

## أسرار جاذبية الشخص



«لكل شخصية مفتاحها لكن مفتاح الجاذبية والجمال هو مفتاح واحد فقط لا تختلف مقوماته باختلاف الشخصية. فهي معايير قياسية، لذلك إذا أردت أن تكون جذاباً وساحراً اتبع النصائح التالية:

- من أجل شفاء جذابة، انطق بأعذب الكلمات.

- من أجل عيون ساحرة، إبحث عن الصفات الحميدة في البشر.

- من أجل خصر نحيف، تناول الطعام عندما تشعر بالجوع فقط.

- من أجل شعر جميل، أعط الفرصة لنفسك للاعتناء به.

- من أجل اكتساب الثقة بالنفس، كن مثقفاً لأنّ المعلومة هي أنيس الشخص.

- تذكر دائماً أن تتغير وتطور من نفسك، لأنّ الأشياء لا تتغير بقدر تغير الإنسان.

- وتذكر أيضاً ألا تسيء إلى أي شخص، لأنّك ستحتاج المساعدة في يوم من الأيام.

وإذا نجحت في تحقيق ذلك، ستجد عندما يتقدم بك العمر يدين واحدة لمساعدة نفسك والأخرى لمساعدة الآخرين.

والحياء والجرأة طرفان لسمة واحدة من سمات الشخصية، فمن الناس من هو أميل للحياء ومنهم من هو أميل للجرأة. لكن البعض قد يأخذ ذلك دليلاً على ضعف الشخصية أو قوتها غير مدركين أنّ الشخصية القوية في مكان أو زمن ما قد لا تكون كذلك في مكان آخر أو زمن آخر، وبالتالي فليس هناك مصطلح علمي

اسمه الشخصية القوية أو الضعيفة.

ويعتبر الرهاب الاجتماعي من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في مجتمعنا بالذات، واعتقد أنَّهُ أكثر انتشاراً فيه من أي مجتمع آخر، مع عدم وجود دراسات إحصائية دقيقة لذلك.

ويبدو الرهاب الاجتماعي في الرجال. وبالذات المتعلمين منهم والشباب، بشكل أوضح منه في النساء. وهذا قد يرجع إلى التقاليد أو الحماية الزائدة عن الحد والتي تكون البذرة الأولى للرهاب الاجتماعي. القسوة على الطفل تفقده فطرته التي فطره الله عليها من الفضول وحب الاستطلاع، وتجعله يميل إلى الخوف والإحجام وتفادي النقد والإحساس بالضعف. أما الحماية الزائدة والحنان المفرط فيحرمان الطفل في طفولته من فرصة تأكيد ذاته مع أقرانه بالاحتجاج اللفظي أو العملي.

ويظهر الرهاب الاجتماعي عندما يقوم المرء بالحديث أو عمل شيء في مجموعة من الناس، مثل المناسبات أو قاعات الدرس أو التقدم للإمامة في الصلاة أو نحو ذلك، من المواقف التي يشعر فيها المرء أنَّهُ تحت المجهر أو في دائرة الضوء وكأنَّ الكلَّ ينظر إليه. ما يحدث في مثل هذه الأحوال أنَّهُ يخاف أن يظهر عليه الخجل أو الخوف أو أن يخطئ أو يتعلم ذلك ما يؤدي به للارتجاف والخفقان وضيق التنفس وجفاف الحلق والتعرق... إلخ.

عندما تحدث هذه الأعراض في موقف ما فإنَّ المرء يتهيب مثل هذه المواقف ويتعد عنها ويتجنبها. وهذا التجنب يزيد من مخاوفه ويضعف ثقته بنفسه، فيجعله عرضة لهذه المشاعر في المستقبل مما يزيد الحالة سوءاً وتعقيداً.

علاج هذه الحالة لدى الطبيب النفسي على شكل أدوية مضادة للمخاوف وهي على العكس مما يعتقد البعض تعتبر عديمة المخاطر والمضاعفات ولا تؤدي إلى الإدمان أو التعود. كذلك لا غنى في العلاج عن جلسات العلاج النفسي التي تعتمد على الاسترخاء والمواجهة المتدرجة وتأكيد الذات وبناء الثقة بالنفس ويدعى ذلك العلاج السلوكي المعرفي.►

المصدر: كتاب استمتع بحياتك وعش سعيداً