

تحل بالإيجابية وطور نفسك

الكاتب



شيماء المرزوقي

دون شك أن العلاقات الاجتماعية على درجة عالية من الأهمية لنا جميعاً، وإقامة صلات من الود والاحترام مع الناس بشكل عام أيضاً عملية مهمة لنا جميعاً. وبالتالي، فإن صلاتنا مع الآخرين، مع كل من يشاركنا تجمعاً، سواء في بيئة العمل أو في الحي الذي نسكنه أو في جلسات ولقاءات أسرية وعائلية تضم الأقارب، وفي جلسات الصحب والأصدقاء، جميعها صلات وعلاقات مهمة، ونحتاج إليها لأن الإنسان كائن يحتاج إلى الاجتماع، ويحتاج إلى الآخرين، أما العزلة والابتعاد عن التفاعل والاندماج، فإنهما قد يكونان مضرين وشديدي الأذى، ويجب التنبيه لهما، والعمل على الحد من أضرارهما الجسيمة، التي قد تمتد لتصل لأمراض وعوارض نفسية عديدة.

لعل من أهم الطرق أو الأدوات التي تستخدم لإقامة علاقات متينة قوية، ونقية مع الآخرين هو اختيار الأسلوب الأمثل، لذا من الأهمية أن نصب الاهتمام والجهد على التركيز على كل ما من شأنه أن يقوي تلك الصلات، وينمي العلاقات، وبالتالي الابتعاد عن كل موقف قد يؤدي إلى السلبية، أو قد ينشئ حالة من الحسد أو الاحتقان، أو سوء الفهم، وأن نعمل على أن تكون علاقاتنا في جو وبيئة نقيين، خاليين من النميمة والقليل والقال.

الجانب الآخر الذي هو على درجة عالية من الأهمية، أن نركز على الجوانب الإيجابية التي تتواجد لدى الآخرين، هذا الاهتمام بالإيجابيات سيؤدي إلى نتائج كثيرة مفيدة منها بناء علاقات قوية، وتستطيع مواجهة التحديات، وأي صعوبات في المستقبل. أيضاً نحتاج في علاقاتنا مع الآخرين إلى الفهم، يجب أن يكون الفهم الصحيح للآخر جزءاً من بناء الصلات والتواصل معهم، وعندما نسعى لفهم آرائهم، مشاعرهم، طموحاتهم، طريقة تعاملهم، أولوياتهم، فإننا في الحقيقة نختصر الكثير من الأحداث والمواقف التي قد تقع وتكون سبباً للتوترات والاحتكاكات. سعيها لفهم الآخرين سيؤدي إلى الاستماع الجيد لهم، وبالتالي منحهم فرصة للتعبير عما يجول في عقولهم وخواطرهم، وهذه دون شك ستعزز التواصل الإيجابي، وهو ما يعني التفاهم والانسجام.

أيضاً من الأهمية، عندما نتواصل مع الآخرين، أن نتجنب السلوكيات غير المحمودة، مثل الغيرة، أو مشاعر من الحسد، ونحوها، واستبدالها بعمل حيوي وإيجابي، مثل تطوير الذات، وتحسين الأداء والنمو المعرفي الشخصي، بدلاً من مقارنة النفس بالآخرين.

يجب أن ننهج التفاؤل، والتعاون، والتطوير، والارتقاء بالنفس مع الآخرين، وأن نتحلى بالثقة والصبر، والبصيرة، عند تواصلنا وفي علاقاتنا بالآخرين.

Shaima.author@hotmail.com

www.shaimaalmarzooqi.com

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024