



أريد أن يصادقني الجميع



إعداد المرشدة الاجتماعية/ عمادة
شؤون الطلبة

نور إبراهيم كرمول

أحرص على

- مساعدة الآخرين و الاحسان لهم .
- العفو و الصفح عندما يخطئ الآخريين بحقك
- الاعتذار عن الخطأ .
- التعامل ببساطة و عدم التعقيد.
- البحث عن الصفات و الاهتمامات المشتركة بينك و بين الآخريين.
- الصدق في التعامل و إلا انتهت العلاقة بالفشل .
- الاستماع للآخرين دون ملل .
- السؤال الدائم عن الآخريين و التواصل المستمر معهم .
- اعتبار ما يهم صديقك هو أول أولوياتك .
- تقديم الدعم المادي و المعنوي عند الحاجة إليهما قدر المستطاع .
- تقديم النصح و الإرشاد لما فيه الخير .



تذكر دوماً أن تكون

- مستعياً بالله
- قد رتبت أفكارك بمنطقية
- واثقاً بقدراتك
- كن أنت ...استخدم كلماتك
- حسن المظهر ، مرتب الهنءام
- شجاعاً ، جريئاً
- لكل جواد كبوة ولا حرج من الإخفاق اذا تبعته محاولات للنجاح
- ليس هدف الناس إحصاء أخطائك فقط

زيادة التقبل الاجتماعي عند الآخرين

- الانسان بطبيعته كائن اجتماعي يحب أن يلتف حوله الآخرين ، و هنا يمكننا التحدث عن بعض السلوكيات التي تجعل الآخرين يتقبلونك على الصعيد الاجتماعي :
1. استخدام انفعالات العين و الابتسامة عند الحديث مع الآخرين فهما عنوان و مفتاح السعادة .
 2. الثقة العالية بالنفس و الشعور بالقوة .
 3. الاستماع أكثر من التحدث مما يعطي انطباعاً بالرزانة و الهيبة عندك .
 4. التقارب الجسدي بالترتيب على الأكتاف أو الظهر أو تلامس الأيدي أثناء الحديث .
 5. الاستماع للجميع دون انتقاء .
 6. عدم الانشغال بأشياء خاصة أثناء الحديث كالهاتف الخليوي أو ما شابه.
 7. الاهتمام بتقديم كل ما هو جيد للآخرين و ليس الحصول عليه لنفسك .
 8. التصرف بشكل تلقائي و طبيعي دون تكلف أو غطرسة .
 9. إشعار الآخرين بأهميتهم و احترامك لهم أولاً ثم نفسك ثانياً.
 10. انتقاء الكلمات المؤثرة اللبقة عند الحديث مع الناس ، و عدم جرح مشاعرهم .
 11. عدم التحدث عن فشل أو إخفاقات الآخرين لكي لا يشعروا بالسخرية و الاستهزاء بهم .
 12. عدم الممانعة بالحديث عن الإخفاقات الشخصية التي تعرضت لها .

13. راقب الآخرين الناجحين في علاقاتهم الاجتماعية و تعلم منهم .
14. الشعور بإيجابية نحو نفسك و الآخرين لتجد من يحبك كما أنت .
15. الاختلاط بالآخرين و زيارتهم و مشاركتهم مناسباتهم الاجتماعية .
16. إذا كان موضوع الحديث الذي يطرح أمامك جديد استخدم ذكائك في الحصول على معلومات عنه من خلال توجيه الأسئلة .
17. وإذا لم تحصل على معلومات من خلال الاسئلة حاول تغيير موضوع الحديث دون أن يشعر الآخرين بذلك .
18. حاول إبداء الإعجاب بكلام الآخرين مهما كان حديثهم مملاً .
19. لا تضطرب إذا أخطأت في معلومة ما ولكن عليك بالابتسامة خاصة إذا حاول أحدهم أن يصحح لك .
20. عش حاضرک : لا تكثر من الخوف والقلق بسبب الندم على الماضي أو الخوف من المستقبل .
21. معظم المخاوف لا داعي لها ، واجه و لا تخف .
22. اعرف ما يقلقك ثم ادرسه جيداً و قم بعدها باستشارة أو الاستشارة ثم اتخذ قراراً ولا تندم عليه .
23. لا تتخذ موقفاً من كل حادثة تمر ، استصغر الحوادث المؤلمة والمزعجة حتى لا يمل الآخرون منك .

24. ذكر نفسك بالإيجابيات التي تملكها و بث في نفسك روح التفاؤل والإيجابية ، و استمر في فعل ذلك دائماً .
25. انتبه لمن تصاحب رافق الناجحين .. تجنب السلبيين .
26. جدد ما حولك و أبدع فيه وضع لمسات إيجابية .. اخرج عن المألوف .
27. كن طموحاً ، خطط للنجاح ، ضع برنامجاً لغاياتك وأولوياتك وطموحاتك و حاول تحقيقها .
28. انتبه للمغالطات الاجتماعية واستفد من الأمثال العربية وبعض أقوال المشاهير .
29. اسمح لنفسك ان تشعر وتتمتع .. لا تحقرها ولا تكبتها ، ولكن ضمن المسموح و المقبول في مجتمعك .
30. إياك ثم إياك أن تفكر في الهروب من الموقف ، فالهرب قد يكون حلاً سريعاً ومريحاً ولكن عواقبه سيئة جداً .

