بعد أن تجتاز الشلال تدوس على شيء قاسٍ على الأرض لترى شيئًا يلمع تنحنى لالتقاطه فإذا به علّاقة مفاتيح.

ـ كم مفتاح معلق بها؟

ـ اختر من صفر إلى 10

تعاود سيرك متخبطًا محاولًا العثور على مخرج فتدلك قدماك على قصر يبزغ فجأة بين الأحراش.

ـ ما حالة القصر؟

ـ قديم/ جديد

تدخل القصر لترى بوسطه بركة مياه ضحلة وإذا بجواهر لامعة تطفو على هذه المياه

ـ هل ستلتقط الجواهر؟

ـ نعم/ لا.

إلى جانب هذه البركة هناك بركة أخرى لكن ماءها صافٍ وعذب وإذا بأوراق مالية تطفو على هذه المياة.

ـ هل ستلتقط المال؟

ـ نعم/ لا.

ستسير حتى نهاية القصر العظيم حتى تجد المخرج تلمح صندوقًا على أرض الحديقة.

ـ ما حجم الصندوق؟

ـ صغير/ متوسط/ كبير

ـ هل كان الصندوق مصنوعًا من:

ـ ورق مقوٍ/ ورق/ خشب/ معدن؟

ـ هل كان الجسر مصنوعًا من:

obeikandl.com

ـ معدن/ خشب: خيزران؟
فى المقابل من الجسر هناك حصان..
ـ ما لون الحصان؟
ـ أبيض/ رمادى/ بنى/ أسود؟
ـ ماذا يفعل الحصان؟
ـ هادئ وثابت/ يأكل من العشب/ يركض فى الأنحاء.
هناك إعصار يقترب من على بعد.
ـ لديك ثلاثة خيارات:
ـ الركض والاختباء فى الصندوق.
ـ الركض والاختباء تحت الجسر.
ـ الركض إلى الحصان لتمتطيه وتهرب به بعيدًا.

التحليل:

ـ باب مفتوح أنت شخص مستعد للمشاركة.
ـ الطاولة الدائرية أو البيضاوية.. تحافظ على جميع أصدقائك وتثق بهم.. الطاولة المستطيلة والمربعة.. أنت دقيق فى اختيار الأصدقاء ويصادفك من يشبهك.. الطاولة المثلثة.. أنت تشترط فى اختيار الأصدقاء ولا أصدقاء كثيرين فى حياتك.
ـ الإناء الفارغ.. حياتك ليست مكتملة.. الإناء المكتمل حتى النصف ما وجدته فى حياتك هو نصف ما تطمح إليه.. الإناء المكتمل.. حياتك مكتملة وأنت راضٍ عنها.
ـ زجاج/ فخار/ بورسلين.. أنت ضعيف فى التحكم بحياتك. معدن/ بلاستك/ خشب.. أنت قوى تتحكم بحياتك.
ـ صفر.. لا رغبة عاطفية بحياتك.. إلى 4.. الرغبة العاطفية متدنية لديك.. 5: رغبتك العاطفية على نمط اعتيادى

obeikandl.com

6 إلى 10 أنت عاطفى جدًا جدًا جدًا.

ـ لديك صديق حقيقى واحد لا غير.. 2 إلى 5 لديك القليل من الأصدقاء الحقيقيين 6 إلى 10 لديك الكثير من الأصدقاء الجيدين.

ـ قصر قديم علاقتك السابقة كانت فاشلة ومؤلمة.. قصر جديد علاقاتك السابقة كانت جيدة وسعيدة.

ـ نعم.. أنت لا تتردد فى مجاملة الآخرين فى وجود شريك حياتك.. لا.. أنت لا تفعل ذلك.

ـ نعم.. أنت لا تترد فى مجاملة الآخرين فى غياب شريك حياتك.. لا.. أنت وفى.

ـ صندوق صغير شعورك بذاتك ضئيل.. صندوق متوسط شعورك بذاتك قوى.. صندوق كبير شعورك بذاتك قوى.

ـ ورق مقوٍ.. ورق.. خشب ـ أنت شخص متواضع. .. معدن أنت شخص عنيد معتز بذاته.

ـ معدن لديك رابطة قوية جدًا بأصدقائك.. خشب.. لديك رابطة اعتيادية بهم.. خيزران.. لست بعلاقة جيدة بأصدقائك.

ـ حصان أبيض.. شريك حياتك طيب ونقى فى نظرك.. حصان رمادى/ بنى.. تنظر له بطريقة اعتيادية.. حصان أسود.. لا تراه بنظرة جيدة وهذه علامة سيئة.

ـ ثابت وهادئ ـ يأكل عشبًا.. شريك بيتوتى ومتواضع.. يركض فى الأنحاء.. شريك متمرد ومغامر.

هذا آخر وأهم جزء فى الاختبار فما الذى اخترته؟

الأحداث الأخيرة لها دلالات معينة.

الإعصار.. المشاكل فى حياتك.

الصندوق.. أنت.

الجسر.. أصدقاؤك.

obeikandi.com

الحصان.. شريك حياتك
فإذا اخترت الصندوق
أنت تحتفظ بمشاعرك ومشاكلك وآلامك لنفسك
وإذا اخترت الجسر
أصدقاؤك هم من يحتوونك وتلجأ لهم عند الصعوبات
أما إذا اخترت الحصان
أنت ستركض لشريك حياتك لتجد عنده الراحة والحلول لكل المعضلات
هل أنت.. منفتح؟.. كتوم؟.. متحفظ؟
طلب منك أحد الأصدقاء مشاركته بمناسبة معينة:
ـ تقوم بشرح المشكلة المحيطة بك بكل التفاصيل.
ـ تعتذر لأسباب خاصة ولا تذكرها.
ـ تجامله وتنتحل الحجج.
سألك أحد معارفك عن علاقتك الأسرية:
ـ تحكي له وبكل صراحة؟
ـ تتحدَّث بشكل عام وعابر؟
ـ تحكي بتحفظ شديد؟
عندما تتعرف لأشخاص جدد:
ـ تحب معرفة كل شيء عنهم.
ـ اهتم بسلوكهم وأخلاقهم.
ـ اكتف بسماع ما يقولونه.
اختلفت مع أحد أفراد أسرتك بشدة:
ـ تدخل أحد أصدقائك طرفًا.
ـ تقاطعه لبعض الوقت.

obeikandl.com

ـ تتجاهل الموضوع لأكبر فترة ممكنة.

إذا كانت معظم الأجوبة تحمل الرقم 1 فأنت شخص منفتح بشكل كبير وصراحة تامة لا يهمك موقف الآخرين ورأيهم.

إذا كانت معظم الأجوبة تحمل الرقم 2 على الرغم من الذين يفتحون قلوبهم للأصدقاء إلا أنك لا تبوح بكل أسرارك وشئونك.

إذا كانت معظم الأجوبة تحمل الرقم 3 فأنت شخص متحفظ للغاية وقد تحيط نفسك بسياج كبير من الخصوصية التامة ويظنك الآخرون شخصية غامضة مع أنك شخصية بسيطة تميل للتعاون وتقديم المساعدة وغالبًا تقوم بتقديم المساعدة للآخرين.

هل تفقد أعصابك بسرعة حتى لأتفه الأسباب؟!

هذا هو السؤال الذى سيجيبكم عليه هذا الاختبار البسيط:

السؤال الأول:

فى الحافلة يقف شخص عريض أمام الباب المخصص للخروج ويبدو أنه غير مستعد لأن يتحرك جانبًا ليتيح لك ولركاب آخرين النزول فى المحطة التالية.

أ ـ تدفعه جانبًا لتنزل.

ب ـ تربت على ذراعه وتنبهه إلى ضرورة أن يتحرك من مكانه.

ج ـ تنتظر أن يبادر شخص آخر بمواجهته لأنك لست الوحيد الذى يريد أن ينزل.

السؤال الثانى:

أنت فى طابور دفع الحساب بالسوبر ماركت ويطلب رجل أن تسمح له بأن يسبقك لأن معه مشتروات قليلة.

أ ـ تقول له إن عليه أن يحترم الصف كما فعلت أنت؟

ب ـ تتركه يسبقك فقط إذا كنت تقف فى الصف منذ فترة قصيرة.

ج ـ تعطيه مكانك.

السؤال الثالث:

أ ـ تنصحه بأن يذهب لوالديه أو أن يذهب إلى محلل نفسى.

ب ـ تسرح بفكرك عما يقوله وقد أدركك الملل.

ج ـ تحاول أن تهدئه وتقترح عليه حلولًا له.

السؤال الرابع:

يغضبك جدًا شىء أو شخص ما؟

أ ـ تثور وتقلب الدنيا على كل من حولك.

ب ـ لا تتسرَّع فى الكلام أو التصرف كى لا تتورط فيما قد تندم عليه.

ج ـ تحاول أن تهدئ أعصابك وأن تتعقل فى الموضوع.

لحساب مجموع النقاط:

أ = 5 نقاط

ب = 3 نقاط

ج = نقطة واحدة

من 5 إلى 11 نقطة:

أنت متحكم تمامًا فى أعصابك تتحاشى الخناقات والاصطدامات نصيحة.. لا يمكن أن تلغى تمامًا عاطفة غضبك وأن تتحاشى أن تختلف مع الآخرين وتعترض على بعض أفعالهم وأقوالهم.

من 12 إلى 18 نقطة:

أنت مرن متحكم فى نفسك تعرف دائمًا أن تكبت غضبك كى لا تدخل فى مواجهات مباشرة.

من 19 إلى 25 نقطة

أنت مندفع جدًا والتحكم فى أعصابك شىء لا تعرفه، أنت تنفجر غضبًا حتى

obeikandl.com

فى التوافه.

اكتشف نفسك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية بصدق وإخلاص:

ـ إذا كان عليك اتخاذ قرار فى موضوع يهمك هل:

ـ تتخذ القرار بجدية وبسرعة؟

ـ تؤجل اتخاذ القرار لفترة بسيطة لدراسة الموضوع جيدًا؟

ج ـ تهمل الأمر ولا تبال بتاتًا؟

ـ إذا غضب منك والدتك هل:

ـ يفسد ذلك يومك ولا تستطيع إنجاز أى شىء؟

ـ تحاول إرضاءها بأى شكل ثم تهتم بأعمالك ومهامك؟

ج ـ تتأثر قليلًا ولكنك تنسى الأمر بسهولة فلديك يوم حافل بالمهام والإنجازات؟

ـ إذا تعرضت لموقف محرج أمام أشخاص لا تعرفهم:

ـ تتألم وتحاول الهرب وكأن الدنيا قد انتهت؟

ـ تتأثر جدًا ولكنك تحاول تهوين الموقف عليك؟

ج ـ تهمل الأمر كله ولا تفكر به بتاتًا فهو أمر عادٍ والجميع معرض له؟

ـ إذا شاهدت موقفًا مؤثرًا فى التلفاز هل:

ـ تغرق فى البكاء وتصاب بحالة غثيان؟

ـ تدمع عيناك للحظة؟

ج ـ لا تتأثر أبدًا؟

ـ إذا علمت أن أحد أحبابك المقربين فى مقر دراستك أو عملك سوف ينتقل لمكان آخر:

ـ تتألم وتغيب عنه لفترة طويلة حتى تعتاد على غيابه؟

ـ تحاول أن تثنيه عن الانتقال بدافع ما تكنه له من مشاعر احترام ومودة؟

ج ـ تواصل حياتك دون إزعاج أو اهتمام؟

obeikandl.com

ـ إذا حدثك صديقك عن معاناته هل؟

ـ تبكى وتصرخ بشكل ملفت؟

ـ تتأثر جدًا ولكنك تخفى انفعالك عنه؟

ج ـ لا تهتم لكلامه وتعتبره أمرًا عاديًا لا يستحق الانفعال؟

ـ إذا اتصل بك صديق وأنت فى استعداد لزيارة قريب لك ويريد أن يطيل الحديث معك على الهاتف:

ـ تستمر فى الحديث وتطيل الحديث معه وتؤجل زيارتك لحين انتهائك من المكالمة؟

ـ تتحدث معه قليلًا ثم تعتذر بلباقة مراعيًا شعوره وتنهى المكالمة معه؟

ج ـ تعتذر منه فورًا وتذهب فى زيارتك مستعجلًا دون تأخير؟

ـ إذا طلب منك صديقك خدمة كبيرة على حساب وقتك:

ـ تؤدى له الخدمة ولو كانت تسبب لك الكثير من الضيق والمشاكل؟

ـ تحاول مساعدته قدر الإمكان حسب قدراتك؟

ج ـ ترفض مساعدته وتتجاهل أمره؟

ـ حين ترتكب خطأ مع صديقك:

ـ تعاقب نفسك بشكل قاسٍ وتعتذر منه على الفور؟

ـ تنتظر حتى تهدأ نفسيتك وتقدم له عذرك من هذا التصرف؟

ج ـ لا تهتم للأمر فكل الناس تخطئ ولست وحدك الذى يخطئ؟

ـ إذا قابلت شخصية جديدة وتود فى عقد صداقة:

ـ تبالغ فى مشاعرك ومجاملاتك واستلطافك؟

ـ تكون صادقًا فى مشاعرك وتتصرف بتلقائية؟

ج ـ تتجاهل الأمر فإن أردت تلك الشخصية صداقة تبدأ هى بالخطوة الأولى؟

الآن أعط نفسك الدرجات التالية ثم اجمعها لترى النتيجة:

openkemal.com

إجابة أ = 3 نقاط

إجابة ب = 2 نقطة

إجابة ج = 1 نقطة

والآن لنرى شخصيتك سواء كنت فتى أو فتاة

(24 ـ 30) عاطفى جدًا.

أنت عاطفى جدًا فدموعك تنهمر بسهولة لأى موقف مؤثر يحدث لك أو لغيرك وعواطفك

مبالغ فيها مما يجعلك

تخنق أصدقاءك

الجياشة المبالغ فيها.

(17 ـ 23) عاطفى مثالى

أنت عاطفى ولكن بمثالية.. مشاعرك شفافة ومتزنة.. عاطفتك الجياشة ولكنها بقلبك تدعم المقربين لك فى المحن وتحسن انتقاء الكلمة المناسبة والتصرف اللائق لإسعاد الناس.

(0 ـ 17) متحجر المشاعر

لا تبالى ولا تتأثر حتى وإن تعرضت لأحلك المواقف

للبنات فقط:

ـ إن شاهدت فيلمًا تليفزيونيًا حزينًا ينتهى بفراق الأحبة هل:

ـ تغرقين فى البكاء وتصابين بحالة كآبة؟

ـ تدمع عيناك عند لحظات الفراق؟

ـ لا تتأثرين أبدًا؟

ـ إذا تعرضت إحدى صديقاتك المقربات لكسر قوى فى يدها هل:

ـ تبكين وتصرخين بجوارها فى المستشفى؟

obeikandl.com

ـ تتأثرين جدًا وتحاولين أن تواسيها؟
ـ تهاتفينها سريعًا ولا تزورينها؟
ـ إن سمعت خبر انفصال جارتك عن زوجها بعد عدة سنوات هل:
ـ تتألمين وتغلقين الغرفة عليك وكأنك أنت المطلقة؟
ـ تتأثرين جدًا وتحاولين الاتصال بها للإصلاح؟
ـ لا تبالى أبدًا بالأمر؟
ـ إن قمتِ بفسخ خطبتك لأحد الشباب وفجأة تفاجئين أنه خطب أعز صديقة لديك.. هل:
ـ تتأثرين وتبكين لأنك أضعتيه من يديك؟
ـ تتأثرين قليلًا ولكنك تباركين لصديقتك؟
ـ لا تبالى أبدًا بالأمر؟
ـ إن ترك صديقتك لك وقطع اتصالها معك يجعلك:
ـ تتألمين لفترة طويلة؟
ـ تحاولين مع كل ذلك إعطاءها مشاعر احترام ومودة؟
ـ تواصلين حياتك دون أى إزعاج؟

الإجابات:

إذا كانت إجاباتك أغلبها (أ). . أنتِ عاطفية جدًا جدًا.
إذا كانت إجاباتك أغلبها (ب).. أنتِ عاطفية لكن بمثالية.
إذا كانت إجاباتك أغلبها (ت).. أنت صخرة لا تبالين ولا تتأثرين حتى وإن تعرضت لأصعب المواقف وقوتك هذه وصلابتك ترغمك على فقد العديد من الأصدقاء.

اختبار الأسرة:

ـ تقضين وقتًا طويلًا مع والدتك فى اليوم.

obeikandi.com

ـ نعم.
ـ أحيانًا.
ـ نادرًا.
ـ تلجأين لوالدتك.
ـ فى كل الأمور.
ـ عندما تكون هناك مشكلة كبيرة.
ـ لا ألجأ إليها.
ـ تغضبين من والدتك إذا.
ـ انشغلت عنى.
ـ تدخلت فى شئونى الخاصة.
ـ انتقدت صديقاتى المقربات.
ـ هل تأخذين بنصيحتها.
ـ دائمًا.
ـ إذا اقتنعت.
ـ غالبًا لا.
ـ تعتبرين شخصية والدتك.
ـ ودودة ومتفهمة.
ـ حازمة.
ـ رجعية.
ـ أكثر ما تحبينه فيها.
ـ تفهمها لسنى ومشاكلى.
ـ حنانها.
ـ تركى على حريتى.

obeikandl.com

ـ تشعرين أنها مقربة منك عندما:
ـ تتحاور وتتناقش.
ـ تصادفنى مشكلة.
ـ أُصاب بالمرض.
ـ سرك مع.
ـ والدتى.
ـ صديقتى.
ـ لا أحد.
ـ تصفين علاقتك بوالدتك بأنها.
ـ مقربة.
ـ عادية.
ـ متناقضة.
ـ أكثر ما تتذكرين لوالدتك.
ـ أيام الشباب.
ـ أيام الطفولة.
ـ خلافاتى معها.
ـ الفجوة بينك وبين والدتك.
ـ معدومة تقريبًا.
ـ بقدر اختلاف الأجيال.
ـ كبيرة جدًا.
ـ فى قرارة نفسك تشعرين بأنك تحتاجينها عندما.
ـ أحتاج لصديق يسمعنى.
ـ أقع فى مشكلة.

obeikandl.com

ـ أرى علاقة صديقة لى بوالدتها جيدة.
ـ أكثر ما يسبِّب خلافاتك مع والدتك هو:
ـ إهمالى بصحتى وأكلى.
ـ صديقاتى.
ـ طريقة حياتى.
ـ تتشاركين مع والدتك فى.
ـ الهوايات.
ـ المطبخ.
ـ الشكل.
ـ هل أنت مع الأم سر ابنتها؟
ـ نعم.
ـ أحيانًا.
ـ فى حالات خاصة.

النتائج:

إذا كانت إجاباتك أغلبها (أ) علاقة صديقتين.. علاقتك بوالدتك مثالية جدًا.
إذا كانت إجاباتك أغلبها (ب) علاقة عادية.. علاقتك بوالدتك عادية نوعًا ما.
إذا كانت إجاباتك أغلبها (ت) علاقة فاترة ورسمية.. علاقتكما تكاد تكون سطحية تقتصر على الحياة تحت سقف واحد فقط.

اختبار مركب:

ـ ما الذى يؤثر فى قرارك بشراء كتاب؟
ـ لون الغلاف والصور داخل الكتاب.
ـ عنوان الكتاب ومحتواه.
ـ نوعية الورق وإحساس لمسه.

obeikandl.com

ـ ما الذى تفضله عندما يشرح لك أحد فكرة جديدة؟
ـ مشاهدة الصورة الإجمالية.
ـ مناقشة الفكرة مع الشخص المعنى ومع أشخاص آخرين.
ـ الشعور بالفكرة.
ـ ما الذى يحدث حينما يواجهك تحدٍ؟
ـ ترى وتتخيل النواحى المختلفة لهذا التحدى.
ـ تتبادل الآراء حول البدائل والخيارات.
ـ تقرر وقتًا لمشاعرك.
ـ فى اجتماع عمل ما هو التصرف الذى تميل إليه؟
ـ مراقبة وجهات النظر ثم إبداء وجهة نظرك الخاصة.
ـ الاستماع إلى جميع الخيارات ثم تطرح رأيك فى الموقف.
ـ الشعور بالمناقشة ثم إبداء رأيك.
ـ إذا احتجت إلى معلومات محددة ما الذى تتوقَّع حدوثه؟
ـ تنقب بنفسك للاطلاع على آراء مختلفة.
ـ تستمع إلى أفكار الخبراء.
ـ تستعين بخبرة ومعرفة أفراد آخرين.
ـ فى حالة اختلافك مع شخص آخر ماذا تفعل عادة؟
ـ تركز على بلاغ الشخص الآخر.
ـ تصغى باهتمام دون مقاطعة.
ـ تحاول الشعور بما يقصده الشخص الآخر.
ـ خلال مؤتمر أو ندوة ما هو دافعك الأول؟
ـ النظر إلى الصورة الإجمالية وتقييم الأشياء البصرية.
ـ الإصغاء لكل كلمة فى البلاغ.

obeikandl.com

ـ الشعور بمعنى البلاغ.

هنا شرح لأنماط الشخصية:

ـ البصرى: هو الشخص الذى يرى العالم من حوله خلال الصور والرؤى بالعين حتى أنه عند الحديث عن المعانى المجردة يحولها إلى صور مشاهدة.

ـ السمعى: هذا الشخص الحاسة الغالبة عليه فى استقبال المعلومات وفى رؤية العالم من حوله هى حاسة السمع.

ـ الحسى: هذا الشخص ينصبُّ اهتمامه الرئيسى على الشعور والأحاسيس.

مميزات البصرى:

ـ سرعة اتخَّاذ القرار.

ـ التفاعل العالى مع المتغيرات.

ـ يصلح أن يكون قائدًا للأزمة لأنه سريع ولأنه يضع كل المعطيات أمامه على هيئة صور.

ـ يستطيع تخيُّل العواقب والنتائج.

ـ له رؤية إستراتيجية.

ـ يرى ما لا يراه الآخرون لأنه يستطيع أن يتخيل.

عيوب البصرى:

ـ لو رأى كأسًا على الحافة لا يبصرها يتخيلها وقد وقعت.

ـ يفضى إلى الوسوسة.

ـ دائمًا فى توتر لتخوفه.

ـ التهور فى اتخاذ القرارات.

ـ التسرع فى الرد على الآخرين.

ـ الكلمات تسبق المعانى.

ـ لديه حب السيطرة.

obeikandi.com

ـ يفتن بشكل المرأة.

مميزات السمعى:

ـ عقلانى ومنطقى فى كثير من الأحيان.
ـ أكثر التزامًا فى اتخاذ القرار.
ـ يمر دون الكلام على عقولهم.
ـ أفضل من ينزل الأعمال المجدولة إلى الواقع.

عيوب السمعى:

ـ عدم القدرة على التصرف فى حالة الأزمات.
ـ صعوبة اتخاذ القرار تحت ضغط.
ـ اختبارات الشفوى فيها مشكلة.
ـ غير واقعى رغم منطقيته.

مميزات الحسى:

ـ التفاعل مع الأحداث وعدم الجمود.
ـ صاحب قدرة تنفيذية.
ـ يحول الخطط والأفكار إلى واقع ملموس.
ـ الأسلوب العملى فى الحياة.
ـ يتميز بصفة الوسطية.

النتائج:

امنح نفسك نقطة عن كل إجابة تتوافق مع الإجابات التالية:

01 خطأ

02 صح

03 صح

obeikandi.com

04 خطأ

05 صح

06 خطأ

07 خطأ

08 خطأ

09 صح

10 خطأ

11 صح

12 صح

النتيجة بين 9 ـ 12 نقطة.

النتيجة بين 5 ـ 8 نقطة.

خطك البيانى بين صعود وهبوط.

النتيجة بين 0 ـ 4 نقطة.

عليك أن تكون أكثر سعادة بشكل من الأشكال يكون لديك منظور عن الحياة غير متوازن.

نصائح من أجل طفل سوى:

ـ الخضوع الزائد لرغبات الطفل.

ـ طلب الكمال (ويقصد به مطالبة الطفل بإنجازات على درجة المهارة والإتقان).

ـ الإفراط فى التوجيه.

ـ إغراق الطفل بالحاجات.

ـ الاهتمام الزائد بالجسم ووظائفه.

ـ الإفراط فى العقاب.

ـ تحميل الطفل المسئوليات فوق طاقته.

obeikandl.com

ـ الإهمال وعدم توفير الوقت الكافى للاعتناء بالطفل.
ـ (الطرد) ويقصد به عدم ضمان العيش المقبول للطفل.
ـ نظرية الاحترام المتوازن.

التميُز والإبداع:

إن لكل طفل ميزة تميزه عن الآخرين كما تؤمن بأن هذا التميُّز نتيجة تفاعل (لا واعٍ) بين البيئة وعوامل الوراثة.

وابتسامة عذبة رقيقة تصنع الأعاجيب فى إحساس الطفل ومشاعره.

وقد نصح خبراء التربية الآباء باتباع هذه الخطوات لتساعدهم فى تنمية مواهب أبنائهم وهى:

ـ ضبط اللسان.
ـ ضبط السلوك.
ـ تنظيم المواهب.
ـ اللقب الإيجابى.
ـ التأهيل العلمى.
ـ المعارض.
ـ التواصل مع المدرسة.
ـ امتهان الهواية.
ـ قصص الموهوبين.
ـ المكتبة وخزانة الألعاب.
ـ الاتزان.
ـ ممارسة الحياة.

النظر إلى الطفل الموهوب نظرة شاملة فلا يتم التركيز على القدرات العقلية أو المواهب الإبداعية المتميزة فقط.

obeikandl.com

عزيزى المربى:

الموهوب طفل كغيره بحاجة إلى الحب والتقدير وتوفير الأمن والاطمئنان الذى يعينه على تحقيق النمو المتكامل بجميع جوانب شخصيته ابحث عن موهبة ابنك، شجعها أو عممها ووجهها إلى الوجهة الصحيحة المرضية.

obeikandl.com

obeikandl.com

السيرة الذاتية

د. هند المنياوي

- شاعرة، روائية، وسيناريست.
- رئيس مجلس إدارة مركز المستشارة للتدريب وتقديم الاستشارات والبرامج النفسية والاجتماعية والزوجية .
- عضو اتحاد كُتاب مصر.
- عضو رابطة الأدب الحديث.

المؤهلات العلمية:

- دكتوراه في فلسفه الأدب العربي المعاصر.
- ماجستير في فنون كتابة الرواية.
- ماجستير تواصل اجتماعي.
- ماجستير في التحكيم الإعلامي الدولي.
- دبلومة في استراتيجيات التفكير الابتكاري وبرامج تنمية الإبداع.
- دبلومة في الدراسات الإعلامية الدبلوماسية.
- دبلومة في تنمية المهارات وتطوير الذات.
- دبلومة في ثقافة التخاطب والبرامج اللغوية والسمعية والذهنية.
- دبلومة في التحكيم الدولي للفنون الأدبية.

obeikandl.com

التكريم الأدبي:

- حاصلة على الدكتوراه الفخرية في التنمية الذاتية وتطوير المهارات من الجامعة الدولية الأمريكية.
- حاصلة على الدكتوراه الفخرية في برامج الكورت للتفكير من ديبونو الشرق الأوسط.
- حاصلة على الدكتوراه الفخرية في الإرشاد الأسري والبرمجة اللغوية العصبية لكافة الأعمار وللجنسين من الجامعة الدولية الأمريكية.
- درع التفوق والإنجاز العلمي من الجامعة الدولية الأمريكية.

الخبرات العلمية:

- خبير مُعتمَد في برامج الكورت من ديبونو الشرق الأوسط.
- خبير مُعتمَد من المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية.
- خبير استراتيجي للتنمية البشرية من أكاديمية جون هيفر البريطانية.
- خبير مُعتمَد للتدريب والاستشارات الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية من الجامعة الدولية الأمريكية. مُمارس مُعتمَد لليوجا والكريستال لعلاج الطاقات البشرية والعقلية من الجامعة الدولية الأمريكية.
- مُمارس ومعالِج مُعتمَد للعلاج بالتنويم الإيحائي لكافة الأعمار من المركز الكندي.

الأعمال الأدبية المؤلَّفة المطبوعة:

1 - مشاعر مرهفة، ديوان، إصدار أول 2008 م.
2 - القلب العاري، رواية، إصدار أول 2009 م.

obeikandl.com

3 – الحب المحرم، رواية، إصدار أول 2010م.
4 – حكاية ثورة، رواية، إصدار أول 2011م.
5 – هس هس ولا كلمة، إصدار أول 2012م.
مجموعة قصصية للأطفال تُحول اللغة المقروءة إلى مدلول إشاري للصُّم والبُكم.
6 – المرأة الحلم، ديوان، إصدار أول 2013م.
7 – أحلام بلا فارس، رواية، إصدار أول 2014 م.
8 – صُناع التاريخ، رواية، إصدار أول 2014م.
9 – بقعة دم ،رواية،إصدار أول ٢٠١٧م.
10 – مذكرات زوجة عاشقة ،رواية ،إصدار أول ٢٠١٧م.

الأعمال العلمية المؤلَّفة المطبوعة:

1 – البناء التصويري والمفهوم والرمز والحداثة في الأدب العربي المعاصر، رسالة دكتوراه.
2 – ترويض الأفكار، إنعاش الطاقة العقلية.
3 – الجسد ، أسرار السيطرة على الذات.
4 – قياس الذكاء، برنامج جودة فكرية.
5 – نحو التحرر ، برامج تأهيل.

أعمال أدبية تحت الطبع:

1 – السعادة .. تنمية مهارات...
2 – زواج وطلاق .. استشارات زوجية.
3 – ليالٍ حمراء.. رواية.

obeikandl.com