

@YOUPOWER.BYGRACE

٣ خطوات للحصول على علاقات إيجابية و ناجحة



You Power
— BY GRACE —

المقدمة

في هذا الكتاب أقدم لك خطوات عملية ونصائح ستساعدك للحصول على علاقات إيجابية وناجحة على مختلف الاصعدة، بما في ذلك العلاقة مع الذات، مما سيمنحك القدرة على تحقيق الأهداف المرجوة على الصعيد الشخصي والعملية .

فإن الأهداف تؤثر بشكل مباشر على مدى جودة العلاقات، إذ أنها تتصل بالقرارات اليومية المتعلقة بنا شخصياً و بالآخرين، التي تقودنا بدورها الى الحفاظ على المصالح الشخصية والعملية و الذاتية.

بالإضافة إلى تأثير المبادئ الذاتية والوعي الذاتي على عملية اتخاذ القرارات بشكل قوي و بارز، بالتالي فإن ذلك ما يؤثر أيضا" على النتيجة النهائية للعلاقات من حولنا، الأمر الذي سيقودنا بدوره إلى حياة منظمة وسلسة، تمنحنا مستوى اجتماعي أفضل و فرص أكبر بالنجاح.

وهذا ما سنتعرف إليه في هذا الكتاب، من خلال الخطوات الثلاثة للحصول على علاقات ايجابية وناجحة .

Grace Kharrat

التعريف بالمؤلفة

مرحباً، وأهلاً بكم،

أنا غريس الخراط، معالجة نفسية، قائدة ومدربة بالصحة النفسية وبمواضيع إرشادية حياتية. كما و أنني مؤسسه مشروع "You Power" لبناء الذات والمهارات ومساعدة الأشخاص على التأثير المجتمعي.

تمكنت خلال السنوات الماضية من بناء خبرة مهمة ومتميزة، من خلال إجراء ومتابعة العديد من الجلسات الفردية والجماعية، التي توصلت من خلالها إلى فهم حاجة الأشخاص العميقة لمعرفة أسس العلاقات وكيفية بناء طريق النجاح الخاص بهم.



ومن خلال تأسيس مشروع "You Power", الذي كان بناءً على رغبتني في مساعدة أكبر عدد من الأشخاص لتحقيق أهدافهم، تمكنت من مساعدة العديد من الأفراد على بناء وتطوير مهاراتهم الذاتية وتعزيزها، وتطوير شخصياتهم ليكون قادرين على تحقيق الأهداف والنجاحات الخاصة بهم.

وقد أكسبني هذه الخبرة مهارات ومعارف جديدة، كما سمحت لي أن أكون إحدى المؤثرين في حياة الكثير من الأشخاص بشكلٍ إيجابي، وهذا هو شغفي وما أسعى إليه.



٣ خطوات للحصول على علاقات ايجابية و ناجحة

الخطوة الأولى: معرفة الذات والوعي الفكري الذاتي:

هل تشعر، و في كل مرة، بأنه يوجد سلوك معين تفعله دون قصدك، الذي لا يساعدك على الحفاظ على علاقة صحية؟

فإنك في هذه الحالة بحاجةٍ إلى العودة إلى ذاتك والتعرف عليها بشكل جيد من خلال ما يعرف بتحليل الوعي الفكري الذاتي لديك.

ترتبط الأنظمة السلوكية لدينا بعدة عوامل وعناصر يكون لها دور وإسهام مباشرٌ في بناء شخصياتنا، و يمكن أن تتلخص هذه العناصر بعوامل عدة، من ضمنها: تربيّتنا، طفولتنا، بيئتنا الخاصة، محيطنا الاجتماعي، تجاربنا المبكرة والمتأخرة، وتوجهاتنا الفكرية، آرائنا، أفكارنا، وغيرها من العوامل، التي تتكامل لتشكّل شخصيتنا الحالية وأنماطنا السلوكية، وهو الأمر الذي يظهر لدى تعاملنا مع الأشخاص من حولنا، و يكون له انعكاساته الخاصة على تحديد علاقاتنا بالآخرين.

فإن أنماطنا السلوكية المتبعة يمكن ترجمتها على أرض الواقع من خلال الحوارات وردّات الأفعال، كيفية التواصل، القابلية لتلقي وتبادل المعلومات، الآراء، والأفكار، الأمر الذي يؤثر بشكل رئيسي على بناء العلاقات واستمراريتها وتعزيزها، أو هدمها.

ولذلك، تعزيز الذات بالمهارات و أساليب التواصل الإيجابية والفعالة، تساعدنا على الوصول إلى السلام الداخلي وتطوير العلاقات المهمة بالنسبة لنا.



الخطوة الثانية: تحديد الأولويات والأهداف وضرورة التخطيط لها:

تتساءل أحياناً لماذا تقع في فخ الحيرة والتردد حينما يتحتم عليك اتخاذ القرارات؟

تشكل هذه التساؤلات حينما لا نفكر في تحديد الأولويات والأهداف الخاصة بنا، وبمجرد البدء في هذه الخطوة، سنجد أننا وصلنا إلى مرحلة متقدمة من قدرتنا على تحديد ما نرغب إليه من أهداف ونجاحات في حياتنا وتنفيذها بخطى ثابتة، وذلك بالتالي، ما سينمي ويطور قدرتنا على تشكيل العلاقات الاجتماعية الإيجابية التي نسعى لها، والتي تناسب شخصياتنا وأفكارنا.

وعند التكلم عن الأهداف التي نسعى لتحقيقها وفق سلم الأولويات، وتكويننا للعلاقات، فالالتزام بالقيم الذاتية الإيجابية، يضيف صدقاً ووضوحاً أكبر على شكل العلاقة، مما سيمنح العلاقة ثقة متبادلة، ما من شأنه الدفع بنا إلى تقدم أسرع وأكبر في مسيرة تحقيقنا للأهداف والانجازات قصيرة المدى وطويلة المدى.



كما علينا أن نتذكر دائماً أن العلاقات الاجتماعية هي محور حياتنا، إذ ترافقنا منذ استيقاظنا وحتى نهاية يومنا، بأشكالٍ وقوالب مختلفة، بدءاً من العلاقة مع الذات، إلى العلاقة الأسرية أو العلاقة مع الأشخاص في المنزل، وصولاً إلى العلاقات العملية، العلاقات العاطفية، علاقات الصداقة، وعلاقات الزمالة التعليمية أو الأكاديمية وغيرها.

لذلك اختيار العلاقات بدقة من حولنا، ومعرفة أن هذه العلاقات ستساهم بشكلٍ مباشر في صقل وتشكيل وتطوير شخصياتنا، تحدد قدرتنا على تحقيق الأولويات والأهداف الخاصة بنا من عدمها، وبذلك فإننا نصل إلى نتيجة حتمية بأن تنمية العلاقات الإيجابية من حولنا، ترتبط بقوة بتحقيقنا للنجاح على مختلف الأصعدة، إما الشخصية أو العملية.

الخطوة الثالثة: فهم المشاعر وكيفية التعامل معها:



هل يصعب عليك معرفة ما يشعره الآخر، ماذا يريد ومعرفة الطريقة المناسبة للتعامل معه؟

يمكننا القول بأن هذه الخطوة، تندرج ضمن نطاق ما يعرف بالذكاء العاطفي، الذي يمكن تعريفه بأنه مجموعة العناصر المساعدة على فهم الذات والمجتمع وتعزيز الوعي للتمكن من التعامل مع العناصر الاجتماعية بكفاءة وفعالية.

وفي طريقنا للوصول إلى علاقات إيجابية وناجحة؛ فإن علينا العمل بشكل مستمر على تطوير وتحفيز أحد عناصر الذكاء العاطفي وهو "الوعي الذاتي" لدينا، الذي يساعدنا بدوره بشكل كبير في محاولتنا لفهم وتفسير مشاعرنا الخاصة، التي تقودنا لتحديد ما نريد من احتياجات، وما نرغب بتحقيقه من تطلعات.

كما تمكننا عناصر الذكاء العاطفي من معرفة الأسلوب المناسب للتعامل مع الآخرين في المواقف الحياتية المختلفة، إلى جانب فهمنا العميق لاحتياجات الآخرين من حولنا وما يشعرون به، ولدى وصولنا إلى هذه المرحلة؛ فإننا سنكون قادرين على بناء وتعزيز التواصل الفعّال.

إستخدام أساليب تواصل وتعامل صحيحة ومرنة تساعدنا على إيصال الرسائل بشكلٍ واضح للأفراد الآخرين من حولنا.

بالتالي إنشاءنا لعلاقاتٍ اجتماعية صحية، إيجابية وناجحة، ستنعكس بدورها على حياتنا بشكل عام، وتعزز مفاهيم الراحة والسعادة والنجاح لدينا.



بإلخاتمة تذكر دائماً:

نسبة نجاح علاقاتك بالأخرين
تعتمد على نسبة نجاح علاقتك بذاتك وطريقة تعاملك مع نفسك.

هل تطمح لتحقيق إنجاز أكبر؟
دعني اساعدك على كيفية تطبيق هذه الخطوات،
بالإضافة إلى المزيد من المعلومات و المهارات
الحياتية المميزة التي ستساعدك على بناء
علاقات اجتماعية إيجابية وناجحة، وتحقيق
أهدافك وطموحاتك بفعالية، من خلال متابعتي
على منصات التواصل الاجتماعي، لمعرفة
مواعيد إطلاق الدورات التدريبية و حيث يتم
مشاركة محتوى مجاني، يفيدك بشكل يومي، ،

@YOUPOWER.BYGRACE

You Power
— BY GRACE —