

ابتعد عن العادات السيئة

الضرورة ذكر أسماء من تخاطبهم أثناء الحديث بقدر المستطاع، وهذا السلوك ضروري لإشعار الناس باحترامك لهم لأن كل واحد منا يتميز باسمه ويطلب لسماعه، وكثير منا لا يتذكرون الأسماء والسبب في ذلك ربما الانشغال الشديد أو ضعف الذاكرة، فعندما تحدث شخص وتقف مترددا أمامه محاولا تذكر اسمه فإن ذلك يؤله ويشعره بالحر، وأسهل طريقة لتذكر الأسماء هو أن تردده وتكرره عدة مرات وتحاول ربط الاسم في ذهنك بملامح الشخص وتعبيراته ومظهره العام، وتابع الارشادات التالية لتقوية ذاكرتك.

أ. صمم على حفظ الأسماء:

عند التعرف على شخص لا نهتم بالتقاط اسمه وترديده على اعتبار أنك لا تعرفه وربما لا تقابله مرة أخرى وإذا حدث وتم لقاءكما فإنك ترتبك ولذا عليك بترديد أسماء الأشخاص الذين تقابلهم أول مرة.

ب. انتبه إلى ما تحفظ:

إذا صممت على حفظ اسم شخص ما فإنك ستتحقق من شكله وملامحه كوسيلة لاقتئان الأسم بشكل صاحبه. فتذكر لون عينيه ولون ملابسه بل وطريقة حديثه ولهجه ومفرداته الخاصة.

ج. استمر في إغاش ذاكرتك: من وقت لآخر اجلس مع نفسك ودون أسماء الأشخاص الذين تعرفت عليهم في الفترة الأخيرة للتأكد من عدم نسيانك لهم.

إن التخلص من العادات السيئة يساعدك على تحسين قدراتك على الحديث الشيق الجذاب من ناحية ويجعلك تثبت لنفسك أنك تستطيع قهر أى عادة سيئة وهو ما يؤكد ثقتك بنفسك فإذا كانت لديك عادة التحدث بسرعة فاستبدلها بعادة الحديث البطيء، وإذا كنت تبدى استجابة فورية فدرب نفسك على أن تتمهل قليلا قبل أن ترد على من يحادثك، وهكذا.

يعنى ذلك أن تشعر من تحدته بأنك تركز تماما في عينيه، بل افعل ذلك ببساطة ودون مغالاة.

١٠- المغالاة في استخدام الإيماءات والإشارات:

كثير من الناس لا يشعرون وهم يستمعون للآخرين بأنهم يستخدمون رأسهم في الإيعاء لدرجة قد تستفز المتحدث وتشعره بالسخرية، بل إن بعض الناس يفرطون في تحريك أيديهم عند الحديث لدرجة تزج المستمع وتفره.

وقد يرجع ذلك إلى التوتر والعصبية، و لابد أن تدرب نفسك على الحديث باستخدام إشارات اليد في حدها الأدنى، وإذا أشرت بهما فلا بد أن يكون ذلك بشكل تلقائي وللضرورة القصوى.

١١- التصنع:

إن التصنع سلوك زائف يهدف إلى التأثير على الناس عن طريق الاستعراض والتظاهر و التصنع عادة ما يستخدم ألفاظا وكلمات غير معتادة وغير مناسبة ويفتقر حديثه للوق والجاذبية. إن محاولة المتصنع كى يبدو مختلفا عن الآخرين أو متميزا تؤدي عادة إلى نتيجة عكسية بل تؤدي إلى سوء الفهم والارتباك.

امدح الخصال الحميدة لدى الآخرين، وإطرد الرغبة في التملق و قدم إعجابا صادقا وسخيا وأميناً.

١٢- ترديد أقوال الآخرين:

لا تكن مقلدا لأحاديث الآخرين لمجرد أنها أحاديث جذابة وشائقة فإن ذلك يجعلك تبدو كبيغاء، عاجزا عن ابتكار طريقة خاصة بك ومختلفة عن الآخرين، بل عليك أن تتجنب استخدام الأنماط الشائعة والمطلحات الدارجة التي لم تعد تؤثر في الناس، وابتعد عن العبارات النمطية المبتذلة.

١٣- النقاش العقيم:

أنه لا شيء يضع نهاية لسوء الفهم والاستئثار بالرأى سوى الرغبة الصادقة في سماع وجهة النظر الأخرى.

١٤- نسيان الأسماء:

بأهميتك وتمكّنك بل سيشعرهم بأنك متفاخر ومتمباه بذاتك .

٥- زلل اللسان:

عند الحديث مع شخص آخر لابد أن تضع في اعتبارك عمره و شكله وجنسه.

فلا يصح أن تحدث السيدات عن أمر قد يجرهن .

ولا يصح أن تنتقد السمعة بينما يعانى منها من يسمعك.

و غيره من الزلل الذى يجعل المستمع يتمنى ألا يراك مرة أخرى .

٦- الإفراط في إلقاء النكات:

إن الرغبة في أن تبدو مسليا جذابا لا يكون بالمحاولات المتكررة لنزع الابتسامات و الضحكات ممن حولك عن طريق الإفراط في إلقاء النكات المكررة و غير المكررة : فهذا يجعلك تبدو خاويا ضحلا و تافها .

٧- أسلوب التشكيك:

بعض الشخصيات تهوى استخدام أسلوب للتشكيك فيما يجرى من أمور على مسرح السياسة أو الفن أو الكرة أمام الآخرين ليظهر انه عالم بواطن الأمور ، وهذه عادة سيئة تضايق من ينصت للحديث.

٨- التقليل من شأن المستمع:

لا تستخدم عند الحديث مع الآخرين تعبيرات مثل :

أعرف أنك لا تعلم بأن
أتوقع أنك لست على دراية بـ

ربما لم تمر بتجربة

ربما أنك لا تعي ما أتحدث عنه

٩- الإشاحة بالوجه:

إن النظر في وجه وعيني من يستمع إليك شيء ضروري جدا من أجل الاتصال الجيد و التواصل الفعال

فهذا يجعل المستمع ينصت إليك بجدية ، و إذا كنت لا تقوى على النظر في عيني من تحدته و تشيح بوجهك جانبا أو تحاول النظر إلى الأرض أو السقف : فهذا يصيب من تحدته بالشك في قوة شخصيتك ، بل و ربما يشعره بالإهانة ، و لا

لأجعل عاداتك السيئة تنفر الناس من الحديث معك لأن الحديث مع الناس يحتاج الى أسلوب خاص وبالذات الغرباء .
إن الناس تنفر من الشخص الذى يمارس عادة سيئة و لا يرغبون في وجوده أو التحاور معه و الحديث معه.

و من هذه العادات ما يلى :

١- الشعور بالذاتية:

فعندما يبدأ شخص في الحديث المفرط عن ذاته مستخدما أساليب مثل :

أنا أفكر

أنا أكل

أنا أفعل

أنا أشاهد

أنا حققت

فإنه يشعر السامعين بالضجر والملل ويجعلهم يختلقون الأسباب والمبررات للهروب منه .

٢- الإفراط في الاعتذار:

لابد أن تتجنب بدء الحوار أو الحديث مع الآخرين بجمل الاعتذار كأن تقول :

أسف لأننى

أسف لأننى غير

أسف لإضاعتي وقتكم

فهذه الطريقة تجعل المستمع يشعر بالسأم و عجز المتحدث عن إجراء حوار ثري و مسل .

٣- التدخين:

إن الناس يعتبرون أن الشخص الذى يدخن و هو يتكلم شخص لا يلتزم بأبسط قواعد الذوق و الكياسة ، و هو شيء لا يمكن أن يغفروه له بل و قد يصفونه بالوقاحة.

٤- الرطانة:

وهى التكلم بالكلام غير العربى ، أو كلام لا يفهمه الجمهور ، وإنما هو (مواضع بين اثنين أو جماعة) تجنب استخدام الكلمات البليغة ، والمصطلحات العلمية أو الثقافية التى قد لا يفهمها المستمعون واجتنب استعراض معلوماتك على أي نحو ، فهذا لن يشعر الآخرين

طفل يرسم مربعات



هل سأكون وحيدة خارج البيت في الحوش دون أن أتمتع بالحديث مع ابني وأطفاله وأنس بكلامهم ومرحهم ولعبهم عندما أعجز عن الحركة ؟ ومن سأكلم حينها ؟ وهل سأقضي ما بقي من عمري وحيدة بين أربعة جدران دون أن

أسمع لباقي أفراد أسرتي صوتاً ؟
أسرعت بمناذاة الخدم ... ونقلت بسرعة أثاث الغرفة المخصصة لاستقبال الضيوف والتي عادة ما تكون أجمل الغرف وأكثرها صدارة في الموقع ...
وأحضرت سرير والد زوجها ... ونقلت الأثاث المخصص للضيوف

إلى غرفته خارجاً في الحوش... وتفاجأ الزوج بما رأى... وعجب له فسألها ما الداعي لهذا التغيير ؟ أجابته والدموع تترقرق في عينيها : إنني أختار أجمل الغرف التي سنعيش بها أنا وأنت إذ أعطانا الله عمراً وعجزنا عن الحركة .

ويضع فيها رموزاً ...
فسألته : ما الذي ترسمه ؟
أجابها بكل براءة : إنني أرسم بيتي الذي سأعيش فيه عندما أكبر وأتزوج .
أسعدها رده ...
فقالت وأين ستنام ؟ فأخذ الطفل يريها كل مربع ويقول هذه غرفة النوم ... وهذا المطبخ ... وهذه غرفة لاستقبال الضيوف ...
وأخذ يعدد كل ما يعرفه من غرف البيت .
وترك مربعاً منعزلاً خارج الإطار الذي رسمه وكان يضم جميع الغرف ...
فعجبت ! وقالت له : ولماذا هذه الغرفة خارج البيت منعزلة عن باقي الغرف ... ؟
أجاب : إنها لك سأضعك فيها تعيشين كما يعيش جدي الكبير ...
صعقت الأم لما قاله وليدها !

جلست الأم ذات مساء تساعد أبنائها في مراجعة دروسهم ... وأعطت طفلها الصغير البالغ الرابعة من عمره كراسة للرسم حتى لا يشغلها عما تقوم به من شرح ومذاكرة لإخوته الباقين .
وتذكرت فجأة أنها لم تحضر طعام العشاء لوالد زوجها الشيخ المسن الذي يعيش معهم في حجرة خارج المبنى في حوش البيت ... وكانت تقوم بخدمته ما أمكنها ذلك والزوج راض بما تؤديه من خدمة لوالده والذي كان لا يترك غرفته لضعف صحته .
أسرعت بالطعام إليه ... وسألته إن كان بحاجة لأي خدمات أخرى ثم انصرفت عنه .
عادت إلى ما كانت عليه مع أبنائها ... لاحظت أن الطفل يقوم برسم دوائر ومربعات

مستشفى

الدكتور أحمد جمال ماضي أبو العزائم للطب النفسي وعلاج الإدمان بالمقطم

العنوان : القاهرة هضبة المقطم السفلى - الطريق الدائري - أمام كارفور المعادي بجوار نادي الصيد الجديد - منطقة السبعين فدان

ت : ٢٩٢٠٣٨٩١/٢ - ٢٧٢٧٢٧٠١/٢/٣/٤

عيادات خارجية : جميع التخصصات واستقبال طوارئ نفسية 24 ساعة يومياً
العيادات فروع المستشفى :

• مصر الجديدة (الأحد - الخميس) مساءً
٤١ ش الإمام على من ميدان الاسماعيلية - مصر الجديدة

ت : ٠٢٢٤١٣٣١ - ٠١٠٦٨٨٨٦٤٣
• وسط القاهرة (السبت - الاثنين - الأربعاء) مساءً
١١ ميدان الفلكي - باب اللوق

ت : ٢٣٩٣٠٤٣٩ - ٠١٦١٧٩٢٨٠٩



عيادات تخصصية :

اقسام للطب النفسي - عيادة لعلاج الإدمان
مركز التعافي من الإدمان - اقسام للطب النفسي للأطفال
اقسام للطب النفسي للمسنين - عيادة علاج فقد الشهية واهم الاكل
اقسام لذوي الاحتياجات الخاصة - عيادة للعلاج الاسري
مركز تدريب والاستشارات النفسية والابحاث



دار أبو العزائم

للطب النفسي وعلاج الإدمان

www.abouelazayem.com

www.darazayem.com

Email : emrcwfmh@hotmail.com