

الامتحانات

أفضل النصائح التي تساعدك في تحقيق أحسن النتائج



هل تستعد للامتحانات؟ حسنا،

أنت بحاجة للوصول إلى أفضل

حالاتك الإدراكية. وقد تصعب

المراجعة قبل الامتحانات،

وأحيانا لا نعرف من أين نبدأ،

لكن بالإمكان تحسين قدرات

الاستذكار والتركيز بل وحتى

الحالة المزاجية.

لقد عمدنا إلى ثروة من

الأبحاث عكف عليها متخصصون

في علوم الأعصاب والنفس

والتغذية، فضلا عن نصائح

أسداها أساتذة في الجامعات

ومعلمون وتلاميذ ناجحون

وخلصنا إلى عدد من المعلومات

القيمة.

كيف تستعد للامتحان؟

هنالك الكثير مما يمكنك عمله للاستذكار بشكل أكثر فعالية، واتباع أساليب مذاكرة ناجعة، بالإضافة إلى التفاؤل.

واليك نصائح ستساعدك على التركيز والتعلم بشكل أفضل، وهي مرتبة بحسب أهميتها:

١- الإفطار والأطعمة المغذية للعقل

أنت بحاجة إلى تناول أطعمة تحتوي على أوميغا ٣، وفيتامينات، ومعادن ومضادات أكسدة وأنثوسيانين.

تحتاج أجسامنا إلى طاقة لكي تؤدي وظائفها بشكل مناسب، وتتأني قدرة المخ على التركيز عبر حصوله على قدر كافٍ ومنظم من الطاقة في صورة جلوكوز.

وتوصلت أبحاث إلى أن التلاميذ الذين يتناولون طعام الإفطار يؤدون بشكل أفضل في الامتحانات لأنهم يجدون الأمر أسهل في التركيز واستدعاء المعلومات، لذا، احرص على أن تبدأ يومك ببعض الكربوهيدرات التي ستعمل على بث الطاقة بشكل منظم طوال النهار، عبر تناول حساء الشوفان أو خبز الدقيق

أيضا اوتيفيروس

الأسمر، أو حبوب الإفطار قليلة السكر. أنت بحاجة أيضا إلى زيادة حصتك من البروتين عبر تناول اللبن أو الزبادي أو البيض.

أما عن وجبات أخرى، فابحث عن تلك الأكلات المنشطة للعقل كالبيض والسمك الزيتي كالماكريل والسردين والسلمون (الغني بدهون أوميغا ٣) والطحين غير المنخول والسلق والبروكلي (وذوات الأوراق الخضراء الداكنة) والطماطم وثمار الأفوكادو. ولا يجب التقليل من أهمية الوجبات الخفيفة في توقيتات صائية.

ويمكن للأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، والأنثوسيانين أن تحسّن الذاكرة قصيرة المدى وأن تحسّن أيضا الحالة المزاجية، كالتوت البري والفراولة والجوز والزيتون وبذور القرع والشوكولاته السادة، وكلها تغذي الجسم والعقل.

٢- ابدأ مبكرا وتقدم بخطى وثقة.

ابدأ قبل موعد الامتحان، فهذا سيساعدك على الشعور بالهدوء أكثر ويبعدك عن شبح حشو المعلومات.

وحاول أن تذاكر في الصباح، وعقلك لا يزال مستريحا ومتفتحاً، ولا تؤجل معظم مراجعتك لما بعد منتصف اليوم، لأنك حينئذ مرشح لأن تكون أكثر إعياء فضلا عن أن الوقت قد يتأخر. ويُفضل لو اتخذت لنفسك نظاما للاستذكار، بحيث تبدأ وتنتهي في نفس الوقت تقريبا كل يوم.

٣- حدّد ما تحتاج إلى التركيز عليه

اعلم ما ستواجهه وأعد العدة لذلك، هل هو امتحان شفهي؟ عملي؟ أم قائم على أساس قضايا أو حالات؟

تتطلب أنواع الامتحانات المختلفة أنواعا مختلفة من الأساليب: لذا اكتشف النسق المناسب لامتحانك، وستعرف حجم المنهج الذي تحتاج إلى مراجعته.

وفي امتحانات المقال، ربما لست بحاجة إلى تغطية كل الموضوعات، وقد يكون التركيز على بعض المحتوى الأكثر فعالية.

أما اختبارات الاختيار من بين أجوبة متعددة أو تلك الامتحانات القائمة على أجوبة قصيرة فهي لا تتطلب تفصيلا وإنما أجوبة أكثر شمولاً.

٤- ضع خطة

الجدول الزمني الجيد سيسهل مهمتك ويزيل عقبات التوتر غير الضرورية من جلسات المراجعة

قد يبدو الأمر مضيق للوقت، لكن في الحقيقة وضع خطة شاملة للمراجعة من شأنه توفير الوقت؛ فلن تضيق دقيقة في تقرير ما تستذكر يوماً بيوم، وسيساعدك ذلك في متابعة تقدمك.

اجعل جدول مراجعتك مفصلاً قدر الإمكان - متضمناً كل الأوراق والمذكرات التي قد تحتاج إلى مراجعتها - والتزم به قدر الإمكان. ولا تنس أوقات الطقوس الاجتماعية والتمارين البدنية وغيرها من الفواصل في وقتها.

٥- «أخذ فواصل» قد يكون حليقتك الأفضل

لأفضل النتائج، خذ مادة وقطعها إلى أجزاء منطقية ثم راجعها في جلسات قصيرة على فترة زمنية ممتدة مدد جلسات المراجعة وابتعد عن الحشو؛ وأفضل لك لو خصصت ساعة واحدة للاستذكار على مدى عشرة أيام من تكديسك عشر ساعات في يوم واحد. ويستغرق استذكار المعلومات وقتاً، لكن أسلوب الفواصل أثبت أنه الأكثر فعالية؛ ففي أوقات الفواصل بين الجلسات يحدث النسيان ثم التعلم من جديد، وهي استراتيجية أثبتت جدواها في مضمار أبحاث التعلم والذاكرة، لكن ضع في حسابك أن ما يجدي في امتحان قد لا يكون أفضل الطرق في امتحان آخر. وتتضمن أساليب الاستذكار الأخرى بطاقات فلاش وعمل خرائط ذهنية وعمل جماعي أو حتى التسجيل لنفسك وأنت تتحدث وتعيد الاستماع.

هذا هو السر في جدوى البدء مبكراً؛ إذ يمنحك وقتاً للتجريب والاختبار، ولا تضيق وقتك ومالك على أقلام التمييز الملونة، التي توصلت الأبحاث إلى عدم جدواها في عملية التعلم.

٦- اختبر نفسك

أحد أفضل طرق التعلم هو اختبار النفس.. يمكن لاختبار النفس أن يكون أحد أكثر الطرق فعالية في تحسين القدرة على استذكار المعلومات، طبقاً لمتخصصين بارزين في علوم النفس والأعصاب. كما يساعدك هذا الأسلوب في فهم الفكرة بدلاً من مجرد حفظها، فضلاً عما يقدمه من فرصة لسد ثغرات في صرح المعرفة الشخصية.

٧- كن أنت المعلم

دعني أخبرك شيئاً بعد أن راجعت، واختبرت نفسك... ماذا بعد؟ علم المادة لشخص آخر، بالطبع!

الاضطلاع بدور المعلم هو أسلوب معروف ينشط الذاكرة والاستدعاء؛ فالتدريس لشخص آخر يتطلب غرض المعلومات بطريقة واضحة ومنظمة.

٨- كن ذكياً... واخف ذلك الهاتف

عند المراجعة، هاتفك هو عدوك... للهواتف دواعي استخدام، ولكن ليس في أوقات المذاكرة؛ ذلك أن وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الدردشة تلهي عن التركيز أو تدفع إلى التخوف من فوات فرصة ممارستها.

ولقد ثبت بالاختبار والتجريب أن زيادة عدد الساعات في تصفح الهاتف يقابله نقص في الدرجات.

ولا تخدع نفسك بالقول إنك ستترك الهاتف على الطاولة دون أن تلمسه؛ فقد أثبتت الأبحاث أن مجرد رؤية الهاتف من حولك كافية لشل القدرة على التركيز.

٩- قليل من الموسيقى، كثير من الهدوء يحقق التلاميذ الذين يذكرون في بيئة هادئة معدلات استذكار أفضل من أولئك

الذين يذكرون وهم يستمعون للموسيقى. والانطوائيون أولى بالاستماع لهذه النصيحة؛ ذلك أنهم أكثر عرضة للنشوة بسبب الموسيقى من نظرائهم ذوي الشخصيات الانبساطية.

١٠- فواصل منتظمة، وهواء طلق وتمارين

فعالية المراجعة لا تعني بالضرورة أن تكون متصلة؛ فأخذ فواصل بين جلسات المذاكرة يعطي العقل فرصة أفضل لإنجاز مهمة الاستذكار. فضلاً عن أن الجسم والعقل مرتبطان أحدهما بالآخر؛ فممارسة التمارين تتسبب في زيادة نشاط الدورة الدموية، وفي ضخ المزيد من الأكسجين للعقل وتساعد في أداء وظائفه بشكل أفضل، وهذا بالضبط ما تحتاجه في فترة الامتحانات. وفضلاً عن المنافع الإدراكية من التفاعل مع الطبيعة، فإن التمرين بشكل منتظم يساعد في الحد من القلق ويعزز تقدير الذات. وعلاوة على ذلك، فإن التعرض لهواء جديد يساعد على العودة إلى طاولة المذاكرة أكثر حيوية وأكثر قدرة على التركيز..

١١- النوم

ثم جيداً واستعد لبداية أفضل

من المؤكد أنك بحاجة إلى نوم جيد ليلة الامتحان، لكن ذلك ينطبق أيضاً على كل أيام المراجعة. ويستتبع النوم في وقت معقول القدرة على الاستيقاظ مبكراً والراحة الجسدية والاستعداد لتنفيذ خطة المراجعة في ذلك اليوم.

لا تسهر طوال الليل، واحترس من النزوع للكمال؛ فقد يتعارض ذلك مع راحتك. وفي بعض الأحيان، لا يكون هنالك بد من السهر لوقت متأخر للمراجعة، حسناً، فليكن ذلك في أضيق الحدود، والتزم بأوقات نوم منتظمة، وابتعد عن التعرض للشاشات ليلاً.

١٢- حافظ على هدوئك وابق إيجابياً

لديك ثروة نضائح من متخصصين في علوم النفس والأعصاب والتربية لمساعدتك على التعلم بشكل أفضل، فاغتنمها.

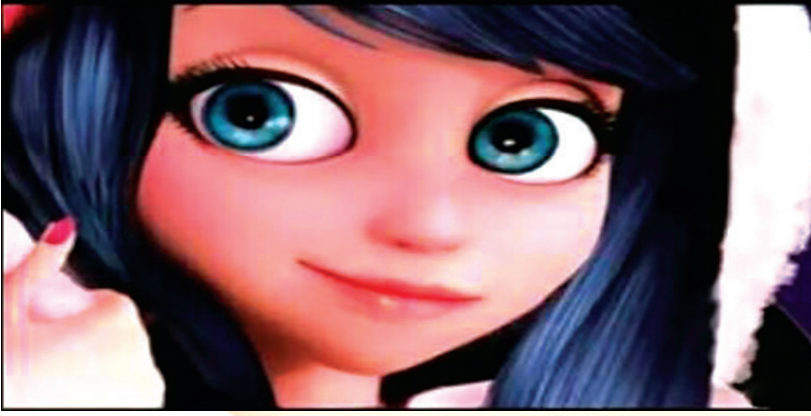
أنت معد بشكل أفضل أكثر من أي جيل سابق من التلاميذ على كيفية تحسين عمل ذاكرتك وحالة مزاجك وتعزيز قدرتك على التركيز. ومن ثم ابق هادئاً وإيجابياً أثناء عملية المراجعة، وإذا واجهت يوماً سيئاً، فلا تدعه يؤثر على المراجعة في اليوم الذي يليه. الأساس هو أن تعرف أفضل طرق المذاكرة وأن تلتزم به قدر استطاعتك.

وأخيراً وليس آخراً... لا تنس أن تكافئ نفسك فور انقضاء الامتحانات.



يتسم الجانب العلمي المرتبط بمسألة أخذ الانطباعات الأولى عمن حولنا بالتعقيد، ويتأثر كذلك بعوامل تقع خارج نطاق سيطرتنا، وبصور نمطية غير دقيقة، وعمليات معالجة لا نفهمها تدور في ثنايا الجهاز العصبي. لكن إذا تمكنا من بلورة فهم أفضل لما يجري على هذا الصعيد، ربما ستسح لنا فرصة ما لأن نعر على ما نشده من شريك لحياة أو علاقة عاطفية.

هل هناك «حب من أول نظرة» حقاً؟



ويليام بارك - صحفي

إيجاباً على الرجال الذين يتسمون بالطابع ذاته». ويضيف: «ينطبق ذلك على كلا الجنسين، وهو ما يعني أن الرجال والنساء يبلورون تقييمات سلبية للنساء ذوات المظهر الذكوري».

● وتستخدم كثير من الدراسات العلمية التي تتناول الانطباعات الأولى التي تؤخذ عن الوجوه صوراً مركبة، وهي صور يتم تكوينها بالاستعانة بالكمبيوتر، ويُمزج فيها بين العديد من العناصر المأخوذة من وجوه حقيقية، وتقدم عادةً على الشاكلة التي تتخذها الصور المستخدمة في جوازات السفر.

● وتتأثر صور الأشخاص الحقيقيين بشدة بطبيعة تكوينها. فمثلاً، من المرجح أن يحكم على أصحاب صور الوجوه المأخوذة من زاوية منخفضة، على أنهم قادرون على السطوة والهيمنة، وهو أمر إيجابي بالنسبة للرجال وسلبى للنساء. ويؤدي التقاط الصورة من زاوية مرتفعة إلى نتيجة معاكسة بالطبع.

المحادثة الأولى

أجرى باحثون دراسةً حول اللغة التي نستخدمها عندما نتواصل مع من يُحتمل أن نصادقهم عبر شبكة الإنترنت. وصنّف القائمون على الدراسة كل استراتيجيات المحادثة التي قد نستخدمها، لتقييم أيها قد تقضي إلى تحديد موعد ثانٍ مع الشريك المحتمل.

وجمع الباحثون في هذا الصدد كل الرسائل التي تبادلها أفراد عينة الدراسة

إنه من غير المرجح أن نغيّر هذه التوقعات والانطباعات التي كوّنّاها عن مدي جاذبية وجه شخص ما؛ حتى لو مُنحنا وقتاً أطول من العشر ثانية هذه.

وفي هذه اللحظة الخاطفة، نكوّن تقييماً وتقديراً للكثير من الخصال والخصائص المتنوعة. وهناك ثلاث خصائص يمكن للناس في مختلف أنحاء العالم استنتاجها من ملامح الوجه؛ وهي الجاذبية ومدى الجدارة بالثقة وكذلك مدى السطوة والهيمنة. ومن زاوية علم التطور يبدو ذلك منطقياً، فالجاذبية تشكل إشارة إلى إمكانية التزاوج أم لا، أما الجدارة بالثقة فتتطوي على خصائص مفيدة من الناحية الاجتماعية، مثل القدرة على تقديم الرعاية للأطفال، فيما يفيدنا تقييمنا لمن نتعامل معه على أنه ينزع للهيمنة من عدمه، في تجنب اندلاع صراعات بيننا وبينه.

ويقول تودروف إن «صفات مثل الهيمنة ترتبط بقوة بالمظهر الذكوري». ويشير إلى أن حكمنا عبر الانطباعات الأولى في هذا الإطار تحديداً، يختلف باختلاف نوع من نحكم عليه، وما إذا كان رجلاً أو امرأة، قائلاً: «تقيم النساء اللواتي يبدو أنهن ذوات مظهر ذكوري بشكل سلبي، بينما يُحكم

وثمة أدلة تفيد بأنه بوسعنا تقييم مدى جاذبية شخص ما في غمضة عين، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أن مثل هذا التقييم دقيق. وتكون تبعات هذا لا يُستهان بها، إذ إن الحكم الخاطئ المتجمل على البعض بأنهم غير جذابين يجعلنا نستبعدهم بشكل فوري من قائمة من ن فكر في الارتباط بهم عاطفياً، ما قد يفضي إلى أن نخسر عدداً من الخيارات التي ربما تكون أكثر ملاءمة بكثير من غيرها بالنسبة لنا.

وتسهم عوامل مثل البيئة التي نعيش فيها وطبيعة شخصياتنا وشخصيات من حولنا والمشاعر التي تصدر ممن نلتقيهم، في تحديد مدى احتمالية أن نقيم علاقة إيجابية على نحو فوري مع من نراهم. إذا ما الذي يحدث عندما نبلور انطباعاً أول دقيقاً عن إمكانية الارتباط عاطفياً بشخص ما؟

الانطباعات الأولى

لا تستغرق بلورة المرء تقييماً لوجه شخص ما سوى أقل من جزء على عشرة من الثانية. وتتطوي الانطباعات التي يكوّنها كل منا في هذا الصدد، على توقعات بشأن كل الصفات والخصائص المهمة الخاصة بمن نراه، وليس جاذبيته فحسب. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تشير الأحكام السريعة والمفاجئة، التي يكوّنها الناس عن كفاءة سياسي ما اعتماداً على مظهره فحسب، إلى إمكانية نجاحه في الانتخابات من عدمه، حتى لو لم يكن الجمهور على علم بهويته وبرنامجه.

ولا يجري تكوين هذه الانطباعات - التي لا تستغرق سوى جزء من الثانية - بشكل عشوائي أو بين عدد محدود من الناس، بل بدت شائعة بين غالبية من استطلعت آراؤهم في هذا المضمار. لكن هذا الشبوع لا يجعلها بالضرورة دقيقة وصائبة.

ويقول ألكسندر تودروف، باحث أكاديمي بجامعة برينكتون ومؤلف كتاب «التقييم الظاهري: التأثير الذي لا يقاوم للانطباعات الأولى»، إن «الانطباع الأول قد يكون مضللاً. ومن السخافة أن نحاول التعرف على طبيعة أي شخص من مجرد التعامل السطحي معه». على أي حال، فبصرف النظر عما إذا كانت توقعاتنا صحيحة أم لا، فإننا نبلورها بسرعة، وننشئ بها بعد ذلك أيضاً، بل

حالة الطوارئ!

كثير ممن يهتم لأمر أمته في أيامنا يعيش حالة طوارئ مستمرة.. بحيث لا يستمر في عمل طويل النفس بحضور ذهن وقناعة بما يفعل.. لأنه يحس دائماً مع رؤية الأخبار الفاجعة أنه «يجب عمل شيء بسرعة»، «الوضع لا يتحمل»، «الطوفان أت»، «الدور علينا»...

فإذا دخل الجامعة ليتخصص في علم أحس في قرارة نفسه أنه «يضيع وقته».. وإذا سجل في دورة شرعية، أو قرأ كتاباً في تربية الأبناء أحس أنه «يتهرب من مسؤوليته تجاه أمته»..

وإذا لعب مع أولاده أحس بـ«الخيانة لأبناء المسلمين المنكوبين»..

وهكذا... أكثر الوقت لا قناعة لديه بما يفعل. وينفّس عن أحاسيسه هذه بأن يشغل نفسه بالأخبار ولو انشغلاً غير نافع... يتابع، يتحسر، يسب، يفض، ثم... لا شيء!

والنتيجة: حالة الطوارئ هذه تنعكس على نفسيته وتعامله مع والديه وزوجته وأبنائه ومع الناس عموماً، وعلى إخفاقه في دراسته أو عمله، بل وعلى دينه وعلاقته بربه. ليس صاحب نفسية منسحقة مظلّمة. وإذا كان صاحب مظهر ملتزم نهر الناس عن الالتزام!

ويترك النجاح والتفوق لغيره ممن أفكارهم مشوشة تجاه القضايا الحاسمة في حياة الأمة كحكاكية الإسلام ووجوب الانحياز إليه في حربه مع استبداد النظام الدولي للعباد، بل وحتى أساسيات الإسلام كالوجود الإلهي وصحة النبوات والقرآن... ممن أفكارهم مشوشة أو قد حسمو أمرهم في الاتجاه الخاطي تماماً! أو اختاروا الانحياز للنظام الدولي وأذنبه... ويصبح هؤلاء هم قنوات المجتمع «الناجحين» في تعريف الناس والمؤثرين فيه.. ويحتاجهم صاحب «حالة الطوارئ» في دراسته، وتوظيفه وعلاجه، ويقرأ أبحاثاً رواياتهم ويتابعون نتائجهم ويتأثرون بشخصياتهم!

● نعم.. لا بد أن تهتم لأمر أمتك.. لكن حوّل همك هذا إلى همة، حوّل حزنك إلى قوة دافعة، حوّل شعورك بالمسؤولية إلى ترفع عن الغفلة.. واحسب الأجر وخدمة الإسلام في كل علم تتعلمه، وكل بسمة تبسمها في وجوه الناس وإن كنت متألماً، وفي كل لعب تلعبه مع أولادك لتقوّي علاقتك بهم وتأثيرك عليهم وتشتتهم أصحاء نفسياً.. وفي إعطاء كل ذي حق حقه...

واعلم أن المعركة طويلة.. تحتاج نفساً طويلاً، وعملاً مشريعاً، وبناءً بطيئاً، وأنت تحتاج لهذا كله نفسية متوازنة، فلا تحرقها بحالة الطوارئ..

لن يتركك أعداؤك، وسينهبون من جسدك ويرمون الحجارة على بناءك، ويضعون العراقيل في طريقك، ويجرّسون على تعريضك وأمتك لقوس أزمات لتيأس وتستسلم عن المحاولة.. لا تدعهم يغلبونك! بل اصبر.. وسيجعل مكرهم لصاحك (فسينفقونها ثم تكون عليهم حسرة ثم يغلبون)...

وتكون أنت بإذن الله قضاء الله الغالب: (والله غالب على أمره ولكن أكثر الناس لا يعلمون).

د. إياد قنيبي

أكثر ميلاً لاختيار أشخاص يكونون لأنفسهم التقدير ذاته، لأن هؤلاء يكونون أكثر تفاؤلاً بشأن إمكانية إقامة علاقة.

وتقول لورا سيل، من جامعة لوفان الكاثوليكية البلجيكية، إن المرء يتسم بروح انتقادية أكثر، كلما كان في حالة مزاجية سلبية. وتشير إلى أن الدراسات كشفت عن مفارقة لافتة تتمثل في أن الناس يعتبرون ما يشعرون به «معيّاراً للمقارنة» عندما يتعاملون مع أشخاص جدد، وهو ما يعني «أنه إذا كان هؤلاء الأشخاص في مزاج موات، فإن رأيهم فيمن يمكن أن يصبحوا شركاء محتملين لهم، يتناقض مع هذا الشعور، بمعنى أنه يتم الحكم في هذه الحالة على الطرف الثاني في اللقاء أو النقاش، على نحو سلبي بشكل أكبر. وبدا الرجال أكثر تأثراً بهذا المزاج السيئ» من النساء.

● من ناحية أخرى، ترتبط الأهمية التي نكسبها لخصال وصفات بعينها، بالثقافة السائدة في المجتمع الذي نعيش فيه. وتقول كارين وو إن الغربيين مثلاً «ينجذبون إلى الأشخاص النرجسيين، إذ إنهم يبحثون عن أصحاب الشخصيات الانبساطية والواثقة في نفسهم». والنرجسيون أفضل من غيرهم في الاعتناء بمظهرهم، وهو ما يجعلهم أكثر وجاهة من الناحية الشكلية. ويميل الغربيون إلى الانجذاب إلى الأشخاص ذوي النزعات الفردية، ولكن هذه النزعة لا يتبنّاها الناس في شرق آسيا الذين يولون اهتماماً وتقديراً أكبر لخصال مثل العطف والشفقة.

● وإذا وضعنا كل ما تقدم في الاعتبار، فسنجد أن عثورنا على شخص نتجذب إليه وينجذب إلينا بالقدر نفسه هو بمثابة معجزة. فما يمكن أن يؤثر في مسألة إقامة علاقة إيجابية بشكل فوري مع شخص ما، يتمثل في كثير من العوامل التي تبدو بلا نهاية؛ من بينها طبيعة الحوار الذي دار بينك وبين شريكك المحتمل مباشرة قبل أن تلتقيا، والمزاج العام لكل منكما، والخلفية الثقافية لكما، والزواية التي ينظر بها هذا الشريك لك.

منذ اللحظة الأولى لبدء حديثهما، وصولاً إلى اتفاقهما على موعدهما الأول وتخطيطهما لذلك، كما تابعوا حالات هؤلاء الأشخاص للنظر فيما إذا كان كل اثنين منهم سيتفقان خلال الموعد الأول على لقاء ثانٍ أم لا.

وتقول ليزل شرابي، أستاذة مساعدة في جامعة «ويست فرجينيا»، إنها وزملاؤها الباحثون وجدوا أن العبارات الافتتاحية المستخدمة في مثل هذه المحادثات، لم تحدث أي فارق في النتيجة النهائية للحوار، مشيرة إلى أن الناس يلجأون في هذا الشأن إلى مفردات بريئة المظهر ومحيدة مثل «مرحباً».

وتضيف أن السيناريو التقليدي يتمثل في أن يفاتح الرجال النساء، وهو ما وجدناه قائماً على الإنترنت بصفة عامة. لكن الجزء الأكثر إثارة هنا، هو ذلك المتعلق بمدى محدودية الفوارق بين الجنسين في أنماط الاستراتيجيات التي يتبعانها. فأوجه التشابه بين الرجال والنساء تفوق أوجه الاختلاف بينهم..

ووجد الباحثون أن اتصافك بالصراحة في الحديث عن الشخص الذي تبحث عنه ونمط شخصيته، أكثر فعالية من أن تتحدث عن صحتك ومكانتك، أو بشأن كونك تشد الحب وتبحث عنه من عدمه.

الموعد الأول

وبعد أن قيمنا مدى جاذبية شخص ما، وتحدثنا معه لوقتٍ طويل يكفي لبلورة اتفاق على لقاء أول، ما هي الخطوة التالية؟ بعد ذلك، سنكون بحاجة إلى تقييم بعض الخصائص والخصال الشخصية، الأكثر تعقيداً مما سبق.

ويمكن القول إن هوية من نرغب في صداقته تتحدد على أساس شعورنا بمدى كونه مرغوباً فيه من جهة وتفسيرنا نحن لما تعنيه مسألة تقدير الذات من جهة أخرى. إذ إننا نميل إلى التوافق مع الأشخاص الذين نراهم متماثلين معنا في الجاذبية الشكلية وفي تقديرهم لذواتهم أيضاً. وهو أمر يشترك فيه الرجال والنساء كذلك. فمن يقدرون ذواتهم بشكل كبير ربما يكونون

