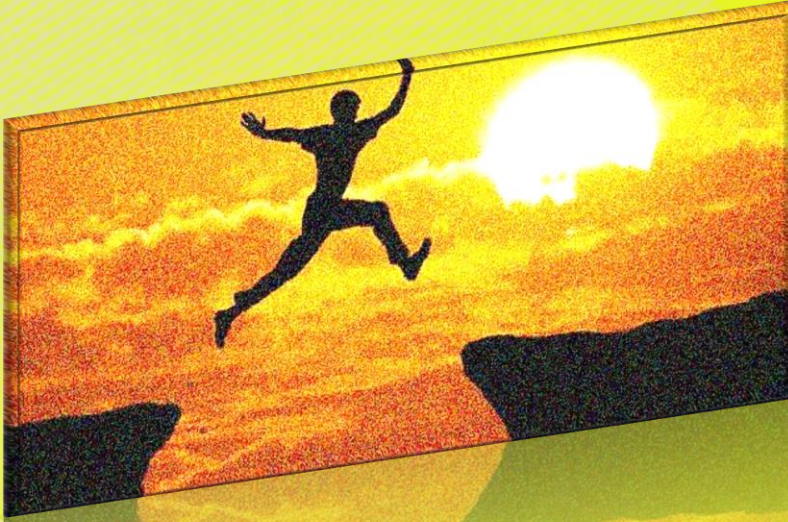


تأكيد الذات والثقة بالنفس



حركة التحرير الوطني الفلسطيني-فتح
مفوضية الاعلام والثقافة و التعبئة الفكرية



تأكيد الذات والثقة بالنفس

مقدمة: إن القدرة على التأثير بال جماهير والقدرة على جذبها واستقطابها يبدأ من هنا، أي من الذات، ومن فهم الشخصية-شخصيتي- والسعي لتطويرها.

فكلما تحلّت الشخصية بالثقة والجاذبية والقدوة، كلما زادت قدرتها على التأثير بالآخرين وبالتالي ضمهم لسياق العمل الوطني او المجتمعي المرغوب أن ينخرطوا به.

لذا اتجهت حركة التحرير الوطني الفلسطيني- فتح منذ البدايات للتأكيد على 3 قواعد رئيسة بهذا المجال

الاولى: هي أن يبني الانسان ذاته من خلال واجب المعرفة والعلم والتثقيف الذاتي حتى لو قصر الإطار معه.

والثانية: هي قاعدة التمسك بالقيم والأخلاق الثورية التي تم التعبير عنها بما نسميه في حركة فتح قواعد المسلكية الثورية.

والثالثة وهي قاعدة الممارسة التي جعلت من الحركة مفتاحا أساسيا للتغيير والتطور، ضمن القاعدة القائلة: اعمل ثم اعمل والتزم بما تعمل لتحقيقه، واعمله بتناغم.

أي وفق قاعدة ا ب ت (أ=اعمل، ب=بالتزام، ت=تناغم).

وفي الشذرة المرفقة إشارات هامة لتوكيد الذات وتحقيق الثقة.

لجنة التعبئة الفكرية في حركة فتح

تعريف تأكيد الذات¹:

-هو قدرة الشخص على التعبير (أو التدريب على التعبير) الملائم عن أي انفعال، أكان بالاتجاه الايجابي (الاستحسان والتقبّل وحب الاستطلاع والاهتمام والحب ..الخ) أو السلبي (الرفض، عدم القبول.)

-هو القدرة على أن نفتح للآخرين أنفسنا ومشاعرنا دون خوف من تطلع الآخرين على مشاعرنا.

-هو نوع من العلاج السلوكي المعرفي يستعيد فيه الشخص السويّ قبل المريض نفسيًا ثقته بنفسه ، مع قدرته على مواجهة الإحباطات المختلفة في شتى مجالات الحياة مثل الدراسة والحب والزواج والصدقة والعمل وتربية النشء ، بل وفي نطاق العلاقات الشخصية والاجتماعية وعلى كل المستويات.

مفهوم تأكيد الذات:

من الجوانب الشخصية التي تبين ارتباطها بالنجاح أو الفشل في العلاقات الاجتماعية ما يسمى بالتوكيدية Assertiveness أو ما أطلق عليه مؤخرًا "حرية التعبير عن المشاعر".

يشير مفهوم تأكيد الذات إلى خاصيتين تبين أنها تميز الأشخاص الناجحين من وجهتي نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية، كان أول من أشار إلى هذا المفهوم وبلورة على نحو علمي وكشف عن متضمناته الصحية هو العالم الأمريكي "سالتر" (1949) الذي أشار إلى أن هذا المفهوم يمثل خاصية أو سمة شخصية عامة (مثل الانطواء أو الانبساط)، أي أنها تتواجد في البعض فيكون توكيديا في مختلف المواقف، وقد لا تتوفر في البعض الآخر فيصبح سلبياً وعاجزا عن تأكيد نفسه في المواقف الاجتماعية المختلفة.

وجاء بعده "ولبي" و "لازاروس" اللذان أعادا صياغة هذه الخاصية بحيث أصبحت تشير إلى قدرة يمكن تطويرها وتدريبها ، وتتمثل في التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق دون وجه

¹ لامكانية مراجعة موقع د.أسامة شعلان حول الثقة بالنفس ومهارات الاتصال، وموقع مركز الارشاد التربوي والنفسي في جامعة صنعاء في فيسبوك. ولمراجعة أ.د / عبد الستار إبراهيم من كتابه الاكتئاب اضطراب العصر الحديث .. فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة 1998

حق، ومن ثم أشارا إلى أنه بإمكان أي فرد أن يكون توكيديا في بعض المواقف وسلبيا في مواقف أخرى ، ومن ثم يكون الهدف تدريب الفرد على تأكيد ذاته في تلك الجوانب والمواقف التي يكون فيها ضعيف.

وقد تحولت الأذهان في الفترة الأخيرة إلى ابتكار كثير من البرامج للتدريب على هذه القدرة وابتكار هذه البرامج أصبح بالإمكان التخفيف من الأعراض ، التي يلعب فيها القصور في المهارات الاجتماعية أحد العوامل الرئيسية بما في ذلك القلق والاكتئاب.

إن مفهوم أسلوب تأكيد الذات بمفهومه الواسع لا يعني قدرة الفرد على التعبير عن احتياجاتهم أو حقوقهم وعدوانيتهم ، لكن الموضوع يتعدى ذلك كونه يشمل أيضا قدرة الشخص على التعبير الايجابي .

قد يتصور البعض أن التعبير الايجابي عن الانفعال قد يعني النفاق والخداع والتلاعب والتضليل بمن هم حولنا، لكن الفرق بين التصورين فرق كبير حقيقة ففي حالات النفاق والتلاعب وخداع الناس بإعطائهم صورة مضللة غالبا ما يكون الهدف تحقيق منفعة شخصية ويكون تحقيقها على حساب صحته النفسية حيث أن الشخص يكون غير راضٍ عن نفسه ومحتقرا لها، أما الشخص الذي يكشف عن مشاعره الحقيقية بصراحة وانفتاح تأتي النتائج بانخفاض في مستوى القلق وقدرته على إقامة علاقات وثيقة وإنسانية واحترام للذات وقدرة على التكيف الاجتماعي الفعال.

تأكيد الذات في نقاط:

أصبح مفهوم تأكيد الذات من المفاهيم المستقرة ، التي أثبتت فائدتها نفسيا وسلوكيا، وكما تنوعت استخداماتها بحيث أصبحت تشير إلى أكثر من معنى وأمكن حصرها على النحو التالي:

- 1-الدفاع عن الحقوق الشخصية الفردية المشروعة سواء في الأسرة أو في العمل أو عند الاحتكاك بالآخرين من الغرباء أو الأقارب.
- 2- التصرف وفق مقتضيات الموقف، ومتطلبات التفاعل بحيث يخرج الفرد في هذه المواقف منتصرا وناجحا ، ولكن دون إخلال بحقوق الآخرين.
- 3-التعبير عن الانفعالات والمشاعر بحرية ، أي الحرية الانفعالية.
- 4- التصرف من منطلقات نقاط القوة في الشخصية وليس نقاط الضعف بحيث لا يكون الفرد

ضحية لأخطاء الآخرين أو الظروف.

5- التوكيدية تتضمن قدرا من الشجاعة وعدم الخوف من أن يعبر الفرد عن شعوره الحقيقي،

بما في ذلك القدرة على الرفض الطلبات غير المعقولة أو الضارة بسمعة الإنسان وصحته.

6- التحرر من مشاعر الذنب غير المعقولة أو تأنيب النفس عند رفضنا لهذه المواقف أو

استهجانها للتصرفات المهنية.

7- القدرة على اتخاذ قرارات مهمة وحاسمة وبسرعة مناسبة وبكفاءة عالية.

8- القدرة على تكوين علاقات دافئة والتعبير عن المشاعر الايجابية بما فيها (المحبة، الود،

والمدح، والإعجاب) خلال تعاملنا مع الآخرين وفي الأوقات المناسبة.

9- القدرة على الايجابية والتعاون وتقديم العون.

10- القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية وما تفرضه علينا أحيانا من تصرفات لا تتلاءم

مع قيمنا.

11- المهارة في معالجة الصراعات الاجتماعية وما يتطلب ذلك من تقديم شكوى، أو الاستماع

لشكوى، أو التفاوض، أو الإقناع والاستجابة للإقناع والوصول إلى حل وسط.

الأهمية والصفات والسلوك

أهمية تأكيد الذات:	أهداف تأكيد الذات:	أسباب ضعف تأكيد الذات:
-تسهيل حياة الشخص اليومية. -رفع ثقة الشخص بنفسه والرضا عن الذات. -قدرة الشخص على إقامة علاقات اجتماعية دافئة وقوية.	-تمكين الشخص من التعبير عن انفعالاته بحرية. -قمع القلق وكفّه أساسا. -رفع ثقة الشخص بنفسه. -تسهيل حياة الشخص الشخصية والاجتماعية.	-أسلوب التربية المتبع في الأسرة (التسلط – الحماية الزائدة). -الفشل والإخفاق المتسمر. -ثقافة المجتمع. -والمعتقدات الخاطئة. -الاكتئاب

صفات الشخص غير المؤكد لذاته	صفات الشخص المؤكد لذاته
<p>-تفكيره سلبي. -في العادة يعاني من مشاكل نفسية (اكتئاب - قلق) -صعوبة في حل مشاكله. -الفشل في معظم وظائفه (الجامعة، العمل - الأسرة -...) -يكون ضحية لبعض المشكلات (الإدمان - الشذوذ- الانطواء الاجتماعي). -تقديره لذاته ضعيف. -لا يتمتع بحقوقه.</p>	<p>-راضٍ عن نفسه. -منفتح على جميع الخبرات. -متمتع بصحة نفسية أفضل. -لديه علاقات اجتماعية جيدة. -واثق من نفسه. -ناجح في عملة. -قوي في شخصيته. -متمتع بمعظم حقوقه. -قادر على حل وتجاوز مشاكله. -معتز بنفسه. -وجهة الضبط لديه داخلية. -يعبر عن احتياجاته بسهولة</p>

استجابات توكيدية:	السلوك التوكيدي يتضمن	السلوك التوكيدي يتكون
<p>•التعبير عن النفس والتحدث عن المشاعر. •استخدام تعبيرات الوجه بطريقة تتلاءم مع الموقف. •القدرة على التعبير عن الآراء. •عدم الموافقة على الآراء التي تتعارض مع الآراء الشخصية للفرد. • استخدام ضمير المتكلم بدلاً من ضمير الغائب. •المبادرة في اتخاذ القرارات في المواقف الصعبة. •الدفاع عن الحقوق الشخصية عندما تخترق دون وجه حق. •القدرة على التعبير عن الأفكار الإيجابية والسلبية حسب الموقف. •الاهتمام بالمظهر العام.</p>	<p>السلوك التوكيدي يتضمن مهارات واستجابات غير لفظية:</p> <ul style="list-style-type: none"> •الطريقة التي ينظر بها الشخص لمن يتحدث معهم مناسبة. •الاعتدال في الوقوف أو الجلوس أثناء الحديث مع الآخرين. •الانسجام بين تعبيرات الوجه وإيماءات الجسم والرسالة التي يريد الشخص إيصالها للآخرين. •نغمة الصوت مناسبة فلا يكون الصوت مرتفعاً أو منخفضاً في المواقف الاجتماعية التي لا تتطلب ذلك. 	<p>من خمسة مهارات واستجابات لفظية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- القدرة على قول لا. 2-القدرة على الطلب وعرض المساعدة. 3- القدرة على التعبير عن الرغبات وعن المشاعر والانفعالات الموجبة والسالبة. 4- القدرة على بدء واستمرار وإنهاء المحادثات. 5- القدرة على رفض طلب شخص تحبه أو الإطراء والمديح لشخص تكرهه.

استجابات تدل على ضعف توكيد الذات

- سعي الشخص لإرضاء الآخرين ولو على حساب نفسه ووقته وماله وسمعته أحياناً.
- الإكثار من الموافقة الظاهرية مثل: نعم، حاضر، أمرك....
- ضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب.
- تقديم الشخص مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه.
- كثرة الاعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار.
- ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف آراء الآخرين ورغباتهم (أحياناً للمحافظة على الهدوء والسلام)
- صعوبة البدء بالمحادثات.
- صعوبة تلقي المجاملات.
- صعوبة تقديم الشكوى.
- ضعف الحزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها وتحمل تبعاتها.
- ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة.

من اسباب انعدام الثقة بالنفس²:

- 1-تهويل الامور والمواقف بحيث تشعر بان من حولك يركزون على ضعفك ويرتقبون كل حركه غير طبيعیه تقوم بها.
- 2-الخوف والقلق بان يصدر منك تصرف مخالف للعاده حتى لا يواجهك الاخرون باللوم او الاحتقار.
- 3-احساسك بانك ضعيف و لايمكن ان تقدم شى امام الاخرين و تشعر بان ذاتك لاشىء يميزها و غالبا من يعانى هذا التفكير الهدام يرى نفسه انسان حقير.

² من مدونة د.أسامة فؤاد شعلان.

تأكيد الذات و الثقة بالنفس³

تعنى بأسلوب تأكيد الذات هو أن يدرب الفرد نفسه باستمرار على التعبير عن النفس بثقة (وبدون مبالغة) .. وعلى ان يعبر عن مشاعره - سواء كانت ايجابية او سلبية - وعن آرائه.

فعلى الفرد أن يدرب نفسه على تنمية قدرته على التعبير عن مشاعر الحب .. أو الاعجاب .. أو التقدير .. وأيضاً عن مشاعر الرفض أو الغضب أو الكراهية .. تعبيراً لفظياً واضحاً .. ومباشرة.

ويؤدي اتباع هذا الأسلوب الى الثقة بالنفس .. واحترام الذات.

ومما لاشك فيه أن التغييرات التي تحدث في سلوك الفرد ومظهره .. والتي تؤكد للفرد ذاتيته .. يكون لها أثر لا يستهان به في إدراك الفرد لنفسه وإدراك الآخرين له أيضاً.

كما ان لهذا الأسلوب فوائده في تحسين قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي .. وعدم كبت المشاعر..

التدريب على الثقة

يجب أن يدرب الفرد نفسه على استخدام عبارات تؤكد وجوده مثل "انا أحب" .. أو "أنا أكره" .. أو "أنا أؤيد" .. أو "أنا أرى" مع عدم الخوف من النقد الاجتماعي .. وأيضاً عدم المبالغة في تأكيد الوجود .. مع توخي الصدق في التعبير عن النفس .. فلا تكون المعارضة بغرض جذب الانتباه.

ويعتقد البعض ان الظهور بمظهر الخنوع المبالغ فيه او الأدب والاستكانة والخجل قد يجلب اليهم القبول أو الحب أو التقدير ، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح ، وتستطيع إذا كنت من هؤلاء الذين يسلكون مسلك الخانعين المساكين أمام رؤسائهم أو أمام أى مسئول .. فما عليك الآن الى أن تتخيل أنك ذلك المسئول .. وان أمامك اثنين من مرعوسيك:

الأول .. مهذب .. هادئ .. واثق من نفسه .. يتحدث بهدوء واطمئنان .. ويتحدث أيضاً بثقة وبدون مبالغة عن قدراته وعن آرائه ومشاعره.

³ عن موقع المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية <https://hrdiscussion.com/> ولمراجعة موقع موقع www.rameztaha.net : الدكتور رامز طه.

والثانى .. مهذب .. هادئ .. ولكن خجول .. متلعثم .. منطو .. يميل الى الاستكانه او المسكنة
والانكسار .. والى التقليل من قيمة نفسه.

فالى أيهما تميل ؟ وفى أيهما تثق ؟ وأيهما تحترم ؟

فحاول ان تكون ذلك الشخص الأول لأنك إذا لعبت دور الشخص الثانى ونجحت فى اكتساب بعض العطف
والقبول فإنك ستفشل فى اجتذاب الثقة والاحترام والتقدير.

وتأكيد الذات من خلال اهتمام الشخص **بمظهره العام** .. أمر هام أيضا .. فيجب أن يهتم الفرد بارتداء
ملابس نظيفه .. وأنيقة .. ومناسبة .. وغير مبالغ فيها .. او فى أسعارها.

كما يجب الاهتمام **بالنظافة الشخصية** ، والتخلى عن بعض العادات المنفره مثل عادة البصق على الأرض
أو حك الجسم أو نتف شعر الوجه أمام الاخرين ، أو التجشؤ بصوت مسموع .. الخ.

كذلك فان الظهور دائما بوجه عيوس .. مقطب الجبين .. أو بوجه جامد الملامح او مهموم ينفر الناس.

بينما يجذبهم ذلك الوجه الهادئ المبتسم.

ولاحظ التغييرات التى تحدث حتى فى **نبرة صوتك** عندما تكون مكتئبا مهمومًا أو خائفا .. ثم وانت هادئ
أوسعيد .. إن الفرق شاسع..

فلاحظ أن يكون صوتك واثقا .. غير منكسر وغير متوتر النبرات .. وأن تكون كلماتك واضحة واثقة.

إن هذه **اللمحات الصغيرة** .. هى لغة تعبر عن الفرد وعن حالته النفسية .. أبلغ تعبير .. تمامًا كلغة العيون
فيجب ان تؤكد .. للأخرين .. مشاعرك .. وثقتك بنفسك من خلال .. السلام باليد .. ومن خلال حركات
الجسم .. وإشارات اليد .. وطريقة المشى .. الخ.

كما يجب أن تعود نفسك على عدم الخجل عند تلقى الثناء أو الشكر .. او كلمات الاعجاب والمدح .. بل
يجب أن تظهر رضاك وامتنانك لهذا .. ويستحسن أن تعلن عن شكرك وسعادتك بكل تقدير تناله .. وأن
تدرك أن كل أنسان يحب الثناء على إيجابياته وأن كلمات الثناء والتقدير والمجاملة بدون مبالغة أو نفاق
تفتح القلوب وأبواب النجاح.

علامات ضعف الشخصية

1- الرغبة في بلوغ الكمال المثالي:

فلهذه شعور مستمر أن أفعاله وأعماله لم تصل للحد الذي يرضى عنه، ولن يستعيد هذا الشخص ثقته بنفسه ما لم يعلم أن كل شيء نفعه لا بد أن يعتريه حتماً بعض النقص.

2- سرعة التسليم بالهزيمة:

(لن أستطيع أن أكمل) هكذا يكون رده إذا بدأ محاولة ما، وأنت متأكد أنه يستطيع، فكل قدراته تقول هذا، ومهما شجعته فقد يتقدم قليلاً ثم تراه ضجراً مكفهاً يلقي ما في يده صارخاً: (لا لن أستطيع)، فما الذي يمنعه؟

3- التأثير السلبي بنجاح الآخرين:

الشخص الواثق يتمنى الخير للآخرين ويفرح لنجاحاتهم ويُسِرُّ بها ويدرك أن خزائن الله لا تنفذ وأن من يعمل ينجح.

4- افتقاد روح الفكاهة:

لا يتحمل الدعابة ولا يقبل المزاح متجهماً حساس يحسب أن كل كلمة تمس شخصيته، وما ذلك إلا لافتقاده روح الدعابة، ونشأ ذلك في الأصل من شعوره بالنقص.

تصورات خاطئة عن الثقة بالنفس

1- أنها موجودة بكمالها أو مفقودة تماماً:

فهذا واثق بنفسه وذاك غير واثق أبداً، والواقع أن الثقة بالنفس تتماوج ارتفاعاً وانخفاضاً بحسب مقوماتها والظروف المحيطة (الموقف، المكان، الزمان والموضوع)

2- أنها تقتضي العناد والإصرار والثبات على الرأي

وإن كان خاطئاً؛ والصحيح أن الواثق بنفسه يغيّر رأيه إذا اتضح له الصواب في غيره.

3- أنها تقتضي السيطرة على الآخرين والتحكم فيهم والتسلط عليهم:

إما بقوة الحجة والإقناع أو بقوة النظام والقوانين الإدارية أو الأعراف الاجتماعية أو بالتسلط.

4- أنها تقتضي نبذ الحياء والتسلح بشيء من الجرأة المبالغ فيها:

وهذا يدفعه إلى اقتحام أمور لا يقرها الأدب وحسن الخلق مثل التدخل في خصوصيات الناس والسؤال عن أمورهم الشخصية ونحو ذلك.

فن استعادة الثقة بالنفس

1- لا تقارن نفسك بالآخرين:

من البعض من ينظر إلى من هو أعلى منه ويقارن نفسه به وأنه من الصعب الوصول لتلك المنزلة، وهو بذلك يجعل نفسه لا ترنو إلى الطموح، بل تركز إلى الرضا بالحال والاكتفاء بما هو عليه.

2- التوقف فوراً عن إحباط النفس:

وذلك بأن يتوقف كل منا عن إطلاق الجمل والكلمات الذاتية المحيطة والتي تزيد الشعور بقصور النفس وأنها فاشلة لا تستطيع إنجاز شيء، لأن هذه الكلمات لا تفيد مطلقاً، بل تزيد اليأس يأساً وللفضل سبباً.

3- تقبل كل الإطراء الذي يوجّه إليه بطريقة متزنة:

فعندما يجد الشخص من يشكره على عمل عمله، أو يجد ذلك المدح أو الإطراء تجاهه وهو يستحقه، يجب أن يقابل ذلك كله بعبارات متزنة ليس فيها ما يدعو نفسه للوقوع في فخ العجب والبحث عن الثناء، كأن يقول: (شكراً) (جزاك الله خيراً)

4- طوّر نفسك ونمّ مواهبك وعزّز الجوانب الإيجابية في شخصيتك:

وذلك بحضور الدورات المعنية بالارتقاء بالنفس وتطويرها، وكذلك قراءة سير الناجحين الذي ساهموا في صناعة الحياة، وهذا يدفعك للسير على خطاهم.

5- التواصل مع أفراد إيجابيين مساندين يقدرّون ما تفعل:

لأن ذلك سيزيد لديك الشعور بمكانتك عندهم وعند المجتمع بشكل عام، ويجعلك تبذل المزيد لزيادة هذه المكانة ورفعها لمستوى أفضل وأرقى مما هي عليه، وفي نفس الوقت يجب الابتعاد عن البطالين واليائسين، لأن الجلوس معهم والسير بجانبهم يجعلك منهم مع الوقت، حتى لو كان هؤلاء من الأقرباء أو من الأصدقاء المقربين يجب التقليل من الخلطة بهم، ولقائهم بالقدر الواجب عليك كصلة للرحم وإبقاء للود.

6- اكتب لائحة بالإنجازات الإيجابية السابقة:

مهما كانت بسيطة اكتبها وقرأها دوماً، حتى تدفعك لإنجاز المزيد، وعند قراءتك لها حاول استعادة الإحساس بالنصر الذي ينتابك عند تذكر هذه الإنجازات، فتحمد الله عليها وتعزم وتسعى لإنجاز الكثير في المستقبل.

تطوير مهارة الالتقاء والتعارف بالناس⁴

إن الانتقال إلى دور قيادي على مستوى العلاقات الاجتماعية؛ من تعريف الآخرين بالنفس، وتعريف الآخرين ببعضهم، و المبادرة في فتح الحوار في جلسة ما (ببساطة "كسر جمود الجو العام")، قد يحمل معه جانباً من المجازفة. و رغم أن الالتقاء بأناس جدد يسبب لمعظمنا شعوراً بالحرج، إلا أنه باستطاعتنا تجاوز ذلك بسهولة من خلال تطوير المهارات التالية.

- 1- التعريف بالنفس:** أول خطوة في الوصول إلى الثقة بالنفس تكمن في قدرتك على تقديم أو تعريف الآخرين بنفسك عند لقاءك بهم للمرة الأولى. و المسألة غاية في البساطة.. امش باتجاه أحدهم مبتسماً و انظر إليه، ثم قل: "مرحباً، أنا (فلان)". و من يتبع ذلك سواء في مناسبات رسمية أو غير رسمية، و بغض النظر أكان شاباً أم كبيراً في السن، سيكون قادراً على تشكيل صداقات بشكل سريع. مد يدك و اظهر مودتك.. وبالطبع هذا لا يعني مطلقاً أنه يمكنك تجاوز حدود اللياقة و إبداء الكثير من الحميمية؛ فمن شأن هذا أن يثير اللغظ و الشائعات في لمح البصر. و من الضروري أيضاً أن تكون واثقاً من رغبتك في لقاء الطرف الآخر.
- 2- التعريف بالآخرين:** بعدما تنتهي من التعريف بنفسك، سيكون عليك تقديم صديقك الجديد إلى الآخرين.. و هنا، لابد من مراعاة القواعد الآتية:

- عند التعريف بشخصين يجب الانتباه إلى ذكر اسم الشخص الأهم أولاً؛ أي ذكر اسم الشخص الذي يفترض أن يلقي الاهتمام الأكبر من المجموعة.

- يتم تقديم الشخص الأصغر سناً إلى الأشخاص الأكبر منه سناً.

- يتم تقديم الرجال إلى النساء.

- يتم تقديم الموظفين إلى المديرين.

- 3- مهارات المحادثة:** بعد الانتهاء من التعارف ننتقل إلى كيفية البدء في حوارات مع الآخرين.. فبعد بضعة تعليقات مختصرة يحين وقت الحوار الحقيقي.. لكن كيف؟

يحب الناس – عادةً – التحدث عن أنفسهم، و كل ما تحتاجه هو طرح بعض الأسئلة على الآخرين في الوقت المناسب كي تجرهم إلى ذلك، لكن هنا يجب الحرص على أن تكون الأسئلة المطروحة تتناسب مع طبيعة اللقاء، و الابتعاد عن طرح قضايا حساسة (مثل السياسة، الدين، الصحة، المال ... الخ). إن اطلاعك على آخر التطورات في مختلف الميادين – من خلال الجرائد و الصحف و النشرات الاختصاصية والمواقع الالكترونية ذات الصلة – له أن يمدك بموضوعات جيدة لحوارات متنوعة. يحتاج الأمر إلى بعض الجرأة، لكن القارئ الجيد و المطلع بإمكانه محاوره أي شخص في أية مناسبة.

⁴ من مدونة د.أسامة فؤاد شعلان في موقع ألف صفحة على الشابكة.

و الآن، بعد أن تمكنا من فتح الحوار، من المهم معرفة كيف ننهيه.. كل ما عليك فعله هو أن تقول: “عذراً، سررت جداً بقلبك..” و يمكن إضافة “أظنني أرى (زوجي، عميلي، مديري... الخ).”

4- الانتقال من حالة “الضيف” إلى حالة “المضيف”: إذا كنت مدعواً إلى حفلة استقبال أو اجتماع عمل، تكون أنت الضيف، لكن أن تتمكن من القيام بدور المضيف فهذا شيء رائع حقاً.

يكون “المضيف” (سواء كان شخصاً أو أكثر) متفائلاً و حماسياً، بحيث يقوم بتعريف الآخرين بنفسه، يعرف الآخرين ببعضهم و يستخدم مهارات الحديث و يدير اللقاء بشكل جيد.. إضافة إلى ذلك، فإنه يعكس ثقته بنفسه و طبيعته القيادية من خلال مهاراته الاجتماعية. و رغم أنها قد لا تكون من طبيعته، لكن باستطاعته أن يجعل سلوكه الرفيع و دماثته يبدوان حقيقيين عندما يفضل الآخرين على نفسه. أما “الضيف” فيكون متردداً في الاختلاط مع الآخرين، ينتظر جانباً كي يقدمه المضيف إلى باقي الضيوف. إنه ينتظر المبادرة من الآخرين، و يفنقر بشكل عام إلى الجرأة و المبادرة. و يمكن أن يفسر الآخرون تصرفه هذا على أنه تكبر أو إنطوائية.

التصرف “كمضيف” يتطلب منا الخروج من دائرة راحتنا الخاصة، و محاولة تقديم الراحة للآخرين بعيداً عن الأنانية بحيث ينظر الجميع إلى أولئك “المضيفين” على أنهم قياديين و واثقين بأنفسهم، و يتمنون ضمناً أن تكون لديهم القدرة مثلهم على نشر السرور و الراحة في تلك الملتقيات.

إن اتباع تلك الخطوات الأربع يمكّننا فيها “كسر جمود” مثل هذه الملتقيات⁵- أكان هدفها العمل أو الترفيه. و إن القدرة على التواصل مع الآخرين ببعض المرح و الانطلاق هو مظهر من مظاهر السلوك الجيد الذي يتمثل في تحقيق الراحة للآخرين بتفضيلهم على أنفسنا.

ربما يتطلب التحول من سلوك “الضيف” إلى سلوك “المضيف” أو المبادرة بتعريف الآخرين بأنفسنا جهداً خاصاً، إلا أننا بالتمرين، سرعان ما سنمتلك الثقة بأنفسنا التي كنا نحاول تصنعها أمام الآخرين.

نشر : (لجنة التبئة الفكرية في حركة فتح).

⁵ في عملية التعارف عامة والاستقطاب التنظيمي، والجذب والتأثير في الآخرين من الممكن استخدام ذات الأسلوب-ل ت ف