

توكيد الذات وأهميته في حياتنا اليومية

المدرسة العليا للأساتذة – سكيكدة

أ. صليحة براك

Abstract :

الملخص:

Assertiveness is a combination of learnable skills by which the person stands up for his rights without violating the rights of the other , wins the other ' s respect beside the self - respect, protects his mental and physical health ,rises his self - confidence , keeps his independence , improves his mental capacities and communication skills.

The individuals can learn all the skills of assertiveness gradually during childhood by the correct parental treatment styles and the positive modeling but after this stage of development they can acquire the assertiveness by self-training or by training programs.

توكيد الذات هو مجموعة من المهارات المكتسبة والتي يتم تعلمها خلال مرحلة الطفولة عن طريق أساليب التنشئة الاجتماعية السليمة أو عن طريق ملاحظة الطفل للنماذج التوكيدية الحية الموجودة في بيئته الاجتماعية و تقليدها . أما إذا لم يتمكن الفرد من اكتسابها خلال مرحلة الطفولة فبإمكانه تعلمها بمفرده عن طريق التدريب الذاتي أو من خلال الالتحاق ببرامج تدريبية مختصة في هذا المجال . ومهارات توكيد الذات ضرورية لنا في حياتنا اليومية كأفراد ، لأن من خلالها يحمي الفرد حقوقه المادية والمعنوية دون أن يخل بحقوق الآخرين ، يرفع من تقديره لذاته ومن تقدير الآخرين له ويحافظ على صحته النفسية والجسمية ، كما يزيد من ثقته في نفسه ويطور مهاراته الاتصالية وقدراته العقلية و يحافظ على استقلالته لذلك لابد من تعلمها والأهم من ذلك ممارستها كلما أتاحت الفرصة..

مقدمة :

مما لاشك فيه هو أننا نحن البشر كائنات اجتماعية بامتياز ، فالفرد منا لا يستطيع إشباع حاجاته المختلفة سواء كانت نفسية (الحب ، التقدير ، الانتماء....) أو مادية (اللباس ، الأكل، الأثاث....) إلا في وجود الآخرين . و أثناء سعينا لذلك نجد أنفسنا نتفاعل مع أنماط لا حصر لها من الشخصيات . من هذه الشخصيات الشخص الذي اللطيف الودود الذي يجذبك بأقواله اللبقة و أفعاله المؤدبة ، ومنهم الاستغلالي الذي يسعى لجعلك وسيلته للحصول على ما يريد دون أن يهتم بما قد تخسره ، ومنهم الأمين الذي حافظ على وعده مرات عدة و عليك أن ترد له الجميل، و منهم الظالم الذي يدعي انه ظلم ، و يدسوك لك الأدلة الواحد تلو الأخر ليجعلك تتعاطف معه ، و منهم المعطاء الذي يغمرك بفضله حتى تجد نفسك لا تستطيع رفض أي طلب له، و منهم المتكبر الذي لا غاية له سوى إشعارك بالدونية أمامه ، و التقليل من قيمتك أمام الآخرين و منهم....ومنهم الخ . وفي كل هذه المواقف نعمل على أن تكون ردود أفعالنا صائبة رغم الصعوبة البالغة التي قد نجدها في بعض المواقف لفعل ذلك ، لأننا علينا أن نحبي أنفسنا ، كما أن ضميرنا و حسنا الاجتماعي يفرض علينا أن نقوم بواجباتنا تجاه مجتمعنا و أفراده ، لان حقوقنا لا تحفظ إن لم نساهم في حفظ حقوق الآخرين. وهذا يتطلب منا أن نتسم بالحزم وان نملك القدرة على إظهار وجهة نظرنا بطريقة حاسمة ، لكن هذا لن يتم إلا إذا كان سلوكنا توكيديا ، أي لدينا القدرة على توكيد الذات . فما هو توكيد الذات ؟ و ما أهميته في حياتنا ؟

1 - تعريف توكيد الذات : حتى يتسنى لنا توضيح مفهوم توكيد الذات سوف نورد عدد من التعريفات و ذلك كمايلي:

عرف **Spielger** توكيد الذات على انه استثمار للطاقة العدوانية السوية لصالح غرائز الحياة ، و يتضمن ذلك الدفاع عن الحقوق أو الحصول على هدف دون المساس بحقوق الآخرين¹.

هذا التعريف ربط توكيد الذات بالعدوان كغريزة ، فتوكيد الذات يعني استخدام العدوانية من اجل حماية الذات دون الإساءة للآخرين و لحقوقهم المادية و المعنوية.

أما كل من Adams و Lanz فقد عرفاه على أنه وسيلة تعبير واضحة وأمينة عن الذات ، يحافظ بها الفرد عن حقوقه ، و يراعي حقوق الآخرين ، وهو سلوك يتيح للفرد أن يدافع عن أرائه ومعتقداته دون قلق.²

حسب وجهة نظر صاحبها هذا التعريف يعد توكيد الذات طريقة للتعبير الصادق والصريح عن الذات وللمحافظة على الحقوق يمارسها الفرد دون توتر من خلال الدفاع عن ما يؤمن به من أفكار ومعتقدات.

في حين يرى Cotler أن توكيد الذات سمة شخصية ، وأن الشخص التوكيدي هو الذي يستطيع التعبير عن مشاعره وعواطفه وأفكاره السالبة والموجبة بطريقة لفظية أو غير لفظية ، ويستطيع اتخاذ القرارات ، ويتمتع بحرية الاختيار في الحياة ، كما يمكنه إقامة علاقات اجتماعية محكمة وصريحة ، ووقاية نفسه من أن يكون ضحية أو يستغله احد.³

يتضح من هذا التعريف أن توكيد الذات سمة من السمات الشخصية تظهر في سلوك الفرد الذي يمتلكها ، وتتجسد في قدرته على التعبير عن مشاعره الايجابية والسلبية و عما يريد ، وعلى الاختيار الواعي والحر ، وعلى تشكيل علاقات سوية مع الآخرين دون أن يسمح لهم بالإساءة إليه. لذلك كان هذا التعريف مفصلا أكثر من سابقه .

كما قدم **طريف شوقي محمد فرج** التعريف التالي : هو مهارات سلوكية لفظية وغير لفظية ، نوعية ، موقفية ، تتضمن تعبير الفرد عن مشاعره الايجابية والسلبية بصورة ملائمة ومقاومته للضغوط الهادفة للتأثير عليه سلبا.⁴

لم يختلف هذا التعريف كثيرا عن سابقه ، فقط بين أن توكيد الذات عبارة عن مجموعة من المهارات نلمسها في سلوك الفرد ، تختلف من موقف إلى آخر، وتبدو في قدرته على التعبير عن مشاعره بلباقة ، وكذلك في قدرته على التعامل الايجابي مع محاولات الآخرين للتأثير سلبا عليه.

نلاحظ أن كل التعاريف السابقة تشترك في وصف توكيد على انه :

- ✓ يتضمن التعبير عن الذات بشكل مباشر.
- ✓ يهدف إلى حماية الذات من خلال الدفاع عن الحقوق وتحقيق الأهداف دون انتهاك حقوق الآخرين (احترام الذات و الأخر).
- ✓ يظهر في سلوك الفرد.

ومنه نستنج أن توكيد الذات يقصد به قدرة الفرد على إظهار مشاعره و أفكاره السلبية و الايجابية تجاه الأشخاص ، الأحداث و المواقف من خلال التعبير الملائم عنها قولاً و فعلاً دون الإخلال بحقوق الآخرين مع تمسكه بالدفاع عن حقوقه و الإقرار بأخطائه وتصحيحها ، أي أن الشخص التوكيدي باختصار هو الشخص الذي يحترم نفسه و الآخرين.

2 - مهارات توكيد الذات :

الشخصية التوكيدية تتميز بامتلاكها لمجموعة من المهارات منها مايلي :

2-1 الوعي بالذات :

التوكيديون أفراد يعرفون أنفسهم جيدا لأنهم يمارسون الاستبطان على الدوام. لذا هم على علم بدوافعهم ، مدركون لأهدافهم ، مشاكلهم و كل ما يحيط بهم من ظروف مساعدة كانت أو معيقة⁵.

2-2 القدرة على مقاومة الضغوط :

يستطيع الشخص التوكيدي مقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون عليه بمختلف أنواعها خاصة تلك الهادفة إلى إجباره على القيام بما لا يرغب أو قول ما سيندم عليه لاحقا⁶ وبذلك نجده لا يساير من اجل المسaire ، و لا يخضع لشروط الآخرين دون اقتناع ، ولا يتجنب المواقف الضاغطة بل يواجهها ، ولا يرضي الآخرين على حساب نفسه ووقته . لذلك تتميز استجاباته بأنها مباشرة و صريحة ، مقبولة اجتماعيا و مناسبة لطبيعة الموقف في اغلب الأحيان.

2-3 القدرة على المبادرة والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية وإنهائها :

إذا أراد الشخص التوكيدي أن يدخل في أي تفاعل اجتماعي ، أو ينشئ علاقة مع الآخرين فإنه يبادر لإنشائها ويؤثر فيها. فإن رآها مفيدة يبقى عليها وان أدرك أنها ليست كذلك ينهها بسهولة⁷ وهذا ينطبق على ما يقوم به من أعمال.

2-4 التعبير عن الذات بطريقة مناسبة :

يظهر التعبير عن الذات بطريقة مناسبة في إبداء الرأي بوضوح دون تردد أو خوف وكذلك في إظهار المشاعر ، حيث نجده يبدى إعجابه وتقديره و حبه للآخرين ، يطلب تفسيرات منهم ، يوجه النقد إليهم و يتقبل نقدهم له ، يظهر موافقته و اختلافه في الرأي معهم ، يصارحهم إن طلبوا منه ذلك أولم يطلبوا، يعتذر علنا ، يرفض ، يعارض ، يحاجج ، يسأل ، يغير رأيه ، يمدح ، يعاتب ، يظهر غضبه⁸ وانزعاجه بصوت الواثق الصادق المهتم لكن في إطار ثقافة المجتمع و بلباقة تتماشى مع طبيعة الموقف الذي هو فيه.

2-5 الموضوعية :

إن التوكيديين يتعاملون مع المواقف و الأشخاص و الأحداث كما هي دون تضخيم أو تقليل من قيمتها لذلك غالبا ما تكون ردات فعلهم صائبة تجلب لهم احترام الآخرين و تقديرهم.

2-6 الثقة بالنفس :

يتميز الأشخاص التوكيديون بأنهم مؤمنون بقدراتهم وإمكاناتهم ، لا يخافون من نقد الآخرين و لا يشعرون بالنقص أو الخجل في المواقف الاجتماعية ، كما أنهم لا يقللون من قيمتهم أمام الآخرين و لا يسلكون سلوك المتكبرين لذا يعتمدون على أنفسهم في تسيير أمورهم والأهم من ذلك أنهم يستغلون قدراتهم كلما سمحت لهم الفرصة لتحقيق النجاح في مختلف المجالات⁹. لذلك لا يمكن وصف فرد بالشخص التوكيدي وهو يستخدم أسلوب الاستكانة ليحصل على ما يريد.

2-7 القدرة على الاتصال :

تملك الشخصية التوكيدية القدرة على الاتصال بطريقة مباشرة و فعالة مع الآخرين باختلاف مستوياتهم العلمية ، الغرباء منهم والأصدقاء وكذلك أفراد الأسرة¹⁰ بما في ذلك

القدرة على الاتصال البصري الذي يخلق ارتباط نفسي بين المرسل والمستقبل ويجعل الاتصال أكثر عمقا وحميمية .¹¹ فالشخص المؤكد لذاته لا يتجنب عيني محدثه بإدارة رأسه إلى احد الجانبين أو بطأطأته وهو مرتبك ، وان كان في موقف محرج ، بل ينظر إلى وجه محدثه و يواجهه بصريا و يعبر عن موقفه بوضوح على خلاف الشخص غير التوكيدي الذي يتميز بضعف قدرته على التواصل البصري لدرجة كبيرة.¹²

2-8 المرونة في التفكير والسلوك والبعد عن الاندفاعية :

الشخص التوكيدي يتحكم في انفعالاته و بالتالي في سلوكاته ، غير متسرع في قراراته ولا متهور، أفعاله ليست تلقائية مستعجلة ، بل يصدرها بعد التفكير في عواقبها و بالتالي لا يفقد القدرة على الحكم السليم¹³. بالإضافة إلى ذلك ينوع استجاباته لتتماشى مع متطلبات ومكونات الموقف الذي يتفاعل فيه مع الآخرين ، وإن أدرك انه على خطأ يغير من أفكاره و سلوكه ، و لا يتبنى أنماط فكرية و سلوكية محددة سلفا غير قابلة للتغيير.¹⁴ لذا نجده يسعى دائما للتغيير الايجابي بهدف التخلص من نقاط الضعف.

2-9 الاهتمام بالمظهر : هو الأخر من مميزات التوكيديون ، لذا نجدهم أنيقين

في ملبسهم ، يعتنون بنظافتهم .

2-10 الدفاع عن الذات :

من سمات الشخص التوكيدي الدفاع عن الذات ، فهو ليس شخص سلبي يستسلم ويتنازل عن حقوقه بسهولة بل يسعى لحمايتها ويستमित في الدفاع عنها عندما يتم الاعتداء عليها ، لأنه يرفض أن يكون ضحية للآخرين¹⁵ أو للظروف ، خاصة وان حقوقنا و مصالحنا كثيرا ما تتعرض للانتهاك من قبل بعض الأشخاص الانتهازيين ، و المنتقمين ، و المخادعين ، و الظالمين الذين تدفعنا الحاجة إلى التعامل معهم سواء في أماكن العمل أو الأسواق أو حتى داخل الأسرة ، كما أنه لا يقدم مشاعر الآخرين على حقوقه.

2-11 احترام الآخرين و حقوقهم :

لا يخل الأفراد ذوي الشخصية التوكيدية بمصالح الآخرين المعنوية و المادية ولا يسعون أبدا إلى إلحاق الضرر بالآخرين¹⁶، بل كثيرا ما نجدهم يساهمون في حمايتها باقتراحاتهم و أفعالهم ، فهم يحترمون الأكبر منهم سنا ، يراعون مشاعر الآخرين و يحترمون عادات المجتمع الذي يعيشون فيه ويلتزمون بالقيم الأخلاقية.

2-12 القدرة على التفاوض :

القدرة على التفاوض كمهارة اجتماعية تبدو في قدرة الشخصية التوكيدية على إيجاد الحلول الوسط للمشكلات والقضايا التي تربطها بالآخرين ، وعلى إدارة الحوارات بنزاهة يشعر فيها من يفاوضها بالرضا عن المكاسب التي حصل عليها من عملية التفاوض.¹⁷

2-13 القدرة على الإقناع والافتناع :

بسهولة يقتنع الشخص التوكيدي إذا وجد الحجج ، فهو شخص لا يناقش إلا عن قناعة وبالأدلة العقلية ، الأخلاقية و المادية ، كما لا يساير الآخرين إلا إذا اقتنع ، ولا يرفض أفكارهم واقتراحاتهم إلا عن قناعة حيث يقول **ظريف شوقي محمد فرج** في ذلك مايلي : الفرد الأكثر توكيدا سيكون هو الأكثر قدرة على التعبير عن آرائه إبان الحاجة و بالتالي إدراكه لكفاءته الحجاجية سيزيد من احتمال تفضيله إياها والانخراط فيها والعكس صحيح ، ويفترض أن يتجنب منغلقي الفكر.¹⁸

3 - كيفية تعلم مهارات توكيد الذات :

بما أن كل هذه الخصائص التي يتمتع بها الشخص التوكيدي هي مهارات متعلمة ، فان للتنشئة الأسرية دور كبير في تكوين أفراد توكيديين أو العكس ، لأنها هي التي تبلور شخصية الفرد وتساهم في صقلها أكثر من باقي مؤسسات التنشئة الاجتماعية الأخرى ، وذلك من خلال الأسلوب التربوي المتبع من طرف الوالدين . لذلك فالتنشئة الأسرية السليمة التي يشجع بواسطتها الآباء الطفل على الاعتماد على نفسه و يدعمون سلوكاته الايجابية من خلال مايلي :

- ✓ تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع مستوى نموه.
- ✓ التشاور معه خاصة في الأمور التي تخصه هو بالذات و الأخذ بآرائه إن كانت صائبة.
- ✓ منحه الفرصة للتعامل مع المواقف التي تواجهه فيها عوائق حتى وان أخطأ في العمل على تجاوزها.
- ✓ تعليمه كيفية اتخاذ القرارات وتحمل تبعاتها وتبعات أفعاله السلبية و الايجابية.
- ✓ عدم السخرية منه أو انتقاده.

- ✓ تركه يقوم بمفرده بالأشياء التي يستطيع القيام بها بدلا من القيام بها نيابة عنه كلبس ملابسه ، الدفاع عن نفسه وعن ممتلكاته.¹⁹
 - ✓ التركيز على الصفات الايجابية التي يتميز بها ووصفه بها خاصة أمام الآخرين الذين يتفاعل معهم حتى ترسخ لديه.
 - ✓ العمل على تخليصه من سلوكاته السلبية .²⁰
 - ✓ الاستماع إليه وعدم مقاطعته أثناء التحدث وكذلك احترام آرائه وتقبلها ²¹ حتى نشجعه على التعبير عن ذاته وحاجاته وإن بدى حديثه تافه وممل بالنسبة لنا ككبار.
 - ✓ مكافأته على كل سلوك ايجابي جديد يتعلمه حتى يكرره ويصبح عادة لديه.
 - ✓ اللعب معه و تقبله وضمه واستغلال هذه المواقف لإرشاده وتعليمه ما يجمله.
 - ✓ عدم مقارنته بالأطفال الآخرين سواء إخوته أو جيرانه أو أقاربه حتى لا ننمي لديه مشاعر الغيرة ، الكره و الحقد.²²
 - ✓ تعليمه احترام الآخرين لاسيما الكبار وكذلك العادات والتقاليد ، و القيام بالواجبات الدينية والاجتماعية من خلال ممارستها أمامه وإلزامه بها.
- سوف تزيد من ثقة الطفل في نفسه وفي قدراته وترفع من كفاءته وتنمي لديه الشعور بالمسؤولية تجاه الذات و الآخرين لأنه يشعر أن والداه يثقان به ²³ و يهتمان لأمره ، و بالتالي يكتسب الطفل مبكرا هذه المهارات ، و كلما تقدم في العمر تتطور لديه أكثر فأكثر ويصبح قوي الشخصية.
- أما إذا كانت الأسرة تهمل الطفل وتحتقر إمكاناته و تستهزئ به و باقتراحاته وسلوكياته ولا تعترف بحقوقه كفرد ، أو إذا كانت تقوم بتدليله و حمايته بإفراط فإنه لا شك ينشأ ضعيف الشخصية ، لا يستطيع توكيد ذاته في جل المواقف ، إن لم نقل في كلها ، و الأمر ذاته إذا كان الوالدان قاسيان مع الابن أو متسلطان .²⁴ لأنه لم يحترم في أسرته ولم تراعى حاجاته فكيف سيحترم الآخرين ؟ .

كذلك النماذج الأبوية و غير الأبوية الموجودة داخل الأسرة والتي تعاني من ضعف توكيد الذات لها دورها الذي تلعبه في تعليم الأبناء الاستجابات السلوكية غير التوكيدية من خلال الاقتداء. فمن المؤكد أن هذه النماذج ستُظهر في السلوكيات اليومية للطفل علامات ضعف توكيد الذات كالخجل ، التردد ، الخوف من المواقف الاجتماعية ، عدم الثقة بالنفس ، الشعور بالقلق والنقص و ضعف القدرة على التعبير عن الذات ²⁵. أما وجود النماذج التوكيدية داخل الأسرة فيكسب الأبناء مهارات توكيد الذات و يعززها لديهم في وقت مبكر لأنها تمارس أمامهم كل يوم.

أما إذا اجتاز الفرد مرحلة الطفولة ولم يكتسب هذه المهارات أو اكتسب البعض منها فقط فما عليه سوى أن ينميها لأننا كمراهقين أو راشدين قادرين على فعل ذلك و المطلوب من كل واحد منا أن يقيم وبشكل مستمر سلوكه التوكيدي من خلال مراجعة المواقف التي استطاع فيها أن يؤكد ذاته ، و المواقف التي فشل فيها ، و المواقف التي واجه فيها عوائق عندما حاول فعل ذلك وتحليلها تحليلًا مفصلاً و موضوعيًا حتى يستطيع فهمها ، و من ثمة التعرف على العوامل التي ساعدته على توكيد ذاته في هذا الموقف ، و العوامل التي حالت دون ذلك في الموقف الأخر ، وكذلك العوامل التي كانت عائقًا بالنسبة له عندما كان يحاول توكيد ذاته في ذاك الموقف ليعمل على تغييرها أو على الأقل التقليل من تأثيرها حتى يتمكن فيما بعد من التخلص منها ولو بشكل تدريجي من خلال تدريب نفسه على ذلك إلى أن تصبح السلوكيات التوكيدية لديه تلقائية . كما علينا مراقبة سلوكيات الأشخاص التوكيديين والناجحين في حياتهم ، و كيفية تعاملهم مع الأشخاص و المواقف الصعبة بمهارة للاستفادة منها لان الاستجابات التوكيدية متعلمة و بالتالي يمكن اكتسابها عن طريق مشاهدة نماذج تتصرف بتلك الاستجابات ²⁶. وان لم نستطيع تعلمها بالاعتماد على أنفسنا لسبب ما كنعقص معلوماتنا حول توكيد الذات و كيفية التدريب عليه أو لعدم التزامنا بما علينا إلا طلب المساعدة المختصة في هذا المجال . و بذلك بإمكان أي فرد أن يكتسبها في أي وقت إذا قرر فعل ذلك . وهذا لا يحتاج منه سوى التخلص من عاداته وأفكاره الخاطئة التي نشأ عليها ، وإحلال هذه المهارات محلها تدريجياً بالاعتماد على المثابرة ، و قوة الإرادة حتى يكتسب الشخصية التوكيدية.

4 - أهمية توكيد الذات في حياتنا اليومية :

إن الفوائد التي يجنيها الشخص المؤكد لذاته كثيرة جدا ، وهنا تبرز أهمية السلوك التوكيدي في حياتنا اليومية لاسيما أننا بحاجة إليه في كل المواقف الاجتماعية التي تتطلب منا التواصل والتفاعل مع الآخرين ، وهي لا تنتهي إلا بموتنا . وفي مايلي بعض ايجابيات السلوك التوكيدي :

إن السلوك التوكيدي لا نحمي به فقط ممتلكاتنا المادية و حقوقنا المشروعة كبشر و كأفراد داخل المجتمع من خلال دفاعنا عنها و المطالبة بها ²⁷، بل من خلاله أيضا نردع الآخرين بالقول والفعل ونجعلهم يقرؤا أن هناك حدود لا ينبغي تجاوزها ، وان كانوا أصحاب نفوذ خاصة إذا ما استمتنا في الدفاع بكل ما أتيح لنا من وسائل وأساليب مقبولة اجتماعيا حتى لا يكرروا سلوكياتهم السلبية مرة أخرى معنا ومع غيرنا ، وان لم نحقق إلا القليل ونحن ندافع.

كما أن السلوك التوكيدي يولد شعورا بالراحة النفسية ، ويمنع تراكم المشاعر السلبية لان الشخص التوكيدي يفصح عن مشاعره بالكلام ولا يكتبها ، وبذلك يقوم بالتفريغ الانفعالي وهذا يجعله يتخلص من المشاعر السلبية ومن أثار عملية الكبت التي غالبا ما تخفي وراءها الشعور بالذنب و بالإحباط و تتسبب في الكثير من الأمراض النفسية التي تجعل الفرد ينسحب من الحياة الاجتماعية ، لذا نجد التوكيديون مرحون متفائلون لأنهم يجددون نشاطهم النفسي من خلال التعبير عن الذات بشكل دائم وهذا يظهر في تمتعهم بالحيوية الاجتماعية وبالصحة النفسية والجسمية على عكس الأشخاص الذين يتميزون بضعف توكيد الذات الذين غالبا ما يصابون بأمراض نفسية خطيرة كالإكتئاب ، القلق وحتى الخوف الاجتماعي ويتعرضون للإحباط باستمرار لأنهم يسعون دائما لإرضاء الآخرين وهم غير راضين على سلوكياتهم هذه ويعيشون صراعات نفسية داخلية بسبب عدم قدرتهم على إبداء رفضهم أو انزعاجهم للآخر. ²⁸ لذلك التوكيدية تعد من وجهة علماء النفس دليل على السواء لأنها تقي الفرد من الكثير من الأمراض النفسية ومن تبعاتها السلبية على الصحة الجسمية . أما إذا كانت المشاعر الموجهة للآخرين ايجابية كالحب والإعجاب و الصداقة فان إعلانه عنها ²⁹ يقوي علاقته بهم و

يجعلهم سعداء وهذا بدوره يجعل الشخص التوكيدي أكثر توافقا من الناحية الاجتماعية.

السلوك التوكيدي أيضا يجعل الفرد أكثر نشاط من الناحية الفكرية³⁰ وينمي قدراته العقلية و يجعله أكثر قدرة على التمييز بين الصحيح و الخاطئ من أراء الآخرين ، ويرفع من مستوى تقدير الذات لديه . فالشخص التوكيدي عندما يبدي وجهة نظره و يعلن عن قناعاته الفكرية أمام الآخرين و يدخل في مناقشات معهم حولها و حول آرائهم سوف تتسع معرفته حول مختلف القضايا التي تثار أثناء النقاش على خلاف الشخص غير التوكيدي الذي يتصف بالكسل العقلي و يفضل الابتعاد عن الدخول في مناقشات مع الآخرين لعدم قدرته على تحمل الغموض و ضعف قدرته على المواجهة الفكرية و سعيه للحصول على الطمأنينة الزائفة بتجنبه التفاعل الفكري مع الأخر³¹ لاسيما الحاد منه و بذلك يتعلم الشخص التوكيدي احترام وجهة نظر الآخرين و الاختلاف السليم معهم ، كما يستطيع تقييم أفكاره ، فإذا كانت خاطئة يصححها و إذا كانت صائبة و مفيدة للآخرين و للمجتمع سوف يتلقى التشجيع ممن يتبنوها ، وهذا يشجعه على إنتاج أفكار أخرى ، كما يشعره ذلك بأهميته و بأهمية أفكاره ، و بأن لوجوده معنى في مجتمعه ، و أنه مقبول اجتماعيا خاصة إذا كانت هذه الأفكار على شكل اقتراحات عملية قابلة للتطبيق و بذلك يزداد تقديره لذاته .

بالإضافة إلى ذلك يجلب السلوك التوكيدي الاحترام لصاحبه لأن الشخص التوكيدي تتطابق أقواله ليس فقط مع نواياه بل أيضا مع أفعاله³² ، وهذا يجعل الآخرين يثقون فيه لاسيما المقربون منه و الذين أتاحت لهم فرصة للتعامل معه ، و تزداد ثقمتهم فيه كلما تكرر ذلك معهم ، وقد يذيع صيته بين أفراد المجتمع و يصبح موضع ثقة و إعجاب حتى لدى أعدائه على قلتهم ، وهذا بدوره يزيد من تمسكه بهذه الصفة لأنها جعلته موضع تقدير الآخرين . إلى جانب ذلك يحظى الشخص التوكيدي بالاحترام بسبب سلوكياته الخالية من التسلط و التعالي³³ على الآخرين و من الاستكانة و التذلل أمام الغير.

يحررنا توكيد الذات من التبعية للآخرين و الرضوخ لمطالبهم خاصة تلك التي تعيقنا عن إدارة حياتنا بالطريقة التي نريد أو تشغلنا عن الوصول إلى أهدافنا، من خلال

رفض طلباتهم التي قد تلحق الضرر بنا خاصة إذا تكررت سواء كان هذا الضرر مادي أو معنوي . وبذلك لا نظل طوال حياتنا خاضعين لهم من خلال تلبية طلباتهم على حساب صحتنا ، عملنا وأبنائنا فقط من اجل أن نحظى بقبولهم ونحصل على رضاهم المؤقت ، أو حتى من اجل أن نتلقى مجاملاتهم ونوصف بالتواضع من قبلهم ، أو بسبب خجلنا.³⁴ لان الشخص التوكيدي يدرك تماما قول **Andrew Fuller**: " إذا كنت شخصا تريد فعلا من الآخرين أن يحبوك فالذي يحدث انك ستصبح كالعجينة بين أيديهم." ³⁵ كما يدرك أن من الجيد أن يكون لطيفا مع الناس ، لكنه يعلم أن هناك أفراد من هؤلاء الناس لا يتأثرون باللطافة ³⁶ ، بل إذا كنت لطيفا معهم سوف يعاملوك كأنك أحد ممتلكاتهم وتكون بذلك ضحيتهم . لذلك لا يقدم الشخص التوكيدي المساعدة للآخرين إلا بإرادته الحرة ، ولا يستجيب لطلباتهم إلا إذا كانت لا تستغله و لا تجعله يتخلى عن قيمه ومبادئه ، وإذا كانت لا تؤذيه هو ، أو عمله ، أو علاقاته ، أو احد أفراد أسرته ، ولا تحرجه أو تذله أمام الغير و إلا سوف يبذل ما في وسعه للتخلص منها للمحافظة على استقلاليتة وتقديره لذاته .

كما أن توكيد الذات يزيد من ثقة الفرد في نفسه ³⁷ وفي ما يملك من قدرات ومهارات اجتماعية و يجعله يشعر بأنه موجود و مقبول ³⁸، ذلك أن الشخصية التوكيدية كثيرا ما تخرج بمكاسب من جل مواقف التفاعل الاجتماعي ونادرا ما تخفق . وكلما نجحت تتعزز مشاعر الثقة بالنفس لديها وتزداد كفاءتها الاجتماعية ، وبذلك يصبح الفرد أكثر قدرة على توكيد ذاته في المستقبل .

وفوق كل هذا السلوك التوكيدي إذا مارسناه أمام أفراد غير توكيديين و حققنا من خلاله أهدافنا وظهرنا أمامهم بمظهر القوي سوف نثير إعجابهم وبالتالي نساعدهم في تعلم توكيد الذات من خلال تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم و الدفاع عن حقوقهم دون إيذاء الآخرين ³⁹ لاسيما إذا كانوا أطفالا أو مراهقين إن اقتدوا بنا و مارسوا ما تعلموه خاصة إذا ساعدتهم الموقف على فهم ذواتهم بشكل أفضل ، أو كانوا من الأشخاص الذين يسعون إلى إثبات وجودهم وإشباع رغبتهم في الشعور بالأهمية.

وبما أننا بشر فإننا نخطئ ، وان حرصنا ألا نخطئ وكنا ذوي شخصية توكيدية ، وبالتالي لا يسعنا أن نكون توكيديين دائما وفي كل المواقف ، لأن هناك مواقف يمكننا

ففيها ضبط ذاتنا بسهولة وتجاوزها دون أن نتضرر نحن أو من نتفاعل معهم و أخرى تفوق إمكانياتنا لا نستطيع السيطرة عليها لعدم قدرتنا على ضبط سلوكنا فيها وقد نخرج منها متضررين ، أي في بعض الأحيان تكون مهاراتنا التوكيدية غير فعالة ، وقد تجلب لنا الكثير من المتاعب خاصة في المواقف التي نتعامل فيها مع الشخصيات العدوانية ، الانتهازية والتي تخترق قيم المجتمع و تؤذي الآخرين لتصل إلى أهدافها ، لكن هذا لا يعني أننا نتميز بضعف توكيد الذات ، بل يعود ذلك إما لنقص خبرتنا ، أو لأن من نتفاعل معه يحتاج إلى إعادة تأهيل.

الخاتمة :

في الأخير نقول إن توكيد الذات بكل ما يتضمنه من مهارات يقود الأفراد الذين يتعاملون به في حياتهم اليومية إلى التحرر من التأثير السلبي للآخر الذي يعيق تقدمهم في أي شأن من شؤون حياتهم أثناء تفاعلهم معه ، وبالتالي يجعل منهم لا شك أشخاص أقوياء نفسيا واجتماعيا ، ايجابيين داخل المجتمع ومؤثرين فيه . لذلك من الضروري أن يعمل كل واحد منا على تعلم هذه المهارات وعلى تطويرها حتى يحمي ذاته و ممتلكاته ويثبت ذاته داخل المجتمع بطريقة سوية تجعله موضع تقدير .

المراجع :

1. أبو الحجاج ، يوسف ، كيف تكتسب قوة الإرادة واحترام الذات : مهارات إنسانية لتطوير الذات . دار الوليد ، ط 1 ، دمشق ، سوريا ، 2010 م .
2. الحمادي، علي ، السهل الممتنع : مهارات التفاوض وفنون الحوار والاتفاق . دار ابن حزم ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2000 م .
3. الزعبي ، احمد ، المعجم الفلسفي المدرسي الميسر . دار الآثار ، ط 1 ، الجزائر ، 1996 م .
4. الناطور، فايز عبد الكريم ، التحفيز ومهارات تطوير الذات . دار أسامة ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2011 م .
5. بني جابر، جودت و آخرون ، المدخل إلى علم النفس . دار الثقافة و الدار العلمية الدولية ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2002 م .
6. بني يونس، محمد محمود مجدي ، سيكولوجية الدافعية والانفعالات . دار المسيرة ، ط 2 ، عمان ، الأردن ، 2009 م .
7. شاكر مجيد ، سوسن ، اضطرابات الشخصية : أنماطها ، قياسها . دار صفاء ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2008 م .
8. شحاتة ، حسن و النجار، زينب ، معجم المصطلحات التربوية والنفسية . الدار المصرية اللبنانية ، ط 1 ، مصر ، 2003 م .
9. شوقي محمد فرج ، طريف ، المهارات الاجتماعية والاتصالية : دراسات وبحوث نفسية . دار غريب ، القاهرة ، مصر ، 2003 م .
10. عبد الواحد إبراهيم ، سليمان ، الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية : رؤية في إطار علم النفس الايجابي . الوراق ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2014 م .
11. عبد العظيم حسن ، سلامة و عبد العظيم حسن ، طه ، الذكاء الوجداني للقيادة التربوية . دار الوفاء ، ط 1 الاسكندرية ، مصر ، 2006 م .
12. عزت عبد الهادي ، جودت و العزة ، سعيد حسني ، تعديل السلوك الإنساني : دليل الآباء والمرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية . دار الثقافة ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2005 م .
13. فولر ، اندرو ، ترجمة عبير منذرو و أمال الاتات ، 7 شخصيات تسم حياتكم . دار الفراشة ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2011 م .
14. محمد الأحمر، نبيل ، المربون الرابعون : قضاياهم ، طرقهم ، وسائلهم ، مهاراتهم و أخطائهم . وحي القلم ، ط 1 ، دمشق ، سوريا ، 2015 م .
15. هارون ، رمزي فتحي ، الإدارة الصفية . دار وائل ، عمان ، الأردن ، 2003 م .

الهوامش:

- 1 - محمد محمود مجدي بني يونس ، سيكولوجية الدافعية والانفعالات . دار المسيرة ، ط 2 ، عمان ، الأردن ، 2009 م ، ص 322 .
- 2 - سليمان عبد الواحد إبراهيم ، الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية : رؤية في إطار علم النفس الايجابي . الوراق ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2014 م ، ص 85 ، 86 .
- 3 - محمد محمود مجدي بني يونس ، المرجع السابق ، ص 322 . .
- 4 - طريف شوقي محمد فرج ، المهارات الاجتماعية والاتصالية : دراسات وبحوث نفسية . دار غريب ، القاهرة ، مصر ، 2003 م ، ص 480 .
- 5 - سلامة عبد العظيم حسن وطه عبد العظيم حسن ، الذكاء الوجداني للقيادة التربوية . ط 1 ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، مصر ، 2006 م ص 69 – 70 .
- 6 - طريف شوقي محمد فرج المرجع السابق . ص 480 .
- 7 - نفس المرجع السابق ، ص 480 .
- 8 - نفس المرجع . ص 492 .
- 9 - سوسن شاكر مجيد ، اضطرابات الشخصية : أنماطها ، قياسها . دار صفاء ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2008 م ، ص 288 .
- 10 - محمد محمود مجدي بني يونس ، المرجع السابق ، ص 323 .
- 11 - رمزي فتحي هارون ، الإدارة الصفية . دار وائل ، عمان ، الأردن ، 2003 م ، ص 354 ، 361 .
- 12 - يوسف أبو الحجاج ، كيف تكتسب قوة الإرادة واحترام الذات : مهارات إنسانية لتطوير الذات . دار الوليد ، ط 1 ، دمشق ، سوريا ، 2010 م ، ص 157 .
- 13 - احمد الزعبي ، المعجم الفلسفي المدرسي . دار الأناضول ، ط 1 ، الجزائر ، 1996 م ، ص 33 .
- 14 - حسن شحاتة وزينب النجار ، معجم المصطلحات التربوية والنفسية . الدار المصرية اللبنانية ، ط 1 ، مصر ، 2003 م ، ص 268 .
- 15 - محمد محمود مجدي بني يونس ، المرجع السابق ، ص 323 .
- 16 - سليمان عبد الواحد إبراهيم ، المرجع السابق ، ص 83 ، 84 .
- 17 - على الحمادي ، السهل الممتنع : مهارات التفاوض و فنون الحوار والاتفاق . دار ابن حزم ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2000 م ، ص 27 .
- 18 - طريف شوقي محمد فرج ، المرجع السابق . ص 484 .
- 19 - نبيل محمد الأحمر ، المربون الرابحون : قضاياهم ، طرقهم ، وسائلهم ، مهاراتهم وأخطائهم . وحي القلم ، ط 1 ، دمشق ، سوريا ، 2015 م ، ص 35 ، 36 .
- 20 - نفس المرجع السابق ، ص 45 .
- 21 - نفس المرجع ، ص 31 .
- 22 - نفس المرجع ، ص 55 – 58 .
- 23 - نفس المرجع ، ص 35 ، 36 .
- 24 - جودت بني جابرو وآخرون ، المدخل إلى علم النفس . دار الثقافة و الدار العلمية الدولية . ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2002 م ، ص 414 .
- 25 - نفس المرجع ، ص 413 ، 414 .

- 26 - نفس المرجع ، ص 413 .
- 27 - سليمان عبد الواحد إبراهيم ، المرجع السابق ، ص 88 .
- 28 - يوسف أبو الحجاج ، المرجع السابق ، ص 156 ، 157 .
- 29 - محمد محمود مجدي بني يونس ، المرجع السابق ، ص 325 .
- 30 - فايز عبد الكريم الناطور ، التحفيز ومهارات تطوير الذات . دار أسامة ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2011 م ، ص 84 .
- 31 - طريف شوقي محمد فرج ، المرجع السابق ، ص 484 .
- 32 - يوسف أبو الحجاج ، المرجع السابق ، ص 156 .
- 33 - نفس المرجع ، نفس الصفحة.
- 34 - جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني العزة ، تعديل السلوك الإنساني : دليل الآباء والمرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية . دار الثقافة ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2005 م ، ص 107 ، 106 .
- 35 - اندرو فولر ، ترجمة عبير منذر وأمال الاتات ، 7 شخصيات تسم حياتكم . دار الفراشة ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2011 م ، ص 10
- 36 - نفس المرجع السابق ، ص 12 .
- 37 - فايز عبد الكريم الناطور ، المرجع السابق . ص 84 .
- 38 - جودت عزت عبد الهادي ، سعيد حسني عزة ، المرجع السابق ، ص 105 .
- 39 - فايز عبد الكريم الناطور ، المرجع السابق . ص 83 .