تكوين العلاقات الطيبة

◄إنّ التعامل الجيد مع الآخرين، يخلق علاقات قوية. وكلما زادت علاقاتك القوية مع الآخرين، أصبحت أكثر مرونة من الناحية الانفعالية والمزاجية والشعورية.

نقطة مهمة تستدعي التركيز الشديد!

- تذكر أنّه كلما زاد اتصالك بالآخرين، كان لحياتك معنى ومغزى.

مدح الآخرين والثناء عليهم:

بُنيت العلاقات الناجحة دائماً على الاحترام المتبادل، لذا فعليك أن تنفتح على الآخرين، وأن تخبرهم بمدى تأثيرهم عليك؛ ومن ثمّ فإنّهم يُقَدّرون أن تخبرهم بتفاصيل ما يروقك، أو أن تعبر لهم عن مشاعرك وأفكارك تجاههم. واحذر التحدث عن الكفاءة أو الأهلية. ولا تمدح الأداء الجيد، بمجرد مقارنته بفشل سابق، وتذكر أنّ القليل من التقدير الذي تواظب عليه، خير من الكثير من التقدير الذي يتبعه جفاف وتوقف عن الثناء لفترة طويلة!

- بناء الثقة:

أن تعطي أطفالك التشجيع والثناء، فهذا من شأنه أن يجعلهم يركزون انتباههم على النجاح، وبناء ثقتهم بأنفسهم في المستقبل.

أمور ينبغي أداؤها

أمور أخرى ينبغي تجنبها

- تَعَوّدْ على منح التقدير والمديح بشكل منتظم.

- قدم المديح في إطارين من الرد التقييمي والإيجابي، في طياتهما اقتراح أو طلب إصلاح وتحسين.

- صغ كلمات التهنئة والثناء بلغة جسدية إيجابية، كابتسامة أو إيماءة أو لمسة، بحسب طبيعة الموقف الذي تقدم فيه المديح والثناء.

- تجنب المديح طوال الوقت، فقد يظن الآخرون أنهم قد أخطأوا بالفعل لو توقف المديح فجأة.

- تجنب أن تمتدح الأشياء من أجل المجاملة فقط، فالمجاملات المزيفة تسلب المديح الأصلي قيمته الحقيقية.

- تجنب مدح النجاح أو الإنجاز النهائي فقط، فهذا يعطي الرسالة مضموناً مفاده أنّ الجهد المبذول ليس له قيمة.

تبنّ اتجاه عدم لوم الآخرين:

حتى إذا شعرت بالضيق من فعل شخص ما، تجنب النقد الشديد اللاذع. وتعامل مع أي انفعال نقدي عنيف، بكتابة مشاعرك في خطاب لا ترسله أبداً، أو بتخيل حوار دار بينك وبين هذا الشخص. أما إذا شعرت أنك لا تزال تحتاج إلى إعطاء هذا الشخص رداً تقييمياً؛ فابدأ بتوضيح ما حققه من إنجازات طيبة، لتساعده على الشعور بالثقة، ثمّ حدد له ما تريده، وهو أن يؤدي بإيجابية وليس بسلبية. وأخيراً، ابحث عن أي إصلاح مطلوب في سلوكه، وعززه بالمديح بأسرع ما تستطيع.

- استخدام إيماءات الجسد الإيجابية:

تُعد لغة الاستحسان الجسدية أكثر الطرق المباشرة التي تستطيع بها أن تُخبر الآخرين بشعورك الإيجابي تجاههم، وتشعرهم أيضاً بتقديرك وحبك، وأن هناك تواصلاً إيجابياً بينك وبينهم.

التعامل مع النقد:

لو أن شخصاً ما انتقدك، ابق هادئاً ودعه يُنهي ما يريد قوله، حتى يشعر أنك تقدر رأيه، ولكن لا تتحمل إلا ما هو صحيح من نقده، ووازن الإساءة والخطأ، بتذكر الأوقات التي أجدت فيها الأداء. ولو شعرت أنّ النقد صحيح – وبالأخص لو كنت قد تلقّيت تغذيةً مرتدةً مشابهةً من الآخرين – فاطلب ممن ينتقدك أن يرعاك لتتحسن وتتطور، فهذا من شأنه أن يدعمك لتتعلم. كما أنّه سوف يدفع هذا الناقد إلى تجاوز الموقف المتوتر العنيف الذي مرّ بكما.

إيجاد مبررات العفو عن الآخرين:

عندما يحدث شيء يضايقك، فلن تستطيع أن تشعر بالتسامح الفوري – لنفسك أو لشخص آخر – لذا راجع ما حدث بدقة وعناية، فقد ترى الموقف بوجهة نظر جديدة، وربما كانت هناك أسباب حقيقية تُفسر لك ما حدث، وربما كان الوقت أو الموقف عصيباً على كلّ منكما. وقد يكون ما حدث لم يسبب أي ضرر فادح، أو تكون المنفعة الآتية منه أكثر من ضرره. وربما كان هذا الفعل إذن، هو خير فعل يمكن أن يحدُث وفق ظروف حدوثه.

- رمز للسماح والتسامح:

إذا وجدت أنك تستطيع أن تسامح الشخص الآخر، فلم لا تدلل على ذلك بهدية صغيرة، تقدمها له.

اختيار الشخص المناسب:

تجنب مخالطة الأشخاص السلبيين الذين يُبددون طاقتك، ويصيبونك بالملل، ولا يرون إلا الجانب السيء من الحياة، أو الذين يصيبونك بالإحباط. فإذا استطعت، ببساطة، ألا تراهم، فافعل ذلك. وراجع مفكرة العناوين وامحُ أسماءهم منها. وإذا اضطررت إلى أن تمضي وقتاً معهم، فقلل من قدر الاتصال بهم، وأمض وقت الفراغ مع أشخاص تسعد معهم، ووسع دائرة الأصدقاء المُعضدين والمساندين لك. وإذا قابلت شخصاً يبدو راضياً عن نفسه وعن حياته، فاقترح عليه إمضاء بعض الوقت معه.

- حديث الذات:

لو وجدت نفسك، رغم ما تبذله من جهد، مضطراً للتعامل مع أشخاص غير متعاونين أو كثيري المطالب، فإنك على الأرجح، سوف تعاني من الاعتقاد بأنك لا تستحق من هم أفضل منهم؛ لذا استخدم الجمل التأكيدية التالية لإعادة النظر في هذا الاعتقاد بشكل أكثر إيجابية، وكررها لنفسك بانتظام.

"أنا أستحق أن يحيط بي من يُقدرونني ويحترمونني".

"ليس عيباً أن آخذ من الآخرين بقدر ما أعطيهم".

"كلما كان الأفراد الذين أتعامل معهم أكثر إيجابية، ازددت قدرة على التواصل بهذه الإيجابية".

- استمع بوقتك مع الصحبة الطيبة:

تأكد من أنك تحيط نفسك بنوعيات مختلفة من الأشخاص الإيجابيين، لانهم يدفعونك للأمام، بطريقة أو بأخرى، ولا يبددون طاقتك.

كيف تُكَوِّن شبكةً من العلاقات مع أشخاص إيجابيين؟

لكي تحيط نفسك بأناس إيجابيين، عليك أن تسعى إلى ذلك. فالأصدقاء ومن تتوسم فيهم الدعم والمساندة، لا يظهرون بعضاً سحرية. وقد تضطر لمقابلة العديد من الأشخاص، قبل أن ترتبط بواحد منهم. وللمساعدة على ذلك، احضر بانتظام المناسبات التي تساعد على التعارف، سواء أكانت مناسبات شخصية أم وظيفية. وتذكر أنّ الآخرين قد يشعرون بالخجل والتردد في التعرف على أشخاص جدد. فإذا أخذت الخطوة الأولى، فسوف يمتنّون لك. وتبادل معهم تفاصيل وجهات نظركم في التواصل، واطلب منهم تكرار المقابلات. وفي اليوم التالي، اتصل بهم بالهاتف أو بالبريد الإلكتروني، لتعبر عن سعادتك بمقابلتهم والتعرف عليهم. وبعد أسابيع قليلة، تابع معهم عقد اللقاءات.

نقاط مهمة تستدعي التركيز الشديد!

- كون لك شبكةً من الناصحين لأخذ مشورتهم في الكثير من مهارات الحياة.

- لو شعرت أن مشكلة ما تخرج عن نطاق سيطرتك، فلا تتردد في طلب المساعدة من متخصص خبير في تقديم المساعدة والدعم النفسي.

التواصل مع الأصدقاء:

غذّ ِ علاقاتك الجديدة بشكل إيجابي، بمواصلة التواصل مع أصدقائك على نحو منتظم ودائم، واكتب بطاقات للأصدقاء والأسرة، وأنت تمضي إجازتك. وأرسل بطاقات تهنئة بالأعياد الدينية، وتذكر احتفالات أعياد الميلاد والزفاف بالبطاقات والورود، وذكر نفسك بأصدقائك في مفكرتك، حتى لا ينقضي وقت طويل بلا لقاءات معهم. ولو وجدت صعوبةً في تخصيص وقت لذلك، نظم أحداثاً جماعية مثل: الحفلات، والنزهة الخارجية، والحفلات المسرحية، تدعو إليها عدداً من الأصدقاء في وقت واحد معاً.

- إبداء الاهتمام:

أرسل بطاقات للأصدقاء وأنت تُمضي إجازتك، فهذه طريقة سريعة وسهلة تتواصل بها معهم.

تسجيل أسماء المُساعدين والداعمين:

يسعد أغلب الأفراد بتقديم المساعدة للآخرين، فهي تشعرهم بأن غيرهم في حاجة إليهم، وبناء عليه فهم مُقدرون. ولكنهم يقدمون الدعم بشكل أكبر من ذلك، لو أنّه تم في إطار تبادلي؛ لذا فعليك بعمل قائمة للأشخاص الذين تعرف مهاراتهم ومواهبهم وتقدرها، لتصبح هذه القائمة بمثابة منظومة الدعم المُعضد لك. وعندما تلتقي في المرة التالية بأحد هؤلاء، اطلب منه مساعدة بسيطة، عارضاً عليه رد المساعدة في المقابل، وحافظ على هذه العلاقة التبادلية، حتى إذا ما احتجت لمساعدة جوهرية، أصبح من اليسير عليك أن تطلبها من هؤلاء الأشخاص.

"وتستطيع في ساعة لهو، أن تكتشف عن أي شخص، أكثر مما تكتشفه عنه في سنة كاملة من الحوار معه" (أفلاطون).

- التحلي بروح أسرية ودودة:

العلاقات الطيّ ِبة هي تلك التي يصبح فيها العون والمساندة متبادليْن. والحفلة المشتركة، هي الفرصة المثلى لتكوين صداقات مع أولئك الذين يشاركونك النظرة الإيجابية تجاه الحياة، والذين تجدهم وقتما تحتاج إليهم.►

المصدر: كتاب التفكير الإيجابي/ سلسلة مهارات الحياة المثلى