



# مهارات الاتصال

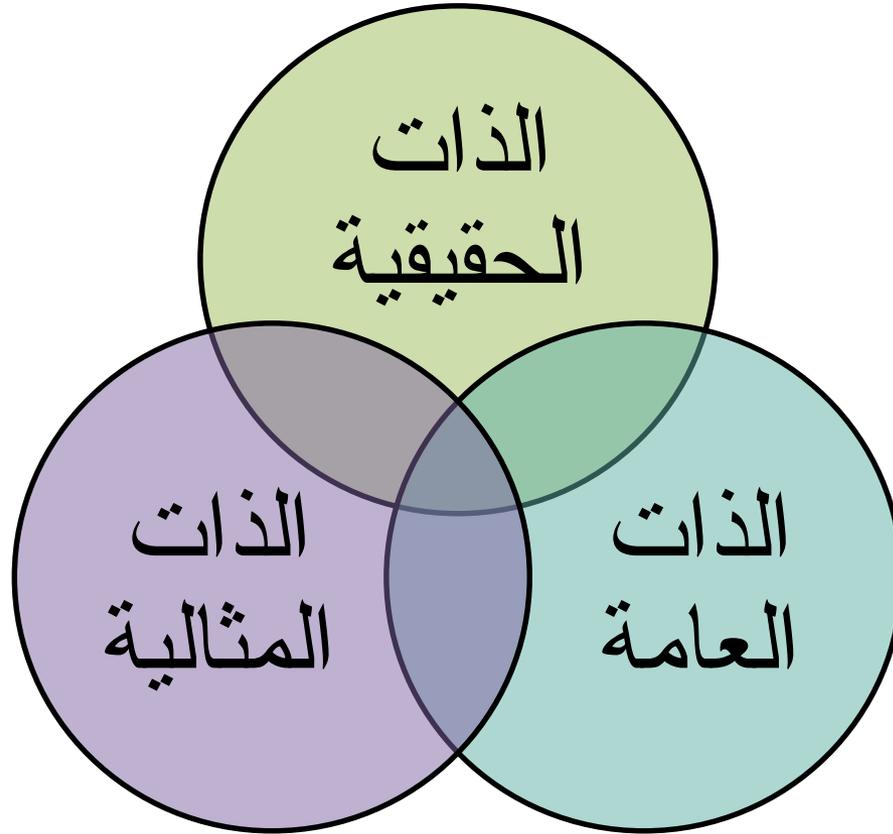
Communication Skills



## الاتصال مع الذات



# مفهوم الذات



## الذات الحقيقية Real Self

A

الصورة الحقيقية التي يرى الفرد بها نفسه ، وقد تتعرض للمغالاة والجفاء.

**مثال:** أنت تدرك عن ذاتك أن لديك قدرة متوسطة على مخاطبة الجمهور ، لأن المواقف التي وضعت فيها للتحديث ، تعرضت فيها لضغط داخلي من توتر ونحوه ...

## الذات العامة Public Self

**B** الذات التي نسمح للآخرين بمعرفتها عنا ، وفي الغالب لا تعبر عن الذات الحقيقية ولكنها متفقه مع المعايير التي يفرضها المجتمع عليها .

**مثال:** الآخرون يرشحونك دائماً لتتولى التعبير عنهم في المواقف الخطابية ، لذا تدرك عندهم بأنك متحدث بارع .

## الذات المثالية Ideal Self

C

الذات التي يتصور الفرد مستقبله عليها ، ويرغب أن يكون فيه أو ن فکر أنه ينبغي أن يكون .

مثال:

طالب لديه رهبة من التحدث أمام الناس ، يـرـجـو أن يصبح يوماً متحدثاً رائعاً .

# مفهوم الاتصال مع الذات

هو اتصال يحدث داخل الفرد حينما يتحدث المرء مع نفسه ، ويتضمن أفكاره وتجاربه ومداركه ، ويتضمن الأنماط التي يطورها الفرد في عملية الإدراك وتقييم الأحداث والأفكار والتجارب المحيطة به .  
كعمليات التحدث إلى النفس ، والتفكير ، ومحاورة الذات ...

# أهمية الاتصال مع الذات

1 يؤثر في تكوين شخصية الفرد

2 يؤثر في أداء الفرد

3 يؤثر في اتصال الفرد بالآخرين

4 مرتكز عمليات الاختيار و اتخاذ القرار

# الخطوات الخمس للاتصال الذاتي

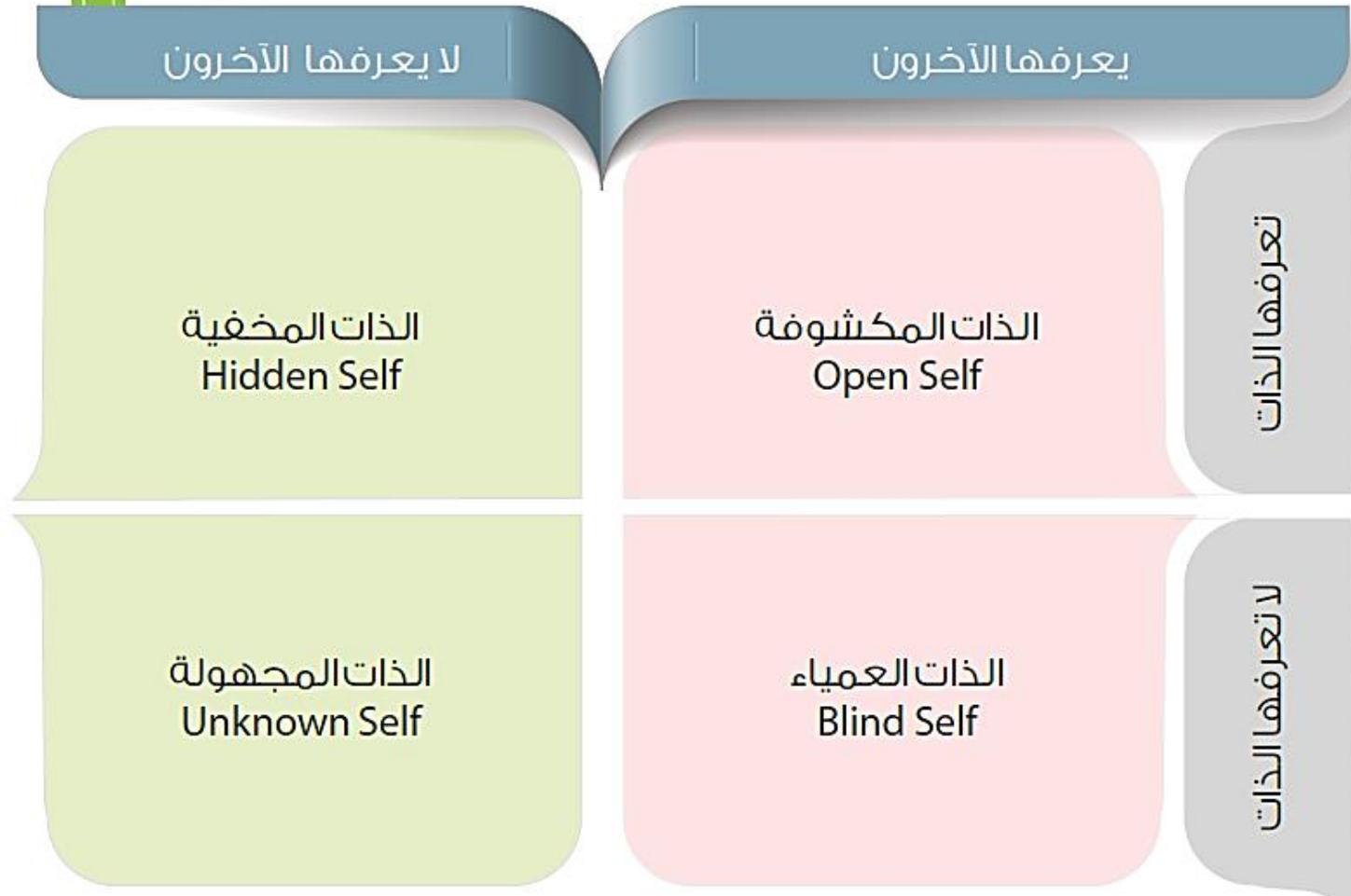


# أولاً : اكتشاف الذات :



تخيل نفسك أمام المرأة وتنظر إلى ذاك فتراها بوضوح ، حاول أن تحدد نقاط قوتك ونقاط الضعف التي تحتاج إلى تحسين .

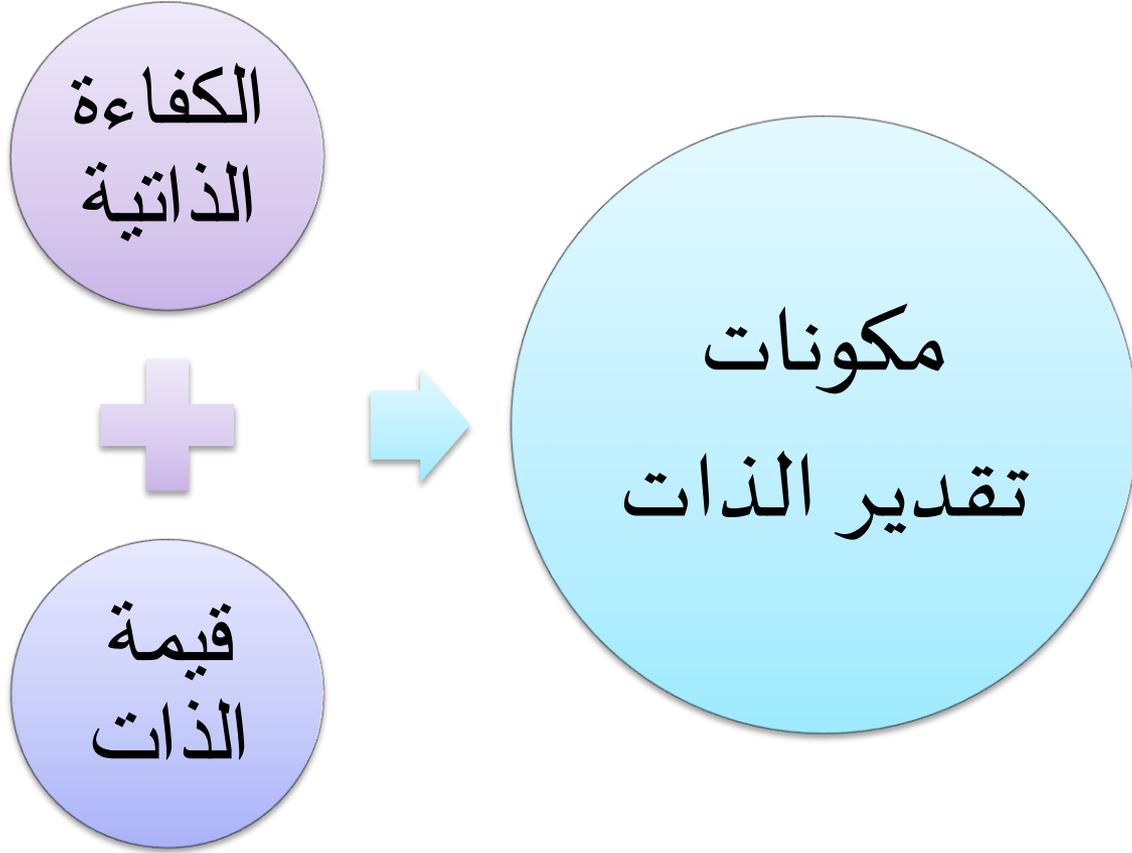
# نافذة جوهاري



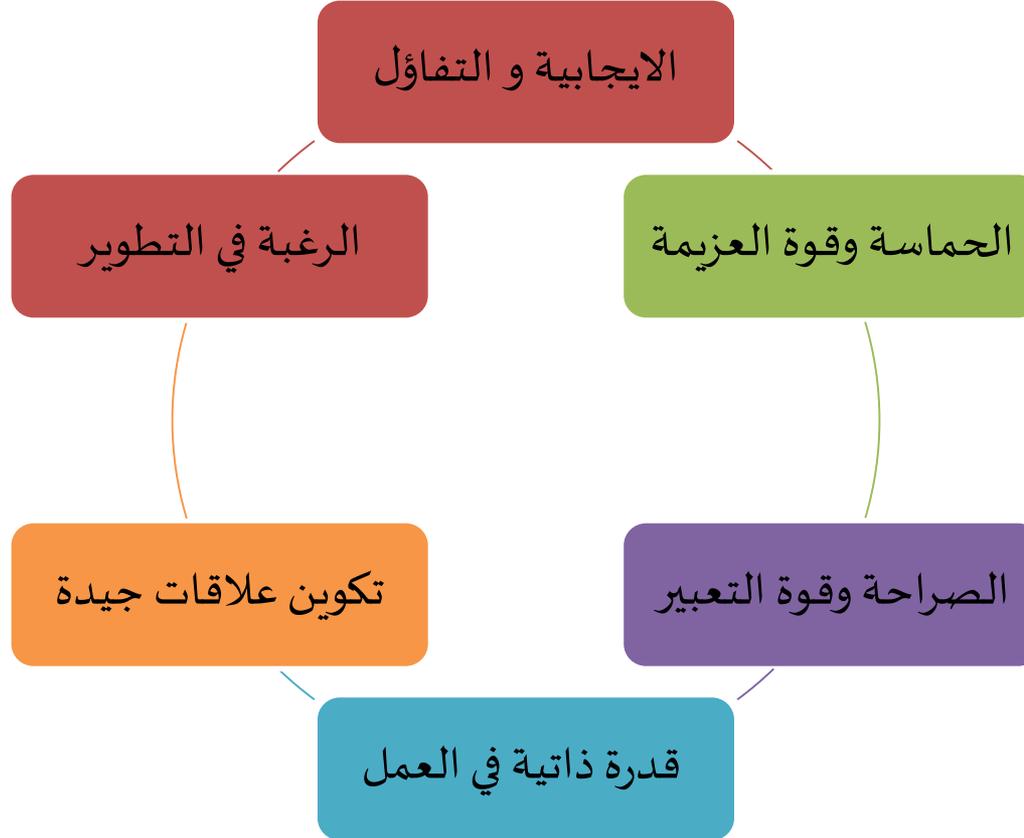
# كيف نقفل نافذة جوهاري؟

03	02	01
<b>الاختبارات الشخصية</b> و تكشف ما لا ندركه نحن ولا الآخرون أحيانا ، ومن أمثلتها : اختبارات السمات ، واختبارات الذكاء ، واختبارات الميول ..	<b>استطلاع رأي الآخرين</b> من خلال السؤال المباشر لمن نجزم برغبتهم في نجاحنا ، وبالأدوات الاستطلاعية كاستبيانات التقييم وورصد الملاحظات وصفحات الانترنت المتخصصة لاطلاعك على الملاحظات التي يدونها غيرك لك .	<b>التأمل الذاتي</b> تأمل الفرد في ذاته وأسلوب حياته يوسع من درجة فهمه لها وللقرارات التي تميل إليها .

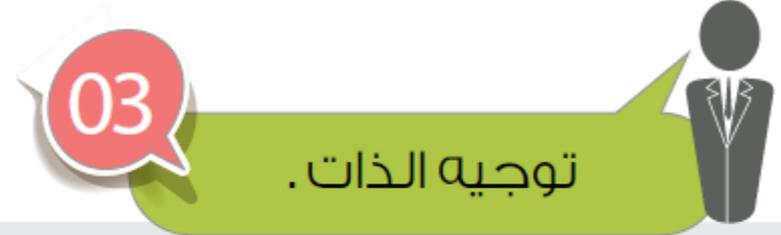
## ثانياً : تقدير الذات



## سمات الأشخاص ذوي التقدير الذات المرتفع



## ثالثاً : توجيه الذات



التوجيه الذاتي هو سمة شخصية تشير إلى تقرير المصير، أي: القدرة على تنظيم وتكييف السلوك على متطلبات موقف ما لتحقيق الأهداف والقيم الشخصية المختارة.

# توجيه الذات



## الطالب وقرار التخصص

ونظراً لأهمية قرار التخصص الدراسي للطلاب في هذه المرحلة ، وكيف يوجه الطالب نفسه بقرار التخصص المناسب ، نستعرض أحد أشهر نظريات التوجيه المهني، وهي نظرية هولاند .

يرى هولاند أنه يمكن تصنيف الأفراد على أساس مقدرة تشابه سماتهم الشخصية الى عدة أنماط كما أنه يمكن تصنيف البيئات التي يعيشون فيها إلى عدة أصناف على أساس تشابه البيئات مع بعضها البعض لذا توصل هولاند نتيجة لدراسته ونتيجة للخبرة المبكرة التي مرّ بها كموجه مهني ومعالج نفسي إلى ستة أنماط للشخصية :

### النمط الواقعي Realistic Type



01

الأشخاص هنا يتعاملون مع البيئة بطريقة موضوعية وملموسة أو محسوسة لا يحبون الأنشطة والأهداف التي تتطلب الذاتية أو تتطلب استخدام المهارات الاجتماعية أو الذكاء أو القدرات الفنية. يفضلون المهن الزراعية والتقنية والهندسية والميكانيكية وما شابهها ، يحبون الأنشطة التي تتطلب مهارات حركية أو استخدام آلات وأجهزة وأدوات .



### النمط العقلي أو الفكري . Investigative Type

02

الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق استخدام الذكاء والتفكير المجرد ، واستخدام الأفكار والكلمات والرموز، يفضلون مهن علمية ، مهام نظرية ، قراءة ، جبر ، لغات أجنبية ، أشياء إبداعية مثل الأدب والشعر وغيرها ( أشياء مجردة ) يحاولون تجنب المواقف الاجتماعية.



### النمط الفني Artistic Type



03

الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق الخلق والابداع الفني ويعتمدون على انطباعاتهم وتخيلاتهم الذاتية في البحث عن الحلول للمشاكل ، يفضلون المهن الموسيقية ، الأدبية ، الثقافية ، الدراماتية ، والأنشطة الشبيهة بها ، التي تتطلب إبداعاً.



### النمط الاجتماعي Social Type

الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق استخدام مهارات التعامل مع الآخرين، معروفون بمهاراتهم الاجتماعية وحاجتهم للتفاعل الاجتماعي، يفضلون الوظائف التربوية والعلاجية والدينية يفضلون الأنشطة الدينية ، والحكومية ، والخدمات الاجتماعية ، والقراءة ، والاهتمام بالمشاكل الاجتماعية ، والابتعاد عن المهارات الجسمية أو المشاكل العقلية المعقدة .

04





النمط المغامر Enterprising Type

الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق ممارسة أنشطة تسمح لهم بالتعبير عن المغامرة ، السيطرة ، الحماس ، والاندفاعية، يفضلون مهن فيها بيع ، وإشراف ، أو قيادة تشبع حاجتهم للسيطرة والحصول على الاعتراف - الشهرة - .

05

النمط التقليدي Conventional Type



الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق اختبار الأنشطة التي تؤدي إلى الاستحسان الاجتماعي ، طريقتهم في التعامل مع المواقف روتينية وتقليدية وصحيحة ليس بها أصالة يعطون انطباع حسن بكونهم مرتبين ، اجتماعيين ومحافظين ، يفضلون المهام والوظائف الواضحة التي ليس فيها غموض .

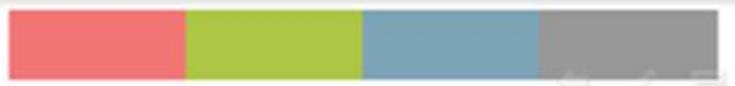
06





**يرى** هولاند أن أي شخص يمكن أن يصنف تحت أحد تلك الأنماط إما بواسطة ميوله التعليمية أو المهنية ، أو بواسطة الدرجات التي يحصل عليها عند أخذه لأحد مقاييس الميول المهنية .

ويقابل تلك الأنماط الستة ستة بيئات مهنية كل واحدة لها متطلبات معينة، ولها خصائص تميز الأشخاص الذين يعملون بها وهذه البيئات هي :





بين يديك " مقياس " اكتشاف الميول المهنية وفق نظرية جون هولاند ، تعرف من خلاله على التخصصات الدراسية الملائمة لك

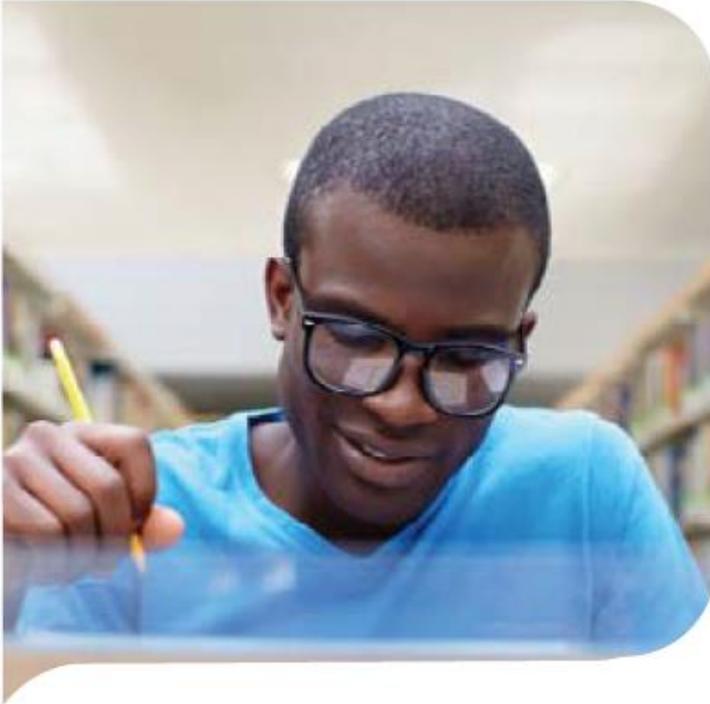
04

## إدارة الذات



لا يتطلب الاتصال الفعال مجرد اكتشاف الذات وفهمها وإنما أيضًا إدارتها بكفاءة ومن ثمّ تطويرها وتنميتها. والمقصود بإدارة الذات أن يتمكن الشخص من التحكم في نفسه ومشاعره وكذلك تعديل اتجاهاته لتكون مناسبة للموقف، وإدارة الوقت وتعديل السلوك بما يجعله يؤدي بكفاءة وفعالية .

ويمكن القول بأن إدارة الذات هي المدخل الرئيسي للتغيير وأن حسن إدارة الذات يجعل الشخص ذا شخصية إيجابية وفاعلة بما ييسر له عملية إدارة الآخرين وقيادتهم .





إن تنمية الذات عملية يقصد بها تحسين الذات وتطويرها وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة .  
وتتطلب عملية تطوير الذات أن يتخذ الفرد عدة إجراءات نشير إلى أهمها على النحو التالي:

1. قبول الذات

2. إدراك جوانب القصور ، وتحويل الجوانب السلبية إلى إيجابية

4. الثقة بالنفس

3. تجنب تحقير الذات



أنت في الثامنة عشر من عمرك، وأنت الآن على خط الزمن تستشرف المستقبل ، كيف ترى ذاتك وأنت في الثلاثين من عمرك : مظهرك ، وظيفتك ، مؤهلاتك ، اهتماماتك ...