

ماذا أفعل؟

كيف أصنع أصحابي وأصبح الأهم بينهم؟

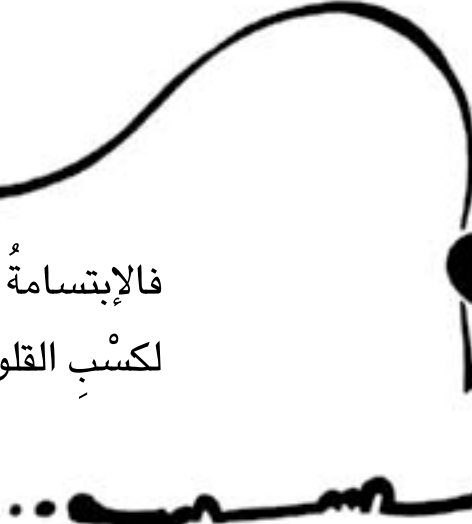
صياغة: سناء شبّاني
رسم: ظريفة حيدر



إنَّ أسرعَ طريقةٍ لكسبِ الأصدقاءِ
وخطفِ الأنظارِ هي أنْ تكونَ ممتعاً
بحسِّ الفكاهةِ وأنْ تكونَ دائماً
الابتسام.



فالإبتسامةُ هي أيضاً أقربُ طريقٍ
لكسبِ القلوبِ وكسرِ الحواجزِ.



إِنْصِتْ لِلْآخَرِينَ أَكْثَرَ مِنْ التَّكَلُّمِ عَنْ
نَفْسِكَ وَأَخْبَارِكَ بِالتَّفْصِيلِ الْمَمْلِّ.
إِخْتَصِرْ حَتَّى تُعْطِيَ فُرْصَةَ التَّحَدُّثِ
لِلْآخَرِينَ.



إِصْنِ وَحَافِظْ عَلَى التَّوَاصُلِ
الْبَصَرِيِّ، فَيَعْرِفُ الشَّخْصُ الَّذِي
يَخَاطَبُكَ أَنَّكَ تَعْطِيهِ إِهْتِمَامَكَ.





إِعْتَمِدْ عَلَى نَفْسِكَ أَكْثَرَ. سَيُعْجَبُ
الْآخَرُونَ بِقُدْرَاتِكَ فِي إِنْجَازِ الْمَهْمَاتِ
بِنَفْسِكَ.

بادرْ إلى حلِّ مشاكلِ التوترِ التي
تحصلُ بينَ أفرادِ أسرتِكَ والتي
تحصلُ بينَ أصدقائكِ.



عندما تكونُ على شجارٍ مع صديقك،
فاوضْ لتصلَ إلى حلٍّ وسطٍ وكنْ
متواضعاً لتؤثّرَ على الآخرين.
كلنا ينفّرُ منَ الشخصِ الذي يُظهرُ
كبرياءه وعدوانيته في قراراته.



عَبَّرَ عَنْ مَشَاعِرِ الْحُزَنِ وَالْغَضَبِ
وَالْإِحْبَاطِ بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ مُبَاشِرَةٍ.
عِنْدَمَا لَا تَسْتَطِيعُ مُوَاجَهَةَ مَنْ أَغْضَبَكَ
أَوْ تَسَبَّبَ بِمُضَايَقَتِكَ، إِجَأْ إِلَى
الرِّيَاضَةِ حَتَّى تَنْفِّسَ عَنْ مَشَاعِرِكَ
وَتَسْتَعِدَّ لِلْحِفَاطِ عَلَى حَقِّكَ وَأَنْتَ
بِكَامِلِ سَيِّطَرَتِكَ عَلَى أَعْصَابِكَ. تَرَاكُمُ
الْمَشَاكِلُ لَنْ يَنْفَع. بَادِرْ إِلَى تَصْحِيحِ
الْأَخْطَاءِ.



إحفظُ أسماءَ الأصدقاءِ الجددِ من
اللقاءِ الأوَّلِ.





إنتظرُ دورَكَ عندما يُطلبُ منك ذلك.

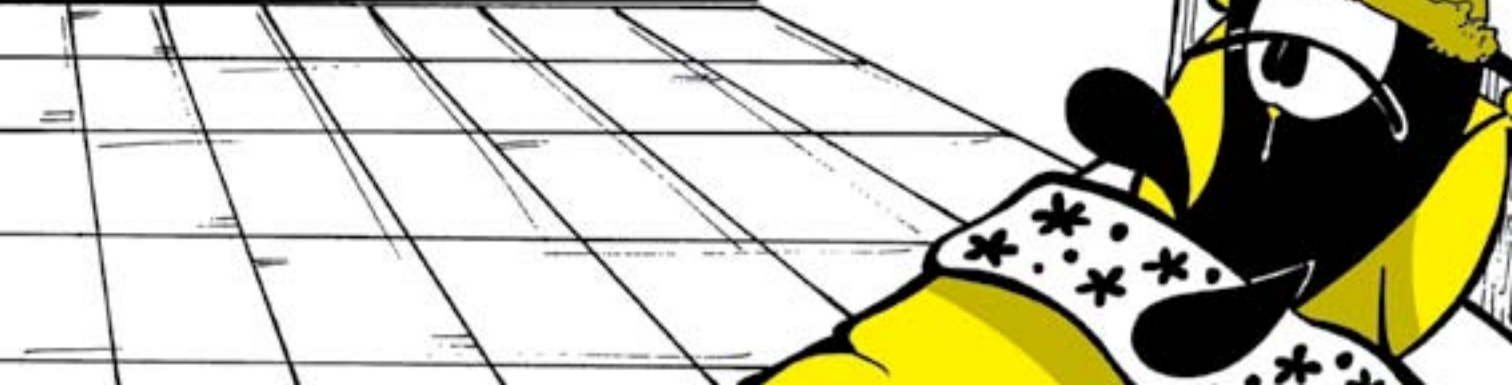


إِحْتَرِمْ أَفْكَارَ الْآخَرِينَ الْمَخْتَلِفَةَ عَنْ
رَأْيِكَ. لَا تَقْلُ لِلنَّاسِ: أَنْتُمْ مُخْطِئُونَ.

لَا تَنْتَقِدْ أَوْ تَذُمَّ أَوْ تَتَكَلَّمُ بِالسَّوِّءِ عَنْ
أَحَدٍ مَا فِي حُضُورِهِ أَوْ غِيَابِهِ. كُنْ
صَرِيحاً. تَكَلَّمْ عَنْ أَخْطَاكَ قَبْلَ أَنْ
تَنْتَقِدَ أَخْطَاءَ الْآخَرِينَ. لِيَكُنْ نَقْدُكَ
لِلتَّصَرُّفِ وَلَيْسَ لِلشَّخْصِ نَفْسَهُ.
قُلْ لَصَدِيقِكَ أَنَّكَ تَحِبُّهُ وَلَكِنْ لَا تَحِبُّ
تَصَرُّفَهُ.



لا تعطِ الأوامر بل اطرَحها على شكلِ
أَسْئَلَةٍ. مثلاً: هل يمكنكُ أَنْ تَقْفَلَ
النافذةَ مِنْ فضلكِ؟



أشكرُ صديقك لأيِّ مساعدةٍ يقدِّمها
إليك مهما كانت بسيطة. أنت بذلك
تُشعره بأهميته لديك.



تعرّف إلى النّاسِ الموهوبين والمهمّين
وحاول أن تكشف سرّ نجاحهم من
خلال تواصلهم مع النّاس.



رَشِّحْ نَفْسَكَ لِتُلْقِيَ كَلِمَةً فِي مَقْدَمَةِ
 حِفْلِ مَدْرَسِيٍّ أَوْ نَشَاطٍ كَشْفِيٍّ أَوْ
 آيَّةٍ مَنَاسِبَةٍ اجْتِمَاعِيَّةٍ. حُضِرْ أَفْكَارَكَ
 مُسَبِّقًا. تَمَرَّنْ عَلَى الْإِلْقَاءِ حَتَّى تَنْتَلِقَ
 فِي الْكَلَامِ بِثِقَةٍ.
 تَذَكَّرْ أَنَّ التَّغْيِيرَ يَبْدَأُ خُطْوَةً خُطْوَةً.



عندما تكونُ مسؤولاً عن نشاطٍ ما
(كشّاف، نادر، أقرباء في مثلِ سنِّك أو
أصغر)، اِعدِلْ في معاملتكِ ولا تفضِّل
أحدًا ما على الآخرين.



