قم بزراعة شبكتك الاجتماعية



◄تنمو معظم الشبكات الإجتماعية دون تصميم متعمد. إن لنا أصداقاء ملائمين وأصدقاء تاريخيين وأصدقاء عبر الطريق وأصدقاء عبر الأجيال وأصدقاء يمكننا الإتصال بهم الساعة الثانية صباحاً. فنحن نرتبط بالناس الذين يكونون شبكتنا الإجتماعية على مستويات عديدة من القرب فتتكون دائرة علاقاتنا الاجتماعية أو شبكتنا الاجتماعية من عدد من الدوائر وفقاً لقوة العلاقة أو قربها معنا فإذا تصورنا ان شبكتنا تتكون من مجموعة دوائر، فإننا نرتبط بالناس في شبكتنا الاجتماعية على مستويات عديدة من القرب ففي الدائرة الأكثر قرباً لنا (الدائرة الأولى) توجد دائرة العلاقات الحميمة والتي يمكن أن تشتمل على شريك الحياة، الوالدين، الأبناء، والأصدقاء المقربين. تتسم هذه الفئة بثقة الإنسان فيهم والاجتماع بهم في المسائل الهامة.. إنهم المجموعة التي تعطي الإنسان التأييد بلا حدود في كافة المواقف الصعبة ويستطيع الاتصال بهم في أي وقت عند الحاجة.

امّا الدائرة الثانية والتي تبعد عنا لدرجة ما تتكون من الأصدقاء والمعارف الذين تربطنا بهم علاقات مستمرة لكننا لا نثق بهم بشكل مطلق ولا نتصل بهم وقت الحاجة. نشارك أفراد هذه الدائرة الأفكار والمشاعر في نطاق محدود يبعث على الراحة بين الجانبين.

ثم نصل إلى الدائرة الثالثة وهي دائرة علاقات الدور، تتضمن تلك الدائرة الناس الذين يبقون في حياتنا بسبب أدوارهم الرسمية مثل الرؤساء وزملاء العمل والجيران، كما تشتمل تلك الفئة أيضاً على أولئك الذين نلتقي بهم من وقت لآخر أو منظمة ما حيث يتم تبادل مجاملات بسيطة ونحتفظ بمساحة عاطفية بيننا وبينهم.

ينبغي أن يكون لدينا الوعي رعاية شبكتنا الاجتماعية والتعرف على كفاية عدد الأفراد الذين يمكن أن يمدوني بالتأييد الاجتماعي والعملي والعاطفي والتأكد من قربهم جغرافياً ومعنوياً مني وضمان عدم قيامي بتشكيل ضغط على من يقفون على دائرة علاقاتي الحميمة، وأن أقوم بتقييم مدى تأثري لو فقدت شخص من مثل هذه الدائرة.. وأن أكون على علم بمدى إمكان إتصالي بأي منهم عندما أحتاج التحدث إليه في

مشكلة أسرية أواجهها أو مع أحد المرؤوسين أو مع الرئيس مع التأكد من قيامه بالتخفيف عني ومنحي المشورة الملائمة والمحافظة على سرية المعلومات.

إن الصديق هو أغلى الممتلكات وشبكة التأييد الاجتماعي مصدر قوة لنا يحتاج لتطوير وعناية مستمرة.

ومن ثم فعلينا زراعة شبكتنا الاجتماعية ورعايتها باستمرار وإقامة علاقات عطاء وحب مع من نثق فيهم لأن نتائج ذلك مزيد من الطاقة والسعادة والصحة... إن المرض الاجتماعي الذي يقلل من مقاومة الجسم هو قلة الأصدقاء المقربين.

عندما نصادف مشكلات تنظيمية أو اجتماعية فكثيراً ما نكون في حاجة لنقل تلك المشكلات أو الحديث عنها لأولئك المقربين منا أو حتى لغرباء متعاطفين حتى يمكننا التعامل بنجاح مع الضغوط من خلال المساندة والتأييد والتعاطف. ولهذا يجب على الإنسان إذا ما شعر بالحاجة للإتصال للحديث بشأن تلك المشكلات أن يكون قادراً على صياغة المشكلة وأن يكون لديه شخص قريب مستعد لأن يستمع له ويقدم التعاطف والنصيحة وذلك وفقاً للمعايير التي سبق الحديث عنها عند الإشارة إلى التأييد الاجتماعي.

على أنه يجب التنوية إلى أن الأفراد يختلفون، فالبعض يشعر بتحسن إذا ما تركوا مشكلات العمل خلفهم في نهاية اليوم أو إذا ما حاولوا نسيان الموقف الذي عانوا منه، ومع ذلك نجد آخرين يشعرون بارتياح كبير عندما يتحدثون عن مشكلاتهم لقريب متعاطف أو غريب مساند وموضع ثقة، كلاً من الأسلوبين فعال وصحيح على قدم المساواة ولا يمكن تفضيل أي منهما وذلك لأن الأمزجة المختلفة للبشر تتطلب استراتيجيات مختلفة فمعيار فعالية الاستراتيجية هو ارتياح الفرد عند اتباع تلك الاستراتيجية، ومن ثم يمكن القول بأنه ليس من الدقة المجادلة بأن هناك قاعدة يجب على كلّ فرد الالتزام بها، وأن يكون الإنسان حساساً لحاجات الأصدقاء الذين يكونوا على استعداد للاستماع وإبداء التعاطف وتحمل عبء تلك المشكلات وتقديم النصح، أو قد لا يكونوا مستعدين لذلك.►

المصدر: كتاب مهارات مواجهة الضغوط