

التعامل مع الآخرين (١)

" إذا أردت التعرف على الأسلوب الصحيح والسليم للعلاقات فتعال معنا "

علاقاتك بالآخرين

تدريب تمهيدى : -

أكمل الجمل الناقصة بسرعة عن نفسك في علاقاتك بالآخرين ، لا تستغرق وقتاً طويلاً في التفكير ، واستخدم الجمل الناقصة في إثارة تفكيرك لردود فعل تلقائية عن ذاتك .
لا تضع الإجابات المفروض أن تكون ، فلا تقل " أنا كريم " لأنك تشعر بواجبك أن تكون كريماً

تحدث عن واقعك وليس عن ما تتوى أن تفعله ، بل عبر عن ذاتك الآن كما هي :-

- ١- الشئ الذى أحبه فى نفسى هو
- ٢- الناس الذين يحبونى
- ٣- لا أحب الناس اللذين
- ٤- عندما يتجاهلنى الناس فإنى
- ٥- الطريقة التى أعبر بها عن نفسى
- ٦- عندما يمتدحنى شخص ما فإنى
- ٧- فى علاقاتى مع الناس تجدنى
- ٨- إن كنت لا أميل إلى شخص ما فإنى
- ٩- اللذين يعرفونى عن قرب
- ١٠- عندما أبوح بشئ عن نقائصى فإنى
- ١١- والذى
- ١٢- أستطيع أن أصف مزاجى الشخصى بأنه
- ١٣- أكون فى أفضل أوقاى مع الناس عندما
- ١٤- عندما أكون مع مجموعة من الأعراب فإنى
- ١٥- أشعر بالوحدة حينما
- ١٦- أغار من
- ١٧- إذا بادلنى شخص ما مشاعر عميقة فإنى



هل تستخدم قيماً بناءة وأسلوباً راقياً فى تعاملاتك مع الناس ؟
هل تؤمن بمبدأ احترام الغير ؟ كيف تحترم الآخرين ؟
ماذا تعنى كلمة " علاقة " بالنسبة لك ؟

كيف تتعامل مع :-

- + والديك وأقاربك
- + أصدقائك وزملائك
- + مع الناس " غير الأصدقاء "
- هل تستطيع أن تتعامل مع كل أنواع الشخصيات حتى الصعب منها؟
- وكيف تتعامل معهم ؟
- هل تفرض رأيك على الآخرين لمجرد إحساسك إنك على حق ؟

- ٤٧- عندما لا يقدرني الناس فإنى
- ٤٨- فى علاقاتى مع الآخرين أتشجع حينما
- ٤٩- فى علاقاتى مع الآخرين تعلمت هذه السنة أن
- ٥٠- عندما أعجب بشخص لا يبادلنى نفس الشعور
- ٥١- أشعر بالحرج عندما
- ٥٢- عندما يستعمل أحد الناس النصح المباشر معى فإنى ...
- ٥٣- الشئ الذى يعطلى فى علاقاتى مع الآخرين هو
- ٥٤- أشعر بإنى مهمل عندما
- ٥٥- عندما أشارك أفكارى مع الآخرين فإنى
- ٥٦- أحب أن يتصف شريك حياتى بـ
- ٥٧- يكون الآخرين سعداء عندما أكون

- ١٨- إذا فحصت علاقاتى الاجتماعية أجدها
- ١٩- عندما أشعر بالغيرة فإنى
- ٢٠- أعتقد أنى أذيت شعور الآخرين عندما
- ٢١- الذين لا يعرفونى جيداً
- ٢٢- أذى
- ٢٣- أفضل شخص يعرفنى
- ٢٤- أكبر قيمة أقدمها فى العلاقات البشرية
- ٢٥- ما أسعى إليه فى علاقاتى هو
- ٢٦- ما يحرجنى
- ٢٧- إنى أحلم بـ
- ٢٨- أسرته
- ٢٩- عندما يوجهنى شخصاً ما بأخطائى فإنى
- ٣٠- أكون فى أفضل حالاتى عندما
- ٣١- أحب الناس الذين
- ٣٢- أشعر بالذنب فى علاقاتى مع الآخرين عندما
- ٣٣- عندما يغضب شخص ما منى فإنى
- ٣٤- أختى
- ٣٥- قليل من الناس يعرفون أنى
- ٣٦- عندما أفكر فى الصداقة أو الألفة فإنى أتذكر
- ٣٧- عندما أقابل شخصاً واتقأ فى نفسه فإنى
- ٣٨- إذا عرف شخص مميزاتى
- ٣٩- عندما أكون غائباً فإنى أصدقائى
- ٤٠- معظم الناس يعتقدون أنى
- ٤١- أكثر شئ أكره فى نفسى هو
- ٤٢- عندما أكون وسط أصدقائى فإنى
- ٤٣- أغضب من الآخرين عندما
- ٤٤- إنى أكره
- ٤٥- ما يجعلنى متوتراً فى علاقاتى مع الآخرين
- ٤٦- عندما أكون راضياً عن نفسى فإنى

جماعتنا الصغيرة كنيسة :

كل جماعة مسيحية صغيرة - كالرعية التى أعيش فيها مع أهلى ،
أو المدرسة التى أتعلم فيها ، أو الاجتماع الذى أنتمى إليه - هى
جزء من هذه الكنيسة : فالإيمان الواحد يجمعنا ، والمسيح يسوع
يرأسنا ، والروح القدس يحيا فىنا ويجعلنا أخوة . وكلنا أعضاء فى
جسد المسيح .

أينما حيينا ، فنحن كنيسة .



رسالة خاصة

+ الانفتاح الإيجابي على الآخرين في دائرة المجتمع الأوسع " أصدقائك - زملائك - أقربائك - جيرانك - معارفك غير المسيحيين "

دعامات الحياة الإجتماعية

لكي تنفذوا وصية المحبة هناك أسس يجب مراعاتها : -

- أولاً : الاهتمام بالآخر .
- ثانياً : الاستماع للآخر .
- ثالثاً : محبة الآخر .

أولاً : الاهتمام بالآخر

كما يهتم الله بنا يجب أن نهتم بالآخر ، أن لكل شخص فرادته وقيمه . تأمل في هذا : ألا تلاحظ أنه على الرغم من وجود ستة بلايين شخص في العالم اليوم إلا أنه عندما تطلب الله لا يقول لك مطلقاً " إنتظر دقيقة ، فأنا الآن مشغول جداً " . وهو لا يمنحك جزءاً من ستة بلايين جزء من اهتمامه . فهو يمنحك اهتمامه الكلي غير المجزأ . إنه أمر مدهش . في الوقت الذي يمنحني أنا وملايين آخرين اهتمامه الكلي غير المجزأ ينال الجميع نفس هذا الاهتمام في نفس الوقت . وهذا راجع لمحبه غير المحدودة ولقدرته الفائقة .

إن اهتمامك بالآخر يعنى اهتمامك بمشاعره ومشاكله ، ويعنى اهتمامك بمصلحته ويعنى أن تقضى وقتاً كافياً معه . ويعنى أن تكون متواجداً حين يحتاج إليك .

إن كانت الأم تسمع لطفلها وهي تقوم بتركيب أحد الأجهزة المنزلية أو أعداد قائمة المشروبات فإن الطفل يفاجئها بصرخة " لا أحد يسمعنى " . أو " ماما أسمعيني " ! فهل تترك ما بيدها لتهتم به ؟

مقدمة

صديقى ٠٠٠ صديقتى

"هذه المرحلة من حياتك وهي تسمى بمرحلة التطبيع الاجتماعى " مع إنتقالك من المرحلة الثانوية إلى مرحلة الجامعة .
+ أنت تحرص على تكوين صداقات ومعارف جديدة ، و تميل بشكل أساسى إلى الإندماج فى جماعات من الأفراد المتماثلين معك فى الاهتمام والسن "
+ وكثيراً ما يبتابك حيرة فى أن تجد نفسك تتأرجح بين الرغبة فى العزلة وبين الانفتاح والتفاعل ، بين الرغبة فى الاستقلالية والإعتماد على النفس وتكوين شخصية مستقلة قوية .
+ لذا يجب عليك أن تتمى نقاط القوة والتميز فيك ، فبقدر ما تكتسب ثقة فى نفسك تتعكس على ثقة الآخرين فيك .

نحو شخصية اجتماعية ناجحة

العلاقات الاجتماعية هي عبارة عن مهارة يكتسبها الإنسان على مدى عمره كله إلا أن هناك مفاتيح أساسية لهذا النمو :-
+ القبول الناضج لنفسك وللآخرين يساعدك على التفاعل الإيجابي مع الآخرين فيجب عليك " أن تعامل الناس مثلما تحب أن يعاملوك "
+ التوازن السوى بين الاستقلالية الشخصية والقدرة على التآلف مع الجماعة .
+ الإرتباط بوسط مسيحي روى من خلال الأنشطة الكنسية التى تتمى مهاراتك الاجتماعية وتتيح الفرصة لنمو مواهبك فى إطار مقدس .

أنت حين تبدأ بالتحدث لشخص ما في إحدى اللقاءات ، وعندما تصل إلى منتصف الجملة الثانية قد تكتشف أن من تتحدث إليه ينظر من فوق كتفك الأيسر إلى بقعة ما في الجانب الآخر من القاعة . ما الذي تشعر به ؟ لا شك أنك تشعر بعدم الاحترام وعدم الأهمية والخذلان . إن المحبة تبدأ بالاهتمام بالآخر .

قصة

ذهب زوجان مختلفان للكاهن ليصلحهما ، فقال الزوج : " أتمنى أن تكف زوجتي عن عمل البيض المسلوق لي في كل يوم للفطار ! ٠٠٠ قالت الزوجة مندهشة : بيض مسلوق ! إنى لا أكره في الفطار سوى هذا البيض كل يوم ، ولكنى كنت أظن أنها وجبته المفضلة فكنت أصنعها له " . فلاحظ معي كيف أن هذان الزوجان لم يتمكنوا من فهم بعضهم البعض رغم العشرة .

ثانياً : الاستماع للآخر

إن دليل المحبة الصادقة هو الاستماع الجيد للصديق . ونحن لا نعني بالطبع مجرد الصمت المهذب أمام من يحدثك ، أو عدم مقاطعته ، فقد تبدو للآخر أنك تستمع إليه وأنت تنظم أفكارك بطريقة هجومية ، أو تسرح بعيدا عما يقول .

إن الاستماع الجيد له صفات :

١ . يعنى الاهتمام بما يقوله الشخص ، وذلك لأنك تهتم به كشخص لقد حدثني شخص ما بالتفصيل عن أنواع الحبوب التي كان يبيعها ، ولم أكن أهتم أساساً بتجارة البقول ، ولكنى كنت مهتماً بالشخص ، فسمعت بإهتمام وتناقشت معه لأنه كان عزيزاً على ، ولم يكن في حياته مجالات أخرى للمناقشة سوى الحديث عن هذه الحبوب .

٢ . قد يهرب البعض من الاستماع الجيد لأننا نخاف من أن نغير من سلوكنا أو نضطر إلى التوائم مع ما يقال ، فيكون الاستماع سطحياً ، مع التهرب من المواجهة .

٣ . قد يكون الاستماع الجيد بسبب الإحساس بالتسلط ، فالوالد أو المدرس لا يسمع للصغار أو (العيال) عندما يتحدثون . أو قد تحتقر أُمياً وتعتبر حديثه تافهاً قائلاً " يعنى ها يقول إيه " .

٤ . من عقبات الاستماع الأفكار المسبقة عن الناس ، فهذا متهور أو عصبى أو عاطفى ومهما قال سيكون حديثه هكذا ، أو هذه السيدة استغلالية فكل كلامها سيكون لمصلحتها فقط . إن هذا الموقف يجعلك تركز على الرسائل التي تتفق فقط مع فكرتك المسبقة عن هذا الشخص .

٥ . يجب الاستماع عند الاستماع ، وعدم الانشغال بشئ سوى فهم الشخص أولاً ، ماذا يقول وبماذا يشعر وماذا يقصد بالضبط . أما إصدار الأحكام : إن ما يقوله خطأ أو هذه خطية ، أو أنه شخص سيئ ، أو على العكس من هذا الأحكام الإيجابية : إنه عالم أو عظيم . فأنت تسمع لتفهم لا لتحكم .

ثالثاً : المحبة

ما هى المحبة ؟ : إنها الكلمة في حرفين لكنها تعنى الكثير والكثير فهى

تعنى

- ١ - عاطفة : الرقة وعدم الخشونة أو القسوة أو جرح الإحساس " إلبوا جميعاً أحشاء رافات بعضكم نحو بعض " ()
- ٢ - الدفئ : وهو التعبير اللفظى والبدنى والسلوكى عن العاطفة ، فالحب المكتوم ليس حباً .
- ٣ - الألفة : الاقتراب وتداخل الذوات ، الانفتاح والحضور للآخر ، والتواجد معه ، ربما فى صمت حين يريدنى . تبادل الأفكار والمشاعر .

٤ - التعاطف : الإشفاق والتحنن أن أضع نفسي في موقع الآخر. أن أحس بقلبه وأرى بعينه وأقدر موقفه .

٥ - الكرم والعطاء : فلا نعطي بقدر ما نأخذ . فالخدمة والهدايا أو المجاملة أو المشاركة كلها اساليب محبة ، وهذا يوضح أهمية اللفاتت الصغيرة المعبرة عن الحب .

" مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ "

٦ - الغفران : المحبة تعنى أن نبتلع بعض الضغفات ، وأن نصفح عن بعض الأخطاء وأن نظل نتق ونحب ونسامح لعلنا بالضعف البشرى ، وإنه ليس هناك إنساناً كاملاً ولا علاقة كاملة .

خاتمة

• كيف نكون علاقتنا مع الآخرين أعضاء في جسد واحد ؟

+ في علاقتنا مع أهلنا : بالفهم مع والدينا وإخواننا الكبار ، وفتح قلبنا لمساعدة اخوتنا الصغار

+ في علاقتنا مع رفاقنا : بتنظيم اعمال ونشاطات تظهر محبتنا بعضنا لبعض وتعاوننا في سبيل عمل الخير (بمناسبة عيد الميلاد نظم أحد الصفوف حفلة جمعت كل شبان الحى) الخ
+ بالناية برفاقنا المهملين الذين لا يجدون من يصادقهم ويقبلهم في فرقته ، فدعوهم إلى اللعب معنا أو إلى تسليات ونشاطات أخرى .

+ بالصلاة بعضنا من أجل بعض ، ومن أجل أهلنا وأقربائنا .

وهكذا نعمل على نشر المحبة في محيطنا ونحقق صلاة الرب يسوع :

" لياأت ملكوتك ، لتكن مشيئتك "

- إن الله يدعو جميع البشر ليؤلفوا شعباً واحداً . ولقد وكل المسيح إلى الكنيسة مهمة تكوين هذا الشعب الجديد .
- على المؤمنين أن يعيشوا بالاتحاد والتعاون بعضهم مع بعض لأنهم أعضاء في جسد المسيح
- علينا ان نساعد بعضنا بعضاً بكل محبة وتضحية . وعندما نساعد الآخرين ، نعتبر أننا نعتنى بأعضاء جسدنا .
- وهكذا نعمل على نشر ملكوت الله في العالم أجمع .

أنت والمجتمع

عرفان الجميل يفرض عليك احترام جميع الناس . لأن كلا منهم يساهم على قدر طاقته في تثقيفك وتربيته .

كتب أحد الشعراء الفرنسيين قصيدة بعنوان " الحلم " . إليك ترجمتها :

جاءنى الفلاح يوماً قائلاً : " لن أستطيع بعد الفلاحة والزراعة . فازرع أنت بنفسك ما تحتاج إليه من حبوب وخضار وفواكه ! "

ثم جاءنى الخباز قائلاً : " لن أخبز لك من بعد . فاصنع خبزك بنفسك ! "

ثم جاءنى الخياط قائلاً : " لن أتمكن بعد من أن أخيط لك شيئاً . فتدبر أنت ثيابك بنفسك ! "

ثم قال لى البناء : " لن أبني من بعد بيتاً لأحد . فليبن كل إنسان بيته بنفسه ! "

ثم قالت لى والداتى : " لن أستطيع من بعد أن أطبخ وأغسل . فأطبخ ما طاب لنفسك وأغسل

ثيابك كيفما شئت ! "

وهكذا وجدتنى وحيداً فى الدنيا ، لا معين لى ولا أنيس . على أن أقوم بنفسى بكل ما أحتاج إليه

من طعام وكسوة وبناء ! ...

فنهضت من نومى مذعوراً ! ...

وإذا أمى فى المطبخ تهيبى لى الفطور !

ثم رحلت أطوف شوارع البلدة ، فإذا كل شئ على ما كان عليه : الخبازون والخباطون والبنائون

والحدادون والنجارون ، كل فى مهمته يعمل بجد ونشاط !

