

هل انت قوي الشخصية؟

كل منا يحب ان يقال عنه ان شخصيته قوية ..
ولكن ماهو المعنى الحقيقي لقوة الشخصية ؟

البعض يعتبر قوة الشخصية بأنها القدرة على السيطرة على الآخرين
فهل المدرس الذي يرتعد منه الطلبة ويضبط الفصل قوي الشخصية ؟
وهل كل من يفرض رأيه على الآخرين يعتبر قوي الشخصية ؟
الشخصية المسيطرة التي لايرفض لها طلب لاتعتبر شخصية قوية
فقد تكون السيطرة بالتخويف والارهاب
فالمدرس مثلا قد يضبط الفصل لأنه يهدد الطلبة ويضربهم وقد تجد نفس هذا المدرس يقف خائفا مرتعدا أمام
المدير او الوزير لذلك لايمكن اعتباره قوي الشخصية

البعض الآخر يعتبر صاحب الشخصية القوية بأنه ذلك الذي يستطيع كسب المال اكثر من غيره ويصل بذلك الى
مكانة اجتماعية متميزة
هذا التعريف يتهم الشرفاء بأنهم ضعاف الشخصية لذلك لايمكن القبول به

والبعض يعتبر الشخصية القوية بأنها الشخصية التي تستطيع ان تتصرف بنجاح في المواقف المختلفة
والواقع ان التصرف الناجح قد يكون غير اخلاقي في بعض الاحيان فقد ينجح التاجر مثلا في تجارته نجاحا كبيرا
بسبب اعتماده على الغش والكذب كوسيلة لتصرف تجارته ويصبح هذا التعريف غير مقبول ..

فما هو اذن التعريف الصحيح؟

الشخصية القوية .. هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور
فصاحب العقلية المتحجرة .. ضعيف الشخصية
ومن لايستفيد من وقته وصحته وامكانياته .. ضعيف الشخصية
ومن لايعدل من سلوكه ويقطع عن اخطائه .. يكون ايضا ضعيف الشخصية

قوة الشخصية تعني ايضا .. القدرة على الاختيار السليم .. والتميز بين الخير والشر والصواب والخطأ .. وادراك
الواقع الحاضر .. وتوقع المستقبل
فالنمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت

تدريبات وجدانية لتقوية الشخصية

هناك بعض المبادئ الاساسية التي علينا ان نضعها نصب اعيننا وهي :

ان مانحس به من عواطف لايمثل الا جزء بسيط من الطاقة الوجدانية الكامنة داخلنا

العواطف المدفونة والتي نسيناها هي اكبر حجما وأشد عنفا من العواطف التي نحس بها وندرکها بشعورنا
الواعي

نحن لانتحكم الا في المراحل الاولى من اشتعال العاطفة والانفعال ولكن ما ان ينفجر البركان نصبح كالقشة في
مهب الريح ولانستطيع التحكم بها

الحياة الوجدانية والعاطفية شأنها شأن - اي جزء من الشخصية- قابلة للترويض والتهديب

كلنا بحاجة في جميع مراحل حياتنا الى هذه التدريبات التي تصقل حياتنا الوجدانية وتنقي سلوكنا العاطفي مؤدية بالتالي الى تقوية الشخصية

اولا .. تدريبات التفريغ الانفعالي

التدريب الاول

هناك احزانا كثيرة داخلنا نكتبها في اللاشعور لكنها تضغط علينا من الداخل ولاسبيل للتخلص من ضغطها الا بالنبش عنها وجعلها تطفو على السطح ولتحقيق هذا النبش نفذ ماياتي:

- اغلق باب الغرفة على نفسك
- قم بتذكر احزانك الدفينة (بعض الصور الخاصة بأحبابك الذين فارقوا الحياة او سافروا بعيدا ربما تساعد على اثاره مشاعرك)
- لاتمنع نفسك من التفجر العاطفي واترك دموعك تنهمر فالدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لحياتك الوجدانية
- حاول اجراء هذا التدريب مرة كل شهر على الاقل وستحس بالراحة النفسية بعد ان تتفجر الشحنات المكبوتة داخلك

التدريب الثاني

- احضر حوالي خمسين فرخا من الورق الفولسكاب
- اجلس في مكان هادئ وابدأ في تقطيع الورق الى ثمان قطع متساوية (بتطبيق حوافه على بعضها البعض ثم تقطيعها)
- استمر في هذه العملية البسيطة بهدوء وببطء
- ستحس بالراحة النفسية بعد الانتهاء لأنك قد فرغت شحناتك الانفعالية المكبوتة داخلك بهذا التقطيع .. فالورق هنا يرمز الى العقبات التي اعاقت تفريغ طاقتك الوجدانية لكنك نجحت في اخراج هذه الطاقة المكبوتة عن طريق الرمز الممزق
- الورق الذي قمت بتقطيعه يمكنك حفظه والاستفادة منه .

ثانيا .. تدريبات الشجاعة والتخلص من المخاوف

علينا في البداية ان نميز بين الشجاعة والتهور فالشجاعة هي عدم الخوف من الاشياء او الاشخاص او الكائنات أيا كانت التي يجب الا نخاف منها .. اما التهور فهو عدم الخوف من الاشياء التي يجب ان نخاف منها ولكي تصير شجاعا يجب ان تتخلص من المخاوف التي اكتسبتها في طفولتك وظللت تخاف منها حتى الوقت الحاضر في سنك هذه وهذه التدريبات تساعدك على التخلص من المخاوف :

التدريب الاول

اذا كنت تشعر بالخوف من حيوان اليف مثلا فعليك بالمبادرة بشرائه صغيرا وقم برعايته وستجده يكبر بينما يصغر الخوف في قلبك ..

كل المخاوف عليك ان تعاملها بهذه الطريقة وعرض نفسك تدريجيا لها - ستحس بالرعب والخوف في البداية
لاشك - لكن مع تكرار تعرضك للاشياء المخيفة من وجهة نظرك ستجد انك قد تأقلمت معها وانطفأ ذلك الخوف
في قلبك وستحس انك قد حققت انتصارا عظيما يعزز ثقتك بنفسك وبشخصيتك

التدريب الثاني

اذا كنت تشعر بالخوف من شخص معين مع انك تعرف ان ليس له سلطان عليك لكنه استغل خوفك منه وفرض
سيطرته عليك فالجأ الى استخدام اسلوب الصدمة المفاجئة لكي تحطم هذا الخوف الوهمي كما يلي:

- انتهب اول فرصة تتقابل فيها مع ذلك الشخص واختلق موقفا متوترا وقم بمهاجمته لا بالسباب او الشتائم ولكن
قل له ماهو مكبوت بداخلك نحوه بأسلوب حازم وقوي ستجده قد فوجئ بهذا الاسلوب منك وستصبح سيد الموقف
وسيعمل لك الف حساب بعد ذلك ولن يساورك الخوف منه
- لا تتردد في انتهاج هذا الاسلوب الخاطف لأنه الاسلوب الوحيد الذي يخلصك من مخاوفك في مثل هذه المواقف
ويعيد ثقتك بنفسك

ثالثا تدريبات الاسترخاء النفسي والعصبي

المخ هو الجهاز المسيطر على كل كيانك وكلما كان مخك في حالة جيدة كانت قدرتك على السيطرة على سلوكك
اقوى

من المفروض بعد انتهاء المواقف التي تؤدي الى توتر اعصابنا ان تعود الاعصاب الى ماكانت عليه من ارتخاء
لكن هذا لا يحدث بل تظل الاعصاب متوترة وكلما حدث موقف جديد يضيف توترا الى القديم وهكذا .. لذلك فنحن
في حاجة الى اعادة الاعصاب الى حالتها الاولى من الارتخاء باتباع التدريبات التالية:

التدريب الاول:

خصص مالا يقل عن ربع ساعة يوميا قبل النوم لاجراء تدريب الاسترخاء
- استلق على ظهرك
- استمع الى ماتيسر من القرآن الكريم بصوت احد المقرئين المحبين الى نفسك - او الى موسيقا حالمة محببة الى
نفسك -
- ابدأ في التركيز على عضلات واجزاء وجهك .. هل حاجباك مشدودان بتوتر؟ استرخ .. هل تجز على اسنانك؟
هل تعض شفثيك؟ ان كان الامر كذلك فوجه الامر الى عضلات وجهك بأن تسترخي ..
- تدرج بعد ذلك الى ذراعيك ثم فخذيك ثم ساقيك حتى مشطي رجلك
- تأكد من ان جميع عضلاتك قد صارت في حالة استرخاء
- انتظم في هذا التدريب وستجد ان حالتك المزاجية العامة في تحسن مستمر وستصبح خاليا من التوتر العصبي
الى حد بعيد

التدريب الثاني

انتهب فرصة عدم ارتباطك بأعمال هامة وابتعد عن البيئة التي انت متواجد فيها
- يستحسن ان تبعد حتى عن اسرتك وتوجه الى مكان بعيد غير مألوف لك .. فمثلا اذا كنت من اهل المدن توجه
الى الريف والعكس صحيح
- ان تغيير البيئة الطبيعية والاجتماعية معا لمدة يوم او يومين كفيلا باستعادتك لاسترخائك العصبي والنفسي شرط
ان تنسى همومك ومشاكلك ولا تحملها معك الى البيئة الجديدة التي هربت اليها لبعض الوقت

رابعاً .. تدريبات الحس الجمالي

كثير من الناس يفقدون الشعور بالجمال بالرغم من كثرة الأشياء الجميلة حولهم . قد يعزوه البعض الى الألفة لكن هذا ليس صحيح لأن من يفقد الشعور بالجمال لا يحس به اذا ماشاهد مناظر جميلة لا يألفها ويمكن تشبيه فقدان الشعور بالجمال بالصدأ الذي يغطي الأنية التي كانت تلمع ذات يوم .

لكي تستعيد شعورك بالجمال عليك بممارسة التدريبات الآتية :

لا يكفي ان تكون مستهلكا للموضوعات الجمالية تقف منها موقف المتفرج السلبي بل يجب ان تكون ممارسا ايجابيا وصانعا للجمال

- حاول ان ترسم فتحس بجمال الرسم
- حاول ان تدندن مع النغمات التي تسمعها فيتدعم شعورك بجمال النغمة
- اشترك مع شريكة حياتك في تذوقها للجمال في اختيار الوان ملابسها وملابسك
- ابحث عن الجمال في شريكة حياتك وابرزه وأكد عليه فذلك سيسعدها ويسعدك
- تذوق الجمال في مأكلك ومشربك وملبسك وفي اوراقك وفي كل شيء تمتد اليه يدك
- درب نفسك باستمرار على تذوق الجمال وعلى خلقه في نفس الوقت .

تدريبات جسمية لتقوية الشخصية

اولا - تدريبات اللياقة العامة

قوة الشخصية ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة العامة وهذه التدريبات تساعد على التمتع بلياقة بدنية عالية:

- ١- الاستلقاء على الظهر ثم تحريك الرجلين والخصيتين في الهواء (كأنك تقود دراجة) وتستمر حتى تحس بالتعب
- ٢- الانبطاح على البطن ووضع الكفين في الأرض ثم رفع الجسم وانزله مع تثبيت مشطي القدم على الأرض وتستمر في هذا التدريب حتى الاحساس بالتعب
- ٣- الوقوف منتصب القامة دون ان يكون ظهرك مقوسا ثم ضع الذراعين في موازاة الجسم وابدأ في تحريكهما على هيئة مروحة الى الامام والى الخلف عدة مرات حتى تتعب

ثانيا - التدريبات الحركية التصحيحية

ونعني بها تصحيح ما نشأ عليه المرء من حركات خاطئة واطوار غير صحية تؤثر بطريقة غير مباشرة على شخصيته

- ١- تصحيح طريقة مشيك
عليك السير يوميا على خط مرسوم او متخيل (مثل السير في موازاة احد الارصفة او على خط مرسوم على الطريق او حتى على الخطوط المرسومة على البلاط في بيتك) - هذا التمرين يساعد على انتظام طريقة مشيك بصورة مستقيمة صحية

- ٢- تصحيح تقوس الظهر
قف مسندا ظهرك وساقيك على الحائط واجعل جسمك كله ملتصقا بالحائط قدر الامكان . ابق على هذا الوضع خمس دقائق وكرر هذا التمرين عدة مرات يوميا

٣- انتصاب القامة

احضر كرسي مستقيم الظهر واجلس عليه واجعل فخذيك في خط افقي وقد عملا زاوية قائمة مع ساقيك وقم بتعديل وضع ظهرك حتى يأخذ زاوية قائمة مع فخذيك وابق على هذا الحال اطول مدة ممكنة

ثالثا - تدريبات الرشاقة الحركية:

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

١- عند استخدام اليدين اثناء الكلام:

- اجعل كل حركة تصدر من يديك عاملا مساعدا على اوصول ماتقصده الى من يستمع اليك فكثرة حركات اليدين أثناء الكلام غير مستحبة وهذا التدريب يفيد في جعل اداءك الحركي رشيقا أثناء تحدثك :
- اجلس امام المرأة في حجرة مغلقة (او امام كاميرا فيديو حسب امكاناتك) وتحدث امامها في موضوع يهمك - راقب حركاتك وانت تتحدث
- تخيل انك تتحدث في محاضرة او اما حشد من الناس وانتبه الى كل حركة تصدر منك
- حاول تجنب الحركات التي تفعلها وتجد انها غير لائقة او متكررة
- كرر هذا التدريب وحاول ابتكار حركات متزنة رشيقة ستجد انك قد اكتسبت المزيد من الرشاقة الحركية والتي سترفع من ثقتك بنفسك عندما تتحدث مع أحد او امام جمع من الناس .

٢- قم بهذا التدريب في مكان منعزل

- امش متخيلا انك تحمل طبقا مملوءا بالماء على رأسك وانك حريص على عدم سكب الماء عليك
- اجعل عنقك مرفوعا وصدرك الى الامام واجعل عينيك تنظر الى الامام في خط مواز لمستوى النظر
- تكرر هذا التدريب يزيد من رشافتك الحركية اثناء المشي

٣- اجلس القرفصاء ثم قم منتصبا دون ان تسند يديك على الارض

- سر خمس خطوات ثم اجلس القرفصاء مرة اخرى دون ان تسند يديك على الارض
- كرر هذا التدريب عدة مرات يوميا وستحصل على رشاقة حركية كبيرة

رابعا - تدريبات الملامح والنظرات المناسبة:

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

- ١- اجلس امام المرأة في حجرة مغلقة (او امام كاميرا الفيديو) وحذك ومرن نفسك على الاتيان بالملامح والنظرات التي تعبر عن .. الغضب - الدهشة - الشك - الموافقة والارتياح - التهديد - وغيرها من المواقف - لاحظ نفسك وانتقدها وحاول تغيير الملامح التي ترى انها غير مناسبة
- كرر هذا التدريب كل يوم الى ان تقتنع بأن نظراتك ولامحك تعبر تماما عما بداخلك من انفعالات متباينة

- ٢- التقليد ليس عيبا حتى بالنسبة للكبار اذا كان في اشياء مفيدة و عليك ان تلاحظ اصداقك فيما يبذونه من ملامح ونظرات يتخذونها اثناء انفعالاتهم وان تتقمص وتقلد الملامح والنظرات التي تعجبك
- اجلس امام المرأة او الكاميرا وحذك وحاول تقليد ملامحهم ونظراتهم عدة مرات الى ان تجيدها وستكتسب بذلك قدرة على التعبير تساعدك في تقوية شخصيتك

خامسا - تدريبات لاتخاذ الاوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس :

مواقف الحياة المتباينة تتطلب منا اتخاذ وقفات معينة وطريقة جلوس مناسبة لكل موقف و عليك اداء هذا التدريب

- اختل بنفسك امام المرأة او كاميرا الفيديو واتخذ الاوضاع المناسبة في الوقوف والجلوس حسب الشخصيات المختلفة التي تقابلها ولا بد ان تتناسب وقفتك وطريقة جلوسك مع الحالات التي تتخيلها والتي تقابلها فعلا في حياتك وانظر كيف يكون شكلك وتصرفاتك في الوقوف والجلوس والتي عليك ان تحاول تحسينها حتى يحس الطرف الآخر بشخصيتك ان كان اعلى منك مرتبة والعكس عندما يكون اقل منك حتى تكتسب القدرة على التكيف الناجح في حياتك الاجتماعية مع كافة المستويات .

المكتبة الالكترونية المجانية

www.fiseb.com