

**GOVERNMENT OF SHARJAH**  
**Social Services Department**



حُكُومَة الشَّارِجَة  
دائرة الخدمات الاجتماعية

اكتساب الشخصية الجذابة

## بناء الشخصية

حيث أن لكل فرد شخصيته الفريدة أو المتميزة التي يختلف فيها عن كل ما سواه.

كيف يكون البناء العام الشخصية ؟

العوامل الرئيسية التي تسهم في بناء الشخصية واضحة تماماً.(الوراثة-النضج-الدوافع الاجتماعية –الادراك).

## الخبرات العامة (المشتركة) للأفراد في بيئة ثقافية معينة

- القيم السائدة في المجتمع.
- الأدوار الرئيسية للذكر والانثى والتي ترسم الثقافة لكل دور منهما.
- بيئة المكان تفرض على الفرد ثقافة معينة قد تكون بيئة أفرادها عنيفين وأخرى مسالمة.

## الخبرة الفردية (المتميزة)

- يختلف الأفراد فيما بينهم في الاستجابات الفردية سببها التجهيز البيولوجي المتميز لكل فرد.
- هناك فروق وراثية تختص بمستويات الذكاء.
- توجد فروقات في المستويات الحسية، وردود الأفعال، وإمكانيات تحملهم وهي التي تصل إلى الشخصية في نموها وتطورها.
- الأشخاص المؤثرون على حياة الفرد مثل الوالدين والأخوة.

## الشخصية الجذابة

هذه الشخصية لها طاقة عاطفية مؤثرة في الجمهور على المستوى الفكري أو الحسي أو الانفعال بواسطة التواصل البصري ونبرة الصوت ودرجته والمهارة الخطابية الملامسة لحاجة الناس، والهيئة ولغة الجسد والحالة التي تسود الجو العام.

## من أهم ما يميز هذه الشخصية

- الدرجة فوق الطبيعية من الثقة بالنفس.
- سرعة البديهة.
- الصوت الواثق الهادئ.
- النظرات الحازمة المباشرة.

## المكونات الأساسية للشخصية الجذابة كما يراها د. ألبساندرا

- 1- القدرة على بث رسالات غير لفظية للآخرين بشكل لا شعوري بدون الحاجة للكلام، كما يلعب المظهر دوراً أساسياً.
- 2- الشخصية المقنعة: وهي القدرة على تبسيط الأمور المعقدة بحيث يستطيع أي شخص أن يفهم ما تريد.
- 3- مهارات التواصل بشكل فعال مع الآخرين والقدرة على الاتصال معهم عاطفياً وفكرياً.
- 4- مهارات الاستماع الجيد للآخرين.
- 5- القدرة على استعمال المساحة والوقت بشكل حكيم واحترام خصوصية الآخرين.
- 6- القدرة على التأقلم مع الآخرين عن طريق فهم شخصياتهم وطريقة تفكيرهم.
- 7- بُعد النظر وهو التمتع بالبصيرة والنظرة الإيجابية في الأمور.

## أفكار لرفع مستوى شخصيتكم

- 1- عندما تتحدث، اجلس جيداً وابتعد يدك عن وجهك. كن واثقاً مما تقول وتكلم بوضوح وهدوء ولتكن لهجتك متفائلة.
- 2- عندما تتحدث مع الآخرين أشعرهم بانك مهتم ومستمتع بالحديث معهم.
- 3- عندما تتحدث إلى مجموعة، كن مرتاحاً وواثقاً من نفسك وغير موقعك بين الحين والآخر لتشعر الجميع بوجودك.
- 4- أعط الآخرين انطباعاً جيداً عن نفسك منذ لقاءك الأول بهم.

## أبدأ من حيث أنت

- ادعم نفسك وتصور أنك تنعم بالثقة والنجاح والشخصية المتألقة.
- كن أقوى تأثيراً وحافظ على بشاشة وجهك، وابتسامتك العذبة، ونبرة صوتك باسممة وطبقة صوتك خفيفة بعيدة عن الزعيق.
- أن يكون مظهرك مستساغاً عند الآخرين، مع الإبتعاد عن المبالغة والاهتمام بالنظافة وترتيب الهندام من الأمور الهامة.
- معاملة الآخرين بالطف وتقديرهم وتفهم مشاكلهم ومصاعبهم.
- حاول أن تكون متواضع في الحديث عن نفسك فقط أجب على أسألتهم، واهتم بالآخرين وتذكر مناسباتهم وأظهر عطفك على ظروفهم الصعبة، وشاركهم انتصاراتهم ونجاحاتهم.
- وسع آفاقك والقراءة بعناية بالمطالعة على شؤون العالم، كما أنها تمدك بمعلومات قيمة يمكن أن تدخلها في أحاديثك.
- حاول ما استطعت أن تجعل حديثك ومواقفك إيجابية، وكن متفائلاً، وابعث السرور من حولك.

## واجه مخاوفك وفكر بإيجابية

- إذا الغيت الخوف من عقلك وقلبك، كسبت الثقة التي لا بد منها لحياة منتصرة، وعاونت على خلق الثقة لدى الآخرين، وبفضل الإيمان والشكر تستطيع أن تجعل الخوف في إجازة دائمة.
- إن علاقتك بالناس مسؤوليتك وحدك، وأن أعظم ما يوفر لك الأمن والطمأنينة أن يربطك بالآخرين علاقات سديدة مستقيمة فاجعل علاقاتك على أحسن صورة.
- إذا صححت علاقاتك بما حولك؛ فالمخاوف كلها أمان، ومادمت تحيا بين الناس حياة عادلة؛ فسيكون في قلبك من الشجاعة والأمن ما يمنحك راحة لا تقدر بثمن.
- باشر مسؤولياتك بشجاعة، مارسها في حدود طاقتك وظروفك، فليس من حقلك أن تحمل مسؤولية لا تطيقها، وتعرض نفسك لبلاء لا تطيقه.

## التفكير الإيجابي

إذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أداءنا يجب أن يكون ذلك من خلال العقل الباطن وعليه يجب إختيار أفكار إيجابية جديدة وتكرارها في العقل مراراً وتكراراً حتى ترسخ في العقل اللاواعي، وبالمثل في الافكار السلبية.

## تجنب السلبية

توقف عن التفكير السلبي بنفسك وبمظهرك وإمكاناتك ومركزك الحالي، وماضيك وحاضرك وأقاربك وأصدقائك وعملك ومشاعرك.

استبدل العواطف السلبية بأخرى إيجابية، وانبذ الكراهية والمرارة من قلبك، ونمي فية الوداد والحب والمغفرة.

## حقق الشخصية التي تحلم أن تكونها

أبدأ برسم الخطوط الرئيسية للشخصية الإيجابية الطموحة التي طالما كنت تتخيلها في سرك، حاول أن ترى نفسك واثقاً متفائلاً دائم الابتسام ومتمتعاً بالصحة واللياقية قريباً من كل الناس مختلطاً بالمجتمع وأن ما تملك من المال يكفي لتحقيق حياة كريمة لائقة.

## ادخل تغيرات جذرية على حياتك

إن التغيير والتنوع من أهم مصادر الحيوية، فالتغيير يعني شيئاً جديداً، والنفوس بطبيعتها تتلهف لكل ماهو جديد وتنفر من الرتابة المضجرة، فاستعن ببراعتك ومخيلتك لتهيئ نفسك لمزيد من التغيير الذي يقربك كثيراً من الشخصية الإيجابية.

## عزز ثقتك بنفسك

إن قلة الثقة بالنفس أمر شائع، وكلما أسرعنا بالتخلص من هذه الآفة كلما كان أفضل، فنحن بدون الثقة بالنفس أشبه بأنصاف الأحياء، لأنه سيفوتنا كثير من مسرات الحياة وبهجتها.

اكتب جدولاً بمزاياك الحسنة وماقمت به من أعمال مجيدة ثم تصفح هذا الجدول يومياً لمدة اسبوعين، قل لنفسك في كل ليلة، عشرين مرة على الأقل قبل أن تغفوا: "أني أتقدم في ثقتي بنفسي أكثر وأكثر، كل يوم وبكل الطرق".

ردد جهرًا على نسق المعادلة التالية: "أني أنا... أن لي كل الحق تجاة شخصيتي، لأكون أنا نفسي، ولأجاهر برأيي، ولأرفع رأسي عالياً أمام الآخرين.

### طور إمكاناتك

لا تنسى بأنك تملك العديد من الطاقات الكامنة والمواهب الخام التي لم تتبلور بعد، والتي لا علم لك بوجودها على الإطلاق.

فالقوى التي تطورها والمواهب التي تصقلها والمعرفة التي تكتسبها، تختزن في أعماق وعيك وذاكرتك، و في عقلك الباطن، بعد أن يتمثلها عقلك الواعي الظاهر، فإنه لا يضيع علم عبثاً ولا تذهب معرفةً سدى.

والسر في إمكانية تحقيق هذه الأمور هو أن تعتقد بوجود تلك القوى فيك وجوداً كامناً، ثم تمنحها فرصة للظهور، وازدياد ظهور هذه القوى يعني مزيداً من التقدم نحو شخصيتك الإيجابية.

### ابتسم دائماً

إن جاذبية الإنسان تزداد عندما يبتسم، وإن الابتسام الدائم يجعل السنين تمضي مسرعة دون أن نحس بثقلها ومرارتها، والابتسامة تجعلنا محبوبين في نظر الآخرين، وهي تجعل طلتنا وتحسن مظهرنا.

فتعود أن تبتسم بسهولة وطلاقة، وهي عادة من السهل اكتسابها ببذل مجهود قليل أول الأمر، و أول ثمار هذه العادة هو قطع دابر الكآبة والانعزالية والسلبية.