



وزارة التربية
التوجيه الفني لرياض الأطفال

كيفية التعامل مع الذات والآخرين (التنمية البشرية)

أ / حنان سيف أ / أشواق العتيبي

أ / رحاب بن نخي أ / سلمى دهراب

أ / نرجس الصحاف أ / عواطف البغلي

أ / موضي العجمي

المحتويات

✓ المقدمة

تعريف الذات

الفصل الأول :

***كيفية التعامل مع الذات؟**

✓ أولاً: معرفة وتقدير الذات:

أ / ايقاظ الضمير

- كون شريطاً زمنياً لحياتك.
- افصل أفكارك الخاصة عن أفكار الآخرين.
- ابدأ بالاعتماد على نفسك.
- استعد للبداية من جديد.
- رتب حياتك.

ب / التغلب على الظروف

- انعزل عما ما يحيط بك.
- ابحث عن هدف.
- ابحث عن ناصح.
- حدد مسيرتك المهنية.

ج / تغيير الرؤية للعالم

- تخلى عن الشعور بالرغبة بأن يحبك الجميع.

- تخلُّ عن الأفكار السلبية.

- اسأل نفسك.

د / الاستقرار في شخصيتك الجديدة

- تصرف بناءً على ما عرفته عن نفسك.

- استعد لمواجهة العقبات.

- ساعد الآخرين.

✓ ثانياً: حب الذات

- الصحة الكنز الخاص بك.

- البدء بتكوين السعادة مع الذات

- محاورة الذات بإيجابية.

- إجادة اختيار الصديق.

✓ ثالثاً: تطوير الذات

- مهارات تطوير الذات

- قواعد أساسية في تطوير الذات

الفصل الثاني:

● كيفية التعامل مع الآخرين ؟

- أولاً: أنماط الذات في العلاقة بالآخرين

1. نمط الذات الطفولية.

2. نمط الذات الراشدة.

3. نمط الذات الوالدية.

- **ثانيا : مبادئ تحسين العلاقات مع الآخرين**
- **ثالثا : القواعد الذهبية في التعامل مع الآخرين**
- **رابعا : أنواع الشخصيات وكيفية التعامل مع كل نوع**

المقدمة

قال تعالى " وَالشَّمْسُ وَضُحَاهَا { 1 } وَالْقَمَرُ إِذَا تَلَّاهَا { 2 } وَالنَّهَارُ إِذَا جَلَّاهَا { 3 } وَاللَّيْلُ إِذَا يَغْشَاهَا { 4 } وَالسَّمَاءِ وَمَا بَنَاهَا { 5 } وَالْأَرْضِ وَمَا طَحَاهَا { 6 } وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا { 7 } " سورة الشمس

لقد ورد ذكر (النفس) في القرآن الكريم 120 مرة.

كما وردت كلمة (أنفسهم) بالجمع 73 مرة.

أما كلمة (نفس) مفردة فقد وردت 47 مرة.

دلالة ذكر الكلمات السابقة كثيرا في الكتاب الحكيم تدل على الاهتمام الكبير من قبل الله جل جلاله للنفس البشرية التي أودعها لأكرم مخلوقاته وهو (الانسان)، والتي خلقها بيده ونفخ به من روحه ليكون خليفته على الأرض. ونعبر عن النفس البشرية بالذات التي تعتبر من أكبر الاشكاليات لدى البعض، كما أنها المفتاح لتطور الانسان في حياته والتي هي من أهم مواضيع التنمية البشرية (ليست علما ولكنه أسلوب في الحياة يستخدمه الانسان لكي يعيش حياة أفضل) فالانسان منذ ولادته وحتى وفاته يسعى بأن يطور من نفسه ويتعلم المزيد ليحدث التغييرات في نفسه، واقعه، ووضع..الخ. وقد قال شير " إن الشيء الوحيد الذي تستطيع تغييره في هذا العالم هو نفسك، وإن فعلت ذلك ستكون قد أحدثت تغييرا في العالم كله، ولا يستطيع أي منا أي يحدث تغييرا حقيقيا في ذاته، ما لم يعترف ببعض الأشياء لنفسه عن ذاته وحياته. فسلوك الانسان وأسلوب حياته على المستوى الظاهري يمثلان البطة التي تراها تسبح بكل خفة ورشاقة على سطح البحيرة الهادئة، إلا أن ما تسعى إلى الوصول إليه حتى تظهر بهذه الصورة يتطلب شقاء وعناء فهي تضرب بقدميها وتحركهما تحت الماء حتى تبقى مستقرة على سطح البحيرة... تماما كما يفعل الانسان... كذلك هي الحياة... إذا طلب منك أن أن تتخيل لمدة دقيقة ما ستختاره لنفسك وإذا أتاحت لك الفرصة بأن تعيد كتابة فصول حياتك من أقصى مرحلة تريدها في عمرك وحتى هذه اللحظة..فماذا ستختار؟ سواء لحالتك المادية، أسرتك، عائلتك، وظيفتك..الخ. وإن لم تكن محاصرا وكانت لديك القدرة والقوة على تشكيل حياتك حول ذاتك الحقيقية فبماذا ستعرف نفسك؟ ما هو المهم لك؟ كيف سيكون شكل حياتك؟ كيف ستتغير؟ وماذا سيتغير؟ هل المكان الذي تعيش فيه؟ كمية المال الذي تجنيه؟ هل هناك شخص فقدته بسببك أنت وتريد تغيير ذلك؟ هل ستعمل على تغيير الأشياء من حولك إذا أتاحت لك الفرصة بذلك؟ ام أنك ستقرر أن المؤلف أكثر أمانا وتبقى على ما لديك وحسب؟ هل ستستغل فرصة ثانية أم أنك ستقف في اللحظة الأخيرة خشية المغامرة في شيء جديد؟ هل سترضى بما لديك وما وصلت إليه لأنك تخشى ألا يكون متاحا لك المزيد؟

كل تلك الأسئلة تأخذنا إلى أنه توجد أمامك دوما خيارات لإحداث تغيير في حياتك ستكتشفها. يجب أن تتعلم كيف تحلل ماضيك بطريقة تجعلك تتحرر من سيطرته على مستقبلك. يجب أن تعرف من أنت؟ ولماذا تفعل مع

تفعله؟ هل ما تفعله يعكس ذاتك الحقيقية؟ هل كانت خياراتك ستختلف لو كانت أتيحت لك الفرصة للاختيار؟ هل أنت على تواصل مع ذاتك الحقيقية وقادر على التعامل معها؟ وماذا بشأن الآخرين من حولك هل لديك القدرة على التعامل معهم؟ وكيف تتعامل معهم؟

إذن فلنبدأ بأول سؤال هام والذي ستترتب عليه العديد من التعاملات المختلفة في الحياة، ماذا نعني بالذات الحقيقية؟ أنها الذات التي توجد بداخل أعماقك، أنه ذلك الجزء الكبير منك الذي لا يمكنك تعريفه من خلال وظيفتك أو أي دور اجتماعي تلعبه.. أنه مجموع كل مواهبك، مهاراتك، قدراتك، اهتماماتك، أفكارك وحكمتك المتفردة. أنه كل قوتك وقيمك التي تحتاج منك أن تعبر عنها وليس ما تم برمجتك أو تربيته على الاعتماد عليها. إنها الأوقات التي شعرت بها بأنك في أسعد أحوالك وأكثر رضا عن ذاتك.. إنها الذات قبل أن يدخل إليها الألم والخبرات والتوقعات إلى حياتك وتظل فيها. إنها الذات التي وجدت قبل أن تواجه المشكلات فتشعر بالألم أو الجرح أو الالهانة. هل سبق ان أصغيت إلى ذلك الصوت الخفي بداخلك؟ هل تشعر بأنك فقدت ذلك التواصل مع ذلك الصوت؟ إن فقدت التواصل فأنت تحتاج إلى البحث عنه مرة أخرى لتلتفت إلى رسالته لك بدلا من الاستماع إلى صوت العالم الخارجي.

و السؤال التالي الذي يجب أن نطرحه بعد حديثنا عن الذات , كيف تستطيع أن تحقق ذاتك من خلال تعاملك مع مختلف الشخصيات التي من الممكن أن تقابلها في هذه الحياة الهادئ، العصبي، الودود، أو العنيد.. الخ. فمن الهام جدا أن يكون التعامل بينك وبين الناس مبنياً على الأخلاق الحسنة ، المودة، الأسلوب الحسن، والطريقة اللبقة في الكلام، حتى يسود الاحترام المتبادل بينكم وبالتالي تصبح أكثر تجنباً لحدوث المشاحنات، والمشكلات بينك وبين الآخرين.

يمكننا أن نطلق على أسلوب التعامل مع الآخرين (فن) فقدرة الفرد على التأقلم مع الغير والتعامل معهم في أي مكان كالعمل، أو السوق.. الخ. وتقديره لظروف الناس، والتعامل معهم وفق حدود معينة، يساعده على أن يكون فناناً في التعامل مع الآخرين، وتقبلهم، واستيعابهم.



تعريف الذات :

منذ بداية القرن العشرين (1907) اهتم وليم جيمس بتعريف مصطلح الذات, فهو يرى أن الذات هي (كل ما يمكن أن يطلق على الفرد بما في ذلك جسمه, وقواه النفسية, وملابسه, وبيته, بيئته وأعماله, ممتلكاته ومنجزاته, الأشخاص القريبين منه).

أما نيوكمب فهو يرى أن الذات هي (الطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه).

ويرى البورت أن الذات هي (كل جوانب حياة الفرد التي يعتبرها خاصه به وجوهريه لمعنى وجوده, بما يعطي شخصيته الوحدة والتميز والامتداد وهي النظام الديناميكي للمفاهيم والقيم والأهداف والمثل التي تقرر الطريقة التي يسلك بها الفرد طريقه)

وبصرف النظر عن الاختلافات حول تعريف مصطلح الذات فإن ما يعنينا في هذه الجزئية هو (ذاتك أنت بكل ما فيك..الخير والشر, الصحة والمرض الشعور واللاشعور, خصائصك البدنية والسيكولوجية, نظرتك إلى الحياة, ماتقبله وما ترفضه, الذات هي ما تعيه من طبيعتك الفريدة وما تعيه من البيئة حولك وعلاقاتك بالبيئة وتأثير البيئة فيك..ذاتك هي أنت...هي التي توجد بداخلك...

كما أن الاسلام قد جاء ليوضح أن الذات الانسانية مكرمة من الله سبحانه وتعالى فهي التي سجدت لها الملائكة وهي التي حملها الله تعالى الأمانة, أنها مجموع كل مواهب ومهارات وقدرات واهتمامات وأفكار وحكمة الانسان, أنها كل قوته وقيمه التي تحتاج منه أن يعبر عنها...إذن من أنت؟؟ إذا طرح عليك هذا السؤال عليك أن تلتزم الصمت لبرهة وتترك قلبك وعقلك للحظات للتفكير بالاجابة فأنت وحدك من تستطيع أن تقرر من أنت. (ورشة المرأة)

الفصل الأول

كيفية التعامل مع الذات



أولاً / كيفية التعامل مع الذات

معرفة الذات:

"اعرف نفسك بنفسك" مقولة شهيرة لسقراط، معرفة الذات هي الإشكالية الأشد صعوبة وتعقيداً التي من الممكن أن يواجهها الإنسان حيث أنه يعتبر تركيبة غريبة ومعقدة تجمع في ذاتها تناقضات عدة ومشاعر مختلفة. كما أن النفس الإنسانية تتأرجح بين العقلانية والعاطفية، و تخضع لعدة عوامل حياتية وسلوكية ومحيطية قد تبعده عن ذاته، لذا حتى يجد الانسان نفسه، عليه أولاً أن يغوص في أعماقها... فمتى ما عثر على شخصيته الحقيقية أتاحت له فرصة أن يصبح مكتفياً ذاتياً، وأن يقوم بما يفيد في حياته. والعكس صحيح، فعدم اكتشاف الانسان لذاته شيئاً يصعب وصفه، لأنه سيعيش جاهلاً لذاته لا يعرف هويته الحقيقية وسيمضي حياته عبثاً في البحث عن إجابة شافية.. إذن هل المغزى من مكاشفة الذات هو لإدراك مواضع قوتنا ومواطن ضعفنا فقط؟ هل هي آلية لتحديد وتحليل انفعالاتنا السلبية والإيجابية فقط؟ وهل هي أداة مناسبة مع انفعالاتنا واحتياجاتنا ورغباتنا؟ للإجابة على هذا السؤال نؤكد إن مكاشفة الذات ومعرفتها تجعل الانسان أيضاً قادراً على تحديد الأهداف وتحقيق الإنجازات الذاتية، فهي جسر للتحرر والاستقلالية عن الآخرين، وسند ودعم لتحقيق الثقة في ذاتنا وتقديرها حسن التقدير.. معرفة الذات هي مفتاح التطور والنجاح في هذه الحياة، فبدون أن يعرف الإنسان نفسه، وملامحها، ومكامن قوتها، وضعفها، فإنه لن



يستطيع التطور، ولن يستطيع معالجة مواطن الضعف التي تعترضه فتعيقه عن أداء واجباته وأعماله بالشكل الأمثل والمطلوب. فكيف يكون ذلك:

أ / ايقاظ الضمير

1. كون شريطاً زمنياً لحياتك. من المهم جداً أن يدوّن الانسان وبالترتيب كل الأهداف المهمة في حياته والتي يشعر بأنه قد حققها أو تلك التي يريد أن يحققها، وأيضا يكتب الأحداث التي مرت به في حياته فأثرت في تكوينه، وكانت سببا في تشكيل شخصيته. فالحياة مليئة بالمصاعب والمشاكل التي من الممكن أن تواجهنا فتحدث تغييرات جذرية في طريقة تفكيرنا وبالتالي تكون هذه الخبرات الحياتية واحدة من الأمور التي تشكلنا لنصبح على ما نحن عليه. إن هذه الأحداث التي نكتبها هي المكون الرئيسي من شخصياتنا وليست مجرد انعكاس لمجتمعنا. (ورشة عمل)

- الهدف من تلك الخطوة ليس الندب والبكي على الظروف التي مررنا بها، بل لمعرفة وتوضيح المشاكل التي قد تعرضنا إليها والتي قد تكون هي العائق نحو إطلاق العنان لقدراتنا ومعرفتنا لأنفسنا.
- استرجاع شريط الحياة في تأمل لبعض الوقت أداة ممتازة تتيح لك أن تحدد بموضوعية أحداث الماضي التي تعتبرها مهمة في حياتك والتي اكتسبت منها بعض التجارب والدروس المفيدة، فهو يتيح لك أن تنظر إلى الماضي كوحدات بنائية ساعدتك على تكوين شخصيتك وتجارب مهمة غيرت حياتك بدون أن تحملها بالكثير من العواطف، اكتب بلا تعقيد أو مبالغات وركز على الأحداث الرئيسية.

2. افصل أفكارك الخاصة عن أفكار الآخرين. معظم الناس يخوضون الحياة منقادين لما يحيط بهم من أفكار وظروف. عمليا نحن نقدم خارطة طريق عن "واقع الحياة". اذهب إلى المدرسة، احصل على وظيفة، تزوج، فكر هكذا ولا تفكر هكذا.... الخ وفجأة تنتهي الحياة! وفي حقيقة الأمر فهذا ليس بالأمر السيئ إلا أن ذلك لا يترك مساحة للأفكار الخاصة والمبدعة في حياة الانسان. لذا يتوجب كتابة بعض المعتقدات الخاصة التي من الممكن أن لا تستند إلى المنطق فجميعنا لدينا مثل هذه المعتقدات.

- يصنف المجتمع الأشخاص فيدين "الفشلة" ويمجد "الجمال" وينبذ "الغرباء". ولكن انتبه، فهذه الأوصاف والتصنيفات ليس لها أساس في الواقع. كيف تشعر أنت تجاه العالم من حولك؟ فكر فيما تظنه أنت جيداً أو سيئاً وليس ما قيل لك من أي شخص آخر.
- حاول التفكير بعمق، هل تتفق فعلا مع توجهات والديك السياسية؟ هل حقا مسيرتك المهنية هي أكثر ما يهمك؟ إن كانت الاجابة لا، فهذا ممتاز! فعدم تقبلك للقناعات المسبقة السائدة ليست

بالأمر السيء. الآن كل ما عليك فعله هو أن تنسى ما تم تلقينك إياه وأن تتعلم من جديد معتمدا هذه المرة على حدسك أنت.

3. ابدأ بالاعتماد على نفسك. لا تستطيع أن تكتشف ذاتك إلا إذا تمتعت بالثقة بالنفس والاعتماد على الذات. يجب أن يكون لديك إحساس كبير بأهميتك حتى لا تميل دائما لآراء الآخرين وإلحاحهم وما يعتقدون أنه الصواب. تعلم أن تؤمن بنفسك وتثق بمشاعرك. عندئذ ستجد طريقة لتنمية إحساسك بالذات ومعرفة نفسك، وتذكر أن تكون صبورا مع نفسك وأن تثق بقدراتك.

- ثق بقدراتك وطريقة حكمك على الأمور، حتى بأخطائك فكلنا نقوم بارتكاب الأخطاء، إلا أنه من خلال هذه الأخطاء نتعلم و ننمي أنفسنا ونصل إلى معرفتها.
- ابدأ بتحمل المسؤولية فالأشخاص الذين لا يؤمنون بأنفسهم عادة ما يفضلون تجاهل "التفاصيل" الحياتية، معتقدين أن الأمور سترتب من تلقاء نفسها، إلا أن الأمور لا تحدث بهذه البساطة. تحمل المسؤولية يخرجك من حالة انعدام الوزن ويعلمك الاعتماد على النفس والثقة بها بدلا من التخبط .

4. استعد للبداية من جديد. قم بتطوير سلوكك الأخلاقي الخاصي بك والتزم به، ابدأ بالتغلب على العادات الضارة ، مثال ذلك الإكثار من الطعام وعدم ممارسة الرياضة. فهذه أمثلة على التصرفات المثبطة للهمة التي ستمنعك من الاستفادة من كامل طاقتك.

5. رتب حياتك. أن ترتب متطلباتك الحياتية يعجل من وصولك لمعرفة نفسك. فضع دائما أولوياتك في المقدمة، وابدأ بالإنجاز، سيكون لدى البعض منا أعذار لتبرير عدم تنمية أنفسهم كما يريدون. وقد تختلف الأعذار فإما أن يكون العذر المال أو الانشغال بعمل أو دراسة أو زواج أو أيا يكن، إن كان هناك ما يشغلك عن القيام بما عليك فعله فحاول أن تتخذ ما يمكنك من خطوات لتوفير بعض الوقت وتخصيصه لمواجهة هذا الأمر.

ب / التغلب على الظروف

1. انعزل عما ما يحيط بك: أعط نفسك بعض الوقت والمساحة للتخلص من توقعات الآخرين ومحادثاتهم وضوضائهم. فنحن نعيش في ضوضاء داخلية " عندما نتحدث إلى نفسك وتستقبل أكثر من ستين ألف فكرة يوميا) وضوضاء خارجية. حاول أن تتعد عما يشغلك التفكير في حياتك. فالشخص العظيم لا يمل الجلوس مع نفسه بين فترة وأخرى ليتفحص ذاته بنظرة شاملة كي يقف على أبعادها بعيدا عن رؤية الآخرين له. (ورشة عمل تأمل نفسك) أو

• تمرين يوصلك إلى السكون والتأمل :

- ✚ فكر في هاتين الكلمتين (الحمد لله) تخيلهما أمامك وكأنك تراهما على الشاشة.
- ✚ انظر إلى الفراغ بينهما الحمد لله ... ستجد نفسك لا تفكر بأي شيء لأنك تنظر إلى الفراغ وستشعر بأنك في سكون تام.
- ✚ استمر في النظر إلى هذا الفراغ, ثم أضف عليه التنفس بأسلوب (4 2 8): أي اشهق في أربعة أرقام تعدهم في ذهنك واحتفظ بالهواء لرقمين, ثم ازفر في ثمانية أرقام. استمر على هذا التنفس حتى تشعر بالراحة.
- ✚ أرخي عضلات عينيك ثم وجهك, واشعر بالراحة والاسترخاء المنتشره فيهما.
- ✚ أرخي جسمك وابدأ من أسفل إلى اعلى الرأس, ثم من أعلى الرأس من الخلف نازلاً إلى أسفل حتى تصل إلى كعب الأرجل.
- ✚ فكر أو تخيل أن أمامك رقم 3 ولاحظه وهو يبعد أكثر فأكثر ويصغر حجمه أكثر حتى يتلاشى, ثم الرقم 2 ثم الرقم 1 . ستجد انك دخلت في مرحلة الألفا وهي مرحلة الاسترخاء.
- ✚ كن في سكون واسترخاء تام لمدة عشرة دقائق.
- ✚ تنفس بنشاط وعد من 1 إلى 5 ثم قل : " الآن قررت أن أفتح عيني وأنا أشعر بهدوء , وبأنني أفضل من قبل " ثم افتح عينيك. (الفقي, 2009 : 95)

2. ابحث عن هدف. عندما تؤمن بشيء ما أوترى الجمال في شيء معين، فيجب عليك أن تفعله بغض النظر عن ما قد يظنه أي شخص آخر. إن كنت وجدت شيئاً يستحق مجهودك وتضحيتك من أجله، فقد وجدت أهم طريق في حياتك. هذا الطريق قد يقودك في النهاية إلى ما تطمح إليه. أنه الهدف الذي يجب أن يعني لك الكثير والذي يجب أن تحبه وترغب في تحقيقه بكل كيانك لدرجة أنك لا تتخيل حياتك من دونه. فمتى أصبح لديك حبا للهدف ورغبة صادقة في تحقيقه فستبذل كل ما في وسعك لتحقيقه. **(تدريب كتابة الأهداف لعشر سنوات مستقبلا) + فلم**

3. ابحث عن ناصح. البحث عن الذات هو مهمة لا يستطيع إنجازها سواك. ولا أحد غيرك قد يستطيع معرفة ما تريده حقاً. إلا أن العثور على ناصح سيكون شيئاً رائعاً عندما ترتطم بالعقبات التي ستقابلك على الطريق. ابحث عن شخص تثق به يملك الثقة بنفسه والإحساس بذاته... كيف تفعل ذلك؟

- أطلعه على ما تقوم به من خطوات, ووضح له أنك تعرف أنها رحلتك الخاصة إلا أنك تود أن تسترشد بخبرته.
- استعن بالناصح ليوجهك فيما تمر به من مواقف ففي أي خطة لتنمية الذات من الضروري وجود نظام دعم ومساندة.

4. حدد مسيرتك المهنية. إدراك مقوماتك الشخصية سيساعدك على الاهتمام بما تحب عمله حقاً وسيجعل طريقك في العثور على ذاتك سهلاً. من الممكن أن يكون عمك لا يثير حماسك إن حدث هذا

فعليك أن تقوم بإحداث توازن بين حياتك وعملك محاولا البحث عن ذاتك خارج العمل. فأن تعمل ما تحب أمر في غاية الأهمية حيث ستشعر وقتها أن ساعات كثيرة مرت دون أن تلاحظ ذلك, وهذه الحالة تسمى (بالتدفق) كما دعاها الدكتور ميهاي شكسميهاي وتعني أن تتحقق لك السعادة على المدى الطويل مما يشعرك بالرضى في حياتك بشكل عام.

" لا تعمل في مجال تكرهه وتستمتع في وقت فراغك... بل اعمل في مجال تستمتع به, كما تفعل في وقت فراغك " بيكاسو

من الاختبارات الشخصية للموظفين لتحديد ما إذا كانت الوظيفة الشاغرة تناسب شخصياتهم أم لا .. اختبار مايرز بريجز المبني على أبحاث كارل يونج ونتائجه دقيقة.. لمن يريد أن يختبر نفسه www.DrSherief.net/test

• ج / تغيير الرؤية للعالم

1. **تخلي عن الشعور بالرغبة بأن يحبك الجميع.** لا تضيع عمرك في محاولة إرضاء الآخرين لأنه من الصعب أن ترضي جميع الناس, و تقبل فكرة أنه ليس من الضروري أن يشعر الناس جميعا بالود تجاهك. وإن أصبح هذا هو ما يهتك وتسعى إليه فتأكد إنك لن تتوصل أبدا لمعرفة حقيقة نفسك وستكون دوما تعيسا.

• عليك إدراك أن بعض الناس يشعرون بالغيرة أو الخوف أو التعجب تجاه الشخص الذي يقوم بتغيير عاداته وتطوير شخصيته ليصبح أكثر نضجا وحباً للذات . هذا التغيير الذي تقوم به هو تهديد لعلاقاتك الاجتماعية القائمة، كما أنه يجبر من حولك على إلقاء نظرة قاسية على حياتهم الخاصة وهو ما قد لا يرغبون بالقيام به. أعط بعض المساحة لهؤلاء الناس وأظهر تعاطفك تجاههم، وستعود العلاقات معهم بمضي الوقت. إن لم يحدث هذا، فتجاوز هؤلاء الأشخاص. أنت لست بحاجة إليهم لتجد نفسك.

2. **تخل عن الأفكار السلبية :** حاول التقليل من إصدار الأحكام على الآخرين أو حتى على نفسك بسلبية. فقد أكدت التجارب أنه حتى الكلمات السلبية التي تذكر أمامنا تؤثر في حياتنا بشكل غير واع, دون أن ندرك, فقد قام أحد العلماء بتجربة غريبة وكانت نتيجتها أغرب, فقد طلب من مجموعتين كتابة بعض الكلمات, المجموعة الأولى (تجاعيد, شعر أبيض, طقم أسنان, تقاعد) والمجموعة الثانية (الحماس, القوة , التفوق, اللياقة البدنية) انتظر الرجل حتى انتهوا من حل الأسئلة وأوهمهم أن التجربة قد انتهت وراح يحسب بدقة الوقت الذي يستغرقه كل منهم حين يترجم الغرفة ويتجه نحو المصعد ولاحظ أن الناس في المجموعة الأولى " الذين تعرضوا لكلمات توحى بكبر السن " كانوا أبطأ في حركتهم بشكل ملحوظ وأبطأ استجابة من المجموعة الثانية. مما يؤكد أن المؤثرات التي نستقبلها من البيئة حولنا تؤثر على حالتنا المزاجية بالفعل. لذا دع عنك التفكير السلبي وكن ايجابيا حتى:

(1) تشعر بالسعادة .

(2) تكون لديك فرصة للاستفادة من خبرات جديدة أو معرفة أشخاص جدد. (**تمرين المؤثرات المزاجية**)

3. اسأل نفسك. اطرح أسئلة صعبة وبعيدة المدى على نفسك وسجل إجاباتك، فإن قمت بكتابتها فستتمكن في كل مرة أن تتأمل إجاباتك و تراجع ملاحظاتك وتنقحها مما سيجعلك تعرف ماتريد وما لاتريد. أبق ملاحظاتك في مفكرة واحتفظ بها في مكان يسهل الوصول إليه. سيساعدك ذلك في قياس تطورك خلال الحياة. وإليك بعض الأمثلة للأسئلة التي من الممكن أن تساعدك على البدء :

- "ما الذي يمكنني أن أنظر إليه في ماضي وأقول أنني لم أندم عليه أبدا؟" هل ستندم على عدم إمضاء ما يكفي من الوقت مع عائلتك عندما كان هذا ممكناً؟ هل ستندم على الاحتفاظ برؤيتك المتفردة للمجتمع لنفسك وعدم طرحها على من حولك؟ هل تماشيت مع رغبات الآخرين والأعراف والتقاليد أكثر مما ينبغي؟ هذا السؤال قد يكون شديد الصعوبة إلا أنه في غاية الأهمية.
- "كيف أصف الشخص الذي أود أن أكون في ثلاث كلمات فقط؟". جريء؟ متفتح الذهن؟ صادق؟ مرح؟ متفائل؟ غير جدير بالثقة؟ لا تخش استخدام ما قد يعد مصطلحا سلبيا لأن هذا يثبت أنك إنسان فعلا ولست مجرد مجموعة من الصفات المنتقاة لتعجب الآخرين.

• "د / الاستقرار في شخصيتك الجديدة"

1. تصرف بناءً على ما عرفته عن نفسك. استخدم معرفتك المكتسبة وافعل ما تريد. اكتب قصة أو ارسم صورة، أو خطط لرحلة. تناول العشاء مع عائلتك، ابدأ بتأليف النكات وإضحاك من حولك. صارع الآخرين بأرائك، كن صادقا. أيا يكن ما قررت أن تكونه، عليك أن تبدأ من الآن.

- قد تتعلل بأعذار كضيق الوقت أو مسؤوليات العائلة... إلخ. بدلا من اصطناع الأعذار قم بالتخطيط لتجاوز العقبات. يمكنك أن تخصص وقت فراغ لنفسك وتتحرر لبعض الوقت من مسؤولياتك إن امتلكت الشجاعة الكافية لتحاول وتخطط للقيام بهذا.

2. استعد لمواجهة العقبات. البحث عن الذات يكمن في الرحلة وليس الوصول إلى هدف معين، وفي الرحلة ستتعلم بالتجربة والخطأ، هذا هو الثمن الذي ستدفعه لقاء ما تبتغيه من رضا. كثيرا ما قد تصطدم بعقبات، وقد تسقط أحيانا وأنت تسير بحثا عن ذاتك. استعد لإدراك وتقبل أن هذه السقطات والصعوبات هي جزء من رحلتك، واعقد العزم على أن تقوم دائما وتكون أكثر استعدادا للبدء من جديد. فاكتشاف ذاتك سيحقق لك معاملة الناس بلطف واحترام لك. والأهم من ذلك أن تثقتك بنفسك ستفيدك.

3. ساعد الآخرين. كما قال غاندي " إن أفضل طريقة لاكتشاف الذات هي الانشغال بمساعدة الآخرين". إن التفكير الذاتي بدون محاولة مساعدة الآخرين قد يؤدي بك في النهاية إلى الميل للانطوائية والانزواء. مساعدة الآخرين وخدمة المجتمع هي الوسيلة المثلى لتجد هدفا لحياتك وإحساساً بمكانتك في العالم.

- عندما ترى مدى صعوبة معيشة الأشخاص ذوي الحظوظ الأقل منك في الحياة، فقد يكون هذا تنبيها لك بالحجم الحقيقي لمخاوفك ومشاكلك. يساعدك هذا على أن ترى ما تتمتع به وأن تمنن للفرص التي حظيت بها في حياتك. قد يؤدي هذا لتوليد إدراك عميق بذاتك، لأنك تقوم بتفرقة ما يهم في الحياة حقا عن غيره.

• كلمات أخيرة :

- الخطأ والصواب هي وجهات نظر، فلا داعي للقلق.
- استمع إلى حدسك الداخلي وثق به!
- بالرغم من كونها عبارة مستهلكة. فإن "كن نفسك" هي نصيحة حقيقية. عندما يتعلق الأمر بالبحث عن الذات، احرص على ألا يؤثر أي شخص آخر على هويتك. استمع لنصائح الآخرين وتعلم من تجاربهم، ولكن دع القرار الأخير دائما لك. إن قمت دوما بالانصياع لآراء الآخرين فسيصعب هذا من مهمة العثور على نفسك لأن الآخرين هم من يحددون لك ما تظنه عن نفسك.
- خلال الرحلة ستشعر أحيانا بالحاجة إلى البكاء، وقد يفيدك أن تطلق لمشاعرك العنان.
- لا يوجد وقت محدد للوصول إلى هدفك، فتحل بالصبر.
- لا داعي للعجلة في اتخاذ قراراتك، ستكون قراراتك أصوب أن تنبعث من عقل هادئ ومترئث.
- كن أفضل شخص تستطيع أن تكونه، هذا الشخص هو نفسك الحقيقية.

انتبه :

- لا تخدع نفسك محاولا تقمص شخصية لا تمت لك بصلة، وكذلك من المهم ألا تدع أفراد عائلتك أو من حولك من المجتمع يقررون دفعك في أحد الاتجاهات التي لا تريدها.
- لا تدع الآخرين يقررون مصيرك، فمسارهم في الحياة قد لا يكون مناسباً لك.
- لا تنشر الإشاعات المغرضة أو تتحدث بالسوء عن الناس، فتحطيم الآخرين ليس طريقاً لنيل معرفة الذات. بل سيثبط من كرامتك كإنسان ويجعلك مكروهاً من الناس.
- لا تستلم لمحاولة تغيير نفسك أو التظاهر بما ليس حقيقتك من أجل التوافق مع غيرك.

- لا تفرط في تحليل كل المواقف! لا يوجد صواب أو خطأ، وطالما أنك تحاول فأنت على الطريق الصحيح.

ثانياً/ حب الذات:

حب الذات أو حُب النفس هو الإيمان بالقدرات الداخلية، وتقدير أهمية الإنسان لنفسه، وهذا النوع من الحُب يشعرك بالصحة النفسية، فهو الباكورة الأولى لنمو ثقتك بنفسك. إنه يؤثر على التصور الذي يُنميه أفراد محيطك بخصوصك. ومن الطبيعي جداً أن يحب الإنسان ذاته فهي مكرمة من الله تعالى، إلا أن حب الذات المُبالغ فيه يؤدي إلى إعجاب زائد عن اللازم بالنفس، فيتحول بذلك إلى تشويه يترجمه تضخم الأنا، وهذا المنحى غير السليم معروف باسم النرجسية. وهو حب الذات المرضي، أي أن تحب أن تكون محور اهتمام الآخرين و يميزك الآخرون عن غيرك دون الاهتمام لمن هم حولك.. إلا أن حب الذات السوي هو الذي يجعلنا قادرين على احترام رغباتنا ورغبات الآخرين في الوقت نفسه، فهو يجعلك راضياً عن نفسك ويشعرك بالسعادة والفخر لما قمت بإنجازه دون الحاجة إلى التحدث عنه أمام الناس، عندما تقدر قيمتك الحقيقية لن تكون بحاجة لإظهار تميزك وتفوقك لمن حولك فإن ذلك الشخص الذي يحاول دوماً إظهار قدراته وتميزه للآخرين لا يكون مقتنعاً بقيمة نفسه. أحب ذاتك بطريقة سوية حتى تصبح أكثر قدرة على تقبل نقاط ضعفك والتغلب عليها وتحسين قدراتك. وإليك خارطة الطريق لتحقيق حب ذات سوي دون أن يتجه إلى منحى غير مرغوب فيه.

- هل تنظر إلى نفسك بأنك لست جميلاً بما يكفي؟ إذن حاول أن تقوم بإعادة نظر شمولية، والتي ستكون هي نقطة بداية لحالة وعي جديدة بذاتك. هل تشعر أحياناً بأن ثقافتك محدودة؟ إذن حاول أن تجلب كتباً وتبدأ في قراءتها... ابدأ بتعلم لغة جديدة... سجل في دورات أو دروس مسائية... وفي هذا الإطار لا تهم حصيلة هذه النشاطات بقدر ما تهم المسلكية النفسية الحاصلة بعدها. إن مجرد التفكير في العوامل التي تعيق حب الذات هو خطوة شديدة الأهمية باتجاه تحقيق ثقة عالية بالنفس. اهتم بما حققته من إنجازات ناجحة وركز عليها لتعدل أفكارك المسبقة عن نفسك لتستطيع مواجهة التحديات الجديدة. فحياتك ليست قائمة على الفشل والتعثرات حتى تجعلها تحدد شخصيتك في مجموعها، وبالتالي تنمو فيك نظرة مهزوزة إليها. وحاول أن تكون محاطاً قدر الإمكان بالأشخاص الذين يشعرون بوزن وجودك بجانبهم؛ كشريك حياتك، عائلتك، أصدقائك... أشخاص وجودك بجانبهم يجعلك تجد ذاتك وتحبها، فهم يعبرون عن قيمتك عندهم، والراحة التي يتذوقونها بوجودك... والأين كيف تحب ذاتك؟

• الصحة كنز الذات :

أعلم أن كل فكرة تدور في خاطرك تؤثر على جسدك كيميائياً خلال جزء من الثانية وقد أجريت تجربة (بحقن الحيوانات بدماء أشخاص يتعرضون إلى نوبات من الخوف والغضب، مما أدى إلى وفاة تلك الحيوانات خلال دقيقتين). وهذا يؤكد على أن الجسم يصدر سموماً عندما تكون في حالة نفسية سيئة، فأغلب الأمراض التي يصاب بها الإنسان ناتجة عن صراعات داخلية لم يتم حلها مما يجعلها

تظهر بصورة سلبية على صحته, لذا يجب الاندماج مشاعرنا السلبية تؤثر علينا فالغضب لأقل سبب , الحزن والاكئاب لأقل ما يمكن أن نتعرض له في الحياة , كثرة القلق على المستقبل والذي سيؤدي إلى التوتر جميعها مشاعر سلبية تتحكم بنا ونصبح فريسة لأمراض عديدة... إن للعقل الباطن فرصة في تدمير الصحة إن سمحت له بذلك, فبين الجسد والعقل علاقة وثيقة. لذا حتى تتمتع بالعواطف الإيجابية وأن تؤمن بأنك تستحق أن تكون بصحة جيدة يجب أن تزيل العبارات التالية (انني غير محبوب , أتمنى الابتعاد. الخ وغيرها).. إلى عبارات ايجابية, تتحدث بها عن نفسك فكلماتك لها تأثير كبير على حالتك المزاجية, مثال ذلك أن سألك أحدهم كيف حالك؟ وأجبت (لست على مايرام أبدا وحياتي تعيسة) فانت تهيء عقلك الباطن للشعور بنفس الطريقة, لذا كن صديقا لنفسك لا عدوا, أحب نفسك ولا تكرهها فعقلك هو المهندس المعماري لجسدك, وما جسديك إلا انعكاس لأفكارك

..(قصة قوة التفكير للدكتور ابراهيم الفقي)

الخلاصة

فلتكن أفكارك إيجابية وسعيدة, وتخيل نفسك دوما بصحة جيدة. ضع نصب عينيك حقيقة أن الاستمتاع بصحة جيدة هو حقك منذ الميلاد وأنت تستحق هذا , تعامل مع نفسك برفق وأحب ذاتك كيفما هي, ولتؤمن بأنك قد عشت حتى الآن أفضل ما يمكنك أن تعيشه في هذه الحياة.



• البدا بتكوين السعادة مع الذات :

لن تستطيع التواصل مع الناس إذا لم تكن قادر على التواصل مع نفسك, عليك أن تشعر بالسعادة الداخلية أولا حتى تستطيع أن تهديها إلى الآخرين. ابتسم, فللابتسام فوائد طبية عديدة كتقوية جهاز المناعة والوقاية من أمراض الشرايين والقلب إضافة إلى أنه قد أوضح الدكتور وليم فراي بروفيسور في الطب النفسي من جامعة ستانفورد ومتخصص في دراسة أثر الابتسامة والضحك على البشر ان الابتسامة والضحك نوع من أنواع الرياضة الداخلية فالذي يبتسم 100 مرة في اليوم يعادل ذلك 10 دقائق من ممارسة الرياضة. هل لاحظت كيف تنظر إلى من حولك وأنت سعيد ألا تشعر بحالة من الرضا لمن حولك جميعا كيف ذلك؟ فالناس هم الناس لم يتغيروا ؟ إن العالم بأسره ليس إلا انعكاسا لما نحن عليه, فعندما نكون مستائين من أنفسنا نرى كل ما هو حولنا تعيس ومحزن, وعندما نكون سعداء نشعر بأن العالم في منتهى الروعة والسعادة. إن الطريقة التي نرى بها أنفسنا هي التي تحدد كيفية تصرفاتنا, ومع من سنقيم علاقاتنا, وماهي الأشياء التي سنقدم عليها والأخرى

التي سنتجنبها, كل فكرة تجول بخاطرنا أو تصدر عنا نابعة من الطريقة التي نرى بها ذاتنا. إذن الصورة التي نكونها عن أنفسنا هي التي تحدد:

- إلى أي درجة نحب العالم من حولنا ونحب أن نحيا فيه.
- إلى أي درجة سنكون قادرين على تحقيق آمالنا في هذه الحياة.

من يحدد اكتمال السعادة من عدمها أنت. فأنت من تصنع الصورة الذاتية التي تكونها لنفسك. وجد طريقا لنفسك نحو السعادة من خلال ابتساماتك التي تجعلك بمثابة من يمارس الرياضة لمدة عشرة دقائق, وليكن رسولنا الكريم خير قدوة نقتدي بها نحو الابتسام.

ورشة عمل (تجربة)

هل الضحك يسبب السعادة؟ أم أن السعادة هي التي تسبب الضحك؟ أم أنك تضحك أولا, فتننتج السعادة؟ أجابت البرمجة اللغوية على هذا التساؤل بالتجربة التالية:

اجلس واحن كتفيك ورأسك للأسفل..ارسم على وجهك امارات الأسى والحزن وأنت تنظر للأرض. باعد بين ساقيك وضع يديك بينهما وقد لمس معصمك بعضهما البعض..وقل أنا منتصر..راقب شعورك وأنت تقولها..ستلاحظ شيئا غريبا وهو أن الكلمة تلاقى مقاومة داخلية غريبة, ستجد أنك غير مقتنع.

الآن غير هذا الوضع..انتصب وارفع صدرك ورأسك لأعلى ,انت تنظر للأعلى كرر أنا منتصر..راقب أحاسيسك هذه المرة..ستجد أن المقاومة قد اختفت..ستجد فعلا أنك تشعر بهذا الشعور.

النتيجة: أحاسيسك تنعكس على وضع جسدك والعكس صحيح. كي تكون منتصرا لا بد لجسدك أن يتخذ وضعاً معيناً..فحين اتخذت وضعاً مخالفا لما يفترض أن تكون عليه..لم يستجب عقلك لفكرة أنك منتصر, لم تستطع أن تستشعر هذا الشعور لأن جسمك لا يعبر عنه لكن حين اتخذت الوضع الصحيح كان من السهل عليك أن تشعر بالانتصار, وهذا يعني أن وضع جسدك يؤثر في أحاسيسك..ما نريد قوله أنك لو أجبرت نفسك على الابتسام, حتى وإن لم تكن سعيدا فسوف تشعر بالسعادة... (العقل والجسم يؤثر كل منهما على الآخر).

• محاورة الذات بإيجابية:

الحوار في معناه العام هو التحدث والاتصاف، وهو التفاعل القائم على الفهم والتفهم، الحوار الإيجابي هو الحوار المحبب القائم على الصراحة والمكاشفة والتقبل، والحوار الإيجابي مع الذات قد يكون تعبيراً عن المصالحة معها وحتى يكون الحوار إيجابياً لا بد من الابتعاد عن الانفعالات السلبية (كالحزن، الحقد، الغضب... الخ واستبدالها بـ (التقاؤل، الفرح، الإرادة). من أمثلة العبارات الدالة على الحديث الإيجابي مع الذات :

○ لن أسمح بالانفعالات السلبية أن تمتلكني.

○ سأبذل جهدي ولتكن النتيجة كما تكون.

○ سأحتفظ بهدوئي التام.

○ سأرفض أن يمتلكني الحزن.

○ سأفكر قبل أن اتحدث.

لذا فمن أولى الخطوات لمن يريد أن يصل إلى حب ذاته أن يحسن الحديث عن نفسه بكل ما هو إيجابي وليكن دائماً على حذر مما يصدر منه. فإن كان قلب الإنسان ملكاً لنفسه فإن اللسان هو دليل لما يحتويه هذا القلب. لذا تحدث عن نفسك دائماً بإيجابية واستبدل كل ما هو سلبي بشيء من الإيجابية فهي الطريق الذي سيوصلك إلى معرفة الذات وحبها وما كسر دائرة الأفكار السلبية إلا بالتحدث عن النفس بكل إيجابية. فهناك دراسات تشير إلى أن المتفائلين يزورون الطبيب مرة واحدة في السنة في مقابل 3,5 مرات للأشخاص المتشائمين. قالت باربرا فريديريكسون وهي خبيرة في مجال تأثير المشاعر الإيجابية على الحياة أن المشاعر الإيجابية ليست ترفاً أو أمراً ثانوياً وإنما ضرورة ملحة للحياة الصحية والوظائف الجسدية وقالت إن تلك المشاعر:

○ تحمينا من تأثير المشاعر السلبية.

○ تعتبر وقوداً للتحمل وتغيير البشر إلى الأفضل.

○ توسع من مداركنا وتشجعنا على اكتشاف طرق جديدة للتفكير أو للأفعال.

○ تؤدي إلى القيام بالوظائف على أفضل وجه وتطور الأداء.

ردد دوما لنفسك (لعله خير) قصة ص 121 من كتاب الحياة أحلى بلا توتر.

• إجادة اختيار الصديق :

الصداقة من ملامح الحياة الأساسية في حياة أي انسان وضرورة من ضروراتها ، فالرفقة تشعر الإنسان بالتوافق والتكيف مع البيئة المحيطة ، كما أنها تلبي العديد من الاحتياجات النفسية والاجتماعية لديه ؛ فهي ساحة غنية لتبادل الخبرات والتجارب وصقل القدرات ، وتوظيف الطاقات الكامنة ، باختصار فإن الصداقة هي حجر الأساس في شعور الفرد بالانتماء للجماعة.. وعلى قدر أهمية الصداقة تتحدد قوة تأثيرها على شخصية الفرد ، فكلما أمعن المرء في التدقيق في اختيار أصدقائه وجماعته رفاقه كلما كان لذلك أثره الواضح في تدعيم استقامة سلوكه وسوائه النفسي. وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم: 'المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل'..

اننا نعيش وسط بيئة مليئة بالأشخاص ومن الطبيعي جدا أن يؤثرنا بنا ونتأثر بهم ، لذا عليك أن تعرف ماذا تريد من هذه الحياة؟ وكيف تختار الأشخاص الذين من الممكن أن يؤثروا بك.. فإن صادقت أشخاصا سعداء بالتأكيد ستصبح مثلهم ، وإن صادقت من يحبون النقد فستتأثر بهم وتتعلم النقد، وهكذا. الكثير من الأشخاص يتفاعلون مع الأحداث بطريقة سلبية وهؤلاء لابد من الابتعاد عنهم. ابتعد عن المحيطين السلبيين، فالشخصية السلبية تمتلك نظرة متشائمة في الغالب وباطنها مملوء بالانتقام والعدوان وهم أكثر الشخصيات ضعفا في كافة مجالات الحياة حيث يرون أن لا معنى للنجاح. ولا توجد لديهم مشاريع بإسم النجاح بل يحاولون افسالها، وهم ممن لا يؤمن بان مسيرة الميل تبدأ بخطوة وكما قال(المتنبي)

وَأَعْرِفْهَا فِي فِعْلِهِ وَالتَّكَلُّمِ

أَصَادِقُ نَفْسِ المرءِ قَبْلَ جِسْمِهِ

مَتَى أَجْزَهُ حِلْمًا عَلَى الجَهْلِ يَنْدَمَ

وَأَحْلُمُ عَنْ خَلِيٍّ وَأَعْلَمُ أَنَّهُ

ثالثا/ تطوير الذات :

هو أن تسعى الى تحسين القدرات والمؤهلات والامكانيات الشخصية مثل تحسين القدرات العقلية وتحسين مهارات التواصل كالاستماع وحسن الكلام وتحسين مهارة التعامل مع الذات وتحسين القدره على السيطرة على الاضطرابات النفسية حتى تصل إلى السمو بالذات وجعل النفس أكثر مهارة وقوه من خلال اكتساب سلوك إيجابي وتعلم السيطرة على المشاعر وردود الافعال ، كما أنها معرفة مصادر القوه ونقاط الضعف للذات لتحسينها ، ونلخصها بأنها عملية لتحويل الذات الى ذات أفضل تجعله يشعر بالسلام والأمان الداخلي وتعيينه على التركيز على أهدافه في الحياة التي يعيشها وفهمها ومعرفة طرق تحسينها .

إذن يتعين على الانسان أن يسلط الضوء على قدراته والتركيز على نجاحاته، كما يتعين عليه أيضا أن يبحث على تعثراته وفشله حتى يتمكن من مساعدة نفسه على تطوير ذاته والارتقاء بها. فقد أكد أفلاطون أن إدارة الشخص وتربيته لنفسه لها وقع كبير في النفس أكثر بكثير من تربية الآخرين له. لذا يجب على الانسان أن يبدأ التطوير بتقوية وحب الذات فها مفتاح من مفاتيح الارتقاء بالذات وتحصيل السعادة المرجوة. ولكن يجب أن يحذر الانسان من أن يكون هذا الاشتغال على الذات والاهتمام بها أن يتحول إلى هوس. لذا فإن مسألة المحافظة على التوازن ضرورية...حتى نصل إلى الثقة التي نمناها لذاتنا. ولتطوير الذات أهمية كبيره تؤثر على حياتنا ومنها :

- تحسين طريق التواصل مع الآخرين وذلك من خلال تطوير المهارات مما يؤدي إلى توطيد العلاقات الاجتماعية والعملية والأسرية .
- التوصل إلى الشعور بالسعادة فبتطوير الذات سنكون قادرين على معرفة كل ما يحقق لنا التطور والتغيير نحو الأفضل وسنستطيع تجنب كل ما يسبب لنا الحزن.
- يجعل الشخصية أقوى وقادرة على مواجهة المصاعب والمواقف التي يمكن أن يمر بها المرء.

وتعتبر أول خطوات تطوير الذات بل إن أهم خطوات النجاح في الحياة على الإطلاق هي " معرفة الإنسان لرسالته وهدفه في الحياة " ، فكيف يمكن للمرء أن يكون مبادراً وهو لا يعرف ما يريد؟

✓ مهارات تطوير الذات:

أن الحياة متجددة ؛ إذ تتغير المعلومات، وتتبدل الظروف، وتتقلب الأحوال في عالمنا بشكل سريع ومتواصل، مما سيفرض عليك - إن أردت أن يكون لحياتك معنى - أن تطوّر ذاتك، وتحسن من مواقفك، وترقى بمستوى أساليبك بشكل مستمر، ولعل من أبرز ما يجب أن تقوم به لتحقيق ذلك ما يلي:

• **انطلق من القيم** : إذا أردت أن تتطور، وأن تحدث تغييراً حقيقياً في حياتك، فالتزم بقيم دينك ومبادئه، وانطلق منها في تصحيح تصوراتك وسلوكياتك، فكلما ازداد التزامك بها وتوافقك معها، كلما زادت جديتك، وفُرض تفوقك، وقدرتك على القيام بأعمالك بفاعلية وإجادة أكثر.

• **حدد غايتك** : يجب أن يعرف المرء ما يُريد، فذلك سيمكنه من تحديد مساره، والعمل على الوصول إلى بُغيته، فيكون لحياته معنى ونظاماً، لذا يجب أن يبدأ دوماً والنهاية في ذهنه، ويقم بتشكيل مستقبله بيده، من خلال تحديد الأهداف، والقيام بوضع خطة مناسبة لتنفيذها، ومن ثم القيام بترجمة تلك الخطة إلى واقع عملي ملموس.

• **رتب أولوياتك :** تختلف الأمور بين مهم وغير مهم، والأمور المهمة تتفاوت مقاديرها بين مهم وأكثر أهمية، والأكثر أهمية بالنسبة لك هو الذي يسهم في تحقيق أهدافك بمقدار أكبر، وسرّ النجاح يكمن في ترتيب الأولويات، والبدء بالأهم قبل المهم، فإذا أردت أن تترقى في سلم الكمال، فألغ الأنشطة غير المهمة من حياتك، وعش في دائرة المهم، وأثناء وجودك فيها تجنب جعل الأمور التي هي غاية في الأهمية تحت رحمة ما هو أقل منها أهمية.

• **تعلم لتعمل :** العلم في هذه الدنيا أغلى سلعة، فهويبقى صاحبه متجدداً، ويعرف به ماذا يفعل، وكيف، ولماذا يفعل؟ فابدل ما بوسعك في طلبه، واحرص على تعلم ما ستعمل به، وما يعود منه عليك بالنفع في الدنيا والآخرة، ولا تجعل منه سبيلاً للتجمل، ومجالاً للترف العقلي البعيد عن الواقع؛ لأن المعرفة حين لا تخدم هدفاً، أو يمارس من خلالها عمل، تصبح عبئاً ثقيلاً لا يجدي شيئاً.

• **ارتق بتفكيرك :** تُعدُّ القدرة على التفكير السليم أبرز ما يميّز به الإنسان، فهو مفتاح النمو العقلي والسلوكي، والبوابة الصحيحة للإبداع والابتكار، فاكسابك له، وتدريبك على مهاراته، قضية ضرورية بالنسبة لك، إن كنت تريد أن تنمو وتتطور، حتى تتمكن من تحسين وضعك، وتجاوز مشكلاتك، وسد الفجوة بين واقعك وغاياتك.

• **تفاعل :** ازرع الفأل الحسن داخلك، وعدل من مواقفك؛ لتكون دوماً إيجابيةً، بعيدةً عن التشاؤم، فذلك سيزيد من فاعليتك، ويملكك روح المبادرة، ويقودك في زمن الظلمة إلى البحث عن الأمل، والتركيز على الفرص المتاحة للعمل، ويبعدك عن الانهزامية، والشعور باليأس والإحباط، وغيرها من الصفات السلبية التي من يُصاب بها، فلن يتطور أبداً.

• **ثق بقدراتك :** نجاحك ينبثق من داخلك؛ ولذا فنظرتك لنفسك وطريقتك في التعامل معها تؤثر على نُضج أفكارك، وجودة أدائك، فإذا أردت أن ترقى بذاتك فاحترمها، وعزز من ثقتك بقدراتك، فقدرتك على النجاح في حياتك، وإتقان عملك مرهون بمدى ثقتك بإمكاناتك، وكلما ازداد احتقارك لذاتك وانتقاصك لقدراتك، كلما شعرت بهبوط عزيمتك، وتدني همّتك، وضعف أدائك، وعدم حيويتك، ومن كان كذلك فلن ينمو أبداً، ولن يكون قادراً على تحقيق غاياته على هيئة أمثل.

• **استمع لتفهم :** الاستماع أداة الفهم، فإذا أردت أن تنمو، فقلل كلامك، واستمع أكثر بغرض أن تفهم، وحين تستمع افترض أنك لم تفهم، وأنت بحاجة إلى أن تستمع أكثر، وعندها ستكون على اطلاع دائم بما يجري حولك، وسيُنضج مستوى تفكيرك، ويتركز حديثك، وسيفهمك الآخرون بشكل أفضل.

• **حسن علاقاتك :** تعايشك الراقى مع الآخرين، وعلاقاتك الحسنة معهم هي التي تصنع النجاح أو الفشل، فكن مبادراً في تعزيرها، وإصلاح ما فسد من الود فيها، باحترام الآخرين، وخفض الجناح لهم، وقبولهم

وتفهمهم، ومراعاة مشاعرهم وظروفهم، واحتياجاتهم ومصالحهم، والقيام بإقناعهم وتحقيق توقعاتهم، مع تخفيف التوقعات الإيجابية منهم، وتجنب ما يغيظهم، وافتح باب الحوار الحر معهم، فذلك بوابتك للاستفادة والتعلم الجيد منهم.

• **توازن :** حُبُّ الأشياء، وسعة العلاقات، وتضخُّم العمل، وزيادات تعقيداته في عصرنا، تجعل بعض جوانب الحياة تحيط بالشخص، وتستغرق جميع أوقاته، وحيث إن شخصيتك تتكوّن من جوانب عدّة، ولك في حياتك أدوار مختلفة، فأنت مطالبٌ بالتوازن والاعتدال بين ذلك كله، إن أردت أن تحتفظ بمعنويات أعلى، وبقدرة على عطاء أطول، وإبداع أكثر، وأن تباعد عن جوّ التوتر والصراع، وتحيا حياةً سوية.

• **تدرّج :** تدرج مع نفسك، وحُذها نحوَ مراقبي الكمال شيئاً فشيئاً، وقبل أن تصل إلى مرحلة الكمال سدّد وقارب، وارض بأفضل الممكن ، وإياك أن تستعجل وتقفز على واقعك، فتطالب نفسك بما يملك غيرك، فإن ذلك مُؤدّبك إلى الإحباط والشعور باليأس.

• **ارفق بنفسك :** لا تنظر إلى الحياة بجدية أكبر، ولا تُشدّد على نفسك فتحمّلها فوق طاقتها، وتكون حازماً معها أكثر ، ولكن قم - بدلاً من ذلك - بالرفق بنفسك، وبتشجيع جوّ المرح في حياتك، وغرس جس الدعابة في أعماقك، فإن ذلك سيبعدك عن التوتر، ويقيوي صلاتك، ويرفع معنوياتك، ويترك أثراً في نفسك لتتغير نحو الأفضل.

• **ركّز جهودك :** يوجه التركيز المرء وينظمه، ويمنعه من التشتت، ويقوي إرادته ومثابرتة، ويزيد من إنتاجيته وفعاليتها، ويُسعره بالهدوء والاطمئنان، فإذا أردت النمو، فاختر جانباً من جوانب حياتك تجد نفسك فيه، واقصر اهتمامك عليه، ولا تشتغل في غالب وقتك بسواه؛ حتى لا تكون ممن يعطي جزءاً من وقته لكل شيء، فيخرج بلا شيء، وقم بتقسيم الجانب الذي اخترت إلى أجزاء، وإذا بدأت بجزء منها فواظب عليه، واستمر في تنفيذه، حتى تنتهي منه مهما كانت الصعاب، فذلك فقط طريقك نحو التميّز، ومنفذ النجاح.

• **بادر إلى العمل :** إن أردت ألا تكون نكرةً في هذه الدنيا، فدع التسويف، وعش دوماً في دائرة العمل، فإن ركيزة النجاح وقوامه العمل، ومهما كانت الأفكار التي تملكها ناضجة، فإنها بدون تنفيذ ستبقى مجرد أمنية وحلم، فإذا أردت النمو وطمحت في التفوق، فسيطر على ذاتك، واحملها على بدء التنفيذ، والمسارة إلى العمل.

✓ خمسة قواعد أساسية في تطوير الذات:

1. حدد ما تريد تطويره:

يشعر الانسان أحيانا برغبة ملحة في التخلص من مشكلة أو عائق يواجهه لذا يتوجب عليه أن يجلس مع نفسه ليحدد ما يقلقه من خلال معرفة مصدر السبب في المشكلة, فمتى ما استطاع أن يحدد ذلك تمكن من التغلب وتطوير ما يعاني منه. حيث أن معرفة مصدر السبب في المشكلة هو الشرط الأساسي قبل البدء في العمل على التخلص من العائق أو المشكلة وتطويرها.

مثال ذلك أن يشعر الانسان برغبة للتخلص من التوتر الشديد أو القلق أو رغبة في تطوير القدرة على الكلام واتخاذ القرار أو حتى تغيير عادة التسويف التي جعلته يفشل في تحقيق أهدافه يتطلب منه أن يقف وقفة صريحة مع نفسه ويقول (أنا شخص يقوم بالتسويف كثيرا ويجب أن اتخلص من هذه العادة بداية من اليوم).

2. ابدأ بالعمل فوراً:

بعد اتخاذ الخطوة الأولى وهي الاعتراف بوجود مشكلة و تحديد مصدرها يجب البدء بالعمل على التخلص منها من خلال بذل الجهد و اظهار العزيمة والرغبة القوية في التخلص منها للسير نحو الأفضل, فمن يرغب في تطوير نفسه يبتعد عن التذمر و لعب دور الضحية واقناع الآخرين بأن الأمور خارجة عن سيطرته.

3. الصبر... فالنتائج تحتاج إلى وقت:

إن التغيير والتطوير يحتاجان إلى وقت حتى تظهر نتائجهما فلن يكتسب الشخص عادة ايجابية جديدة حتى يتمكن التخلص من عاداته السلبية على الأقل من خلال العمل الجاد والمثابرة على ذلك, ويتطلب الأمر 30 يوماً على الأقل حتى يلاحظ الشخص التغيير التدريجي فيما يحاول الوصول إليه.

4. الرغبة والحافز:

رغبة الانسان في الوصول إلى النجاح وتحقيق التغيير والتطوير في أي مجال كان سواء على الصعيد المهني, الشخص, أو الدراسي بحاجة لأن يتمتع بخصلتين وهما الرغبة والحافز, فمتى ما امتلك هاتين الخصلتين الهامتين استطاع الوصول إلى غايته مهما طال الزمن أما إذا فقدتهما فلن يستطيع تحقيق التطوير والتغيير لذاته ولن يتمكن من التقدم خطوة.

5. الأفضل دائماً:

ما يدفع الانسان نحو التقدم والتحسين يوم بعد يوم هو رغبته الملحة بأن يكون الأفضل, لذا يجب أن يجعل تفكيره دوماً في الأفضل وكيف يمكنه أن يحسن حياته ويطور ذاته للأحسن من أجل تحقيق أهدافه وأحلامه.



الفصل الثاني

كيفية التعامل مع الآخرين

ثانيا / كيفية التعامل مع الآخرين

هناك إشارتان في غاية الأهمية يجب أن نشير إليهما:

الأولى: يجب أن يعلم الإنسان أنه لا يولد من رحم أمه محبوبا أو مكروها، فنحن من يدفع الناس إلى حبنا والتقرب منا إذا تمتعنا بالشخصية الساحرة من خلال السلوكيات والممارسات التي نؤديها، والعكس صحيح.

الثانية: أكثر الأخطاء الشائعة في تعاملنا مع الآخرين والسبب الأول في فشل العلاقات هو مطالبتنا أن يكون الآخرين كما نحب نحن لا كما هم..

فأغلبنا يريد أن يتعامل مع الآخر وفق ما يراه هو ويعجبه، لذا تجد أن البعض ينتقد كثيرا ويحاول أن يغير الطرف الآخر مما يفشل عملية التواصل ويجعل الطرف الآخر يأخذ موقف الدفاع عن ذاته وشخصيته. لذا من المهم جدا أن ندرك أن للآخرين كيانا مستقلا يحق لهم الاحتفاظ به فلم نخلق مختلفين عبثا، فالاختلاف

سنة ربانية المقصود منها التعارف والتعايش والتكامل والتعاون, لذا يجب أن يتم التعامل مع الآخرين على هذا الأساس أي كما هم بدون محاولتنا لتغييرهم و المساس بذواتهم.

لذا من الأفضل أن نعرف كيف يجب أن نتمتع بالشخصية الساحرة في علاقاتنا مع الآخرين حتى نستطيع أن نتقن فن التواصل ونتجنب الوقوع في العزلة كأن نمتلك بعض الصفات التي ذكرها الله سبحانه وتعالى في كتابه الحكيم

" وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (133) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (سورة آل عمران). إن قدرتنا على التواصل مع الآخرين تساعد على نضج الأفكار وتزيد الثراء المعرفي والإنساني وتفتح أبواب من الخير والبذل والعطاء. وهناك دراسة قام بها مكتب الارشاد المهني بجامعة "هارفارد" على آلاف من الرجال والنساء من الذين تم الاستغناء عنهم وتبين أن مقابل كل واحد فقد وظيفته لفشله في أداء عمله هناك شخصان آخران فقدوا وظائفهما بسبب فشلهم في التعامل مع الناس, وكما قال ثيودور روزفلت " أهم مكون في صفة النجاح هو معرفة كيفية التعامل مع الآخرين".

❖ فن التعامل مع الآخرين في ثلاث عبارات قرآنية.

(خُذِ الْعَفْوَ) (وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ) (وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) من سورة الأعراف 199

في هذه الآية أمر الله عزوجل رسوله محمداً صلى الله عليه وسلم بثلاثة أمور هي:

1. ان يأخذ العفو ، وان يأمر بالمعروف ، وأن يعرض عن الجاهلين ثلاثة أوامر جمعت أمهات الفضائل

الأخلاق.

وقال عبدالله بن الزبير (ما أنزل الله هذه الآية إلا في أخلاق الناس) رواه البخاري.

• ما معنى الأمر بأخذ العفو في الآية:-

أي ما سمحت به أخلاق الناس وأحوالهم وطبائعهم . خذ العفو ولا تنتظر المثالية في الأخلاق من كل من تلقاه وكل من تتعامل حيث أن تفاوت الناس عظيم, فإذا هيئت نفسك هذه التهيئة بأن تأخذ بالعفو وما سمحت به أخلاق الناس وتيسر لهم القيام به سُعدت في هذه الحياة أما إذا كنت تنتظر من كل من تلقاه أن يكون مثالياً في أخلاقه وفي تعاملاته لن تجد ذلك لأن الناس طبائع وأجناس.منهم سريع الغضب ، منهم سريع الانفعال ، منهم الهادئ والرزين ، منهم العنيف والغليظ.....الى آخره فهيء نفسك لملاقاه هذه الأنواع المتباينة من الأخلاق وخذ ما سمحت به نفوس الناس منها.

• ثم يأتي بعد ذلك الأمر الثاني: "وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ" :-

كن داعياً رقيقاً ناصحاً موجهاً بالرفق واللين واللفظ إلى كل فضيلة وإلى كل خير من كل قول طيب فاضل وفعل كريم ويكون التوجيه من قلب ناصح حريص على الناس. يقول السعدي: (وأمر بالعرف) أى بكل قول حسن وفعل جميل وخلق كامل للقريب والبعيد.

• والأمر الثالث (وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ) بمعنى أن لا تقف عند عباراته الجاهلية والفاظه

النايبة وكلماته السيئة ومعاملاته الفظة الغليظة.

وقد كان من هدي نبينا- عليه الصلاة والسلام- إذا خرج من بيته يقول: "اللهم إني أعوذ بك أن أضل أو أضل ، أو أزل أو أزل أو أظلم أو أظلم أو أجهل أو يجهل علي)

إن الإنسان كائن إجتماعي بطبعه ، حياته تفرض عليه التواصل مع العديد من الأشخاص ومختلف الشخصيات مما قد يتسبب ذلك بإضطراب العلاقات الاجتماعية للفرد إما بسبب اختيارات خاطئة أقدم عليها ، أو إختلال في سلوكيات الطرف الثاني في العلاقة ، وقد يكون نتيجة هذين الإحتمالين ، لكن يبقى هناك مبدأ أساسي وهو أن المسئولية عن أى علاقة اجتماعية هي مسئولية مشتركة بين الأطراف الداخلة فيها. إذن كيف يمكننا أن ندير علاقاتنا مع الآخرين بطريقة سليمة قدر الإمكان؟ وما هي الأنماط السائدة في علاقاتنا مع الآخرين؟ وكيف نستطيع التعامل مع الشخصيات المختلفة التي نواجهها في هذه الحياة؟

أولاً: أنماط الذات في العلاقة بالآخرين:-

يغلب على سلوك الفرد في علاقته بالآخرين نمط معين من الأنماط الثلاثة – نمط الذات الطفولية - نمط الذات الراشدة - نمط الذات الوالدية.

1. نمط الذات الطفولية:-

الأشخاص الذين يغلب عليهم هذا النمط هم الذين يضعون أنفسهم في موضع (المقارنة) مع الآخرين ، ويقدمون على سلوكيات تظهر أنهم أفضل من نظائرهم كما يعبرون عن الرغبة في الإستحواذ على ما لدى غيرهم ، ويتأثرون بما يحققه الآخرون من نجاح ، ويميلون إلى (تقليد) الآخرين ، كما يظهرون الحاجة إلى إن يكونوا محل اهتمام غيرهم. ويعبرون عن الشكوى وعدم العدل ، وكثيراً ما تنتابهم نوبات غضب .. هذه

السلوكيات وأمثالها تجسد الذات الطفولية في العلاقات الاجتماعية ، وكما هو واضح فإنها لا تسمح بأن يكون للفرد علاقات اجتماعية جيدة ، كما إنها - أى هذه السلوكيات تعكس المخاوف والشعور بالنقص.

ب. نمط الذات الراشدة:-

الأشخاص الذي يغلب عليهم هذا النمط في علاقاتهم الاجتماعية يمكنهم إدارة هذه العلاقات بنوع من التفكير والتعقل ، ويستفيدون من خبراتهم الماضية في توجيه علاقاتهم على النحو الذي يرغبون أن تكون عليه في المستقبل. ويتخذون قرارات واقعية سواء فيما يخص تدعيم العلاقات أو قطعها ، أو فيما يخص إقامة علاقات جديدة. كما أن لديهم القدرة على ضبط تصرفاتهم مع الآخرين وبيتعدون عن التصرفات الطفولية.

ج- نمط الذات الوالدية:-

إن الأشخاص الذين يغلب على سلوكهم هذا النمط في علاقاتهم بالآخرين يميلون إلى تقديم النصح والتشجيع ، وأحياناً الانتقاد ، وعلى الرغم من أنهم يحرصون على مصلحة الآخرين إلا أنهم يعبرون أحياناً عن الغضب وهم لا يترددون في تقديم المساعدة. يهملون علاقاتهم الاجتماعية بدرجات متفاوتة في ظروف انشغالهم.

توجد هذه الأنماط الثلاثة في كل إنسان ، ومن النادر أن تكون بدرجات متساوية، فالشائع أن يكون نمط واحد هو المسيط إلا أن من يتمتع بالذات الراشدة هو أصحاب العلاقات الاجتماعية الطيبة وهم من يشبعون حاجاتهم إلى الجدارة بالإحترام من قبل الآخرين. ويمكن للشخص أن يجعل هذا النمط (الذات الراشدة) هو المسيطر على علاقاته بالآخرين من خلال السيطرة على مظاهر السلوك الطفولي ، والسلوك الوالدي. وكبح أصواته داخلهم بحيث يعودون أنفسهم على السلوك الرشيد في علاقاتهم الاجتماعية.

ثانياً : مبادئ تحسين العلاقات مع الآخرين:-

1. رأيي صواب يحتمل الخطأ، ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب:

كثيرا ما نصادف من يختلف معنا في الرأي, حتى أقرب الناس إلينا, وهذا أمر طبيعي فكل منا نشأ بطريقة مختلفة, أصدقاء مختلفين, تجارب مختلفة, تعرض لظروف مختلفة عما تعرضنا نحن إليه إذن من المنطقي جدا أن لا يكون الشخص الآخر يفكر كما نفكر نحن, فكل منا يرى العالم حسب برمجة عقله (ما مر به من ظروف, علاقات, تربية, أصدقاء... الخ). حيث أن تجارب الانسان هي ما تحدد ما هو خطأ وصواب ما هو جيد وسيء ما هو مناسب أو غير مناسب. اختلاف الناس جزء من طبيعتنا أساسا, لذا يجب أن نتقبل ذلك حتى لا نقع فريسة الخلافات والصدمات والصراعات. فكرة أن لكل منا وجهة نظر مختلفة عن الشخص الآخر وعلينا احترامها تجعلنا نعيش متسامحين ومتفهمين للآخرين حيث كل شخص يتصرف طبقا لخبراته وتجاربه وما هو مؤمن أنه صواب. عليك أن تعلم أنه لا يوجد أشخاصا أشرار يحاولون الإيقاع بك هم فقط يختلفون معك في الرأي وهذه حق مكتسب للجميع, ويرون ما يريدون أن يروه هم ليس كما تراه أنت, حاول أن تتفهم وجهة نظر الطرف الآخر وتقنعه بأسلوب يفهمه هو, وحاول أن تقنعه عند المناقشة بمنطقه لا بمنطقك أنت.

2. تقبل الآخرين على ما هم عليه:-

التعامل مع الآخرين بكل ايجابياتهم وسلبياتهم ، والابتعاد قدر الإمكان عن النقد الذي يشكل المدمر الأول للعلاقات الإجتماعية, فكثرة التذكير بالسلبيات تنهي أى علاقة ، لذا بإمكان الشخص أن يرشد من يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية إلى كيفية تجاوز سلبياتهم التي لا تروق له, فإن اخذوا بها فهذا أمر جيد ، أما إذا لم يأخذوا بها فهذا شأنهم, وللشخص حرية استمرار العلاقة معهم أو طمئنها. فالمبدأ الأساسي هو (تقبل الآخرين على ما هم عليه).

3. تجنب فرض العلاقة:-

تتضمن هذه القاعدة أن يعمل الشخص على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين وتحسينها. ويدع لهم الفرصة لتقبل ذلك أو الرفض فلا يفرض نفسه عليهم طرفاً في علاقة حميمة معهم. وإلا اصبحت علاقة غير مشبعة.

4. سياسة النفس الطويل:-

إن تحسين العلاقات الإجتماعية قد يتطلب وقتاً طويلاً فالفرد عندما يسعى إلى التحسين إنما يقوم بعملية تغيير في طريقة اتصاله بالآخرين وهؤلاء قد لا يقبلون هذا التغيير ويتجاهلونه من هنا. فإن تحسين العلاقات يقتضي نوعاً من المثابرة والوقت الذي يسمح بأن يصبح التغيير في طريقة الاتصال بالآخرين واضحاً ومميزاً.

ثالثاً / القواعد الذهبية في التعامل مع الآخرين:-

1. الإصغاء

كما ترغب في ان تكون متحدثاً جيداً يجب عليك في المقابل ان تجيد فن الإصغاء لمن يحدثك فمقاطعتك له تضع افكاره ونفقده السيطرة على حديثه بالتالي تجعله يشعر بالحرج منك ويتصغر نفسه وبالتالي يتجنب الإختلاط بك - بينما إصغائك إليه يعطيه الثقة ويشعرة بأهميته وأهمية حديثك معه - حاول التحدث دائماً بصوت منخفض تكسب حب الناس ولا يملون من احاديثك وإن طالت (ورشة عمل)

2. إنتقاء الكلمات

حاول ان تنتقي كلماتك فلكل مصطلح تجدله الكثير من المرادفات فاختر اجملها كما عليك ان تختار موضوعاً محبباً للحديث وان تبتعد عما ينفّر الناس من المواضيع وتذكر دائماً ان حديثك دليل شخصيتك.

3. كن مبتسماً

كان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم بشوشاً مبتسماً في مقابلة الناس وصدق الرسول عند ما قال (بتسّمك في وجه أخيك صدقة) أن انك تؤجر على الإبتسام في وجه الناس. لا أن تقابلهم عبوساً متجهماً فليس من الجيد أن ينعكس ما بداخل الإنسان من متاعب على معاملته للآخرين. فالإبتسامة تنبئ بنفسية الطرف الآخر وتشرح الصدر وتمهد التعارف.

4. ركز على الأشياء الجميلة

حاول ان تركز على الأشياء الجميلة فيمن تتعامل معه وتبرزها فلكل من عيوب وفراياوان اردت التحدث عن عيوب شخص فلا تجابهه بها ولكن حاول ان تعرضها له بطريقة لبقة وغير مباشرة كأن تتحدث عنها في انسان آخر من خيالك فهو حتماً سيقسيها على نفسه وسيتجنبها معك.

5. كن متعاوناً مع الآخرين

حاول ان تكون متعاوناً الآخرين في حدود مقدرتك ولكن عندما يطلب منك ذلك حتى تبتعد عن الفضول عليك أن تبتعد عن إعطاء الأوامر للآخرين فهو سلوك منفر.

6. قلل المزاح

حاول ان تقلل من المزاح فكثيره تحط من القدر. والمزاح ليس مقبولاً عند كل الناس. وقد يكون مزاحك ثقيلاً فتفقد من خلاله من تحب عليك اختيار الوقت المناسب لذلك.

7. كن واضحاً في تعاملك

حاول ان تكون واضحاً في تعاملك وابتعد عن التلون والظهور بأكثر من وجه فمهما بلغ نجاحك فسيأتي يوم وتتكشف أقنعتك وتصبح حينئذ كمن يبني بيتاً يعلم أنه سيهدم.

8. ابتعد عن التكلف بالكلام والتصرف

دع نفسك على طبيعتها مع الحرص على عدم فقدان الإتزان وفكر بما تقوله ان تنطق به. فمن الجيد تقدير الناس ومجاملتهم. ولكن ألا يتخطى الحد فينقلب للنفاق الذي يبدو واضحاً للآخرين ويكون مكروهاً.

9. تواضع مع الناس

لا تتكبر على أحد بمالك او بعلمك او بنسبك. فهذه نعم من يمن بها على بعض الناس دون سواهم ويمكن ان تزول يوماً ما تعامل مع الفقير والغنى، الجاهل والعالم. والبشر جميعاً بطريقة لبقة وأسلوب مهذب تكسب ود الناس ومحبتهم. حيث قال سيد الخلق نبينا الكريم (من تواضع لله رفعه الله).

رابعاً : أنواع الشخصيات وكيفية التعامل مع كل نوع:-

1. الانسان الودود ذو الشخصية البسيطة.

هادئ وبشوش وتتميز أعصابه بالاسترخاء، طيب القلب ، مقبول من الآخرين , لديه شعور بالأمان, يرغب في سماع الإطراء من الآخرين, حسن المعاملة والمعشر وكثير المرح , يتحاشي الحديث حول العمل, يرى نفسه بخير والآخرين بخير أيضاً.

✓ كيف تتعامل معه؟

قابله بإحترام وحافظ على الاصغاء الجيد، المحافظة على مناقشة الموضوع المطروح وعدم الخروج عنه، حاول العمل على توجيه الحديث إلى الهدف المنشود و تصرف بجدية عند الحاجة.

2. الشخص المتردد.

يفتقر إلى الثقة بنفسه، تظهر عليه علامات القلق، يجد صعوبة في إتخاذ القرار، يضيع وسط البدائل العديدة، يميل للإعتماد على اللوائح والأنظمة، كثير الوعود ولا يهتم بالوقت، يطلب المزيد من المعلومات والتأكيدات، يرى نفسه أنه ليس بخير والآخرين بخير.

✓ كيف تتعامل معه؟

محاولة زرع الثقة في نفسه، التخفيف من درجة القلق بأسلوب الوالدية الداعية، ساعده في اتخاذ القرارات وأظهر له مساوئالتأخير في ذلك، اعمل على توفير نظام معلومات جيد لتزويده، اعطه مزيد من التأكيدات، أفهمه ان التردد يضر صاحبه وعلاقته مع الآخرين، افهمه ان الانسان يحترم بثباته وقدرته على اتخاذ القرار.

3. الشخص العنيد:-

يتجاهل وجهة نظرك ولا يرغب في الاستماع إليها، يرفض الحقائق الثابتة ليظهر درجة عناده، صلب قاس في تعامله، ليس لديه احترام للآخرين.

✓ كيف تتعامل معه؟

اشرك الآخرين معك لكي توحد الرأي أمام وجهة نظره، اطلب منه قبول وجهة نظر الآخرين لمدة قصيرة لكي تتوصلوا الى اتفاق، اخبره بأنك ستكون سعيداً لدراسة وجهة نظره فيما بعد، استعمل أسلوب: نعم... ولكن...

4. الشخص الخشن:-

قاسي في تعامله حتى أنه يقسو على نفسه أحياناً، لا يحاول تفهم مشاعر الآخرين لأنه لا يثق بهم، يكثر من مقاطعة الآخرين بطريقة تظهر تصلبه برأيه، يحاول أن يترك لدى الآخرين انطباعاً بأهميته، مغرور في نفسه لدرجة أن الآخرين لا يقبلوه، لديه القدرة على المناقشة مع التصميم على وجهة نظرك، يرى نفسه أنه بخير والآخرين ليسوا بخير.

✓ كيف نتعامل معه؟

اعمل على ضبط أعصابك والمحافظة على هدوئك، حاول أن تصغي إليه جيداً، تأكد من إنك على استعداد تام على التعامل معه ، لا تحاول إثارته بل جادله بالتتي هي أحسن، حاول أن تستخدم معلوماته وأفكاره ، كن حازماً عند تقديم وجهة نظرك، أفهمه أن الانسان المحترم على قدر احترامه للآخرين، ردد على مسامعه الآيات والأحاديث المناسبة.

5. الشخص الثرثار:-

كثير الكلام يتحدث عن كل شئ وفي كل شئ يعتقد أنه مهم، يمكن ملاحظة رغبته في التعالي إلا انه أضعف مما تتوقع، يتكلم عن كل شئ بإستثناء الموضوع المطروح للبحث، يقع في الأخطاء العديدة، واسع الخيال ليثبت وجهة نظره.

✓ كيف نتعامل معه؟

قاطعة في منتصف حديثه وأثبت له أهمية الموضوع وأهمية الوقت وأنك حريص عليه.

6. الشخص الذي تتصف ردود فعله بالبطء والبرود:-

يتميز بالبرود ويصعب التفاهم معه , يتميز بدرجة عالية من الأصغاء ويتفهم المعلومات , لا يرغب في الاعتراض على الأفكار المعروضة , يتهرب من الإجابة على الأسئلة الموجهة اليه.

✓ كيف نتعامل معه؟

عالجه بأسلوبه من خلال اصغائك الجيد , وجه إليه الأسئلة المفتوحة التي تحتاج إلى إجابات مطولة , استخدم معه الصمت لتجبره على الإجابة , لا تكن بطيئاً في التعامل معه ولا تتسرع في خطواتك , اظهر له الاحترام والود.

7. الشخصية المعارضة دائماً:-

لا يبالي بالآخرين لدرجة أنه يترك أثراً سيئاً لديهم, يفتقر إلى الثقة لذا تجده سلبياً في طرح وجهات نظره, تقليدي ولا تغريه الأفكار الجيدة ويصعب حثه على ذلك , لا مكان للخيال عنده فهو شخصية غير متجددة , عنيد , صلب, يضع الكثير من الاعتراضات , يذكر كثيراً تاريخه الماضي, يلتزم باللوائح والأنظمة, لا يميل للمخاطرة خوفاً من الفشل.

✓ كيفية التعامل معه؟

التعرف على وجهة نظره من خلال موقف إيجابي معه , تدعيم وجهة نظرك بالأدلة للرد على اعتراضاته , أكد له أن لديك العديد من الشواهد التي تؤيد أفكارك , عدم إعطائه الفرصة للمقاطعة , قدم أفكارك الجديدة بالتدرج , كن دائماً صبوراً في تعاملك معه.

8. الشخص مدعي المعرفة:-

لا يصدق كلام الآخرين ويبيدي دائماً اعتراضه , متعالي , يحب السيطرة الكلامية ويميل إلى السخرية, عنيد , رافض و متمسك برأيه , يفتخر ويتحدث عن نفسه طيلة الوقت, شكاك, يرتاب بدوافع الآخرين, يحاول أن يعلمك حتى عن عملك أنت.

✓ كيف تتعامل معه؟

تماسك أعصابك وحافظ على هدوئك التام, تقبل تعليقاته ولكن عليك أن تتأبر في عرض وجهة نظرك, الجأ في مرحلة ما إلى الإطراء والمدح , اختر الوقت المناسب لمقاطعته في مواضيع معينة, لكن واقعياً معه دائماً.

9. الشخص المتعالي:-

يعتقد أن مكانه وسط المجموعة لا يمثل المكانة التي يستحقها وأن ذلك يمثل مستوى أقل بكثير مما يستحق , يحاول تصيد السلبيات لدى الآخرين ويحاول ايصالهم إلى المواقف الحرجة , يعامل الآخرين بتعال لاعتقاده أنه فوق الجميع.

✓ كيف تتعامل معه؟

لا تحاول استخدام السؤال المفتوح معه لأنه ينتظر ذلك ليحاول إثبات أن لديه المعلومات المتخصصة حول الموضوع المطروح أكثر منك.

10. الشخص كثير المطالب:-

صعب المراس ولكنه ليس من الشاكين , يصعب التعامل معه بكثرة المطالب يجررك بالحاحه.

✓ كيف تتعامل معه؟

عالجه بالمرأوغة والتسوييف , أخبره انك ستفكر في طلبه وتحدثه في شأنه لاحقاً , وعندها تستطيع أن تفكر فعلاً بما ستخبره.

المدخل السهلة الى العقول والقلوب:-

- (1) الإحترام والتقدير
- (2) التسامح والبحث عن العذر
- (3) افهم وجهة نظر الآخر
- (4) ابحث عن العوامل المشتركة
- (5) الإعجاب والثناء الصادق
- (6) خاطب الدوافع النبيلة
- (7) حفظ اسماء من تقابلهم
- (8) حافظ على الابتسامة

الخاتمة

" مهما كان النجاح الذي وصل إليه الانسان أي انسان فقد كانت بدايته من المكان الذي كان فيه.. مهما كان هذا المكان "

العديد منا يمر في مراحل صعبة في حياته تجعله يشعر بأنه قد فقد اتزانه في مواجهة الحياة, كثيرا من التحديات سواء كانت مادية أو معنوية ممكن أن تكون عائقا لنا نحو إيجاد وتطوير ذاتنا, ناهيك عن مختلف الشخصيات التي من الممكن أن نتعامل معها فأما أن نشعرنا بالسعادة أو تلقي بنا نحو الهاوية. الاصرار على أن تكون أنت, هي أفضل الوسائل التي تجعلك تحيا حياة سوية مع ذاتك ومع الآخرين. حيث أن كل منا يمتلك تركيبة شخصية فريدة من نوعها تكونت عبر سنوات عمره من خلال التنشئة والتربية والمواقف التي مر

بها، مما يجعل طريق التميز الذي يبغيه أي منا مختلفا عن الآخر وفقا لخبرات وقناعات كل شخص. كل انسان قارة غامضة، هو وحده المنوط باكتشاف حدودها، وتضاريسها وهو الذي يقرأ ويبحث ويجتهد ليصل إلى المعرفة والفهم.

قالت هيلين كيلر " هناك من يسمع ولا ينصت ، ينظر ولا يرى، يشعر ولا يحس وعلمت أن العمى هو عمى القلب وليس البصر " .

وقال زينو " الحياة مثل العملة النقدية لها وجهان الوجه الأول يمثل التعاسة، والوجه الآخر يمثل السعادة، لا يمكن أن يعرف الانسان معنى اي منهما إن لم يكن للأخرى وجود"

والآن فلتقرر أن :

✓ تأخذ نفسا عميقا وقل ثلاث مرات " الحمد لله ، الحمد لله، الحمد لله " ثم ركز على ماتريد تحقيقه من أهداف وليس ما لا تريده. وضع قدراتك في الفعل وتوكل على الله حق التوكل.

✓ ونختم بستة كلمات:

✓ أحبك (قلها لمن تحب)

✓ آسف (قلها إذا أخطأت)

✓ شكرا (قلها إذا خدمت)

✓ لوسمحت (قلها إذا طلبت)

✓ أبشر (قلها إذا طلبت)

✓ أحسنت (قلها إذا ح

المراجع

1. الرشيدى (بشير) . (2016) . اكتشف ذاتك . الكويت: انجاز العالمية للنشر والتوزيع.
2. الرشيدى (بشير) . (2016) . التعامل مع الذات . الكويت: انجاز العالمية للنشر والتوزيع.
3. الرشيدى (بشير) . (2014) . قدر ذاتك . الكويت: انجاز العالمية للنشر والتوزيع.
4. الشاذلي (كريم) . (2013) . الحياة رقعة شطرنج . القاهرة: دار أجيال للنشر والتوزيع.
5. عبيد (مجدي) . (2013) . الحياة أحلى بلا توتر . مملكة البحرين : المكتبة الوطنية .
6. عرفة (شريف) . (2013) . لماذا من حولك أغبياء . القاهرة : المكتبة المصرية اللبنانية .

7. الشاذلي (كريم) . (2012) . عش عظيم . القاهرة: دار أجيال للنشر والتوزيع.
8. عرفة (شريف) . (2012) . أن تكون نفسك, دليلك العلمي للسعادة والنجاح . القاهرة : المكتبة المصرية اللبنانية .
9. تشاندلر (ستيف) . (2011) . تحفيز الذات . (ترجمة : عبدالحكم الخزامي) . الدار الأكاديمية للعلوم .
9. ماكجرو (فيليب) . (2010) . اهتم بذاتك . المملكة العربية السعودية : مكتبة جرير .
10. الفقي (ابراهيم) . (2009) . استراتيجيات التفكير . درا الراية .
11. الفقي (ابراهيم) . (2009) . قوة الفكر . دار الراية .
12. الشاذلي (كريم) . (2008) . الشخصية الساحرة . مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.
بن سعود (فهد) . () . أنماط الشخصية .
15. الفقي (ابراهيم) . () . استراتيجية الاتصال الفعال .
16. هيرست (ديفيد) . () . كيف تتواصل مع أي شخص .

صفحات الانترنت :

1. منتدلى الصحة (فن التعامل مع الناس)
2. عود الند . (مجلة ثقافية فصلية) . معرفة الذات . مادونا عسكر – لبنان: د. عدلي الهولي
3. محمد (محمد) . (14 / يناير / 2016) . موقع موضوع . التعرف على الذات .
4. فيروني (محمد) . (10 / مايو / 2014) . طور نفسك وارسم حياتك بنفسك . عرب لايف ستايل.

