**تمرين 6**

عبدالله يدرس في كلية علم النفس في السنة الثالثة، ولكي يتخرج لابد أن تكون لديه مهارات العمل الجماعي لإتمام مشروع جماعي يختاره الدكتور المشرف. ويشارك معه في المشروع عدد من الطلبة الآخرين الذين لم يسبق له العمل معهم، ولهذا السبب يحتاج الفريق لبعض الوقت لمعرفة بعضهم البعض وخلق الجو الملائم للعمل.

بدايةً على الفريق أن يختار موضوع المشروع من قائمة المواضيع المقترحة، ولكي تتم عملية الاختيار بطريقة مرضية للجميع يجب على الفريق الخوض في مناقشات بناءة فيما بينهم للمقارنة بين كل المواضيع والاتفاق على الأفضل.

ثم ستحدد مسئوليات كل الأعضاء بحيث يستطيع فيها كل منهم المساهمة الفعالة لإنجاز وإنجاح المشروع وذلك وفقاً لرغبة وكفاءة كل منهم. فالبعض يفضل القيام بتجميع المعلومات النظرية للمشروع، فيما يقوم البعض الآخر بتنفيذ الجزء العملي، وآخرون لهم مهارات جيدة في تجميع بيانات الجزء العملي ومن ثم كتابة التقرير النهائي.

ولكي يتم تسليم المشروع في الوقت المحدد، يتطلب من الجميع أن يكونوا على اتصال دائم ببعضهم البعض لمتابعة مراحل الإنجاز. في هذا الصدد يقوم بعض منهم بإعداد خطة زمنية للمساعدة على مراقبة نسبة الإنجاز لكل مرحلة. والأعضاء المسئولون على كتابة التقرير عليهم التأكد من أن التقرير سيكون جيداً من حيث تجانس المعلومات والشكل النهائي له. وبمشاركة الجميع في وضع اللمسات الأخيرة يُضمن تسليم المشروع دون تأخير.

**الدرس الاول دورة مهارات فن التعامل مع الآخرين والتأثير فيهم

المقدمة:

تأملوا معي هذه القصة!!!!!!!!!!!!!!!!!

سيدة شابة كانت تنتظر طائرتها في مطار دولي كبير، لأنها كانت ستنتظر مطولا اشترت كتابا لتقرأه واشترت علبة بسكويت.
بدأت تقرا كتابها أثناء انتظارها للطائرة بحيث كان يجلس قربها رجل يقرا في كتاب، عندما بدأت في قضم أول قطعة بسكويت وكانت العلبة موجودة بينها وبين الرجل فوجئت عندما الرجل بدا في قضم قطعة بسكويت أيضا من نفس العلبة التي هي تأكل منها.
بدأت هي بعصبية تفكر أن تضربه على وجهه لقلة ذوقه، كل قضمة كانت تأكلها هي من علبة البسكويت كان الرجل يأكل قضمة أيضا.
زادت عصبيتها لكنها كتمت في نفسها عندما بقى في العلبة آخر قطعة من البسكويت، قالت في نفسها " ماذا سيفعل هذا الرجل قليل الذوق الآن ".
لدهشتها قسم الرجل القطعة إلى نصفين واكل النصف وترك لها النصف الآخر.
قالت في نفسها"هذا لا يحتمل".
كظمت غيظها أخذت كتابها وبدأت بالصعود إلى الطائرة ...............
عندما جلست في مقعدها بالطائرة فتحت حقيبتها لتأخذ نظارتها !!!!!!
وفوجئت بوجود علبة البسكويت الخاصة بها كما هي مغلقة في الحقيبة؟!
صدمت وشعرت بالخجل الشديد،
و أدركت فقط الآن بان علبتها كانت في حقيبتها وأنها كانت تأكل مع الرجل من علبته هو!!!!!!!!!!!!
أدركت متأخرا أن الرجل كان كريما جدا معها وقاسمها علبة البسكويت الخاصة به بدون أن يتذمر أو يشتكي!!
وازداد شعورها بالخجل ...........................

تعليقاتكم على القصة في مجموعاتكم

إن التعامل مع الناس مهارة و فن من أهم الفنون نظراً لاختلاف طباعهم ..
فليس من السهل أبداً أن نحوز على احترام وتقدير الآخرين ..
وفي المقابل من السهل جداً أن نخسر كل ذلك ..
قد يكون بسبب بسيط لا نلقي له بالاً وكما يقال الهدم دائماً أسهل من البناء ..
فإن استطعت توفير بناء جيد من حسن التعامل فإن هذا سيسعدك أنت في المقام الأول لأنك ستشعر بحب الناس لك وحرصهم على مخالطتك ،
ويسعد من تخالط ويشعرهم بمتعة التعامل معك .
ويكون لك رصيد حقيقي من العلاقات الاجتماعية الرائعة في حياتك وبعد مماتك,
قال رسول الله صلى الله عليه وعلى اله وصحبه وسلم(( أدناكم مني مجلسا يوم القيامة احاسنكم أخلاقا )).
وذكرلرسول الله صلى الله عليه وعلى اله وصحبه وسلم امرأة كانت تصوم النهار وتقوم الليل ولكنها تؤذي جيرانها قال: (( هي في النار)).

إذا الإنسان اجتماعي بطبعه يحب تكوين العلاقات وبناء الصداقات.
فمن حاجات الإنسان الضرورية حاجته للانتماء.
و من الفطرة إن يكون الإنسان اجتماعيا.
والفطرة السليمة ترفض الانطواء و الانعزال وترفض أيضا الانقطاع عن الآخرين .
والفرد مهما كان انطوائيا فانه يسعى لتكوين علاقات مع الآخرين وان كانت محدودة ويصعب و ربما يستحيل عليه الانكفاء على الذات والاستغناء عن الآخرين.

كما قال سبحانه وتعالى:

(يَأيُهاَ اُلناسُ انا خَلَقنكم من ذَكَرٍ وأُنثَى وَجَعَلنكُمً شُعٌوبًا وَقَبائلَ لَتَعاَرَفُوا ان أَكرمَكُم عندَ الله اتقاكم ان الله عَلُيم خبيٌر)).

يقول ( د. ليون ) الذي أجرى دراسته على 4725 شخصاً في ولاية ( كالفورنيا ) والتي استغرقت تسع سنوات : ( إن نسبة الوفيات ترتفع عند الأشخاص الذين لا يسعون إلى تكوين صداقات .. أو الذين لديهم عدد محدود من الأصدقاء .. بل إنهم يكونون أكثر من غيرهم عرضة لأمراض القلب والسرطان والتوتر النفسي والشعور بالاكتئاب ) .. ولذلك احرص على كسب الأصدقاء حتى تجيد بناء العلاقات الواسعة .. ولكي لا تصاب بشيء من هذه الأمراض ..

ويقول صاحب كتاب «كيف تكسب الأصدقاء » (دايل كارنيجي) : (( أظهر ما استطعت من اهتمام بالناس ، فهو ثروتك التي تزداد نموّاً كلّما أنفقت منها )) .

وكما ذكرت سابقاً وباعتراف جميع الأمم ، على اختلاف مشاربها وأعرافها ودياناتها ،
فإنّ الإنسان كائن اجتماعيّ يألف ويؤلف ، حتّى أ نّه لو عاش لوحده فترة من الزمن لاستوحش ،
فهو في حالي ـ السعادة والشقاء ـ يحتاج إلى من يعيش معه دمعته وابتسامته، فيبادله فرحاً بفرح وحبّاً بحبّ، وهمّاً بهمّ وحزناً بحزن, فهو عاطفي أكثر منه منطقي.

فممّا ينقل عن الرئيس الاميركي الأسبق (ابراهام لنكولن) أن سيِّدة سمعته يثني على أعدائه ، فسألته متعجّبة : أتخصّ بهذا الثّناء أعداء تسعى إلى تحطيمهم ؟! فقال : أوَ لستُ أحطّمهم يا سيِّدتي حين أجعلهم أصدقائي ؟!

فهل فكرت يومًا أن تقيِّم علاقاتك مع الآخرين وعلاقتك مع نفسك؟

هل فكرت أن تغير من طريقة تعاملك مع الآخرين،
فتزيد رصيدك من العلاقات الاجتماعية، وتكتسب بعض المهارات والفنون التي تساعدك على حسن تعاملك مع من حولك؟

إذا كنت قد فعلت ذلك، فهنيئًا لك، وإذا لم تكن قد فعلت فابدأ من الآن، واختر بنفسك.

فان التحاقك بدورتنا ستكون استثمار حقيقي لك في رصيدك المجتمعي وكسب العلاقات الرائعة بإذن الله تعالى....

اين اطبق ما تعلمته في هذه الدورة ؟ او منهم الذين اسعى لكسبهم وتكوين علاقات معهم؟

⇔ المجتمع
⇔ الأسرة ( الوالدين / الزوجة / الاخوة والاخوات/ الابناء / الاقارب بشكل عام)
⇔ الأصدقاء
⇔ العمل

الصبر على اذى الناس

إنّ الإنسان المؤمن الذي يتّسم باللباقة واللياقة والدماثة لا يعيش نظرة سوداوية للآخرين ، فهم قد يسبّبون لنا المتاعب ، لكنّنا ـ بشيء من الحكمة وشيء من الصبر وشيء من المواظبة ـ نعرف كيف نجعلهم أصدقاء .

فممّا ينقل عن الرئيس الاميركي الأسبق (ابراهام لنكولن) أن سيِّدة سمعته يثني على أعدائه ، فسألته متعجّبة : أتخصّ بهذا الثّناء أعداء تسعى إلى تحطيمهم ؟! فقال : أوَ لستُ أحطّمهم يا سيِّدتي حين أجعلهم أصدقائي ؟!

فقد تحرّك الأنبياء (عليهم السلام) في اتِّجاه كسر عداوة الخصوم وإحالتهم إلى أصدقاء ،
حتّى لقد تحوّل الكثير ممّن يحملون الضغينة في صدورهم إلى أصدقاء وأولياء يحملون الحبّ والولاء في قلوبهم لمن ناصبوهم العداوة والبغضاء .
إنّه مبدأ إنسانيّ عظيم ذاك الذي يواجه الإساءة بالإحسان ، فهو إذ يصرع الإساءة ، و يرفع من قيمة المحسن إلى درجة العفوّ ، وذلك خلق من أخلاق الله التي يجدر بنا كمسلمين أن نتخلّق بها .

جاء في الحديث « افعل الخير مع أهله ومع غير أهله ، فإن لم يكن من أهله فأنت من أهله » .

فبهذا الأسلوب الأخلاقيّ الرفيع ينتقل أحدنا من درجة (العدوانيّ ) إلى درجة الذين ينشدون الحبّ والخير والسلام للآخرين ، والدرجة الأولى قاتلة بينما الدرجة الثانية باعثة على الحياة .

ماذا تحتاج من الاخرين

المعاملة باحترام

ان يشعروك بأهميتك

ان يفهموا وجهة نظرك

فهم كذلك يحتاجون منك الاحترام / اشعرهم باهميتهم / افهم وجهة نظرهم.

وسافصل في الدروس القادمة اكثر واكثر ان شاء الله

ها نحن نبدأ هنا بالكلام العملي:

تعريف فن التواصل مع الآخرين :

يقول د/ إبراهيم الفقي: ' الاتصال كالوميض مهما كان الليل مظلمًا فهو يضيء أمامك الطريق دائمًا '.

تقول أخصائية العلاج الشهيرة فرجينيا ساتير: ' الاتصال هو عملية أخذ وعطاء للمعاني بين شخصين ' وتقول أيضًا: 'إن الاتصال باختصار هو إقامة علاقة مع الشخص الآخر'.

تعريف الدكتور عوض القرني في كتابه 'حتى لا تكون كلاً 'سلوك أفضل السبل والوسائل لنقل المعلومات والمعاني والأحاسيس والآراء إلى أشخاص آخرين والتأثير في أفكارهم وإقناعهم بما تريد سواء كان ذلك بطريقة لغوية أو غير لغوية'.

تعريف أخر :-

هي نشاط إنساني يؤدي إلى التواصل بين البشر، الغرض منه تبادل المعلومات، وهو نشاط ذو طبيعة خاصة؛ لأنه متواصل غير منقطع، لا يمكن إعادته، كما لا يمكن محوه أو عكسه.

النشاط الجماعي الاول هو/

1- التعليق على القصة الاولى وما هي استنتاجاتكم

2- استخرجوا لنا تعريف يبين اهمية التواصل مع الاخرين وكيف يتم.

النشاط الشخصي الاول هو /

ابحث/ي عن زميل او صديق او قريب او اخ او اخت او احد الوالدين او( جميعا افضل),
واجلس/ي معه واطلب/ي منه ان يقيم تعاملاتك معه ومع غيره بكل صراحة وحيادية وان يهديك/ي اخطائك/ي وعيوبك/ي بصدق ودون اي مجاملات ,
مبينا له انك/ي في دورة وتريد/ي ان تجدد/ي حياتك بعادات ومهارات اتصالية مع الناس وترغب/ي في تحسين علاقاتك/ي مع الغير...
اكتب كل مايقال مهما تعارض مع افكارك/ي عن نفسك,**

 **الموضوع ذات صلة بـ منتديات عالم الرومانسية:** [**http://forum.roro44.com/246882.html#ixzz2JvOFJvkp**](http://forum.roro44.com/246882.html#ixzz2JvOFJvkp)