



قواعد بناء علاقات اجتماعية ناجحة

د. حسام الدين فياض 2023-01-21 -

بما أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بمفرده لذا فهو بحاجة ماسة لأشخاص حوله ليتشارك معهم في العديد من الأمور والجوانب المهمة في الحياة، لهذا علينا أن نسعى وبشكل دائم للبحث عن علاقات اجتماعية مبنية على قواعد مهمة وأساسية لتكون ناجحة وإيجابية. تنحصر تلك القواعد، بما يلي:

1. الانطباع الأول: عندما نتعرف على أشخاص جدد في حياتنا يجب علينا أن نتعامل معهم بلطف وأن نبدأ الحديث معهم بسؤالهم عن أخبارهم ومحاولة التودد إليهم بشكل لطيف ومهذب. أي إعطاء انطباع جيد عن أنفسنا (الانطباعات الأولى تدوم)، لأن ذهن الإنسان يستدعي دائماً بصورة طبيعية جميع الأشياء التي يراها أو يتعلمها لأول مرة بطريقة أفضل جداً عما يراها أو يتعلمه بعد ذلك.

وإليك بعض الأفكار المفيدة التي تساعدك على ترك الانطباع الأول طيباً عند الآخرين:

أ- تأكد من إيجابية لغة الجسد، فقف برباطة جأش وثقة ويقظة وصافح الآخرين بحرارة، وعندما تقول لهم كلمة ترحيب انظر في عيونهم، وأظهر لهم البشاشة.

ب- احرص في أثناء الحديث على التواصل بعينك بشكل مناسب فذلك يشير إلى اهتمامك بهم ويجعلهم يعتقدون تلقائياً أنك مهم بالنسبة لهم.

ت- تصرف بثقة وإيجابية، حتى وإن لم تكن تستشعرهما، فعند تصرفك كما لو كنت هادئاً وواثقاً فإنك تجعل الطرف الآخر أكثر هدوءاً، ومن ثم تزداد ثقتك في نفسك.

ث- ارتدي ما يعجب الآخرين، فمن البديهي أن تظهر بمظهر لائق عند إجراء مقابلة عمل، ولكنك قد تضطر أحياناً إلى طرح بعض الأسئلة لتظهر في المظهر المناسب.

2. الاهتمام: من الضروري جداً أن نولي كل الاهتمام للشخص الذي نتحدث معه، وأن نبتعد عن كل الأمور التي من الممكن أن تشغلنا عنه.

3. اللباقة: تُعرّف اللباقة بأنها حسن التصرف بين الناس، أو تقدير جيد لما يناسب قوله وفعله، أو ما يجب



تجنبه في العلاقات البشرية ببراعة للحصول على المبتغى. فلكي ننجح في الحصول على علاقات اجتماعية متينة ودائمة مدى الحياة علينا أن ننتبه إلى كل الألفاظ والكلمات التي نستخدمها أثناء الحديث أو الحوار مع الآخرين، وأن نحرص على اختيار كلمات تتناسب مع طبيعة الشخص الذي نتحدث معه، على أن تكون خالية تماماً من التجريح أو التقليل من الاحترام وقيمة الشخص الذي نتحدث إليه. خلاصة القول: إن الهدف من وراء أي حوار إقامة علاقة مع من نتحاور معه وتبادل الأفكار والمعلومات، لذا يجب علينا إشعاره بأننا نهتم به ونُكن له كل الاحترام والتقدير.

4. الابتسامة: يُنظر إلى الأشخاص الذين يبتسمون على أنهم محبوبون أكثر من أولئك الذين لا يبتسمون، فيكون من السهل بناء علاقات اجتماعية معهم والحفاظ عليها، فضلاً عن نجاحهم في الحياة المهنية. فعندما تبتسم يعاملك الناس بطريقة مختلفة، فالابتسامة تجعلك تبدو أكثر صدقاً وموثوقية وجاذبية على الفور. علاوةً على هذا، قد تكون الابتسامة طريقة طبيعية أيضاً لجعلك تبدو أصغر سناً وأكثر شباباً، بدلاً من عمليات التجميل.

إن ابتسامتك لا تُحسِّن مزاجك فقط، بل يمكنها أيضاً تحسين مزاج الآخرين ورفع معنوياتهم، حيث ثبت علمياً أن الابتسامة مُعدية. فرؤية ابتسامة الآخرين تحفز الابتسامة لدينا، وجزء الدماغ المسؤول عن تحكمننا في التعبير الوجهية المرتبطة بالابتسام هو منطقة استجابة تلقائية غير واعية، بمعنى أن الابتسام قد يحدث دون وعينا. بذلك تلعب الابتسامة اللطيفة دوراً فعالاً في تعزيز علاقة الإنسان الاجتماعية وتقويتها، لهذا علينا أن نحرص على رسم ابتسامة لطيفة أثناء الحديث مع أي شخص كان، وأن نبعد عن التجهم، وذلك لكي يشعر بالألفة والطمأنينة. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (تبسُّمك في وجه أخيك لك صدقة).

5. الجديَّة: يجب على الإنسان عدم المبالغة في المزاح وبشكل خاص في الأوقات الجدية والتي لا تحتمل المزاح، وذلك لكي لا تفقد قيمتك ولكي لا يشعر الطرف الآخر بأنك شخص مستهتر وغير جدير بالثقة.

6. الابتعاد عن حديث الأنا: من الأفضل أن لا نتحدث عن أنفسنا وعن إنجازاتنا، وبشكل مبالغ أمام الآخرين، وبشكل خاص أمام الأشخاص الجدد الذين نتعرف عليهم لأول مرة، وذلك لكي لا يشعروا بالملل.

7. التواضع: لننجح في تكوين علاقات اجتماعية مثمرة وناجحة علينا أن نتعامل مع الناس بكل لطف وتواضع، بعيداً عن أشكال الغرور والتعالي، وذلك لأن الشخص المتكبر هو شخص مرفوض من قبل كل الناس.

8. مساعدة الآخرين: لتكون شخصاً اجتماعياً ولتحافظ على علاقاتك الاجتماعية الكثيرة والبناءة عليك أن تعمل على مساعدة الآخرين، وتقديم يد العون لهم عندما يحتاجون إليك، كما عليك أن تسعى وبكل جهد للدفاع عن



الأشخاص المظلومين والوقوف معهم لتحقيق غايتهم ورد الظلم عنهم. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (المسلم أخو المسلم، لا يظلمه ولا يسلمه، ومن كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة).

9. الالتزام بالمواعيد: لتكسب العديد من العلاقات الاجتماعية عليك الالتزام بمواعيدك وألا تتأخر عن أي موعد أو لقاء مهم، وذلك لأن عدم الانتظام بالمواعيد يدل على أنك شخص مستهتر.

10. المشاركة في المناسبات: عليك أن تحرص على حضور المناسبات واللقاءات الاجتماعية، وأن تحرص على تبادل الهدايا البسيطة والرمزية التي تساعد على تعزيز عملية التواصل الإيجابي بين أفراد المجتمع. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (تَهَادَوْا تَحَابُّوا).

11. امتلاك مهارات الذكاء الاجتماعي: يُعرّف الذكاء الاجتماعي بأنه قدرة الشخص على فهم بيئته تماماً والتصرف بشكل ملائم لسلوك ناجح اجتماعياً. بدون الذكاء الاجتماعي يتعب الإنسان غاية التعب، ويفقد ثقته في نفسه وفي الناس. فالذكاء الاجتماعي يتطلب العمل والصبر والمجاملة. ويتمثل هذا الذكاء في إمكانية الفرد على التخلص والتملص من المواقف الحياتية المحرجة وفي إمكانية الشخص على إقناع من حوله والتكيف معهم وفي التخطيط للوصول إلى أهداف الفرد الذاتية. "لذا ينبغي على الأذكياء اجتماعياً استخدام كل طاقتهم البدنية والعقلية للتواصل مع الآخرين وقراءة أفكارهم، وينبغي عليهم اكتساب التوجهات التي تشجع الآخرين على الرقي والإبداع والتواصل والمساندة، كما ينبغي عليهم معرفة كيفية تكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها".

ويتميز الشخص ذو الذكاء الاجتماعي بما يلي:

- سرعة تكوين الصداقات الجديدة.

- مشاركة الآخرين والتفاعل معهم ومساعدتهم.

- سرعة التكيف مع الأوساط والبيئات المختلفة.

- لديه ميول قيادية عالية.



- ملاحظة الفروق بين الأفراد ومعرفة أنماط شخصياتهم.

خلاصة القول، لا شك أن العلاقات الاجتماعية الناجحة تزيد من سعادة الفرد وتقلل من الإجهاد والتوتر والصراع في حياته الشخصية والاجتماعية، بالإضافة إلى حياته المهنية، وتحتاج عملية بناء العلاقات الاجتماعية الناجحة إلى مجموعة من القواعد والمهارات والسلوكيات المتأصلة في عملية التواصل والتفاعل مع الآخرين قد تزيد أو تنقص عما ذكره سابقاً. المهم في الأمر، أن تكون إيجابياً، واعياً، لديك قراءة واضحة لمفاتيح الشخصية التي تتعامل معها، لأن بناء العلاقات الاجتماعية هو قبل كل شيء فن وموهبة تتراكم لدى الفرد خلال عملية التنشئة الاجتماعية المستمرة، جاء العلم لكي يحللها ويفسرهما لمعرفة بنيتها ويبين آلية عملها وتمظهرها على أرض الواقع الاجتماعي.

* د. حسام الدين فياض، الأستاذ المساعد في النظرية الاجتماعية المعاصرة

قسم علم الاجتماع كلية الآداب في جامعة ماردين- حلب سابقاً