

تنمية الذات ودورها في بناء العلاقات الإنسانية

أهمية الإتصال الشخصي في المجتمعات النامية /

- تعويض الدور المحدود لوسائل الإتصال الجماهيرية " الاخبار , الإعلام , الترفيهية " وقد تقتصر في الدول النامية على هذا الدور
- اندام العلاقة بين مستوى الرسالة الإعلامية والأهتمامات الخاصة بالتنمية
- عدم الثقة الكاملة في وسيلة الإتصال الجماهيرية ويرجع ذلك الى عدم مصداقية وسائل الإعلام في الدول النامية مما يزيد من ضرورة الإتصال الشخصي

أهداف الإتصال الشخصي //

- التبادل : وهي عملية أخذ وعطاء للمعلومات والأفكار والأراء من طرف لآخر
- التبليغ : وهي إيصال الرسالة الى الطرف الآخر سواء كان فرداً أو مجموعة لنقل فكرة أو انطباع أو رأي .
- التأثير : وهو زيادة عدد الافراد المؤيدين للفكرة أو تقليل الفجوة بين الطرفين وزيادة نقطة الاتفاق بينهم

الإتصال الشخصي الفعال يشمل العديد من المهارات السلوكية منها //

- إتصال العين : وهو الالتقاء البصري والنظر بصدق وثبات الى الشخص الآخر .
- وضعية الجسد : يقصد بها أن تقف منتصباً وتتحرك حركة طبيعية دون تكلف .
- اللبس والملائم والمظهر اللائق : الظهور بملابس ملائمة للبيئة التي انت فيها دون تكلف ومبالغة .
- نبرات الصوت : تعمل نبرات الصوت على تأكيد ماتقول وتصحيح المعنى .
- استخدام الوقفات : وتعمل الوقفات على توضيح المعنى المقصود , وايضاً التوقف غير المناسب يعمل على تغيير المعنى من العبارة .
- التجاوب : الاهتمام والمشاركة مع الطرف الآخر وقراءة الانطباعات .
- كن ذاتك الطبيعية : ابتعد عن الإفتعال والتكلف .
- الابتسامات الطبيعية : تعمل الابتسامات على تقبل الطرف الآخر وزيادة جانب الألفة , بعكس الابتسامة المصطنعة فإنها تهدد استمرارية عملية الإتصال.
- الجدية : استخدام المواضيع المهمة والكلمات الجادة الواضحة والبعد عن الكلمات الهزلية والمزاح المفتعل .

عناصر مبدأ ثلاثية التأثير في الإتصال //

- الكلمات والعبارات , ويكون تأثيرها بنسبة 7% من عملية الإتصال .
- نبرات الصوت , ويكون تأثيرها بنسبة 38% من عملية الإتصال .
- تعبيرات الجسم (الجسدية والرمزية) , ويكون تأثيرها بنسبة 55% من عملية الإتصال .

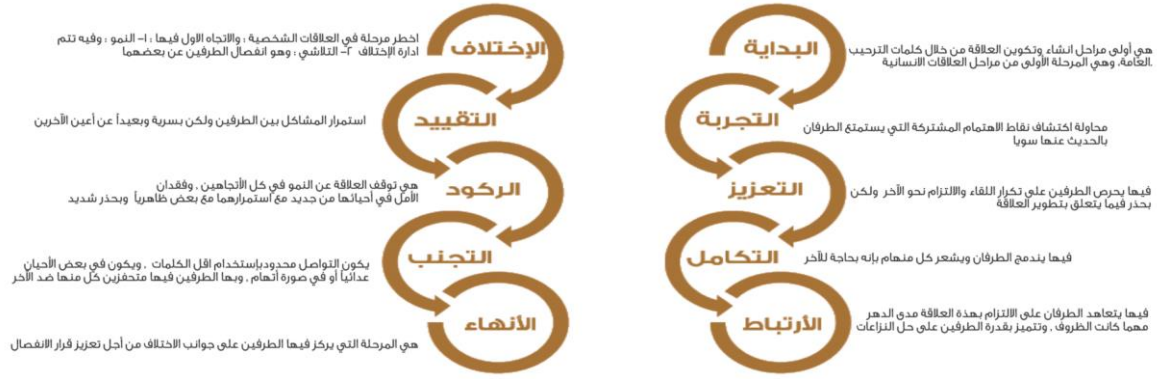
فوائد الإتصال الشخصي //

- الإستمتاع : كالتسلية وتناول القصص وسرد الأحداث .
- السعادة الشخصية : وتنبع من الرضى والإطمئنان النفسي والوجداني للفرد عن سلوكياته وأفعاله وأقواله .
- الإنتماء : يقصد بها حاجة الفرد الى أن يشعر بأنه جزء من مجموعة أكبر يفتخر ويعتز بها .
- الإستشارات : ومحاولة الحصول على خبرات الآخرين المتخصصين في المجالات الأخرى والاستفادة منها
- التخلص من الأمراض : العزلة الاجتماعية والاكتئاب والاحباط والقلق والتوتر والخوف الناتجة عن الشعور بالوحدة .

أسباب انجذاب الآخرين //

- المظهر الخارجي : وقد يكون هو السبب في تكوين العلاقة مع الآخر ولكنه نادرا مايكون السبب في استمراريتها .
- الفائدة المتوقعة : ويكون ذلك الانجذاب بحجم مايتوقعه كل منها للأستفادة من الآخر .
- الفكر والعقل : وكثير ماينجذب الأفراد الى الآخرين لرجاحة عقولهم وتطلعاتهم المستقبلية ونظرتهم للأمور بغض النظر عن مظهرهم الخارجي .
- التشابه : ينجذب الأفراد الى الآخرين لتشابههم عقلياً وفكرياً أو ثقافياً أو في الميول أنواع الاعمال التي يقومون بها أو العمر او الجنس .
- الوحدة المكانية : يقصد بها الانجذاب الذي يحصل بين الافراد نتيجة تواجدهم في مكان واحد .
- المنطق الحسن : الكلام المعسول والجداب الذي يعبر عن دفاء المشاعر والود .

مراحل تطور العلاقة الشخصية



تعريف الذات //

هي مجموعة الأفكار والمشاعر التي يفكونها الفرد عن نفسه

الإفصاح عن الذات // : هو اي نشاط يقوم به الفرد لسرد بعض المعلومات الشخصية لأحد افراد المجتمع

تصميم جوهاري للعالمان " جوزيف لوفت " و " هاري انجهام "

وفيه تم تقسيم الذات البشرية الى اربع مناطق اساسية بناء على مايعرفه الفرد عن ذاته ومايعرفه الآخرون عنه :

- المنطقة المكتشفة : هي المعلومات التي يعرفها الفرد عن ذاته ويعرفها عنه الآخرون .
- المنطقة العمياء : هي المعلومات التي لايعرفها الفرد عن ذاته ولكن يعرفها عنه الآخرون .
- منطقة الأسرار : المعلومات التي يعرفها الفرد عن نفسه معرفه جيدة ، ولكنه يخفيها عن الآخرين .
- المنطقة المجهولة : المعلومات التي لايعرفها الفرد عن ذاته ، وايضاً لايعرفها عنه الآخرون .

عوائق الإفصاح عن الذات //

- الخوف من إظهار العيوب : يكمن الخوف هنا من اكتشاف الآخر لعيوب الفرد وأستغلالها ضده في المواقف المختلفة ، لذلك يعتمد لإخفائها .
- الإنتقاد : يكون السبب هنا خوفاً من النقد المحتمل أو السخرية التي يتعرضون لها من الآخرين عند الإفصاح عن ذواتهم .
- فقدان الشخصية : يرى بعض الناس أن الإفصاح من ضعف الشخصية .
- فقدان صديق : خوفاً من افشاء بعض الاسرار التي ياعتقدون أنها تنفر الناس منهم .

كيفية الإفصاح عن الذات //

- اختيار السياق المناسب : المقصود هنا اختيار الظروف المكانية والزمانية والشخصية المناسبة .
- التدرج في الإفصاح : ليس دفعه واحده وإنما تدريجياً مع زيادة العلاقة بين الطرفين
- استخدام الإفصاح المتبادل : لأن الإفصاح من طرف واحد فقط يعمل على تجنب الإفصاح له مرة أخرى .
- زيادة الثقة : لها دور كبير في زيادة درجة أفصاح الفرد عن ذاته وأسراره .
- تحسين العلاقات : حيث أن الإفصاح بين الطرفين يتوقف على تبادل الثقة بين الطرفين .