

هناك العديد من المعوقات التي تحول بين المرء وبين إقامة الجسور وبناء العلاقات مع الآخرين، ولعل من أبرزها المعوقات الخمسة التالية:

١. الشعور بالخجل.
٢. الشعور بالنقص.
٣. عدم توفر مهارة الحوار والإقناع.
٤. كثرة المشاغل وقلة الوقت.
٥. عدم معرفة طرق بناء العلاقات.

١ - الشعور بالخجل:

العلاج:

- استعن بالله وأكثر اللجوء إليه.
- اعلم أنك لست الشخص الخجول الوحيد في الدنيا.
- كن طبيعياً واحذر التكلف.
- تعلم فن الاسترخاء واحذر التشنج.
- ركز على المحيط العام وليس على مشاعرك الشخصية.
- تعلم فن رفع الصوت.
- تعلم واحفظ ما تتعلمه، فلعلك تستثمره عند مخالطتك للآخرين.
- استخدم أسلوب الأسئلة المفتوحة (وهي التي لا يكون جوابها بنعم أو لا).
- أكثر الاختلاط بالآخرين.
- أمسك بيدك شيئاً شيئاً صلباً (عصا، مفاتيح، مسبحة،.. إلخ).
- احرص على فصاحة اللسان.
- تحدّ نفسك.
- بادر بالكلام.
- ابتسم ثم ابتسم.
- انظر إلى الآخرين ولا تكثر النظر إلى أعلى أو إلى أسفل.

- احرص على الهدام الجيد والرائحة الطيبة.
- احرص على جهازك التنفسي ولا تزعه بلباس ضيق أو بطعام كثير أو بمجهود كبير.

٢- الشعور بالنقص:

العلاج:

- اعلم أن الكمال لله وحده.
- استعن بالله وتوكل عليه.
- تعلم وحارب الجهل.
- تكلم في ما تحسن أو جر أطراف الحديث إلى ما تحسن.
- تحدّ نفسك وأرغمها على الإقدام.
- تدرج في علاقاتك، وابدأ بتكوينها مع مَنْ دونك.
- ألوّ عنق الآخرين إليك وذلك بالبروز والتميز في جانب هم بحاجة إليه.
- ابتسم.
- تعلم فن الحوار والنقاش.
- احرص على الأدب وحسن الخلق فيهما يغطي كل عيب.
- ترفع عما في أيدي الناس تكن مُقدِّراً ومحبوباً لديهم.
- احترم نفسك وارفع من قدرها يحترمك الناس ويقدرّونك.
- أكثر من مخالطة الآخرين.
- بادر بالكلام الوجيه المختصر المرتب مسبقاً.

٣- عدم توفر مهارة الحوار والنقاش:

العلاج:

- إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم والتشدد بالتشدد.
- اقرأ كثيراً مواقف ومحاورات العلماء والعظماء والفقهاء.
- احفظ شيئاً من كتاب الله تعالى بالإضافة إلى بعض الكلمات والمواقف والأشعار والأحاديث، فإنك ستحتاج إلى ذلك في تدعيم كلامك وحوارك.

- خالط الناس وتعلم من فنونهم في الحوار والإقناع.
- حاول أن تتكلم وتجاوز ولا تكثر الصمت.
- تكلم في ما تحسن أو جر الحوار إلى ما تحسن.
- حضر جيداً قبل الالتقاء بالآخرين ورتب أفكارك وحدد ما تود قوله.
- حاور نفسك أمام المرآة، أو سجل كلامك ثم استمع إليه، من ثم صحح أخطاءك.
- حاول مرة ثانية وثالثة إن لم تنجح في المحاولة الأولى.
- ابدأ بمحاورة من هم أقل منك في مستواهم الثقافي والخطابي ثم تدرج بعد ذلك.

٤- كثرة المشاغل وقلة الوقت:

العلاج:

- اسأل الله تعالى أن يبارك في وقتك.
- نظم وقتك.
- اشتر وقتك؛ وذلك بأن تجعل لك سكرتيراً أو مساعداً ينجز لك أعمالك التي يمكن أن ينجزها لك غيرك.
- احرص على قاعدة باريتو (٢٠/٨٠) وذلك بأن تركز (٨٠%) من جهدك ووقتك على الأعمال والعلاقات المهمة، و (٢٠%) من وقتك على العلاقات غير المهمة.
- عليك بمصفوفة الهام والعاجل.

هام/ عاجل	عاجل	غير عاجل
هام	١	٣
غير هام	٢	٤

وهذا يعني أن تحرص على إنجاز الأعمال الهامة والعاجلة ثم الأعمال العاجلة وإن كانت أقل أهمية، ثم الأعمال الهامة غير العاجلة ثم لا تضع وقتك مع الأعمال غير الهامة وغير العاجلة.

- احرص على ممارسة الطرق اليسيرة والسهلة والتي لا تكلف وقتاً كبيراً في بناء أو توطيد العلاقات (وسوف نذكر بعضاً منها في المقالات التالية).

- اكتب برنامجك اليومي ولا تعوّل كثيراً على الذاكرة، واحرص على أن تكون العلاقات ضمن هذا البرنامج.
- تذكر دائماً أن بركة الأوقات إنما تكون في البكور.
- لا تضيع وقتك في التوافه.
- احذر من الخداع النفسي والذي يكون فيه الانشغال شعوراً وهاجساً وليس حقيقة، حيث يظن بعض الناس أنهم مشغولون ولكنهم في الحقيقة ليسوا كذلك.
- لا تردد كثيراً عبارة " أنا مشغول " .
- شارك في دورة " إدارة الوقت " .

هـ- عدم معرفة طرق بناء العلاقات:

العلاج

- هناك أكثر من (٥٠) خمسين طريقة عملية لبناء العلاقات وتوطيدها، وسوف نذكر في المقالات التالية الطرق التي يمكنك بها أن تكون رمزاً اجتماعياً، وما عليك إلا أن تختار بعضها وتحاول أن تمارسها فلعل الله يبارك في جهودك ويقر عينك فتحصل على ما ترجوه وتصبو له.. فكن على تواصل مع المجلة ومعنا.

د. علي الحمادي

رئيس مركز التفكير الإبداعي

المشرف العام على الموقع الإلكتروني إسلام تايمز

One_mc2003@yahoo.com