أولاً:

- هل تجد صعوبة فى التواصل مع الآخرين ؟!

هل تجد صعوبة فى التواصل مع الآخرين ؟!

كيف تتواصل مع الآخرين؟! إذا كنت تجد صعوبة فادخل معى اللعبة وستتبدد تلك الصعوبة وبسهولة فائقة !

إذا تأملنا البشر من حولنا سنجد أنهم مختلفون إلى الحد الذى يجعلنا لانستطيع أن نتعامل معهم بطريقة واحدة.

وسنجد أن لكل منهم أسلوبه ومواقفه وسلوكه، وأن الله سبحانه وتعالى قد خلق أنماطا من البشر متنوعة لا يمكن حصرها، وأن لكل إنسان ميوله ونوازعه واتجاهاته.

وسنجد أيضا أن هناك اختلافات داخلية وليست شكلية فقط، فالخير المطلق غير موجود من الناحية العملية وكذلك الشر المطلق، وأن هناك إنسانا كريماً جداً ونقيضه البخيل جداً، وغيره منطوٍ وآخر منبسط... وهكذا.

ولذا من الصعب أن نضع قانونا ثابتا وعاما فى معاملة البشر، ولكل فعل رد فعل ولننظر من أين جاء هذا التنوع؟

جاء هذا التنوع بسبب العوامل الوراثية التى تجعل كل إنسان يرث صفات معينة وبدرجات معينة تختلف عن غيره.. وبسبب الظروف البيئية التى يتعرض لها هذا الإنسان من تربية ونشأة.

فكل إنسان هو محصلة إرثه الخاص من جينات الوراثة وظروف البيئة التى تربى فيها.

وأنت لست مضطرا لأن ترضى كل الناس.. هذا ضرب من الخيال

بل من المستحيل، فكل إنسان يرى الأمور من زاويته الخاصة ويريد أن يكون هو المحور وليس أنت.. ولكن مع ذلك هناك قواعد عامة للتواصل مع الناس بصفة عامة أيضا إذا كنت لا تعلم شيئا عن مفاتيح شخصياتهم.

- **وإليك بروشتة للتواصل:**

أولا: تملك الروح الودودة وكن متفائلا وأخلص لمن يحبونك ولا تنس أسماء المحيطين بك ، فتذكرك لأسمائهم يشعرهم بأهميتهم لديك !

ثانيا:إذا اقتربت من الأشخاص بطريقة محببة سيساعدونك وستحصل على استجابة إيجابية تحقق أهدافك.

ثالثا:اسمع الآخرين وتقبل النقاش واعلم أن الاختلاف فى الرأى حق مشروع ولا يفسد للود قضية.

رابعا: حاول أن تتعلم من الآخرين وأفسح لهم الطريق ليتعلموا منك إن أرادوا.

خامسا:حافظ على نزاهتك ولا تنجرف مع الظروف حتى لاتفقد ثقتك بنفسك ويستشعر ذلك الآخرون.

سادسا: ركز على العطاء أكثر من الأخذ حتى تكون مصدر إلهام وتشجيع للآخرين.

سابعا: كن واقعيا ولا تكن شديد التفاخر بنفسك وشديد العناد فى عدم الإصغاء للآخرين وحاول أن تفهمهم ليفهموك.

ثامنا: إذا ارتكب أحد خطأ فلاتكن أنت الحاكم، ضع نفسك مكانه وأظهر له بعض الرحمة، واعترف أنت بخطئك أيضا إذا أخطأت.

تاسعا: لا تقارن نفسك بالآخرين.. لأننا جميعا مختلفون.. إنه أمر مجهد أن تبنى حياتك على المقارنة مع الآخرين، فذلك سيشغلك عن هدفك الحقيقى.

عاشرا: احذر الوسطاء بينك وبين الناس.. فالطرف الوسيط قد ينقل ما يريده ويحجب مالا يعجبه.. أى قد ينقل الأمور من وجهة نظره هو.

حادى عشر: كن مجاملا ولكن فى حدود.. لا توصل مجاملتك إلى حد النفاق.

ثانى عشر: انسحب إذا تكرر خروج أحدهم عن الحدود اللائقة ولكن اترك الباب مواربا لعودة الحوار إذا اعتذر ولا تتفوه بألفاظ نابية.

ثالث عشر: لا تقسم وأنت تتحدث لأن هذا يضعف مركزك ويقلل مصداقيتك.

رابع عشر: لاتقل إلا ما تعرف.. ولا تعد إلا بما تستطيعه.. ولا تستسلم بل حاول أن تعرف وتتعلم فيما بعد حتى يسعد الناس بك ويشعروا بأنهم سيعرفون الجديد عند لقائك.

خامس عشر: تحدث مع محدثك بلغة تتناسب ومستواه السنى والعقلى والثقافى ولا تنفعل بشدة إذا لم يستجب لك وتجنب أن

تظهر بمظهر المتعالى مهما كان مستواك الاجتماعى أو المادى أو الوظيفى.

سادس عشر: ابتسم دوما، فالابتسامة مفتاح العبور إلى القلوب.

سابع عشر: الإنصات أهم أركان لغة الحوار.. فهو يسمح للناس أن يعبروا عن أنفسهم وبالتالى سيتيحون لك الفرصة حتى يفهموك.

ثامن عشر: لا تتواضع بشدة فتبدو ضعيفا، ولا تتعامل بغرور ونرجسية فخير الأمور الوسط.

تاسع عشر: لا تجعل الآخرين يقتحمون حياتك دون استئذان ولابد من وقفة.

عشرون: لاتجعل حالتك المزاجية المتقلبة تتحكم فيك وتعكر صفاء فكرك وعزيمتك.

واحد وعشرون: ضع رقيبا على لسانك.. لاتقل ما تندم عليه.. لاتنس أن كلماتك محسوبة عليك وقد قيل " لسانك حصانك إن صنته صانك" فإذا تفوهت بما لا تريد ستجعل البعض ينال منك بلا داع.

اثنان وعشرون: تمسك بمبادئك واجعلها محور حياتك وأعمالك كالصدق والأمانة والمحبة والإخلاص وغيرها حتى يثق فيك الآخرون.

ثلاث وعشرون: لا تستثمر ضعف واحتياج الآخرين ولا تضغط على مناطق ألمهم.

أربع وعشرون: لابد أن تعطى أكثر مما هو متوقع منك، وأن تأخذ أقل مما هو متوقع منك، فأعط كثيراً وخذ قليلا.

خامس وعشرون: افترض الخير فى أى إنسان حتى يثبت العكس، وإذا أردت نقده فانقد عمله وليس الإنسان ذاته.

سادس وعشرون: لا تخسر إنسانا بسهولة بل حاول أن تبقى على العلاقة بقدر المستطاع فمن السهل أن تفقد إنسانا فى دقائق ولكن أن تبنى ثقتك بآخر قد يستغرق وقتا طويلا.

سابع وعشرون: لا تتحدث عن السمات المذمومة فى أى إنسان وأغمض عينيك عن عوراتهم واستر عيوبهم.

ثامن وعشرون: قدر ظروف الناس فهم فى لحظات ضعفهم ويأسهم يكونون على غير طبيعتهم.

تاسع وعشرون: انس الإساءة واقبل من جاء يعتذر عن خطئه ولا تضع أى إنسان فى موقف حرج.

ثلاثون: لا تضع ثقتك فى الأشخاص المستهترين، بل كن شديد الحذر ولا تتردد، فالتردد معناه أنك لا تعرف قيمتك الحقيقية.

واحد وثلاثون: إذا جالست أناسا لا تعرف عنهم شيئا فاستمع لهم جيدا وأنصت وتحدث بإيجاز حتى تتعرف على سلوكيات وألفاظ وقيم من تحادث، فربما عرفت من حديثه "من هو"، وتستطيع أن تتعرف على مفتاح شخصيته وتعامله بالطريقة التى يحبها.. فالمثل يقول:"تكلم حتى أعرفك".

اثنان وثلاثون: أظهر اهتمامك بالناس ولا تحملهم على الاهتمام بك فتصغى إليهم وتقدم خدماتك.

وأخيراً.. الإنسان لا يمكن أن يحيا بمفرده منفصلا عن الآخرين ولابد من تواصله معهم وكل ما عليه حتى يشعر به الآخرون ويتواصلوا معه أن يكون صادقا قنوعا راضيا يحب للآخرين ما يحبه لنفسه، ويقدر ظروف الناس، ويعمل على مساعدتهم إذا أمكنه ذلك.. وإذا تعرض لأية مشاكل مع الآخرين يتعلم من تجاربه ويحاول ألا تتكرر أخطاؤه، ولتكن لديه خبرته الحياتية والتى يحاول بها أن يستشف شخصية الآخرين مما يساعده على التواصل معهم..

وإذا كنت عزيزى القارئ قد صرفت هذه الروشتة وتناولت ما بها من علاجات فهل تستطيع الآن اكتساب الأصدقاء؟!