كيف تفرض شخصيتك أمام الآخرين بشكل ناجح؟



عكس الكثير من الأفكار السائدة، فإنّ الأشخاص الأكثر سعادة بحياتهم الشخصية والمهنية، ليسوا هم أصحاب مستويات الذكاء التي تفوق المعدل المتوسط، بل هم أولئك الذين يملكون ذكاء إجتماعياً يستعملونه في بناء علاقات جيّدة مع الآخرين وفي فرض وجودهم عليهم.

إذن، كيف يمكنك أن تفرض شخصيتك أمام الآخرين بشكل ناجح؟

يقول الطبيب وعالم النفس الفرنسي الشهير هنري لابوري إنّه "لا يزال الإنسان وفياً جدّاً لتصرفاته البدائية". ففي مواجهة الصعوبات التي يتعرض لها نتيجة عيشه مع مثيله من بني البشر، يكون رد الفعل الطبيعي الذي يخطر في باله هو إما أن يهرب (بمعنى أن يخضع أو يتقبل الواقع الصعب أو يشتكي ويتبرم أو ينعزل وينغلق على نفسه)، وإما أن يهاجم (بمعنى أن يفرج عن غضبه وكرهه ويشتم أو يضرب أو غير ذلك من أساليب العنف).

- الهرب أو العنف:

وعلينا أن نعرف أن تصرفات مثل الهروب أو الإستسلام، التي تصدر عن الإنسان، لا تمر من دون أن تترك أذى بدنياً ونفسياً عميقاً يمكن أن يصل حد حالة الإكتئاب. وأما بالنسبة إلى رد الفعل العنيف، فإنّه يضعف علاقة الفرد بالمحيطين به ويخلق حالة من إنعدام الثقة.

ومن حيث ردود فعل الإنسان الأكثر بدائية، أي عندما يغيب الذكاء والمنطق، فإننا كبشر لا نختلف أبداً عن الحيوان. كما أنّه ليس هناك فرق كبير بيننا وبين الطفل الصغير، الذي من أجل أن يحصل على ما

يريد، لا يعرف إلا إستعمال الدموع والغضب. وما الذي يفعله الطفل الصغير عندما تتجاهل دموعه وغضبه ولا يؤخذان بعين الإعتبار؟ أو إذا شعر بأن إحتياجاته ورغباته لا تلبى؟ إنّه يسعى إلى الحصول على ما يريد بطريقة أكثر التواءً، يلجأ إما إلى الحيلة والدهاء أو إلى الإغراء. وهكذا تظهر طريقة أخرى يستعملها الإنسان ليعيش علاقته بالناس ألا وهي الإستغلال.

- فوائد ومساوئ الإستغلال:

وسواء سلك الفرد طريق الإغراء، أم سلك طريق الكذب (بجميع أشكاله التي يمكن أن يتخفى تحتها)، فإنّ الفوائد التي يحملها الإستغلال هي المقدرة على الحصول على ما يريده الإنسان دون أن يطلب ذلك، ودون أن يمر بخطر إحتمال رفض تلبية طلبه، أو خطر فقدان سلطته وسيطرته على الآخرين. وعندما يصل الإنسان إلى أقصى حدود الإستغلال، وفي صيغته المرضية، نجد حالة "الإنحراف". وعلى الرغم من أنّ الإستغلال أقل إزعاجاً من الطرق الأخرى التي قد يتبعها الإنسان للحصول على ما يريد، حيث يتم الإستغلال بهدوء ومن دون ضجة إلا أن أسوأ ما فيه هو أنّه يعتبر عدم إحترام للآخر. ومن الجهة المقابلة فإنّ الشخص الذي يقوم بالإستغلال يجد نفسه مضطراً إلى إبتلاع مرارة تملقه للآخرين، بغض النظر عن مشاعره الحقيقة تجاههم وبغض النظر عن قيمته واعتزازه بذاته.

لا شك في أنّ اللجوء إلى طريقة الإستغلال هذه تحقق لصاحبها أرباحاً على المدى القريب، وهذا هو بالتأكيد السبب في شيوع اللجوء إليها بين الناس، لكن هذه الطريقة على المدى البعيد، فإنّ المستغل، بكسر الغين، معرض بشكل كبير لأن يصل إلى النتيجة نفسها التي يصل إليها الشخص العنيف أو الذي اختار العنف، بل وأكثر من ذلك، إذ يقع على المستغل لغيره ثقل الضغط النفسي والخوف من أن يكتشف أمره، أو أن يرجع له الآخرون الصاع صاعين، نظراً إلى عدم إحترامه لهم، وغشه وخداعه لهم بإعطائهم عنه صورة ليست صورته الحقيقة. وبعيداً عن ردود أفعالنا البدائية الغريزية أو تلك التي اكتسبناها تربوياً، فإن هناك طرقاً أخرى يمكننا اتباعها، بحيث تكون مفيدة لنا وللآخرين.

- مزايا أن تفرض شخصيتك:

وحتى تكّون نفسك في مواجهة الظروف وتصرفات الآخرين المزعجة والمستفزة أحياناً، عليك أن تستدعي عدداً من الخصال الإنسانية بامتياز، ألا وهي الضمير، العقل، القدرة على التعبير عما نشعر به، والتضامن مع الآخر، كما يحتاج فرض ذاتك إلى أن تتسلح بثقة صلبة بنفسك، وبالآخرين وبالحياة.

والثقة بالنفس، لا تعني أن تعتبر نفسك أفضل من الآخرين، بل على العكس من ذلك الثقة بالنفس هي أن تعترف بنواقصك، من دون أن تعتقد للحظة أنّ هذه النواقص قد تنقص من قيمتك، أو من كونك محبوب، أو تنقص من حظوظك في النجاح. وعندما تعطي الثقة لنفسك حينها فقط يمكنك أن تمنح الآخرين الثقة، ذلك أن علاقتنا بالآخرين هي مرآة العلاقة التي تربطنا بأنفسنا. فمثلاً، المدير الجيّد أو الرئيس الجيّد هو ذلك الذي يملك كفايته من الثقة بنفسه لكي يظهر نفسه للآخرين كما هي عليه وبعيوبها إن اقتضى الأمر من دون خجل أو خوف.

- نمي ذكاءك الإجتماعي وعلاقاتك:

قد تتساءل ما النتائج التي ستتوصل إليها بهذا؟ إنها النتائج نفسها التي يحصل عليها أشخاص ينتمون إلى مجموعة أو عائلة يمتلك أفرادها ذكاء إجتماعياً حقيقياً، أي أشخاصاً لهم القدرة على أن يكونوا منسجمين مع أنفسهم، ولديهم الإرادة لكي يعيشوا في إنسجام مع مَن حولهم، على الرغم من كل المعوقات التي لا تنفك تطفو على السطح في أي عمل يقوم به الإنسان. ستحصل على أفضلية تعاطف الناس ومشاركتهم لك، وعلى الرغبة في التقدم نحو الأمام وستكسب أنك ستقلل كثيراً من الشكوك ومن الغش الذي قد يزعجك، وستوفر طاقتك والمزيد من الراحة النفسية لك وللآخرين.

عش وفياً لذاتك، لا تخذلها، افرضها على الرغم من أنّ ذلك قد يبدو في مواقف كثيرة تحدياً طموحاً بشكل زائد على الحد. ولا تشك لحظة في أنّ هذه الطريقة في التعامل هي الأكثر فائدة والأقل ضرراً، واتباعها يضمن لك النجاح في علاقاتك العاطفية وعلاقاتك المهنية، ومع الأصدقاء والعائلة، حيث إنّك ستحفز الآخرين وتؤثر فيهم وسيكون التعامل معك مريحاً شفافاً يجعلك سعيدة ويجعلهم هم أيضاً سعداء.
►