

قيادة الحياة اجتماعاً

بقلم: المدرب عبید سليمان*
أبو ظبي

صناعة الحضارة								قيادة التغيير				قيادة الحياة					
الآداب الرفيعة	الآداب والجمال	القيادة الراشدة	القوة الاقتصادية	الكفاية العلمية	الأخلاق الإنسانية	القيم الحضارية	الهوية الدينية	تغيير العلاقات	تغيير المهارات	تغيير القدرات	تغيير الأهداف	تغيير الصناعات	الجانب المهني	الجانب الصحي	الجانب الاجتماعي	الجانب الثقافي	الجانب الإيماني

من أهم العادات في النجاح الاجتماعي نعتبها بأهم المبادرات الممكنة لإحياء حياة اجتماعية ناجحة لتشكل لبنة متينة في صناعة الحضارة. استبيان تقويم: ما مستوى نجاحك الاجتماعي؟

ضع درجات من ١٠ حسب تمكنك الفعلي من هذه
هو الجانب الاجتماعي، وسوف نقدم مجموعة الممارسات...

إن صناعة الحضارة تستلزم صناعة الفرد القادر على قيادة حياته للنجاح أولاً، والمستعد بعدها لإحداث التغيير الإيجابي في سلوكياته ثانياً، والتمكن عندها من صناعة الحضارة في عناصرها الثمانية ثالثاً.

محور العدد:

١٠ - ٠	الممارسة الاجتماعية
١	أتعلم باستمرار (قراءة وتدريباً) قواعد الحياة الاجتماعية الناجحة.
٢	أتعلم الإنصات التام إلى أن ينتهي المتحدث تماماً من حديثه لي.
٣	أجيد التحدث والحوار والتعبير عن مشاعري باحتراف ووضوح.
٤	أمارس إقناع الآخرين بسهولة.
٥	أمتلك القدرة على فهم الآخرين وعلى التعامل المبني على الفهم.
٦	أبر والدي وهما راضيان عني تماماً.
٧	أبادر الآخرين دائماً بالسلام والسؤال عن أحوالهم.
٨	لا يشتكي مني أحد على القطيعة.
٩	أثق في الآخرين من دون سداجة.
١٠	أمتلك قدرات عالية من التحكم بالغضب.
	المجموع: (ما هو مستوى نجاحك؟)

فماذا ستفعل؟ وكيف تغمره بمودتك وأصالة أخلاقك؟

• عادات الاتصال الناجح:

أغلب المنظرين في هذا الجانب يؤكدون على العادات المصاغة في المهارات الآتية:

١. فهم الآخرين: (أنا فهمتكم!)

أكد أجزم بأن المهارة الأصعب في التواصل مع

• الجانب الاجتماعي:

تركز الكثير من الدورات التدريبية على عادات التواصل الناجح كالإنصات والحوار والإقناع والتحكم بالانفعال وفهم الآخرين... ولكنها لا تقدم اقتراحات أو مبادرات محبة تنطلق منك للآخرين، فالشطر الأول (العادات) تجعلك مستعداً لأن تبرز جمال شخصيتك للآخرين (إذا وصل أحدهم إليك) ولكنه إن لم يصل

• فنون التحكم بالغضب:

سؤال: ما هي أسرع طريقة لهدم علاقة احتاجت لسنة حتى تُبنى؟ الجواب: طبعاً الغضب.

هناك غضب محمود ومطلوب عندما تنتهك محارم الله، ولكن أغلب حالات الغضب بيننا هي لأُمور دنيوية، فكيف تتحكم بنفسك هنا؟

عند وصولك إلى نقطة الانفجار اسأل نفسك هذه الأسئلة: (هل أخطأ هو فعلاً؟ وإن أخطأ فهل تعمد ذلك فعلاً؟ وهل هذه أول مرة له؟ وهل بدر مني موقف مشابه معه سابقاً؟ وإن بدر فهل تغاضى عني؟ وفي كل الأحوال: هل الأمر يستحق الغضب فعلاً؟ وما هو مقداره؟ وهل يمكن تأجيله؟...

استغرق ٦ ثوانٍ للتفكير في هذه الأمور ثم تذكر قول المحبوب ﷺ: «من كظم غيظاً وهو قادر على أن يُنفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق حتى يخيره من الحور العين يزوجه منها ما شاء».

• مبادرات التواصل الاجتماعي:

نقدم لك بعضاً من المقترحات بحدّها الأدنى التي نتمنى منك ممارستها لتوثيق الروابط الاجتماعية:

الآخرين هي فهمهم، وحتى تفهم الآخر ينبغي أن تقرراً لغة جسده (تعبير الوجه وحركة الأطراف) وأيضاً دوافعه، طريقة تفكيره.

من أفضل العلوم التي ستساعدك على فهم الآخرين: علم الأنماط الشخصية (mbti) وهو يقسم الناس إلى: (منفتح ومستقل) - (حسي وحُدسي) - (مفكر ومشاعري) - (حاسم ومُرن)، وطبعاً إذا اكتشفت شخصية الذي أمامك أممك فهمه ومن ثم التفاعل المثالي معه.

• الممارسة المطلوبة: دقق جيداً في حركات جسد أول

متحدث تقابله واستمتع بذلك.

• فن الإنصات الناجح:

إذا سنحت لك الفرصة للتواصل فترجو أن تمارس عادات الإنصات الآتية:

- انظر إلى عيني المتحدث (إذا جاز لك).
- عاهد نفسك بأن لا تتحدث إلا بعد أن يسكت المتحدث تماماً، وبالذات إذا كنت على الهاتف.
- افهم حديث المتحدث، وتجاوب معه إن لم يكن في كلامه ما يخالف الشرع.

• الممارسة المطلوبة: خذ عهداً على نفسك اليوم: لن

تقاطع اليوم أحداً، ولا حتى الأطفال.

مرة كل:	الممارسة الاجتماعية
يوم	امتدح شخصاً واحداً جديداً (ما شاء الله على نشاطك.. على أناقتك..).
أسبوع	اسأل والديك: هل أنتم راضون عني؟
أسبوع - شهر	احضن أطفالك أو أبنائك حتى إن كانوا كباراً.
شهر	تواصل هاتفياً على الأقل مع الأرحام المباشرين (الإخوة والأعمام والخالات والجد..).
شهر	اشتر هدية خاصة لزوج وزوجة تعرفهما.
شهر	العب لعبة ما مع أبنائك مهما كنت كبيراً في السن.
شهرين	شاهد نصف القمر مع زوجك أو زوجتك وتحدث عن أمنياتك.
٩	على شكل مفاجأة: اطيخ العشاء لزوجتك، أو زيني سيارة زوجك.
٦ شهور	زر جيرانك، وابدأ بأقربهم إليك، أو ادعهم لبيتك على كوب شاي.
سنة	نظم حفلاً أو لقاءً جماعياً أسرياً وعائلياً (ترفيهاً - رياضياً - علمياً...)

الناجح، ونتمنى منك أن تسد ثغرة في البناء الاجتماعي لكي تكون مؤهلاً لصناعة الحضارة قريباً ■

أشرنا إلى عدد من الممارسات الاجتماعية الناجحة سواء في عادات الاتصال الناجح أو مبادرات التواصل

* mister_obaid@hotmail.com