

عناصر الإلقاء الجيد

Elements Of An Effective Speech

هناك كثير من الأشخاص يملك معلومات كثير يرغب في إيصالها إلى جمهور من الحضور ولكنة لا يستطيع أن يقف ويلقي هذه المعلومات عليهم ، وهناك بعض الأشخاص تنقصه الكثير من المعلومات ومع ذلك يقف أمام الناس ويتكلم بما يجول بخاطره من معلومات قد تكون نافعة وقد لا تكون نافعة ، والفرق بين المجموعتين من الأشخاص هي الشجاعة وعدم الخوف والرغبة من الوقوف والتكلم أمام الآخرين.

إذا وقفت أمام جمع من الحضور لتدعوهم إلى مناسبة أو لتتكلم فهل يخفق قلبك وتشعر كأنه قفز من صدرك؟ وهل تزيد سرعة تنفسك ويقل التنفس عمقا؟ وهل تتصبب عرقا من اليدين والإبط والوجه؟ وهل تعاني من قلة النوم قبل موعد الإلقاء وإذا نمت كان نومك متقطعا؟ وهل تحس بالحسبة الكلامية؟ وهل تحس بارتجاف ركبتيك إذا وقفت أمام الحضور؟ وهل تنسى كثيرا من المعلومات التي سوف تقولها للحضور، إذا كانت أجابتك بنعم على هذه الأسئلة أو بعضها، فهذا يؤكد أنك تعاني من رهبة الإلقاء والتكلم أمام الآخرين.

وتدل الدراسات على أن حوالي ٤١% من الناس يعانون من الخوف والرغبة من الإلقاء أمام الآخرين، وقد دلت هذه الدراسات على ان هناك العديد من الأعراض الجسمية التي تظهر على الأشخاص الذين يعانون من رهبة الوقوف والتكلم أمام الناس ومن هذه الأعراض احمرار الوجه وارتعاش اليدين وزوغان البصر وتصبب العرق وحدث رعشة أو خنقه في الصوت أو الإصابة بالتلعثم في الكلام أو وقوع اضطراب في التنفس أو في دقات القلب وارتفاع ضغط الدم.

ويؤكد علماء النفس الذين يعتمدون في تفسيراتهم السلوكية على العوامل الفسيولوجية على أن الغدد الصم لها اثر على ما يحس به الشخص من خجل أو خوف، والمعروف إن الغدد الصم تفرز هرمونات تصب في الدم مباشرة، ومن هذه الهرمونات هرمون الأدرينالين الذي تفرزه الغدتان فوق الكليتين، وقد دلت الدراسات أن زيادة إفراز هذا الهرمون في الدم يزيد من إحساس الشخص في الخوف أو الخجل والعرق والارتباك.

هناك عدة أسباب للخوف من الإلقاء والوقوف أمام الناس الآخرين، الأول خوف الشخص من أن ما يقوله في خطابه قد لا يعجب الحضور أو قد يستهزئ الحضور بما يقول، والثاني خوف الشخص من الحسبة الكلامية التي تلازم بعض الأشخاص إذا وقف أمام الآخرين، وبعض الأشخاص يخاف الإلقاء لأنه لا يستطيع إعداد الكلمة ويتعذر بالخوف والرغبة من الوقوف أمام الآخرين تغطية لعجزه عن إعداد الكلمة.

هناك أربع شخصيات يصعب تخليصها من المخاوف وهي (١) الشخصية الأنطوائية التي لا تحب مخالطة الآخرين، (٢) القلق كثير الهواجس والوساوس الذي يصعب عليه التحكم في أفكاره، (٣) الشخص الكسول البليد المستسلم الذي يرى أنه من الصعب تغييره، (٤) الشخص المتوتر الذي يصعب عليه التحكم في تصرفاته. قال الشاعر محمد علي المقرب.

وسر في طلاب المجد جدا فإنني رأيت المعالي لا يواتين قعدا
قال محمد عوض محمد

أتحنو عليك قلوب الورى إذا دمع عينيك يوما جرى؟
وهل ترحم الحمل المستضام ذناب الفلا واسود الشرى؟

وماذا ينال الضعيف الذليل
فكن يابس العود صلب القناة
ولا تتذلل ببغي البغاة
إذا كنت ترجو كبار الأمور
طريق العلا أبدا للأمام
وكل البرية في يقظة
سوى أن يحقر أو يزدري؟!
قوي المراس متين العرى
وكن كاسرا قبل أن تكسرا
فاعد لها همة أكبرا
فويحك هل ترجع القهقري؟
فويل لمن يستطيب الكرى!

عناصر الإلقاء الجيد:-

فيما يلي أهم عناصر الإلقاء الجيد:

أولاً- التحضير الجيد: التحضير هو إخبار الحضور بما تفكر به شخصيا وليس ما قاله إنسان آخر، وهو جمع الأفكار والآراء والاستنتاجات واختيار ما يعجبك منها وصقله وجمعه في وحدة فنية من صنعك الخاص وتزيين الحديث بالأمثلة والأدلة.

ويعتمد نجاح التحضير على عدة عناصر، الأول الافتتاحية، وهناك عدة طرق لافتتاح الخطاب فقد يفتتح الخطاب بقصة قصيرة، وقد يفتتح بمثل من الأمثال المناسبة للخطاب، أو قد يفتتح بسؤال الحضور، أو قد يفتتح الخطاب بحقائق وإحصائيات أو بقول شخص مشهور أو يفتتح الخطاب باستخدام بعض الوسائل المعينة. وبعد الافتتاح يأتي دور العنصر الثاني وهو الرسالة أو موضوع الخطاب، والرسالة هي وجود فكرة يرغب الخطيب إيصالها

إلى جمع من الحضور بعد تزيينها بالأمثلة والأدلة والإحصائيات والإيضاحات، ويمكن النظر إلى الرسالة من ثلاث جوانب هي: أولاً ما تحويه الرسالة من أفكار وآراء يرغب الخطيب في إيصالها إلى الحضور وهل هذه الأفكار تناسب وتتجاوب مع احتياجات الحضور، وثانياً الطريقة التي تم بها ترتيب هذه الأفكار والآراء، وثالثاً تنظيم الخطاب بحيث يبدأ بمقدمة وينتهي بخاتمة. وهناك عدة طرق لاختتام الخطاب منها اختصار الأفكار التي اشتملت عليها الرسالة أو قد يختتم الخطاب بمقتطفات شعرية أو حكم وأقوال مناسبة لموضوع الرسالة، وقد يختتم الخطاب بآيات من القرآن أو الأحاديث، وقد يختتم الخطاب بفكاهة أو قصة مناسبة لموضوع الرسالة.

والتحضير الجيد يقلل من مخاوف الإلقاء، فالإنسان لا يستطيع أن يشعر بالارتياح عندما يقابل الحضور إلا بعد أن يفكر مليا ويخطط حديثه ويعرف ما الذي سوف يقوله، وتدل الدراسات على أن ٧٥% من الخوف والارتباك يقضى عليه إذا حضر الخطيب خطابه تحضيراً جيداً وتدريباً على الإلقاء قبل الذهاب إلى صالة الإلقاء.

ثانياً- الإلقاء الجيد، يعتمد تأثير الرسالة على الأسلوب الذي يتحدث به الخطيب وليس على الموضوع بحد ذاته، وفي الإلقاء هناك ثلاثة عناصر مهمة وهي من يلقيه وكيف يلقيه وما الذي يقوله، والأخيرة هي الأقل أهمية، وذلك لأن إجادة التحدث والإلقاء هي أقرب الطرق للتفوق لأن ذلك يضع الفرد في بريق الشهرة ويرفع مقامه بين الناس.

لا خيل عندي أهديها ولا مال فليسعد النطق إن لم تسعد الحال

يصعب تعلم فن الإلقاء في يوم واحد فهو يحتاج إلى تدريب وممارسة، وحتى يكون الإلقاء جيداً:-
١- الحضور مبكراً إلى المكان الذي سوف تلقي فيه الخطاب، ادخل الصالة وقف خلف منصة الإلقاء وقم بتعديل الميكروفون ليتناسب مع طولك، وجهاز أوراقك والمواد والمعينات التي تحتاجها أثناء عملية الإلقاء، وتعرف على بعض الحضور وسلم على من تقابل منهم، أكسب صداقتهم لأن هذا يقلل من مخاوف الإلقاء، وذلك لأن الإلقاء على جماعة من الأصدقاء أسهل كثيراً من الإلقاء على جماعة من الغرباء.

٢)- أختبر الملابس التي تناسبك ولا تحاول العبث بها، وإذا كنت واقفا خلف المنصة لا تتمسك بها أو تتكئ عليها ولا تعض شفتيك، ولا تضع إصبعك في فمك، ولا تلعب بساعتك وعقالك أو الغترة، فهي أدلة على أنك متوتر وتبحث عن شي لتفريغ هذا التوتر، قف مستقيم القامة ولا تقف علي رجل وتعلق الأخرى ولا تضع رجلا علي رجل، البس جزمه ولا تأتي بالنعال حتى لا تشغل نفسك بخلع ولبس النعال.

ركز انتباهك علي موضوع الإلقاء وحاول أن تتناسى الخوف والخجل وتذكر أن الحضور يرغبون السماع إلى خطاب جيد فيه الكثير من الأشياء المهمة، لا تبدأ بسرعة، قف مستقيم القامة، ارفع رأسك وتطلع في الحضور، تنشق نفسا عميقا، كن واثقا من نفسك ثم أبدأ الخطاب.

٣)- تكلم ولا تقرأ من الأوراق، الكلام الشفهي اسهل في الفهم ويسهل على الحضور متابعة الخطيب لأنه يجذب الانتباه، وقد يقول الحضور لو كان الخطيب يعرف ما يقول لما أحتاج إلى القراءة، لماذا يتعب نفسه بالقراءة؟ لماذا لا يوزع الكلمة على الحضور، ولا حاجة لأتعب نفسه؟ وإذا كان هناك أدلة حاول حفظها ولا باس من قراءتها.

٤)- غير نبرات صوتك، أرفع صوتك عند النقاط المهمة وقف قبل وبعد النقطة المهمة التي ترغب أن ينتبه إليها الحضور.

٥)- أنظر إلى الحضور ولا تكثر النظر في محتويات الخطاب، غير نظراتك من جهة إلى جهة أخرى، أنظر إلى الحضور وغير نظراتك علي شكل نصف دائرة داخل صالة الإلقاء، أطل النظر في الأركان وركز نظراتك على الأفراد المهتمين بخطابك وتجاهل الأفراد الذين لا يبدو عليهم الاهتمام بما تقول.

إن النظرات هي التي تربط الخطيب بالحضور، فنظرات الخطيب تلفت اهتمام الحضور إلى ما يقوله الخطيب، فالحضور بحاجة إلى الإقناع الذي يتم بتبادل النظرات بين الخطيب والحضور، وبالنظر يتخلص كثير من الخطباء من الخوف والخجل والتوتر الذي يعانون منه أثناء الخطابة، كذلك يعرف الخطيب على انطباعات الحضور ويكون روابط قوية بينه وبين

الحضور، أختبر شخصا أو أشخاصا من الحضور المهتمين وتحدث معهم شخصا، ويتم ذلك بتبادل النظرات بينك وبينهم، وكقاعدة عامة إذا لم ينظر الحضور إلى الخطيب فقد يكون صوت الخطيب غير مسموع أو قد يكون الحضور غير مهتمين بما يقول.

٦)- استعمل الكروت في الإلقاء فهي تعطيك فرصة للنظر إلى الحضور، أكتب بخط عريض واضح يسهل قراءته عندما تحتاج إلى القراءة، ولا تكثر المعلومات المكتوبة على الكرت الواحد.

٧)- تحرك ولا تختبئ خلف منصة الإلقاء، اختر ثلاث نقاط تتحرك بها ، الأولى في وسط صالة الإلقاء والثانية إلى الجانب الأيمن من الصالة والثالثة إلى الجانب الأيسر من الصالة.

٨)- كن مبتسما بشوشا فليس هناك اجمل من الابتسامة تضيء الوجهة وتجعله اكثر حيوية وجمالا، ولا ابتسامة تسعد من يراها وهي عمل سهل وبسيط ولكنها في الوقت نفسه من اكثر التعابير النفسية والإنسانية تعقيدا، والابتسامة الصادقة تبعث على السعادة التي لها آثار إيجابية على الجهاز العصبي، والابتسامة تؤثر على مشاعر الناس من حولك وتنقل الألفة والسعادة للآخرين، يقول الرسول صلي الله عليه وسلم (تبسمك في وجهه أخيك صدقة)، فالوجه يوضح مشاعر وأحاسيس وعواطف الخطيب أكثر من أي جزء آخر

أجزاء الجسم، وليس هناك قاعدة عامه لتعابير الوجه، ولكن إذا كان الخطيب يتصرف بشكل طبيعي، وسمح لنفسه بالتعبير عن أفكاره وعواطفه بحرية، فإن تعبيرات الوجه سوف تكون طبيعية مناسبة وذات مصداقية.

إذا شعرت بانقباض في عضلات الوجه، سارع إلى إجراء تمارين استرخاء عضلات

الوجه، وانتبه لعضلات الجبهة، فالجبهة مليئة جدا بالعضلات، وإذا كنت قلقا أو مرتبكا فإن أول علامات القلق تظهر على عضلات الجبهة.

٩- أستعمل لإشارات والنظرات والحركات أو ما يعرف بلغة البدن، فالإشارات هي انعكاسات لشخصية الخطيب، وغالبا ما تكون الإشارات انعكاسات لما يفكر به ويراه الخطيب، وإذا أعاق الخطيب رغبته في الإشارة خجلا أو خوفا من الحضور فربما يظهر عليه التوتر والارتباك، وأثناء الإلقاء يجب أن لا يفكر الخطيب أين يضع يديه بل يترك اليدين تستجيب لمحتويات الخطاب، ويجب عدم المبالغة بالإشارات لان ذلك يجذب انتباه الحضور على حركات يدي الخطيب أكثر من التركيز على ما يقوله الخطيب، وما قد يكون مناسبا من إشارات لخطيب قد لا تكون مناسبة لخطيب آخر.

١٠- تصرف بثقة، إن كسب الثقة بالنفس والقدرة على التفكير بهدوء أثناء الإلقاء أمام مجموعة من الحضور ليس أمرا صعبا مثلما يتخيله كثير من الناس، وهي ليست موهبة وهبها الله لأفراد قليلين بل باستطاعة كل فرد أن ينمي مهارة الإلقاء إذا كانت لديه الرغبة في الإلقاء

فالثقة بالنفس شعور ينبع من داخل الفرد وهو مبني على رأي الإنسان بنفسه، فإذا انخفض مستوي رأي الإنسان بنفسه انخفضت ثقته بنفسه والعكس بالعكس، ولزيادة الثقة بالنفس يجب على الإنسان أن يحدث نفسه بأفكار إيجابية، وأن يقنع نفسه بأنه إنسان ثمين جدير بالعناية والاهتمام. صادق الناس الناجحين الإيجابيين الواثقين بأنفسهم، فسرعان ما تندمج معهم وتتعلم كيف تتصرف مثلهم وتصبح واثقا من نفسك. يقول الشاعر محمد العوني

الجيم جنب عن ردي الطماعة
وقال الشاعر
وصادق صديق لك تري به شجاعة

ما عاتب المرء اللبيب كنفسه
وقال عدي بن زيد العبادي
والمرء يصلحه الجليس الصالح

فان كان ذا شر فجانبه سرعة
إذا كنت في قوم فصاحب خيارهم
وان كان ذا خير فقارنه تقتدي
ولا تصحب الأردى فتردى مع الردي
تجنب الوحدة، فنقص الثقة عادة ينجم من الوحدة، أرسم لنفسك صورة إنسان ناجح، وثبتها في ذهنك دائما، ولا تسمح لها بالذبول أو الزوال، تخلص من مركب النقص الذي يجعلك تشعر بعدم الكفاءة وتعاني من الشعور بعدم الأمن الوجداني، وغالبا ما يكون الشعور بالنقص خاطئا قائما على عوامل تربوية أثرت فيك منذ الصغر، والغريب أن من بين المصابين بمركب النقص أشخاصا موهوبين. ولكي تكون شجاعا، تصرف وكأنك شجاع، قف مستقيما وتطلع في عيون الحضور.

قال الشاعر ألا حساني علي بن المقرب:

فلا عاش من يرضي الهوان فهل تجد
وهل مات من يخشي الوغى قبل يومه
جبانا علي مر الأزمان مخلدا
فتي (تقاعس) لضروب الحرب لا زال امجدا
وقل أبو الطيب المتنبي

وإذا لم يكن من الموت بد
وقال الشاعر
فمن العجز أن تمون جبانا

إذا غامرت في شرف مروم
فطعم الموت في أمر صغير
فلا تقنع بما دون النجوم
وكل شجاعة في المرء تغني
كطعم الموت في أمر عظيم
وكم من عائب قولاً صحيحاً
ولا مثل الشجاعة في الحكيم
وافه من الفهم السقيم

ولكن تأخذ الأذان منه
وقال عنتر:

تعفني زبببة في الملام
تخاف علي أن ألقى حمامي
مقال ليس يقبله كرام
يخوض الشيخ في بحر المنايا
ولا يرضى به غير اللنام
ويرجع سالما والبحر ظامي
ويلقى حتفه قبل الفطام
وتقنع بالقليل من الحطام
ولا تحت المذلة ألف عام
فعيشك تحت ظل العز يوما

١١)- لا تكن متوترا، استرخ، تدرب على تمارين الاسترخاء والتخيل لتنمية الثقة بالنفس وتنمية المهارات ومنها مهارة الإلقاء، ولاحظ كيف يستطيع التخيل قهر الكثير من العادات السيئة الصحية والاجتماعية، وكيف تستطيع تفجير قدراتك وقواك النفسية لتزيد من الاستمتاع بجميع جوانب الحياة ولتستمتع بالمتعة والسرور من خلال تعاملك مع الناس وتصبح أكثر إبداعا وإيجابية. ومن فوائد الاسترخاء، (!) التحكم في ضغط الدم وأمراض الشرايين والتهاب الأمعاء والقرحة المعدية، (٢) يقلل الإعياء والتعب الناتج من الاجتهادات اليومية، (٣) يقلل من نوبات الصداع النصفي، (٤) يشد الجلد ويقلل من التجاعيد والترهلات الجسمية، (٥) يساعد على النوم بسهولة، (٦) إزالة السموم من الجسم الناتجة من القلق والإعياء، (٧) تتحسن البنية الجسمية بصفة عامة ويتحسن الأداء الرياضي.

١٢)- لا تعتذر عن ما تعتقد انه نواقص في خطابك، قل ما عندك وأترك الحضور يحكم على الخطاب ولا تذكرهم بالنواقص ولا تلتفت انتباههم إلى خجلك أو ارتباكك لأنك قد تلتفت انتباههم إلى شيء لم يكونوا منتبهين إليه. واجعل من الخجل والارتباك دافعا يدفعك إلى إجادة الإلقاء، وأعلم أن الخوف والارتباك في الدقائق الأولى شئ طبيعي ويمر على كل إنسان، وتذكر ان الخطباء ذوي الجدارة الحقيقية يتميزون بالعصبية والتوتر.

١٣)- كن أثناء عملية الإلقاء في مرحلة النضج، ولا تجعل طفلك يؤثر على عملية الإلقاء، تذكر مناطق الشعور عند الإنسان وكن حساسا ومتفهما لأحاسيسهم، ولاحظ الطفل في شخصية من تتحدث معه.

١٤)- أفضل وسيلة فعالة لزيادة الثقة بالنفس في فن الإلقاء هي أن تقف وتخطب، لذلك تدرب ! تدرب ! تدرب على فن الإلقاء .

بداية المجهول قد يخيف
وأعلم بأن الخوف في فرار
تكراره يجعله أليف
متي اقتحمته بعقر دار

ومركز مهارات التعلم يوفر لك المكان المناسب للتدرب على الإلقاء والخطابة أمام مجموعة من الحضور والمدرسين، وتهدف دورة الإلقاء إلى تكوين الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس وكسر حاجز الرهبة والخوف من الوقوف أمام الناس، كما تهدف الدورة إلى تدريب المشاركين علي كيفية كتابة الخطبة أو المقالة .

أقوال المشاركين في الدورات

((لقد عشنا ساعات كلها مليئة بالمتعة والفائدة عالجننا فيها ما كان يوجد من تقصير وعيوب وأخطاء في تصرفاتنا وأن نغلب الجانب الإيجابي على الجانب السلبي ، وعرفنا كيف نكون شخصية جذابة ، وتعرفنا على فن التعامل مع الناس وكسب الأصدقاء وتعلم فن الإلقاء وكسر حاجز الخوف والرهبة من الوقوف أمام الآخرين))

((في البداية لم أتصور بأنني سوف احصل على هذا الكم من المعلومات والخبرات أثناء الدورة فالدورة بشكل عام ممتاز ،لقد استفدت من الإلقاء والاسترخاء في التغلب على الكثير من المصاعب اليومية))

((لقد يسر الله لي أن أكون أحد المشاركين في دورة فن الإلقاء التي أقامها مركز مهارات التعلم بالرياض... فقد كانت استفادتي كبيرة جدا وأحسست بالفائدة والتحسن مع مرور

الأيام،وكانت الفائدة واضحة علي جميع المتدربين الذين هم من مختلف المستويات التعليمية والوظيفية،فقد تدرب الجميع على الإلقاء والنقد البناء وادارة الجلسات وأسلوب الحوار والنقاش))
((لقد تعرفنا علي مصادر انفعالاتنا وسلوكنا وكيف نضبطها ونتحكم بها... وتعرفنا علي المشاعر ولأحاسيس التي يتعرض لها الإنسان عند مواجهة الآخرين والوقوف أمامهم وتعلمنا الاسترخاء والسيطرة على الأعصاب))

((لقد استفدت من الدورة فوائد عديدة منها معرفة عيوب الكلام أثناء الإلقاء،معرفة كيف يتم كسب الأصدقاء،وكيف يتم تحضير الكلمة،وأخيرا معرفة أصناف الناس))
((كانت الدورة مفيدة جدا استفدت منها الكثير في مجال عملي واستفدت منها كسر حاجز الرهبة والخوف عند بداية الإلقاء))

لاشك إن للإلقاء أساليب و فنيات
احضر وشارك في الدورات
تتعلمها في مركز المهارات
يزول الخوف ولرهبة بساعات

مناطق ضعف الإنسان

Erroneous Zones

التعلم هو التغيير في السلوك الذي يطرأ على الفرد صغير كان أم كبير،وهناك عدد من مناطق الضعف في الإنسان تعيق عملية تعلم كثير من المهارات والاتجاهات والمهن واللغات والقدرة على القراءة والكتابة والقدرة على حل المشاكل التي تقابل حياة الإنسان،وفيما يلي أهم مناطق ضعف الإنسان.

الخجل:shininess

سلوك غير مرغوب فيه يدل على أن الشخص لم يلقى تربية سليمة،وهو سلوك انفعالي يستولي على الشخصية بحيث لا يكون للشخص قدرة على التحكم في ذلك الانفعال، أما الحياء فهو يعني الامتداح والتثناء واستشعار الأدب في سلوك وتصرفاته،والحياء سلوك انفعالي بمقدور الإنسان والتحكم فيه في موقف من المواقف بحيث يكون انفعاله خاضعا لأمرته.

وهناك عدة أسباب للخجل منها الشعور بالدونية وقد يكون الشعور بالدونية واقعي مثل مقابلة وزير أو مدير،وقد يكون لشعور بالدونية وهمي وليس له أساس في الحياة الواقعية وقد يكون المظهر الخارجي أو الخوف من المواقف الجديدة هي المسببة للخجل.

ومن أهم أضرار الخجل النفسية (١)ضعف الثقة بالنفس وإعاقة النمو النفسي،(٢)صعوبة تعلم مهارات جديدة ،(٣) صعوبة قيادة المجموعات ومواجهة المواقف الحرجة (٤) إصابة الشخص بالحبسة الكلامية.أما أضرار الخجل الأخلاقية والثقافة فمنها (١)عدم القدرة على رد الإهانات فوراً،(٢) يصبح أضحوكة الجلسة والحائط المائل الذي يتفكحون به،(٣) تعرض الأحداث والنساء

الخجولات إلى الأضرار الجنسية حيث يصعب عليهم دفع من يتقدم إليهم، ٤) التخلف الدراسي وصعوبة تعلم اللغات، ٥) عدم الاشتراك في اللقاءات والمحاضرات والندوات، ٦) عزوف الأفراد الخجولين عن سلم الارتقاء والتقدم الاجتماعي.

الخوف: Fear

هو الحالة التي يحس بها الإنسان أن هناك خطر قادم، وفي هذه الحالة يكون الإنسان مستعد للاحتمالات التالية، الهروب أو القتال للدفاع عن نفسه أو يسقط بيديه مذهباً ولا غير قادر على الحركة، وهناك نوعين من الخوف الأول الخوف الطبيعي كالخوف من حوادث السيارات أو الخوف من الحيوانات مثل الأسود أو الخوف من الرسوب في الامتحان وهذا النوع من الخوف له إجابيات منها خلق الحركة والحماس داخل النفس، زيادة الخبرة وخلق الإبداع والتجديد. أما النوع الثاني فهو الخوف الغير طبيعي وهو عدم وجود خطر حقيقي يهدد حيات الإنسان لذلك لا يستطيع الشخص تحديد المخاوف التي يشعر بها.

ومن أهم المخاوف الاجتماعية الخوف من الوقوف أمام الآخرين وهذا يقود إلى الخوف من الإلقاء، والخوف من نظرات الآخرين، والخوف من النقد، والخوف من أن يرفض من قبل الآخرين، والخوف من أن يعرف الشخص على حقيقته. ومن أهم علامات الخوف الاجتماعي احمرار الوجهة وارتعاش اليدين وظهور العرق على اليدين والوجه.

ويتحكم في تصرفات الفرد الجهاز العصبي المركزي والذي يتكون من الجهاز المركزي الإرادي الذي يتكون من الدماغ والحبل الشوكي ويتحكم هذا الجهاز بعدة وظائف منها التفكير ويستطيع الإنسان أن يتحكم بهذا النوع من الجهاز العصبي، أما الجهاز العصبي الثاني فهو الجهاز العصبي اللاإرادي ولا يستطيع الإنسان التحكم به، فهو يتحكم ببعض العمليات الحيوية مثل عملية الهضم وتنظيم ضربات القلب، وهذا الجهاز هو الذي يتأثر بالعواطف مثل الخوف فإذا شعر الإنسان بالخوف زادت ضربات القلب أو حس بالألم في المعدة أو احمرار الوجه. ومن أهم مصادر الخوف ، تخويف الأطفال في الصغر والتدليل الزائد والحماية الغير معقولة، أما أضرار الخوف الاجتماعية فهي صعوبة الاستقرار النفسي وصعوبة إقامة علاقات اجتماعية مع الناس.

تمتع بالصباح ما دمت فيه ولا تخف أن يزول حتى يزول

عقدة النقص: Inferiority Complex

يولد الطفل ضعيفاً هزيباً غير قادر على القيام باحتياجاته اليومية، لذلك فهو يعتمد على غيره للقيام بهذه الاحتياجات حتى يستطيع التكيف اجتماعياً، من هنا ينشأ شعور الضعف وعدم القدرة بالقيام بما يحتاجه، وهذا لشعور بالضعف قد يسيطر على حياته بحيث لا يستطيع التخلص من هذا الإحساس بالنقص والدونية، من هنا ينشأ الشعور بالإحساس بالنقص. والشعور بالنقص إذا كان معتدلاً فإنه يدفع الإنسان إلى الأمام، فلو لا شعور الإنسان بالنقص لما كان له أن يحرز ما أحرزه من تقدم في كافة ميادين الحياة.

والشخص المصاب بعقدة النقص متقلب المزاج يصعب التعرف على تصرفاته، فقد تجده ينحني أمامك باحترام بالغ في وقت من الأوقات وفي موقف آخر يتنكر لك بامتهان شديد، وقد تجده يببالغ في النقد اللاذع للمتفوقين، وقد يغالي في التعالي على الآخرين ويتجنب لقاء الناس ومعايشتهم.

ومن أهم أسباب الإحساس بالنقص المبالغة الشديدة في تقدير قدرات وإمكانات الأطفال فعندما يحس الطفل بأنه بين موقفين متضادين هما موقفه من نفسه وعجزه عن تحقيق أهدافه وموقف البالغين من حوله بإمكانياته وقدراته، من هنا تنشأ عقدة النقص وعندما لا يستطيع الشخص تحقيق أحلامه على الواقع فلا اقل من تحقيقها بالخيال ليحمله محل العمل وبذلك

يدخل الشخص في أحلام اليقظة. وعندما لا يستطيع الطفل تحقيق أحلام والديه فإنهم قد يستخدمون التخويف والترهيب لحمله على بذل الجهد لتحقيق ما يرسمونه له من أهداف وبلك تشتد وتثبت عقدة النقص حيث إن التخويف وإرهاب يعملان على تثبيتها.

وتنشأ عقدة النقص في الأطفال الذين تقدموا في الدراسة ولا زالت قدراتهم الدراسية ضعيفة خاصة في المهارات الأساسية للتعلم كالقراءة واللغة الشفهية فالطالب الذي وصل المرحلة الإعدادية وهو لا زال يعاني من صعوبة القراءة تنشأ عنده عقدة النقص إذ أنه لا يستطيع مجاراة زملاءه في القراءة والتعلم.

إن تكرار الفشل يثبت عقدة النقص فالطالب الذي تتكرر مرات رسوبه قد يحس بأنه أقل قدرات من أقرانه في الدراسة ومن هنا يبدأ الإحساس بالنقص يتسرب إلى دخل نفسه بالرغم من أنه قد يعزي الرسوب والفشل إلى المدرسة أو إلى هيئه التدريس أو إلى صعوبة الامتحانات أو إلى عدم اهتمام والديه.

إن الأشخاص المصابين بعاهات خلقية قد تنعكس أثارها على الحالة النفسية للشخص فإما أن يتجاهل عاهته بحيث لا تكاد تؤثر على حالته النفسية أو في علاقته بالآخرين أو أن يخضع لتأثيرها في نفسه ويحس بأنه أقل قدرات من سائر الناس الغير مصابين بمثل هذه العاهة أو قد يلعب إحساسه بالعاهة دورا في حياته بحيث ينتهي به الأمر إلى التعويض الناجح أو التعويض الفاشل. ويرى بعض علماء النفس الفسيولوجيين إن الشخص الذي تكون لديه الغدة الدرقية ضعيفة الإفراز، يكون هذا الشخص بليد التفكير والحركة والتصرف وضعيف الإرادة بحيث ينتهي به هذا الحال إلى الشعور بالنقص والإحساس بالتخلف عن باقي الأقران الذين يتعامل معهم. إن البيئة الاجتماعية المحيطة بالشخص تلعب دورا كبيرا في تكوين الشخصية وفقا لعادات وأنماط سلوك الأفراد المحيطين بالشخص، فالفرد منذ الطفولة يخضع للمؤثرات البيئية والتربوية سواء كانت مؤثرات مقصودة أم كانت مؤثرات غير مقصودة.

ولتختص من عقدة النقص يجب أولا الاعتراف بمركب النقص وهي خطوة ليست من السهولة بمكان بل إن من اصعب الأشياء على المرء أن يعترف بقلبه ولسانه بالنقص والدونية وبعد الاعتراف يأتي دور تشخيص الحالة بشكل موضوعي لتحديد سبب الشعور بالنقص، فهناك الجانب الجسمي أو الجانب اللغوي أو الجانب الوجداني أو الجانب العقلي أو الجانب الاجتماعي. وثانيا عدم الإحساس بالحسرة نتيجة المقارنة بالآخرين حيث انه يضرب القلب باليأس والقنوط ويعزف بالمرء عن مواصلة السير بخطوات حثيثة إلى الأمام، وعلى المرء أن لا يهرب من حقيقته بل عليه أن يجابهها وان يقف عليها ويتقبل ذاته، وتقبل الذات عملية هامة من العمليات الأخلاقية والنفسية، وطالما استطاع المرء تقبل ذاته فانه يجب أيضا أن يتقبل الواقع من حوله والرضى بإمكانياته وقدراته.

الغيرة والحقد : jealousy

للغيرة جانب إيجابي أما الحسد فانه يتصف بالسلبية، فالشخص الغيران يتوافر لديه الدافع لبذل الجهد للحاق بالمتفوقين عليه، أما الشخص الحقود فيتمني أو يحاول عرقلة تقدم الآخرين المتفوقين عليه، والغيرة هي الخامة التي يصنع منها الحقد فالشخص لا يستطيع أن يحقد علي الآخرين إلا بعد أن يحس بالغيرة بسبب تقدمهم في الحياة.

ومن أهم المظاهر السلوكية التي تظهر علي الشخص الغيران ، احمرار الوجهة وارتعاش اليدين وزوغان البصر وتصبب العرق وحدث رعشة في الصوت أو الإصابة بالتلعثم أو اضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم والانطوائية الشديدة على النفس أو الانبساط المبالغ فيه أو اضطراب في التفكير وسيطرة أحلام اليقظة أو العدوانية.

ومن أهم أسباب الغيرة الإحساس بالدونية أما من الناحية الجسمية أو العقلية أو المالية أو الاجتماعية، أو قد تكون الغيرة بسبب تهديد المكانة الاجتماعية التي سبق لهم إحرازها بسبب تفوق غيرهم عليهم، أو بسبب تفضيل الناس لهم، وقد تكون الغيرة بسبب الباعثية على التسابق، والتي تعتمد على عدة عناصر منها الجانب الحيوي من الشخصية فلدى كل شخص طاقة حيوية معينة، أما العنصر الثاني فهو أدراك الشخص بالفرق بين المكانة التي يحتلها والمكانة التي يحتلها الشخص أو الأشخاص الذين يحس تجاههم بالغيرة. والعنصر الثالث هو إمكانية اللحاق أو التفوق في معركة التنافس، أما العنصر الرابع فهي الإدارة القوية.

وللغيرة جوانب إيجابية فهي تدفع الشخص إلى المعرفة والتنور والمهارة في أداء العمل والتعاون مع الآخرين وكسب الأصدقاء والتقليل من عدد الأعداء بقدر المستطاع، والغيرة قد تقود إلى الحقد والحسد، فالحاسد شخص قد تلبس بعبادات وجدانية سلبية فهو يحمل الكراهية وتمني الشر للناس، فهو يكره جميع الناس، بل يكره نفسه أيضا، فالشخص الحاسد قد يعتمد على الإيذاء الجسمي المباشر بالضرب أو التشويه أو الحرق. وقد يتجه حقد الحاقد على نوعيات من الأشخاص فقد يكون الحقد موجة للنساء أو الأطفال، وقد يبحث الحاقد عن عمل ينفس فيه عن حقه كوظيفة مأمور سجن أو محقق مع الأفراد أو المجرمين.

ولتخلص من الحقد فإنه يجب على الشخص التخلص من أحلام اليقظة التي إذا دخلها فإنه لا يخرج منها بأي شيء بل يخرج منها لكي ينخرط فيها مرة أخرى. ثم التعرف على الميول والطامح والتطلعات والبحث عن الوسائل التي تستطيع عن طريقها تحقيق هذه الميول والطامح، ثم خلق الحماس في نفسك لتحقيق ما تصبوا إليه.

حدد الجوانب التي تحس إن الآخرين يتفوقون عليك فيها، ثم تعرف على أسباب تفوق أولئك الأشخاص عليك ثم حاول تطوير نفسك في هذه الجوانب، وإذا لم تمتلك المواهب المؤدية إلى هذا النوع من التفوق، فعليك البحث في الأفق الرحبة للتفوق عليهم في غير ما تفوقوا عليك فيه، واعلم إن عالم التفوق رحب ويتسع لجميع الناس، وإن بمقدور كل شخص أن يتفوق في ناحية واحدة على الأقل إذا أراد ذلك، ثم إذا هو بذل الجهد اللازم للتفوق في تلك الناحية، ابتعد عن المجاملات وما يمكن أن تشتمل عليه من تفاخر بالماضي وبالأصول وبالثروة أو العلم أو بالمكانة الاجتماعية. تجنب الأشخاص الذين يثيرون حقدك على الآخرين ويستخدمونك مخلب قط لأهوانهم. إن الترويج عن النفس من أهم الوسائل الناجحة في تخفيف حدة الحقد أو التخلص منه تماما، صادق مجموعة من الأصدقاء والمعارف وقضاء وقت ممتع معهم، وسع ثقافتك العلمية والاجتماعية وتأكد من أن المشاكل التي تجابهك تجابه جميع الناس.

الاكتئاب: Depression

مرض نفسي يصيب الشخصية ويبح الشخص غير قادر على إنجاز الأعمال التي يرغب القيام بها. ويظهر على الشخص المكتئب عدد من الظواهر السلوكية منها العبوس، ورفض العالم الخارجي، وصعوبة التكيف مع البيئة المحيطة، صعوبة التعامل مع الآخرين، صعوبة إنجاز الأعمال والمهام الموكلة إليه، عاجز عن التبادل الفكري مع الآخرين، وكسل عقلي تصاحبه صعوبة في التعبير عن خلجات النفس، فتور الهمة وعدم القدرة على تنفيذ ما يطلب منه، يحسد الآخرين على تمتعهم بالتعامل الناجح والتأثير الفعال في الناس الذين يتعاملون معهم، إحساسه بالنقص واحتقار الذات، عاجز عن حب الآخرين حبا حقيقيا، فاقد الشهية ومصاب بالأرق.

ومن أهم آثار الإصابة بالاكتئاب، عدم القدرة على اكتساب المهارات أو الخبرات الجديدة، عدم القدرة على التعامل مع الناس المحيطين به، كما لا يستطيع إقامة علاقات سليمة وإيجابية مع

الآخرين، تأثر لغة الحديث ولغة الكتابة وتدهور في القدرة على لأبانه، انطوائي وإذا اجتمع مع الآخرين فإنه يجلس صامتا ولا يرغب في الدخول في أي نقاش، ولا يستطيع الدفاع عن نفسه سواء بالمناقشة أو بأي وسيلة أخرى مناسبة، بل يظل يتلقى الإهانات ممن حوله بغير أن يحاول درء تلك الأمانات عن نفسه.

ولوقاية أنفسنا من الاكتئاب يجب توسيع الدائرة الاجتماعية والاشتراك في بعض المشاريع والنشاطات الاجتماعية وكسب أصدقاء جدد، وممارسة هواية من الهوايات بقصد ملء أوقات الفراغ والتسلية وممارسة التمارين الرياضية التي تجعل الدم يسري في العروق والشعيرات الدموية الدقيقة بالأطراف والمخ، فقد وجد أن سريان الدم في جميع الشعيرات الدموية في المخ يقلل من الإصابة بالتعب النفسي والعبوس والاكتئاب.

Worry: القلق

إن كثير من الناس يحصنون أنفسهم ضد كثير من الأمراض لكنهم لم يحصنوا أنفسهم ضد مرض يدعى القلق. فالقلق يبدد القدرة على التركيز، ويسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج، وقد يسبب ألم الأسنان ومرض البول السكري، ويصيب الوجهة بالتجاعيد وشعر الرأس بالشيب المبكر. والقلق قد يجعل الإنسان يستعمل مقعد ذي عجلات من وطأة الروماتزم أو التهاب المفاصل. كما يؤثر القلق في أعصاب المعدة ويحول العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة تؤدي في كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة.

يقول الدكتور هارو لدس أنه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال من أعمار مختلفة ووجد أن أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحد من ثلاثة أمراض تنشأ عن توتر الأعصاب الناتج من القلق وهي قرحة المعدة، واضطراب القلب وضغط الدم. إن الشخص القلق العاجز عن مواجهة الحياة تنفصم علاقته بالبيئة المحيطة به ويدخل في أحلام اليقظة ليذلل مشاكله، وهذا هو الجنون بعينه.

لقد هزم الطب أو قارب أن يهزم العديد من الأمراض التي تسببها الجراثيم كالجدري والطاعون والكوليرا والحمى الصفراء والتهاب السحالي وغيرها من الأمراض، وبالغم من هذه التطورات في مجال الطب، وقف الطب عاجزا أمام القلق والكرهية واليأس والتي تزداد ضحايا هذه الأمراض بشكل مروع.

وللتخلص من القلق أشغل نفسك في عمل نافع، فالحقيقة التي أكتشفها علم النفس هي "من المحال لأي ذهن بشري مهما كان خارقا أن ينشغل بأكثر من أمر واحد في وقت واحد". يقول الأستاذ جيمس مرسل أستاذ التربية "أن القلق يكون أقرب إلى الاستحواذ على الإنسان في أوقات فراغه، ففي وقت الفراغ يبدأ الخيال يقلب كل صنوف الاحتمالات ويعيد ذكرى كل الأخطاء التي ارتكبتها الإنسان ويكون العقل أشبه بالسيارة في الطريق بدون سائق أو ركاب". ولقهر القلق شارك في برنامج التحدث والإلقاء، يقول ديل كارنيقي مؤسس أول مركز للخطابة في أمريكا عام ١٩٢٤م "أن أهم وأجدي درس تعلمته في حياتي لقهر القلق وما كنت أعانيه من حياء وجبن وضعف الثقة بالنفس هو دراسة فن الخطابة الذي وهبني الشجاعة والثقة بالنفس والقدرة على حسن معاملة الناس".

Guilt: الشعور بالذنب

كل إنسان في فترة من فترات حياته قد أحس بالذنب إما بسبب شخص قد أتشعره بأنه قد فعل شيء غير مقبول من وجهه نظر هذا الشخص، أو قد يكون الإنسان فعل شيء غير مرغوب فيه، من هنا ينشأ إحساس الإنسان بالذنب في تصرفاته اليومية، وإذا كان الإنسان يتذكر المواقف التي يحس فيها بالذنب ليتعلم منها فهذا النوع من التذكر ليس إحساس بالذنب وإنما هو أسلوب

تعلم. أما الإحساس بالذنب فهو التفكير بالمواقف التي أحس فيها الإنسان بالذنب دون أن يفعل شيئاً، وإنما يتحسر ويتألم من الأشياء التي سمعها أو الأشياء التي عملها دون أن يحرك ساكناً، ويستمر في تأنيب نفسه والندم على ما قام به وعلى ما قد حصل منه مع علمه بأن الندم لن يغير من الأمر شيئاً ومع احتمال إعادة تكرار هذه الأخطاء مرتاً أخرى والشعور بالذنب هو أكبر مبدد للطاقة، لأنه مهما أزداد مقداره لا يغير من الأمر شيئاً ولأنه شعور بشأن أمر مضى وانقضى ولا يمكن الاستعاضة عنه أو تداركه.

وهناك سببين يولدان الإحساس بالذنب عند الإنسان، السبب الأول هو أسلوب التربية بين أفراد الأسرة، فالطفل يختزن خبرات الطفولة في الذاكرة وتستمر معه طول فترة الحياة، فإذا كان أسلوب تربية الوالدين هو خلق الإحسان بالذنب لدى الأطفال حتى يسهل السيطرة عليهم، مثل أشعار الطفل بأنة غير مرغوب فيه أو غير مؤدب إذا فعل كذا أو كذا، أو تكرار أشعار الطفل بوجوب الخجل من نفسه إذا تصرف تصرفات لا ترضي الأهل. من هنا ينشأ إحساس الشخص بالندم، فإذا كبر وتسلم عمله فقد يحس الشخص بالذنب إذا لم يرضى عنه رئيسه أو أصدقائه، أما السبب الثاني فهو إحساس الشخص بالذنب نتيجة لقيامه بعمل أو أعمال تتعارض مع ما يعتقد الشخص.

ولتغلب على الإحساس بالذنب يجب على الإنسان النظر إلى الماضي على انه حدث قد وقع ولا يمكن تغييره مهما بذل الإنسان من جهد وان الإحساس بالذنب لا يغير من الأمر شيئاً، ولكن من الأفضل أن يعمل قائمه بالأشياء التي تحسسه بالذنب ومعاودة نفسه علي تجنب هذه الأشياء، ويحب على الشخص أن لا يلقي على الناس مسئولية ما يعانیه من مشاكل، وركز جهديك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب وأغلق أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللانمين واعلم انك لن تستطيع إغلاق أفواه الناس حتى لا يتكلموا فيك ظلماً وعدواناً، لذا عليك أن تتجاهل كلام الناس ونقدهم وأعلم أن الناس لا يشغلهم التفكير في زيد أو عمر من الناس لأكثر من لحظات، فهم مشغولون بالتفكير في أنفسهم منذ يفتحون أعينهم علي اليوم الجديد وحتى يآوون إلى مضاجعهم.

الذكاء: Intelligence

الذكاء هو ناتج التفاعل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المحيطة بالفرد. والذكاء في الأصل وراثي، وهذا يعني إن الإنسان يرث من أبويه بعض القدرات العقلية، وتقوم العوامل البيئية المحيطة بالفرد بصقل وتنمية هذه القدرات العقلية. فالبيئة الجيدة والتربية الحسنة تزيد من قدرات الذكاء، كما إن البيئة السيئة يمكن أن تهبط بالذكاء وتطمس القدرات العقلية.

وكثيراً من الناس يرى أن الذكاء هو فقط الحصول على درجات عالية في الامتحانات، وان كنا نوافقهم في هذا الرأي إلي حد ما إلا أننا نرى أن الذكاء لا يتوقف عند فقط الحصول على الدرجات العالية في الامتحانات. هذا النوع من الذكاء هو ما يعرف بالذكاء المعرفي والذي يعتمد على قدرة الفرد على حفظ واسترجاع المعلومة وقت الحاجة وهذا النوع من الذكاء هو الذي يحتاجه الطلاب أثناء الدراسة، والنوع الثاني من الذكاء هو الذكاء الفني، فكثيراً ما نشاهد أفراداً لم يستطيعوا الحصول على درجات عالية في التعليم العام ولكنهم أبدعوا عندما التحقوا في التعليم الفني، أما النوع الثالث من الذكاء فهو الذكاء الاجتماعي، وهو قدرة الشخص على التعامل بنجاح مع الأفراد الآخرين، أو ما يعرف بفن هندسة الأفراد.

أن الشخص الذكي هو الذي يستطيع أن يتكيف مع الظروف المتغيرة ويقابل مشاكل الحيات اليومية بشجاعة واقتدار، فكثيرا ما نسمع عن أفراد فشلوا في حياتهم وفي أعمالهم وقد كانوا يحصلون على الدرجات العالية والمراتب الأولى أثناء الدراسة، وكذلك كثيرا ما نسمع عن أفراد اصبحوا قادة وإداريين ناجين بالرغم من حصولهم على درجات ضعيفة أثناء الدراسة.

أنه من الصعب الحكم على أي فرد بأنه ذكي أو غبي بمجرد انظر إليه أو بمجرد حصوله على درجات ضعيفة في الامتحانات، إذ لا بد من استعمال المقاييس العلمية المعروفة في قياس الذكاء، أن الأحكام التي نطلقها على أبنائنا وعلى الناس الآخرين بأنهم أغبياء لا تفيد بل تؤذي لأنها تصل إلى أذاني أبنائنا ويصدقونها وتسبب لهم الشعور بالنقص والتخلف وتقتل عنهم الدافع للعمل. أن الرسوب في الامتحان ليس دليل على الغباء، فأنيشتين صاحب

النظرية النسبية والتي غيرت صورة العلم المعاصر والذي لا يشك أحد في عبقريته قد رسب في الامتحانات وطرد من المدرسة.

الاتجاهات السلبية: Negative Attitudes

"لن يغير الله ما في قوم حتى يغيروا ما في أنفسهم". يقول كثير من علماء النفس إن حياة الفرد من صنع أفكاره، فالأفكار الإيجابية تبعث القوة والحماس داخل نفس الفرد، أما الأفكار السلبية فهي تدفع الفرد إلى الخنوع والكسل. فكر في النجاح تحصل عليه وفكر في الفشل يتسلل الفشل إلى نفس الفرد ثم تخور قواه وعزيمته فيفشل بعد ذلك. يقو ديل كارنيقي "الدرس الذي وعيته ولن أنساه، هو إن الأفكار المسيطرة على تفكير الفرد لها تأثير عظيم على تكيف الفرد للحيلة".

فإذا سيطرة علينا الأفر السعيدة، أصبحنا سعداء، وإذا تملكنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء، وإذا انتابتنا أفكار مزعجة، أصابنا الخوف والكسل وأصبحنا جبناء، وإذا سيطرة على أفكارنا أفكار السقم والمرض، فمن المؤكد أننا سوف نستسلم للمرض وبذلك نصبح عرضة للمرض والسقم. وإذا كثرت شكواوانا والرثاء لأنفسنا، اعتزلنا الناس وتجنبوا عشرتنا.

أجري عالم النفس الإنجليزي هادفيلد تجربة على ثلاثة رجال لاختبار تأثير الاتجاه الذهني في قواهم، وكان يقيس القوة بواسطة "دينامومتر" حيث كان يجعلهم يقبضون عليه بأيدهم بشدة، وقد قسم هادفيلد التجربة إلى ثلاثة مراحل. المرحلة الأولى قاس فيها مجموع قوة الرجال الثلاثة فكان متوسط قوتهم تساوي ١٠١ رطلا، وفي المرحلة الثانية نومهم جميعا تنويما مغنطيسيا وأوحى إليهم بأنهم غاية في الضعف والوهن ولما قاس معدل قوتهم وجدها تساوي ٢٩ رطلا أي أقل من ثلث قدرتهم العادية. وفي المرحلة الثالثة أوحى إليهم وهم تحت تأثير التنويم المغنطيسي أنهم أقوى أشداء فأرتفع معدل قوتهم إلى ١٤٢ رطلا عندما امتلأت أذهانهم بفكرة القوة حيث أرتفع معدل قوتهم بنسبة خمسمائة في المائة تقريبا. وهذا هو التأثير العجيب للاتجاه الذهني.

يقول الأطباء إن كثير من المرضى الذين يراجعون المستشفيات أصيبوا بالمرض نتيجة لتوتر الإحساس والضغط الداخلية والقلق، وأنه يمكن علاجهم بإزالة الأفكار الخاطئة من أذهانهم، يقول ابكتيتوس الفيلسوف الروائي "إن إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام الجسم". يقول الفيلسوف الفرنسي مونتان "إن المرء لا تضيره الحوادث، وإنما الذي يضيره حقا هو تقديره للحوادث.. وتقديرنا للحوادث أمر متروك لنل وحدنا".

قال عالم النفس الامريكي وليم جيمس "الذي يبدو لنا جميعا أن الفعل يتبع الإحساس ولكن الواقع هو أن الفعل والأساس يسيران جنبا إلى جنب.. فإذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة للإرادة، أيمكننا بطريقة غير مباشرة من السيطرة على الإحساس".

أنه متى غير الإنسان من اتجاهه الذهني حيال الناس والأشياء، فإن الناس والأشياء سوف يستجيبون لهذا التغير، غير اتجاه أفكارك وسوف تملك الدهشة لسرعة التحول الذي يحدثه هذا التغير في جوانب حياتك المتعددة، إن كل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره، فكا أن المرء ينهض على قدميه، وينتج بدافع من أفكاره، فإنه يمرض ويشفى بدافع من أفكاره.

ضعف الثقة بالنفس: Low Self Confidence:

الثقة بالنفس شعور ينبع من داخل الفرد وهو مبني على رأي الإنسان بنفسه، فإذا انخفض مستوي رأي الإنسان بنفسه انخفضت ثقته بنفسه والعكس بالعكس، وترتبط الثقة بالنفس بازدياد راحة الضمير، ولزيادة الثقة بالنفس يجب على الإنسان أن يحدث نفسه بأفكار إيجابية، وأن يقنع نفسه بأنه إنسان ثمين جدير بال العناية والاهتمام. صادق الناس الناجحين الإيجابيين الواثقين بأنفسهم، فسرعان ما تندمج معهم وتتعلم كيف تتصرف مثلهم وتصبح واثقا من نفسك. يقول الشاعر محمد العوني

الجيم جنب عن ردي الطماعة
وإقال الشاعر
وإقال الشاعر

ما عاتب المرء اللبيب كنفسه
وقال عدي بن زيد العبادي

عن المرء لا تسال وسل عن قرينه

فان كان ذا شر فجانبه سرعة

إذا كنت في قوم فصاحب خيارهم

تجنب الوحدة، فنقص الثقة عادة ينجم من الوحدة، أرسم لنفسك صورة إنسان ناجح وثبتها في

ذهنك دائما، ولا تسمح لها بالذبول أو الزوال، تخلص من مركب النقص الذي يجعلك تشعر

بعدم الكفاءة وتعاني من الشعور بعدم الأمن الوجداني، وغالبا ما يكون الشعور بالنقص خاطئا قائما

على عوامل تربوية أثرت فيك منذ الصغر، والغريب أن من بين المصابين بمركب

النقص أشخاصا موهوبين. ولكي تكون شجاعا، تصرف وكأنك شجاع، قف مستقيما وتطلع في عيون الحضور.

قال الشاعر ألا حسائي على بن المقرب:

فلا عاش من يرضى الهوان فهل تجد جبانا على مر الأزمان مخلدا

وهل مات من يخشى الوغى قبل يومه قتي (تقاعس) لضروب الحرب لا زال امجدا

وقل أبو الطيب المتنبي

وإذا لم يكن من الموت بد فمن العجز أن تمون جبانا

وقال الشاعر

إذا غامرت في شرف مروم فلا تقنع بما دون النجوم

فقطع الموت في أمر صغير كقطع الموت في أمر عظيم

وكل شجاعة في المرء تغني ولا مثل الشجاعة في الحكيم

وكم من عائب قولا صحيحا وافه من الفهم السقيم

ولكن تأخذ الأذان منه على قدر القرائح والعلوم

وقال عنتر:

تعفني زبيبة في الملام على الأقدام في يوم الزحام

تخاف على أن ألقى حمامي بطعن الرمح أو ضرب الحسام

مقال ليس يقبله كرام
ولا يرضى به غير اللنام
يخوض الشيخ في بحر المنايا
ويرجع سالما والبحر طامي
ويأتي الموت طفلا في مهود
ويلقى حتفه قبل الفطام
فلا ترض بمنقصة وذل
وتقنع بالقليل من الحطام
فعيشك تحت ظل العز يوما
ولا تحت المذلة ألف عام

الحاجة للقبول من الآخرين: Needing Approval