

Communication Skills

Second Semester

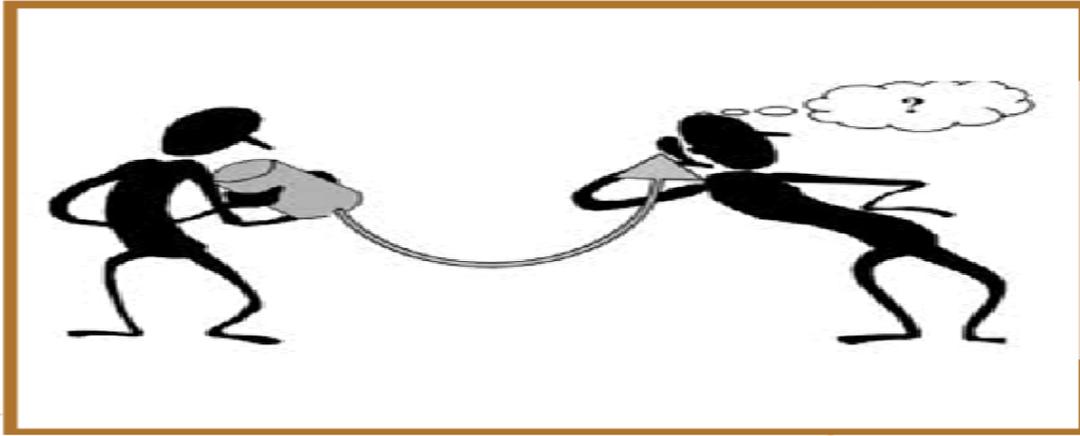
2015-2016

الوحدة الرابعة

تنمية الذات ودورها في بناء
العلاقات الإنسانية

الاتصال الشخصي

* **الاتصال الشخصي:** عملية تبادل للمعلومات بين شخصين أو أكثر، وقد يحدث الإتصال الشخصي بين المجموعات الصغيرة التي تضم عددا قليلا من الأفراد، وكلما قل عدد الأفراد في عملية الإتصال كلما كان الإتصال الشخصي أكثر فاعلية، فيكون الإتصال الشخصي أكثر فاعلية عند حدوثه بين شخصين اثنين فقط.



تزداد فاعلية الاتصال الشخصي كلما قل عدد الأشخاص المتواصلين

أهمية الاتصال الشخصي في المجتمعات النامية

تظهر أهمية الاتصال الشخصي في المجتمعات النامية من خلال :

1- تعويض الدور المحدود لوسائل الاتصال الجماهيرية: حيث من أهم وظائف وسائل الاتصال الجماهيرية الأخبار والإعلام والترفيه.

2- انعدام العلاقة بين مستوى الرسالة الإعلامية والاهتمامات الخاصة بالتطوير والتنمية: حيث ان وسائل الاتصال التي تقدمها وسائل الاتصال المختلفة في الدول النامية معظمها استهلاكية، أي متصلة بالتسلية والترؤيج فقط ولا علاقة لها بما يحتاجه الجمهور.

3- عدم الثقة الكاملة في وسيلة الاتصال الجماهيرية: ربما يرجع ذلك إلى عدم مصداقية وسائل الإعلام في الدول النامية الأمر الذي يجعل من الاتصال الشخصي وسيلة للحصول على المعلومات الصحيحة والموثوقة.

أهداف الاتصال الشخصي

* يمكن تحديد أهم أهداف الاتصال في العناصر التالية:

✓ **التبادل:** وهو عملية أخذ وعطاء للمعلومات والأفكار والآراء من طرف لآخر، بالإضافة إلى تبادل الاحتياجات الشخصية.

✓ **التبليغ:** ويقصد بها إيصال الرسائل إلى الطرف الآخر سواء كان فردا أم مجموعة لنقل فكرة أو انطباع أو رأي.

✓ **التأثير:** ويقصد به زيادة عدد الأفراد المؤيدين لفكرة أو الرأي أو تقليل الفجوة بين الطرفين المتعارضين وزيادة نقاط الإنفاق بينهم نتيجة عملية الإتصال.

الاتصال الشخصي الفعال

* يتميز الاتصال الشخصي الفعال بالعديد من المهارات الشخصية، والتي منها استخدام لغة الجسد بوضوح بالاضافة الى الكلمات المناسبة.

* من المهارات السلوكية المهمة في الاتصال الفعال ما يلي:

✓ **اتصال العين:** ويقصد به الإلتقاء البصري أي أن تنظر بصدق وثبات إلى الشخص الآخر، إما إلى عينه أو إلى ما بين العينين أو إلى مقدمة الرأس أو إلى الوجه بصفة عامة، مع ملاحظة الثقافة العامة والقيم السائدة في المجتمعات.



تواصلك العيني مع الآخر يعزز من عملية الاتصال

الاتصال الشخصي الفعال

CONTINEUD

✓ **وضعية الجسد:** ويقصد بها أن تقف منتصبًا وتتحرك بحركة طبيعية بكل حرية وسهولة دون تقيد أو تكلف، مع ميلان قليل للأمام في اتجاه المستقبل.

✓ **الإشارات الطبيعية:** وذلك من خلال استخدام الذراعين واليدين بطريقة طبيعية دون تكلف أو تعمد أثناء الكلام أو عملية التواصل.

✓ **اللبس الملائم والمظهر اللائق:** وذلك بأن تلبس وتزين وتظهر بمظهر ملائم للبيئة التي أنت فيها دون تكلف أو مبالغة.

✓ **نبرات الصوت:** حيث تعمل نبرات الصوت على تأكيد ما تقول أو تصحيح معناه، فهي تعمل على توضيح المعنى المقصود من الكلمة أو العبارة، وهي عملية تحتاج إلى تدريب واتقان.

الاتصال الشخصي الفعال

CONTINUEUD

✓ **استخدام الوقفات:** حيث تعمل الوقفات على توضيح المعنى المقصود، فالتوقف في المكان غير المناسب يعمل على تغيير المعنى المقصود من العبارة، هذا بالإضافة الى استخدام الكلمات المناسبة.

✓ **التجاوب:** ويقصد به التجاوب مع الطرف المقابل في عملية الاتصال وذلك من خلال الاهتمام والمشاركة وقراءة الانطباعات.

✓ **كن ذاتك الطبيعية:** وذلك بأن تبتعد عن الافتعال والتكلف وتكون صادقا مع نفسك وطبيعياً في تصرفاتك، فالتكلف والافتعال يعمل على تقليل فعالية عملية الاتصال.

✓ **الجدية:** ويقصد به أن يتناول الفرد موضوعا مهما، وأن يستخدم الكلمات الجادة ذات المعنى الواضح ويبتعد عن الكلمات الهزلية أو المزاح المفتعل.

الاتصال الشخصي الفعال

CONTINEUD

✓ **الابتسامات الطبيعية:** حيث تعمل الابتسامات الطبيعية على تقبل الطرف الآخر وزيادة جانب الألفة بين الطرفين، أما الابتسامة المصطنعة فإنها تهدد استمرارية عملية الاتصال.

* يقوم الإتصال على مبدأ ثلاثة التأثير، ويقصد به أن تأثير الإتصال في الآخرين لا يتوقف على الكلمات المستخدمة فقط بل يتوقف على ثلاثة عناصر أساسية تستخدم جميعها في عملية الإتصال، وهذه العناصر هي:

✓ الكلمات والعبارات، ويكون تأثيرها بنسبة 7% فقط من عملية الإتصال.

✓ نبرات الصوت، ويكون تأثيرها بنسبة 38% من عملية الإتصال.

✓ تعبيرات الجسم الأخرى (الجسدية والرمزية)، ويكون تأثيرها بنسبة 55% من عملية الإتصال. وبذلك تكتمل نسبة الإتصال (100%) لدى المستقبل.

فوائد الاتصال الشخصي

✓ **الاستمتاع:** يلجأ كثير من الأفراد إلى التواصل مع الآخرين من أجل الاستمتاع بالحديث معهم وقضاء الأوقات الطيبة سوياً، أو للخروج إلى المتنزهات سوياً حيث إن الإنسان بطبقة اجتماعي ولا يستطيع تحقيق الاستمتاع بحياته وهو منفرداً.

✓ **السعادة الشخصية:** وصول الفرد إلى مستوى عالٍ من الرضا والاطمئنان النفسي والوجداني عن سلوكياته وأفعاله وأقواله، وتظهر السعادة الشخصية على الفرد من خلال بعض العلامات التي تدل عليها كالابتسامات والكلمات الطيبة، ويختلف معنى ودرجة تلك السعادة عند الأفراد باختلاف أفكارهم وعقائدهم وثقافتهم وطموحاتهم ومراحلهم العمرية وجنسهم.

✓ **الإنتماء:** الانتماء من العلاقات الاجتماعية الضرورية التي يسعى إليها الفرد، وهو حاجة ملحة للفرد تجعله يشعر بأنه جزء من مجموعة أكبر يعتز ويفتخر بها، ويحرص على الوحدة معها والدفاع عنها، يتقيد بقيمها وأعرافها.

فوائد الاتصال الشخصي CONTINUED

✓ **الاستشارات:** محاولة الفرد الحصول على خبرات الآخرين المتخصصين في المجال للاستزادة بها وتجنب الوقوع في المشكلات أو لحل مشكلاته بطريقة أفضل.

✓ **التخلص من الأمراض:** يصاب الفرد المنعزل عن الآخرين ببعض الأمراض الناتجة عن شعوره بالوحدة أو العزلة الاجتماعية كالإكتئاب والإحباط والقلق والتوتر والخوف وغيرها من الأمراض النفسية.

فوائد الاتصال الشخصي CONTINUED



شكل يبين أهم فوائد عملية الاتصال الشخصي

أسباب الإنجذاب للآخرين

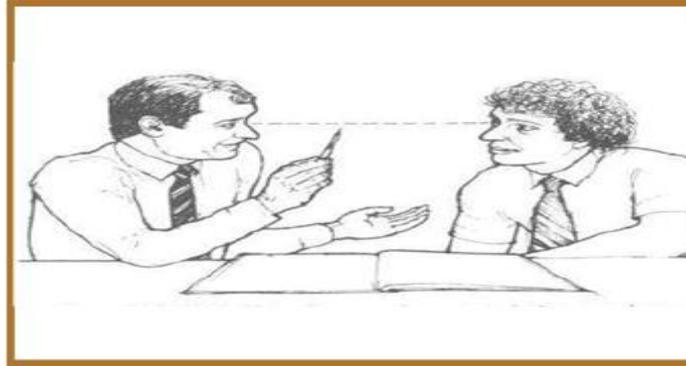
✓ **المظهر الخارجي:** حيث ينجذب بعض الأفراد للآخرين وفقاً للمظهر والهيئة التي يبدو عليها، كما ان المظهر الخارجي قد يكون هو السبب في بدء تكوين العلاقة مع الآخر لكنه نادراً ما يكون السبب في استمرار هذه العلاقة على المدى البعيد، إذ كثيراً ما تظهر حقيقة الشخص لتدل على غير مظهره فيبدأ في البعد عنه وتنتهي العلاقة.

✓ **الفائدة المتوقعة:** فقد يكون من أسباب الإنجذاب للآخرين ما يتوقعه كل منهما من استفادة من صاحبه، فقد ينجذب طالبان في كلية واحدة أحدهما يمتلك سيارة والآخر متفوق دراسياً على أساس أن الأول سيحمل الآخر في سيارته للذهاب إلى الجامعة وفي نفس الوقت سيستفيد منه في مراجعة الدروس أثناء ذهابهما وعودتهما سوياً.

أسباب الإنجذاب للآخرين CONTINUED

✓ **التشابه:** حيث ينجذب الأفراد إلى الآخرين لتشابههم فكريا، عاطفيا اجتماعيا أو ثقافيا أو في الميول والاتجاهات والقيم والعادات والأنشطة ونوع الأعمال التي يؤدونها، حيث ينجذب الأطفال إلى بعضهم والشباب إلى بعضهم وأيضا كبار السن، وهكذا ينجذب أبناء البلدة الواحدة.

✓ **الفكر والعقل:** إذ ينجذب بعض الأفراد إلى الآخرين بناء على راحة عقلهم وأفكارهم النيرة والمفيدة، بصرف النظر عن مظهرهم الخارجي.



الفكر والعقل من أسباب الانجذاب للآخر

أسباب الإنجذاب للآخرين CONTINUED

✓ **المنطق الحسن:** فقد ينجذب الأفراد إلى الآخرين لمجرد حسن منطقتهم وألفاظهم وكلماتهم الجذابة التي تعبر عن دفة المشاعر والود والتقارب والتي تأسر القلوب بمعانيها، بينما ينفر الناس من أصحاب المنطق الفظ الغليظ،

أسباب الإنجذاب للآخرين CONTINUED

✓ **الوحدة المكانية:** حيث يتجاذب الأفراد نتيجة تواجدهم في مكان واحد سواء في حي سكني واحد أو في قاعة محاضرات واحدة أو في كلية واحدة أو في مصنع واحد أو حتى في مستشفى واحدة وتتكون بينهم علاقات قوية فإذا ما قدر لأحدهم ترك المكان والانتقال إلى مكان آخر واختلفت أماكنهم فإن الإنجذاب بينهم يتلاشى لبعدهم المكاني.



تساعد الوحدة المكانية على تكوين علاقات تواصلية جيدة بين الأفراد

مراحل تطور العلاقات الشخصية الإنسانية

✓ **البداية (initiating):** المرحلة التي يلتقي فيها الأشخاص للمرة الأولى، حيث يتم فيها تبادل النظرات أو الكلمات العامة التي لا تتصف بالخصوصية، ويحدث ذلك بصورة عابرة غير متعمدة بما يكفي لملاحظة كل منهما للآخر عن قرب.

* حيث تتصف هذه المرحلة بالأمان النفسي والاجتماعي. وينتج عن هذه المرحلة تكوين درجة من الاهتمام بين الطرفين كل منهما بالآخر، وقد تزداد الرغبة في الالتقاء والحديث معه في المستقبل أو قد تقل الرغبة فيحاول كل منهما تجنب الآخر في المستقبل.



تكون البداية بتبادل كلمات الترحيب العامة

مراحل تطور العلاقات الشخصية الإنسانية

CONTINUED

✓ **التجربة (Experimenting):** يسعى كل طرف إلى مزيد من التعرف على الشخص المقابل واكتشاف اهتماماته الخاصة وميوله ومواهبه، حيث يتبادل الطرفان ذلك السلوك. وفي هذه المرحلة يحاول كل من الطرفين اكتشاف النقاط ذات الاهتمام المشترك مع الطرف الآخر والتي يستمتع الطرفان بالحديث عنها سوياً، مثل الحديث عن حالة الطقس أو إزدحام المرور وحوادث السيارات وأنواعها أو مباراة كرة القدم لفريق ما أو برنامج تلفزيوني أو نوع من الطعام أو ممارسة هواية من الهوايات الشخصية..

✓ **التعزيز (Intensifying):** يزداد فيها الارتباط بين شخصين ويصبح كل منهما أكثر التزاماً نحو الطرف الآخر وتكون العلاقة بينهما قد وصلت إلى درجة الصداقة الحميمة.

* يحرص الطرفان في هذه المرحلة على تكرار اللقاءات بينهما وتصبح طبيعة الحوار الذي يتم بينهما أكثر خصوصية من خلال إفصاح كل منهما عن بعض أسراره ومعلوماته الخاصة للطرف الآخر.

وعلى الرغم من هذا الانفتاح في الحوار بين الطرفين إلا أنهما يظلان على حذر فيما يتعلق برغبتهما في تطوير هذه العلاقة.

مراحل تطور العلاقات الشخصية الإنسانية

CONTINUED

✓ **التكامل (Integrating):** تتطور العلاقة بين الطرفين إلى أن تصل إلى مرحلة التكامل بحيث يقومان بدمج أنشطتهما معا ويشعر أحدهما بأنه في حاجة إلى الآخر ومكمل له.

* يتميز الإتصال بينهما بتوفر المشاعر والأحاسيس الطيبة ويصل إلى درجة الحزن لأحزانه والفرح لأفراحه، وتتطور العلاقة بينهما إلى أن تصل إلى مرحلة التصور المشترك للحياة.

✓ **الإرتباط (Bonding):** المرحلة الأخيرة في تطور العلاقات الإيجابية بين طرفي الإتصال، حيث يتعاقد الطرفان على الالتزام بهذه العلاقة مدى الدهر مهما كانت الظروف والأحوال.

* تتميز هذه المرحلة بقدرة الطرفين على إدارة النزاعات التي قد تنشأ بينهما، بينما إذا لم يستطع الطرفان إدارة النزاعات بينهما بطريقة جيدة، فإنه يحدث بينهما مواجهات وصدمات تؤدي في نهايتها إلى الانفصال عن بعضهما وانتهاء العلاقة .

مراحل تطور العلاقات الشخصية الإنسانية

CONTINUED

✓ **الإختلاف (Differentiating):** تستمر العلاقة بين الطرفين فترة من الزمن وتزداد المشكلات التي يواجهونها، فيستطيعون إدارة بعضها بطريقة جيدة ويفشلون في إدارة البعض الآخر، فينتبه الطرفان إلى وجود خلافات شخصية فيما بينهما في إدارة تلك الخلافات.

* هذه المرحلة تعد من أخطر المراحل في العلاقات الشخصية بين الأفراد، إذ يمكن أن يقود الإختلاف في هذه المرحلة إلى أي من الإتجاهين التاليين:

➤ **الاتجاه الأول، النمو:** وذلك إذا تمت إدارة الخلاف بطريقة جيدة، حيث سيستفيدان من الخلافات ويتفقا على آلية مناسبة لحل خلافاتهم المستقبلية فتعود العلاقة بينهما قوية

➤ **الاتجاه الثاني، التلاشي:** وذلك إذا لم يتم إدارة الخلافات بطريقة جيدة وظلت الخلافات عائقا يقف أمام استمرار التفاهم بينهما، حيث إن الخلافات ستقود الطرفين إلى مزيد من التباعد في علاقتهم الشخصية.

مراحل تطور العلاقات الشخصية الإنسانية CONTINUED

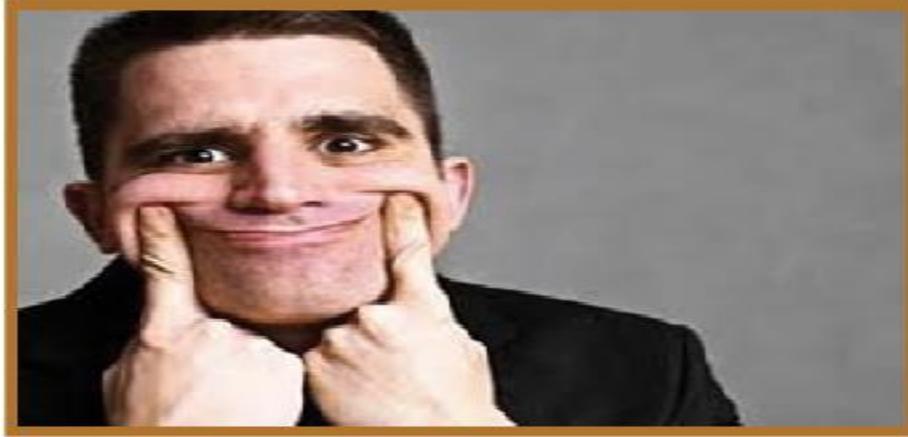
✓ **التقييد (Circumscribing):** إذا زادت الاختلافات ولم يستطيع الطرفان إدارتها بشكل جيد، فإن ذلك سيؤدي إلى إزدياد العلاقة بينهما سوءا، فيعمد الطرفان إلى تقييد العلاقة بينهما من خلال إعادة تعريف حدود التفاعل فيما بينهما وإبقاء الحوار محصورا في الموضوعات الآمنة التي لا تسبب خلافات شخصية.

* تتميز هذه المرحلة بالسرية بعيدا عن الآخرين، حيث يبقى الطرفان على خلافهما بعيدا عن أعين الناس.

✓ **الركود (Stagnating):** تتوقف العلاقة في هذه المرحلة عن النمو في أي من الاتجاهين ويفقد الطرفان الأمل في إحياؤها من جديد.

* ويتواصل الطرفان مع بعضهما في هذه المرحلة ظاهريا وبحذر شديد، بل ويخططان مسبقا قبل القيام بأي تعامل لفظي أو غير لفظي خشية أن يتم فهمه بصورة خاطئة.

مراحل تطور العلاقات الشخصية الإنسانية CONTINUED



تكون العلاقات في مرحلة الركود ظاهرية فقط

التجنب (Avoiding): يؤدي استمرار حالة الركود بين الطرفين إلى توتر العلاقة بين الطرفين، والذي يزيد من الانفصال الشعوري بينهما إلى درجة أكبر من كلا المرحلتين السابقتين، وتتفاقم درجة الانفصال في هذه المرحلة بشكل ملحوظ بحيث يتعمد الطرفان إلى تجنب التواصل المباشر مع بعضهما البعض، فينقطع الإتصال الشخصي بينهما ويعزز عوامل حدوث الفرقة فيما بينهما.

مراحل تطور العلاقات الشخصية الإنسانية CONTINUED

* يزداد حرص كل من الطرفين على تجنب الطرف الآخر إلى أن يصل الأمر بينهما إلى التجاهل، فيتجاهل كل منهما وجود الآخر تماما حتى وإن كانا متواجدين في نفس المكان ويتصرف وكأنه يعيش منفردا، فلسان حال كل منهما يؤكد على رفض الطرف الآخر والرغبة في إنهاء العلاقة.



غالبا ما يؤدي التجنب الى إنهاء العلاقة

مراحل تطور العلاقات الشخصية الإنسانية

CONTINUED

✓ **الإنهاء (Terminating):** في هذه المرحلة يعتمد الطرفان إلى اتخاذ الإجراءات الكفيلة بإنهاء العلاقة بينهما، ويتغلبان على معوقات الانفصال حيث يكون التركيز في هذه المرحلة على الإنهاء الآمن.

* إذا كانت العلاقة بينهما في مراحلها الأولى كمرحلة التجربة، فإن إنهاء العلاقة بينهما تتم بسهولة، حيث تكون الخسائر بسيطة.

* أما إذا كانت العلاقة بين الطرفين حميمية ومنتطورة فإن إنهاء تلك العلاقة لن يتم بسهولة وسيصاحبه مشاعر من الألم الحزن فضلا عن الخسائر النفسية والمادية والبشرية.

مفهوم الذات

✓ **مفهوم الذات :** مجموعة الأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه، ونظرا لإختلاف الأفراد في شخصياتهم وخبراتهم فإنهم أيضا يختلفون في مفهومهم عن ذواتهم، يختلف مفهوم الفرد عن ذاته باختلاف الكيفية التي يدرك بها نفسه، حيث يتأثر ذلك بالبيئة والثقافة التي ينتمي إليها.

✓ **الإفصاح عن الذات:** النشاط الذي يقوم به الفرد من أجل سرد بعض المعلومات الخاصة إلى أحد الأشخاص الآخرين، سواء من الزملاء أو المقربين.



يظل الفرد غامضا أمام الآخرين إلى أن يفصح عن ذاته

كيفية الإفصاح عن الذات

❖ تتفاوت درجات الافصاح عن الذات من شخص لآخر، ويرجع ذلك الى مقدار توفر عامل الثقة بين الطرفين، واختلاف الأشخاص. فقد يفصح الفرد لصديق معين في قاعة الدراسة معه ولكنه لا يفصح لصديقه الآخر رغم أنهما معا في نفس القاعة الدراسية، ولكن درجة الثقة بينهما مختلفة.



إحرص على عدم الافصاح لأي شخص، فقد تصبح أسيره

❖ وقد توصل العالمان "جوزيف لوفت" و "هاري انجهام" إلى تصميم نموذج أطلقا عليه إسم نافذة (جوهاري)، حيث قاما فيه بتقسيم الذات البشرية إلى أربع مناطق أساسية بناء على ما يعرفه الفرد عن ذاته وما يعرفه الآخرون عنه، يوضح الشكل التالي نافذة جوهاري

معلومات لا يعرفها الآخرون عن ذات الفرد	معلومات يعرفها الآخرون عن ذات الفرد	
منطقة الأسرار	المنطقة المكشوفة (المرئية)	معلومات يعرفها الفرد عن ذاته
المنطقة المجهولة	المنطقة العمياء	معلومات لا يعرفها الفرد عن ذاته

كيفية الإفصاح عن الذات CONTINUED

✓ **المنطقة المكشوفة (المرئية):** المنطقة التي تحتوي على المعلومات التي يعرفها الفرد عن ذاته ويعرفها الآخرون عنه، حيث تكون ظاهرة وواضحة للجميع، بل إن بعضها لا يمكن إخفاؤه، بحيث المنطقة المكشوفة تشتمل على المعلومات التي لا تمثل تهديدا للفرد إذا ما عرفها الآخرون

❖ **أمثلة:** الاسم، والحالة الاجتماعية، الطول، لون البشرة، محل الإقامة.

✓ **المنطقة العمياء:** المنطقة التي تحتوي على المعلومات التي لا يعرفها الفرد عن ذاته، ولكن تظهر للآخرين ويعرفونها عنه من خلال إنفعالاته وحركاته فتظهر بطريقة عفوية.

❖ **مثال:** قد يرسم طالب لوحة فنية ما ويرى أنها عادية، لكن أحد المتخصصين يرى أنها ممتازة وتحمل معاني فنية قيمة فيعرضها في معرض فني وتلاقي إعجابا شديدا، فلم يكن يعرف الفرد عن نفسه أنه فنانا.

كيفية الإفصاح عن الذات CONTINUED

✓ **منطقة الأسرار:** المنطقة التي تحتوي على المعلومات التي يعرفها الفرد عن نفسه معرفة جيدة، ولكنه يتعمد إخفاءها وحجبها عن الآخرين، لتصبح سرا من أسراره الشخصية فلا يعرفها الآخرون عنه.

✓ **أمثلة:** الأسرار العائلية والمالية والعلمية أحيانا ، إخفاء الفرد عن الآخرين رسوبه في اختبار معين (اختبار قيادة السيارات).

✓ **المنطقة المجهولة:** المنطقة التي تحتوي على المعلومات التي لا يعرفها الفرد عن نفسه وأيضا لا يعرفها الآخرون عنه، فهي منطقة المعلومات المجهولة التي لم يكتشفها الفرد عن نفسه ولم يكتشفها الآخرون أيضا، فهي تمثل معظم أبعاد الشخصية التي لم يتم اكتشافها بعد.

مثال: المواهب الشخصية التي لم يكن يعرفها الفرد عن نفسه وتظهر في المواقف الحياتية المختلفة، فقد يكتشف فرد أنه إداري ناجح أو أنه مخطط بارع، أو يستطيع نظم القوافي.

كيفية الإفصاح عن الذات CONTINUED

❖ يجب على الفرد أن يفصح عن ذاته بالقدر المناسب ليكون له تأثير طيب لدى الآخرين، الإفصاح بشكل مبالغ فيه يؤدي إلى نتائج سلبية،

❖ يلاحظ أنه عند تعامل الفرد مع آخر لأول مرة فإنه يجهل عنه الكثير وتكون المنطقة المكشوفة ومنطقة الأسرار أقل ما يكون لدى الآخرين

❖ كلما زاد الفرد من تعامله مع الآخرين زاد من إفصاحه عن معلوماته الشخصية لهم فيؤدي ذلك إلى زيادة المنطقة المكشوفة وتنتج أكثر المنطقة العمياء لدى الآخرين، وذلك على حساب منطقة الأسرار والمنطقة المجهولة.

❖ مع زيادة الإفصاح ومرور الزمن تقل المنطقة العمياء والمنطقة المجهولة للفرد وتتضاءل شيئاً فشيئاً ويعرف الآخرون الفرد الأكثر.

❖ ويوضح الشكلان التاليان شكل نافذة جوهاري عند التعامل لأول مرة مع الفرد، وعندما يزداد التعامل بينهما ويزداد الإفصاح وذلك كما يلي:

عوائق الإفصاح عن الذات

✓ **الخوف من إظهار العيوب:** فكل منا له عيوبه الشخصية، فلا يوجد شخص خالي من العيوب، وتظهر العيوب الشخصية للطرف الآخر من خلال الإفصاح الذاتي لها مباشرة أو من خلال الإفصاح عن معلومات أو حركات وإشارات يستنتج منها الطرف الآخر وجود عيوب لدى الشخص فيتعامل معه بناء على تلك العيوب، وقد يستغلها ضده في المواقف المختلفة.

❖ **مثال:** رفض بعض الطلاب السؤال أو الاستفسار عن شيء يتعلق بموضوع المحاضرة خشية أن يظهر أمام زملائه وأستاذه أنه لم يفهم الدرس.

✓ **الانتقاد:** حيث لكل فرد شخصيته وتكوينه وأفكاره الخاصة، كما أن لكل فرد آراءه الخاصة والتي قد تختلف أو تتفق مع الآخرين.

❖ **مثال:** فإن بعض الأفراد قد يتجنبون الإفصاح عن ذواتهم للآخرين خوفاً من النقد المحتمل أو السخرية التي قد يتعرضون لها منهم، فيفضلون عدم الإفصاح تجنباً للظهور بمظهر المدافع عن النفس أو الانتقاص من الشخصية.

عوائق الافصاح عن الذات CONTINUED

✓ **فقدان الشخصية:** فقد يرى بعض الأشخاص أن الافصاح عن الذات من اسباب فقدان الشخصية لأنه يقلل من الخصوصية، فلا يستطيع اتخاذ قراره بنفسه لأن الآخرين سيختارون له قراره، والخوف من فقدان الشخصية تكون أكثر إلحاحاً في مرحلة المراهقة التي يشعر فيها الفرد برغبته القوية في الاستقلال وتحمل المسؤولية، فيفضل عدم الافصاح للوالدين خوفاً من تنفيذه قراراتهم.

✓ **فقدان الصديق:** حيث قد يخشى بعض الناس من إفشاء بعض الأسرار التي باعتقادهم قد تنفر الناس منهم وتؤدي إلى انقطاع علاقتهم مع الأصدقاء.

مثال: قد يخشى بعض الأفراد من إطلاع زميله على أنه كان يدخن عندما كان شاباً خوفاً من أن انقطاع علاقة الصداقة فيما بينهما.

كيفية الإفصاح عن الذات

➤ ومن العوامل والتوجيهات التي تساعد على عملية الافصاح الذاتي ما يلي:

✓ **اختيار السياق المناسب:** ويقصد بالسياق كل من الظروف المكانية والزمانية والشخصية التي يفصح فيها الفرد عن ذاته، فإذا كانت الظروف غير مناسبة للشخص وقام بالإفصاح الذاتي فإنه عادة ما يشعر بالندم، أما إذا كانت الظروف مناسبة فإن الفرد يفصح عما بداخله من تلقاء نفسه وهو يشعر بالسعادة.

✓ **التدرج في الافصاح:** وهو أمر طبيعي مع نمو العلاقات الشخصية، إذ تنمو بطريقة بطيئة تدرجية، ومن الطبيعي أنه كلما زادت العلاقة بين الطرفين قوة كلما زادت عملية الافصاح بين الطرفين. أما الافصاح بدرجة كبيرة عند العلاقات التي تقتصر على الحوارات البسيطة والمحدودة فمن شأنه أن يعمل على مضايقة الطرف الآخر، ويهدد العلاقة الإتصالية بالانتهاء.

كيفية الإفصاح عن الذات CONTINUED

✓ **استخدام الإفصاح المتبادل:** حيث يعد الإفصاح من طرف واحد من معوقات الإفصاح التي تعمل على تقليل الإفصاح بين الطرفين والوصول إلى درجة الصمت والكتمان، وإذا كان أحد الأشخاص يفصح عن ذاته لأحد أصدقائه وهو لا يبادل الإفصاح فإنه سيعمل على تجنب الإفصاح له مرة أخرى ويبحث عن صديق يبادل نفسه المستوى من الإفصاح الذاتي.

✓ **زيادة الثقة:** تعمل زيادة الثقة بين الأفراد على زيادة درجة الإفصاح، حيث لا يفصح الفرد عن ذاته ولا يبوح بأسراره إلا لمن يثق فيهم ويعلم أنهم سيحافظون على أسراره، إذ كثيرا ما يفصح الفرد عن بعض أسراره لأحد الأشخاص الذين لا يثق فيهم.

❖ **مثال:** يقوم الأولاد أو البنات ببوح أسرارهم إلى والديهم لتوافر الثقة بينهم، وكذلك يبوح الطالب إلى أستاذه بأسراره الشخصية إذا توفرت الثقة بينهما.

كيفية الإفصاح عن الذات CONTINUED

✓ **تحسين العلاقات:** يتطلب الإفصاح توفر درجة كبيرة من الجرأة والشجاعة، ويؤدي سوء العلاقات بين الأفراد إلى التقليل من درجة الإفصاح بل وتجنبه تماما، حيث إن الإفصاح بين الطرفين يتوقف على تبادل الثقة بينهما بدرجة عالية.



Thank you