

## الفصل السابع

الثقة ... رؤية جديدة  
للعلاقات الاجتماعية



## الفصل السابع

### الثقة ... رؤية جديدة للعلاقات الاجتماعية

الأسرة نسق ووحدة نظام يتفاعل فيه أفراد عدة بهدف الحفاظ على استقرار وتوازن النسق بكامله، وإذا تعرض أحد أفراد الأسرة لمشكلة فإن الأسرة كلها تعاني جراء هذه المشكلة.

ويتواصل أفراد الأسرة على نحو إيجابي وأحيانا العكس ، ويكون هناك من يصغى ومن يتكلم، وعلى كل فرد من أفراد الأسرة أن يراعى حق الآخر في الاستقلالية وحقه في التواصل بفهم وتقدير ومراعاة كل للآخر وعلى نحو تبادلي، لتصبح بيئة الأسرة بيئة آمنة يستطيع من خلالها كل طرف أن يكشف عن ذاته ويصارع الآخر بما لديه متوقفاً منه التقبل والفهم مع استبعاد احتمالات اللوم أو عدم التقدير.

أما العلاقة بشريك الحياة فهي علاقة مقفلة لا يحق لأحد الطرفين أن يسلك من خلالها على نحو لا يلائم الآخر ، وسلوك أحدهما يؤثر على الآخر، فهما كل يتكون من طرفين وأحدهما لا يشعر بالكمال بدون الطرف الآخر، وعلاقتهم الحميمة غالبا ما تكون علاقة ذات خصوصية بحيث لا

يمكن لأحد أن يصف الشكل النموذجي لها ، وما يناسب علاقة لا يناسب الأخرى ، إلا أن الحاجة إلى الحب فى العلاقة بشريك الحياة يمنحه ويحصل عليه كل طرف بالتبادل حاجة أساسية تؤثر عليها خصائص شخصية كالاهتمام، الأمن، الطموح، الدفء، الخبرات السابقة، .. وعوامل جذب تدفع الطرفين للتشارك والفهم والمرونة والتواصل ، وكل ذلك يحدث فى سياق يشمل متغيرات ثقافية ومعرفية واجتماعية وظروف مادية ، ولثقة بالذات الثقة بالآخر دورها فى دعم العلاقة بشريك الحياة فتقاسم الذات وتأكيد الآخر والتوحد ، والتسامى كلها جوانب أساسية فى العلاقة بشريك الحياة ، ولمهارات التواصل دورها الذى لا يقل أهمية فى هذه الجوانب.

إن شركاء الحياة لا يتمتعون بعلاقة حميمة مالم تغلف هذه العلاقة مشاعر "الثقة" والى تترجمها خصائص أخرى كالعاطفة والدفء والالتزام، وتوقع الاستمرارية والصمود ، وهل أبعد من العلاقة الحميمة علاقة أخرى فى المجتمع الانسانى يمكن للفرد من خلالها أن يخاطر بذاته وأن يضع نفسه بين يدي الآخر فى خدمته متوقعا أن الآخر أهل لهذه الثقة وأن هذه العلاقة سوف تثمر عن مصالح متبادلة.

وحيث العلاقة بين الثقة بالذات الثقة بالآخر ومهارات التواصل علاقة أكيدة فإن ذلك مما يمكن تفسيره في ضوء العلاقة بشركاء الحياة ، ففي الزواج تكمن الأسرار والتفسيرات فيما لم يقل وليس فيما قيل ، وهذه هي فكرة مهارات التواصل وما وراء التواصل *Meta Communication* ، فعندما ينجح شركاء الحياة في تحقيق ما وراء التواصل فإنهم يسعدون بعلاقات انسانية أعمق وحميمية أصدق تحرسهم تواصلية تستند إلى الحوار والفهم في اعتبار للآخر وتعاطف ومساندة وتبادل للكشف عن الذات وقدرة على قراءة الأفكار ، وغيرها من مهارات التواصل المتضمنة في العملية التواصلية.

أما إذا انتقلنا إلى العلاقة بين الأصدقاء فإن تحديدا أوليا لبعض شروط الثقة يجب أن يؤخذ في الاعتبار ، فلا معنى لما تفرضه الثقة من متطلبات إن لم يكن كل طرف من أطرافها حرا في أن يختار ويتخذ موقفا من الآخر ، ويجب أن يتعلم الأصدقاء معان مهمة كالتعاون والالتزام واستحقاقية الثقة من خلال المحافظة كل على مصداقيته أمام الطرف الآخر وعلى وعوده وعهوده.

إن الثقة بالذات الثقة بالآخر وعلاقتها بمهارات التواصل فى العلاقات بالأصدقاء تدعم الأساس الذى تقوم عليه العلاقات بالأصدقاء بالمقام الأول حيث الاختيار والاعتبار الإيجابى ، فنحن نختار أصدقاءنا ولا نرتبط بهم عشوائيا ، وتأتى علاقاتنا بهم على وسط فاضل بين طرفى متصل أحدهما يمثل العلاقة بالغرباء ، والثانى يمثل العلاقات الحميمة فى حياتنا ، وهى علاقات تلعب فيها ثقفتنا بذواتنا وثقتنا بأصدقائنا دورا هاما ترسخ من خلاله هذه العلاقات ، فالثقة والإخلاص والولاء ، والأمانة والانفتاح ، والاهتمام والمتابعة والرعاية ، والتعاطف الذى يرى فيه الصديق العالم بعينى صديقه ، والفهم والتقدير والتماس الأعذار ، وصدق النصيحة والحرص على المصلحة ، والمشاركة فى الأنشطة والاهتمامات ، وأخيرا الحضور الدائم والثقة فى أن يجد الصديق صديقه عند الحاجة إليه ، ... كل تلك شروط خاصة تقرب بين طرفى الصداقة وتحقق التماسك بينهما ، وللعلاقات بالأصدقاء قيمة كبيرة فى حياة الأفراد ، وكثيرون منا - وبخاصة النساء - يواصلون علاقاتهم بالأصدقاء حتى وإن أشبعت حاجاتهم النفسية فى علاقات حميمة بشركاء الحياة ، فالعلاقات بالأصدقاء تستثير دوافعنا

لنتعلم المزيد عن ذواتنا وعن الآخرين ، ولنقارن قدراتنا وانجازاتنا ونجاحاتنا وحتى إخفاقاتنا بأصدقائنا الذين نتواصل معهم ، فيكون ذلك دافعنا لكسب مزيد من المعرفة والإرتقاء وتعلم مهارات جديدة وتبادل التأثير والتأثر ، والتخلص من ضغوط الغموض الذى يكتنف بعض العلاقات ، وهو ما تحدده بدرجة كبيرة طبيعة العلاقات بالأصدقاء والاستعداد للكشف عن الذات والانفتاح الذى يدعم هذه العلاقات ويرسخ حدودها وإن كانت منفتحة ، وكل ما سبق يعنى أن الكاتبة تؤكد على أهمية العلاقات بالأصدقاء باعتبارها مظلة أو ساحة تبرز فيها على أفضل نحو وعلى أعلى مستوى العلاقة بين الثقة بالذات الثقة بالآخر ومهارات التواصل ، فالاستجابات الصادقة بين الأصدقاء وتبادل الكشف عن الذات والتفهم العطوف وتقبل النقد بإيجابية وإدارة الصراعات بفعالية والرغبة الصادقة فى الإصغاء ، كل ذلك يعكس ثقة أعمق بالذات وبالآخر فى ابتكارية وتجدد ، وهذا جميعه هو المعنى الحقيقى لوجود الأصدقاء فى حياتنا ، فالأصدقاء أناس نحبهم ويحبوننا ، يسعون إلينا ونسعى إليهم ، ينشغلون بنا ونشغل بهم ، نخدمهم عندما نحتاج

إليهم ونكون موجودين عندما يحتاجون إلينا أيا ما كانت الظروف والأحوال،  
ومعهم وفيما بينهم نتقاسم أعمق أسرارنا .

أما الثقة بالذات الثقة بالآخر ومهارات التواصل فى العلاقات  
بأفراد المجتمع عامة فيمكن أن نتناولها ونعرض لها من وجهة نظر الكاتبة  
فى ضوء تداخل العلوم الانسانية وتنوع اهتماماتها ، والتي بالرغم من ذلك  
تجمع فى مجملها على أنه من غير الممكن أن يعيش الفرد تجارب الآخرين  
جميعهم وأن يعايشها ، وتظل المعرفة الواسعة فرصة لتوجيه التواصل  
وتسهيل العلاقات بأفراد المجتمع عامة الغرباء منهم وغير الغرباء ، فالأسس  
الرئيسية لنشأة ونمو العلاقات وتطورها فى حالة الغرباء الذين يلتقون  
مصادفة وبصورة مؤقتة مختلفة عنها فى حالة العلاقات الوثيقة والعلاقات  
بالأصدقاء ، ففى كل حال يشكل الأفراد سلوكهم نحو الآخر وفق قواعد  
وتفاصيل وصور ذهنية تعلموها خلال خبراتهم السابقة ، ومع نمو هذه  
العلاقات يؤثر كل فرد فى الآخر ، وفى حالة العلاقات بالأفراد عامة  
والغرباء الذين يصادف أحدهم الآخر، يطبق الفرد قواعد وأسس يسيرة  
نسبيا، لأن العلاقة نفسها لا تستمر مدة طويلة على عكس الأمر فى العلاقات

الحميمة والعلاقات بالأصدقاء حيث تصبح هذه القواعد والأسس بالغة التعقيد ، فكلما اتصفت العلاقة بالاستمرارية كانت ذات طابع متميز ، وكلما كان الأجدر أن يبذل الفرد كل الجهد للإبقاء عليها طويلا والحفاظ على استمراريتها ، أما العلاقات بالغرباء فهي علاقات محدودة ، ولا تشكل جزءا هاما في تصورات الفرد وتوقعاته تجاه الآخر ولا تتطلب الالتزام وتبادل الثقة ، ورغم أن العلاقات بالغرباء علاقات عارضة تكاد تخلو من أي مضمون هام ، إلا أنها تمكننا من الحفاظ على علاقات بعدد كبير من الأفراد دون بذل جهد أو عناء كبيرين ، وهي بذلك خطوة أولى في سبيل تنمية علاقات أقرب ، فالعلاقات تبدأ ثم تستمر في محاولة للاستكشاف ، ثم تبدأ محاولة أخرى لتوثيق العلاقات وتقنين مجرياتها ، وقد تمر بمرحلة إعادة النظر واختيار التوقعات التي قد تأتي صادقة حقيقية أو مخالفة ، وفي الحالة الأولى تدعم هذه التوقعات علاقاتنا وتسهم في جعلها طويلة المدى وتزيد من جهدنا والتزامنا وإقبالنا على العمل بحماس لها ، أما إذا اكتشف طرفا التواصل في الحالة الثانية أن بينهما اختلافا كبيرا بل وتنافرا - في بعض الأحيان - فإن ذلك يضرب الثقة في صميمها ويتحول الحوار من اتفاق إلى

اختلاف ، وتبقى الأصول الاجتماعية فى العلاقة التواصلية متنفسا لقلق الطرفين وتعبيرا عن رغبة كل منهما فى استلام زمام المبادرة أو حتى فى السيطرة ، انعكاسا لمهارات التواصل ودليل استقلالية ورد فعل دفاعى عندما يشعر الفرد أن الآخر من الغرباء قد يخترقه أو ينفذ إلى خصوصياته ، ومثل هذا التوجه فى العلاقات بالغرباء ليس بظاهرة غير صحية فى العملية التواصلية ، فاختبار الثقة واعتراف واعتبار كل طرف بذاتيته وبذاتية الآخر واستقلاليته شرط أساسى من شروط التواصل ، وكلنا بطبيعة الحال أعداء ما نجهل ومن نجهل ، لكن الوقت كفىل بترسيخ مشاعر الثقة ودعم مهارات التواصل ، وإما أن ينقطع التواصل أو أن تبدأ حالة أخرى من الاعتراف بالآخر وتقبله وتعميق العلاقة به .

ومع كون التواصل عملية مستمرة ذات هدف ، متعلمة ويمكن اكتساب مهاراتها من أجل دعم ذواتنا والإرتقاء بعلاقاتنا والوفاء بالتزاماتنا ، وتبادل التأثير بعضنا على بعض ، ولأن كل أشكال التواصل إنما تعكس شيئا ما عن ذواتنا ، فحتى عندما نقطع التواصل أو نكف عن الكلام فذلك أيضا يقول شيئا آخر ، ولأننا نؤسس لعلاقاتنا بالآخر ولأساليب حواراتنا

معه انطلاقا من البنية النفسية لدينا بما تشمله من معرفة وإرادة وقدرة ، ولأننا فى العملية التواصلية نبدأ بذواتنا وإليها ننتهى لأنها واسطة التواصل وهدفه ، من أجل ذلك كله فإن خصائص التواصل ودينامياته ليست إلا انعكاسا وتنبؤا لما تتصف به ذواتنا من ثقة وفاعلية واستمرارية وتبادلية وتعقيد وعمق ، فالتواصل يوفر لنا الشعور بالاهتمام والدفء ويبدد شعورنا بالوحدة ويحفظ عقولنا وحواسنا لمعرفة ذواتنا ومعرفة الآخر .

وتعكس العلاقة التنبؤية بين الثقة بالذات والثقة بالآخر ومهارات التواصل كما أوضحتها الكاتبة ماتؤسس له نماذج النظرية التى تشرح مراحل نشأة وتطور العلاقات الانسانية بشركاء الحياة ، بالأصدقاء ، وبأفراد المجتمع عامة ، وهناك نظريات عدة تفسر نمو العلاقات بل ونشأتها بداية ومنها نظرية التجاذب ، نظرية التعزيز ، وكذا نظرية التبادل ، فقد يكون للتجاذب من حيث المظهر والقرب والتشابه والتكامل دور فى التأثير على العلاقات وتطورها ، ويمكن أيضا للتعزيز والدعم والمكافأة أن يلعب نفس الدور ، وكذا التبادلية والتعادلية التى يحصل كل طرف فيها على مكاسب معادلة للتكاليف التى يتحملها، مع مراعاة أن الدخول فى العلاقات يكون

تدرجياً في كل الأحوال وتبادلياً دون التسرع في أى مرحلة من مراحل التأسيس للعلاقة ، والحرص على التأكيد على الجوانب المشتركة بين طرفي العلاقة ، وتبادل عبارات لبقة وتعزيز السلوكيات الإيجابية وتركيز الاهتمام وتأكيد التواصل البصرى والحيوية والتفانيّة، وعندما يحدث أن يقل الإفصاح عن الذات والقرب النفسى ، وعندما تكثر النزاعات ويصبح حلها أكثر صعوبة ، وعندما يقل الوقت الذى يقضيه طرفى العلاقة معا ، فهذا معناه أن العلاقة تتدهور أو أنها فى مرحلة توشك على التدهور والانقطاع، على نحو بينى يودى إلى الانفصال والتأسيس لحياة مستقلة من غيرها.

فالعلاقات جميعها تمر بمراحل تدرجية تبدأ بالإتصال ثم الإنخراط واختيار الشريك ثم الحميمية والإلتزام التواصلى ، وقد تتدهور هذه العلاقات ويحدث الإنفصال عند أى مرحلة ، وكل علاقة انسانية تبدأ بالتمهيد وتبادل المعلومات والكشف عن ملامح الدفء والانفتاح والدينامية ، ثم ينمو الإحساس بالتبادل وتتم تجربة الآخر واختباره والمعرفة الأوسع عنه ، وقد تتطور العلاقات فيزيد الإلتزام من جانب كل طرف تجاه الآخر ، وتختلف درجة الإلتزام باختلاف درجة الثقة والتبادلية ، لكنه التزم يمنح العلاقة

حميمية خاصة، وبعضنا يخاف من عواقبها ويتجنبها ، والحميمية هنا مفهوم أوسع يشمل علاقات شركاء الحياة وبعض علاقات الصداقة التي نشعر فى ظلها بالحب الذى يجعل العالم يدور من حولنا لأننا نفهم بعضنا ونشعر بذلك تماما ، فنحن نتواصل مع أقرب الأقرباء إلينا ، مع أزواجنا ، ومع أصدقائنا، ومع معارفنا ، ومع الآخرين جميعا وإن كانوا غرباء لانعرفهم من قبل ، نتواصل فى وسائل المواصلات وفى المصعد الكهربائى وفى عيادات الأطباء ، ونتكلم عن حالة الجو وعن أسعار العملات وأخبار الحوادث ، فالتواصل مع الآخر أيا كان شكله وهدفه هو فى حد ذاته القيمة الحقيقية فى كل علاقة بصرف النظر عن طبيعة هذه العلاقة ، ورغم أهمية التواصل فى حد ذاته ، فإننا نستهدف التواصل مع آخرين بعينهم ، آخرين ننقضيهم ونختارهم ونفضل التواصل معهم ، وهناك أيضا آخرون نتجنبهم ونتجنب التواصل معهم ، ولكل تواصل أسس وحسابات ومراجعات يجريها الفرد بسرعة وتلقائية ، ولكل علاقة تواصلية عناصر تؤسس للتبادل بين طرفى التواصل تحدد بنيتها العلاقة واستمراريتها وكيف تبدأ وكيف تنتهى ، وتلعب مهارات التواصل دورا هاما فى تشكيل نوع وعمق ومدى العلاقات وامكانية

دعمها وترسيخها أو قطعها وإنهائها ، مع الأخذ في الاعتبار تعقد الحياة وسرعة إيقاعها وتطور طرائق تفكير الأفراد واختلاف المعايير والقيم التي تحكم السلوك ، فنحن لا نعامل الجميع بنفس الطريقة ، ويجب أن نكون على استعداد لأن نقبل التغيير في العلاقات ، فنحن على جديد كل يوم مع شركاء حياتنا ومع أصدقائنا ومع الغرباء ، وقد لا يكون ممكنا أن نحفظ بصداقة ما طول العمر ، وليس معقولا أيضا أن نتخذ فلانا صديقا بينما هو يعتبرك مجرد زميل في العمل ، وهكذا كل علاقاتنا لا تتحدد وتتميز ما لم تكن متبادلة من حيث طبيعتها ومداها وعمقها وجوانب التواصل فيها واستمراريتها ، وبذلك نكون ذوى حساسية وتجاوب ، وذوى قدرة على ابتكار الجديد دائما في هذه العلاقات من حيث ما نبديه من وضوح واهتمام وثقة وصدق واخلاص وولاء واشباع.

ولعل ما سبق يوضح بل ويفسر أيضا الاختلاف بين العلاقات بشركاء الحياة، والعلاقات بالأصدقاء ، والعلاقات بأفراد المجتمع عامة والتي تتباين من حيث درجة القرب والثقة والتجاوب ، ففي العلاقات بشركاء الحياة يتشارك الأفراد المشاعر والأفكار حول الحياة والموت والمرض

وتجاه ذواتهم وتجاه الآخرين، وتفضى بالأفراد إلى ديناميات نفسية ذات قوة ووضوح تدعم الثقة والتقبل والجاذبية والصداقة والاحترام ، والحب باعتباره أحد أهم ضروب أو مسالك التواصل ، ومن هنا يدرك الفرد الآخر فى أعق أغوار شخصيته ، وتتسق النتيجة الحالية مع ما ذهب إليه فيكتور فرانكل (مترجم ، ١٩٨٢) ، هولمز وآخرون *Holmes et al., 1989* ، برنت روبن *Jones 2001* ، حمدان فضة ١٩٩٩ ، كونر *Cooner, 1998* ، وجونز *Jones 2001* التى أكدت جميعها على أهمية الثقة بالذات والثقة بالآخر فى العلاقات بشركاء الحياة وأنه كلما ارتفعت درجة الثقة حصل الطرفان على درجات أكبر من مشاعر الحب والرضا والالتزام والتوافق وإظهار الاهتمام الحقيقى بالآخر والأخذ فى الاعتبار تحقيق احتياجاته وتفضيلاته ، وكانا أكثر قدرة على مواجهة الصراع ومقاومة الضغوط التى قد تنهى العلاقة لأى سبب ، وغالبا ما تتأثر المرأة بالانطباعات الأولى غير السارة وغير الإيجابية والتى تضر بالثقة أكثر من مواقف الإساءة أو الخيانة وما إلى ذلك والنثى قد تحدث أثناء استمرارية العلاقة ، لأنها تؤسس لتوجهات التشكك وعدم الاستحقاقية ، وقد لا تتيح الفرصة مطلقا فى مستقبل العلاقة لكسب الثقة أو منحها ، فالمرأة

أكثر حساسية إزاء اختبار الثقة في علاقاتها بأفراد المجتمع عامة وبشكل عام مقارنة بالرجل ، وذلك رغم أن تعاطف المرأة وتفهمها ليس حائلا دون تبادل الثقة بأى حال رغم أنه يفوق تعاطف الرجل وتفهمه ورغم ما يلعبه من دور في زيادة تقدير الذات والإحساس بمعنى الحياة وإيجابية التوقعات كل تجاه الطرف الآخر وعلى مدى بعيد .

وفي العلاقات بالأصدقاء تأتي الثقة كأحد الأسس الجوهرية المنبئة بتكوين العلاقات واستمرارها ودعم التواصل بين أطرافها ، ومدى عمقها ، ومجالات المشاركة في الأنشطة وتحقيق الأهداف ، والدعم الوجداني في مواقف الأزمات ، وكلما أصبحت العلاقات أكثر نضجا وعمقا واستقرارا كلما أمكن الإرتقاء بمشاعر الثقة إلى مستويات أعلى ، ولأنه مهما نعمنا بحياة هائلة وسعيدة مع شركاء الحياة ، ومهما كانت أواصر الدم قوية بين أفراد الأسرة فلا يمكن لأحد الاستغناء عن علاقة الأصدقاء الذين تكشف لهم عن مكنونات ذواتنا وتبادل معهم الأفكار والأسرار ولعل باقة متنوعة من الأصدقاء تغنينا عن زيارة طبيب نفسى ، فكلما ازدادت ضغوط الحياة ومتطلباتها العصرية ازدادت حاجة الأفراد إلى أصدقاء تجمعهم بهم ميول

وهوايات وأفكار ويكملون بعضهم البعض ويتشاركون في تقديم دعم متبادل في إطار علاقة ذات أواصر قوية بناءة تستند إلى المودة والإخلاص والمساندة .

وتجدر الإشارة إلى أنه يجب أن يكون هناك حد أمثل للثقة بين الأصدقاء، فعلاقات الأصدقاء دينامية تتفتح للتغير والتأثر بالخبرات ومواقف التفاعل وعمليات الأخذ والعطاء ، وقد تنقص الثقة أو تزيد ، عندئذ يكون لزاما على كل طرف أن يكون واعيا بذلك ومستعدا لأن يخضع مشاعر الثقة بصديقه للاختبار ويضعها على المحك ، مع مراعاة لجوانب الأخلاق ومبادئ القيم والعادات والتقاليد ، ومستوى التعليم والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ، وهو ما تؤكد عليه الكاتبة وعلى أن نأخذ في الاعتبار إذا كنا بصدد مناقشة الأساس النفسي للثقة كمنبىء بالعملية التواصلية في العلاقات بالأصدقاء ، وجميع ما سبق يأتي داعما ومدعما بالسياق النظرى للثقة ومهارات التواصل ونتائج دراسات عدة منها دينينيف وكوبر *Deneve & Cooper, 1998* ، كازدين *Kazdin, 2000* ، وجونز *Jones 2001* ، فلاناغان *Flanagan, 2003* .

أما العلاقات بأفراد المجتمع عامة أو الغرباء فقد فرضت علينا الحياة المادية التزام الحذر والحرص والتعقل ، غير أنه ورغم ذلك فإن كثيرين منا يختارون أن يمنحوا الآخرين الثقة ، وأن يكونوا متعاونين ، وأن يعبروا عن إيمانهم بمعان انسانية وقيم تعكس ما لديهم من اتساق بين ما يصدر عنهم من سلوكيات وما يسعون إلى تحقيقه من أهداف ، وتظل الثقة بالذات الثقة بالآخر مجالاً لتبادل الاهتمام وتوسيع دائرة العلاقات وبالتالي توسيع دائرة الثقة لتشمل آخرين وآخرين ، ولو أن كل واحد منا أصبح غير مستعد لمد جسور التعاون ومنح الثقة للآخر لاحترق كل منا بمفرده ، ولأصبحنا ندور في حلقة مفرغة تغمرنا مشاعر الوحدة والعزلة والألم ، وقد يكون الآخرون الذين يدفعنا الحرص عليهم والخوف من المجازفة بالكشف عن ذواتنا أمامهم أهلاً لعلاقة تواصلية يتم فيها تبادل الكشف عن الذات بدرجة ما ، تناسب كل فرد مع مراعاة أن الثقة تزداد بالمبادأة في الاندماج في العلاقات وتبادل الأنشطة والاهتمامات .

الثقة قضية يقين وليست مسلمة لا جدال فيها ، وشعور الفرد بالثقة الأولية *Basic Trust* أساس لاعتقاده بأنه ذات جديرة بالثقة وبأن العالم

المحيط من حوله عالم آمن خير يستحق أن نبذل جهدا لاستكشافه والدخول إليه والتفاعل مع الآخر من غير ريبة أو شك ، ونحن نثق بالآخر لأن معانى الإخلاص والتسامح والتعاطف والمصداقية تشكل جزءا أصيلا من وجودنا وذواتنا وتدفعنا لأن نعتبر الإنسانية جميعها كلا واحدا ، كما أن علاقتنا بمن ننتمى إليهم ومن ينتمون إلينا ليست وحدها كفيلة بأن نخبر معانى الثقة ، وإنما يستلزم الأمر أن تكون لنا علاقات على مدى واسع بالآخرين ، فنتعلم معانى الإخلاص والتبادلية والمصداقية والحرية والإلتزام .

ومن توصيات الكتاب فى خاتمته :

- مطالبة المؤسسات التعليمية بإعادة تقييم مناهجها ووسائل التعليم بها لتستبدل بأخرى تركز على إعلاء دور العقل والبحث لترسيخ قيمة الآخر والتأكيد على أهمية الحوار الذى يحقق التواصل ويقرب بين أفراد يبحثون عن صيغ للتعايش فى عالم واحد.
- مطالبة وسائل الإعلام بالإرتقاء بمستوى الحوار ، وتطبيق الضوابط التى تجعل التواصل متطورا بناء .
- مطالبة الآباء والمعلمين بتشجيع الأبناء على التعبير عن ذواتهم وطرح أفكارهم دون تحويف أو إخضاع ، لينشأ لدينا جيل جديد قادر على التواصل فى هدوء وشجاعة ، يعرف كيف يخوض المعارك الفكرية ويقبل التحدى عندما يفرض عليه ، ويواجه مواطن الخلاف ويحركها ويصبح طرفا فيها بكل ثقة .
- حث الأفراد على الدفع بذواتهم فى مواقف تواصلية محسوبة تنمى المهارات وتدعم الثقة بالذات والثقة بالآخر والتدريب على المواجهة وحشد الطاقات للتحرر من مخاوف التواصل .

- **حث الأفراد على اكتساب الخبرات الإيجابية التي تدعم الثقة والاهتمام الاجتماعي وتدفع الفرد لأن يكون متمتعاً بالمهارات التواصلية ومقدماً في المواقف التواصلية .**
- **العمل على نشر ثقافة الحوار لا ثقافة الاستئثار وترسيخ قواعد العمل بها من خلال نظام تعليمي لا يركز على الحفظ والتلقين ولا على المحاكاة والتقليد ، من خلال نظام تعليمي يعزز ممارسات الديمقراطية ونمو القدرات الابداعية ويحارب الحياة وفق فكر واحد ورأى واحد.**



اطـرـاـجـع



## أولاً: المراجع العربية:

- آمال صادق وفؤاد أبو حطب (١٩٩٩). نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين ، القاهرة : الأنجلو .
- آمال عبد السميع باظة (٢٠٠٣). اضطرابات التواصل وعلاجها . القاهرة : الأنجلو .
- السيد محمد عبد المجيد عبد العال(٢٠٠٦) . المهارات الإجتماعية فى علاقتها بالثقة والرضا الوظيفى لدى عينة من معلمى ومعلمات المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة، العدد ٦١ ، الجزء الثاني، ٣ - ٤٧ .
- أوشو (٢٠٠٥) : العلاقة الحميمة . الثقة بالنفس وبالأخرين .. رؤية لحياة جديدة إعداد : مريم نور ، ترجمة : دورا شمس الغزال، دمشق: شركة المطبوعات للتوزيع والنشر .
- برنت د. روبن (١٩٩١) . الاتصال والسلوك الانسانى . (ترجمة نخبة من أعضاء قسم وسائل وتكنولوجيا التعليم بكلية التربية ، جامعة الملك سعود)، الرياض : معهد الإدارة العامة ، الإدارة العامة للبحوث .

- تحية محمد أحمد عبد العال (٢٠٠٨) . مدى فاعلية برنامج إرشادى فى تنمية بعض جوانب الكفاءة الإجتماعية لدى عينة من المسنين . المؤتمر الدولي للشيخوخة بإمارة أبو ظبى ، الإمارات العربية المتحدة ، ٢٢ - ٢٤ ابريل ، ١ - ٦٢
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفافى (١٩٩٥). معجم علم النفس والطب النفسى، الجزء السابع ، القاهرة : دار النهضة العربية.
- حامد طاهر(٢٠٠٠) . الحوار وكيف نعلمه للشباب .جريدة الأهرام ، ٢٨ / ٧ / ٢٠٠٠.
- حمدان فضة (١٩٩٩) . كفاية التواصل المدرك لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بمستوى الأنا لديهم. مجلة كلية التربية بينها ، المجلد العاشر ، رقم ٣٩ ، ٢٦١ - ٣٢٧.
- سليمان إبراهيم العسكرى (٢٠٠٨). قبل الحوار مع الآخر. مجلة العربى، عدد ديسمبر ص ص : ٨ - ١٣.

- صفية فتح الباب أمين (٢٠٠٤) . أبعاد الثقة بين الأصدقاء وعلاقتها بالإيثار والإفصاح عن الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- صفية فتح الباب أمين (٢٠٠٤) . أبعاد الثقة بين الأصدقاء وعلاقتها بالإيثار والإفصاح عن الذات . مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الثالث ، العدد الرابع ، ص ص ٢١٩ - ٢٢٥ ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- طريف شوقي (٢٠٠٣) . المهارات الإجتماعية والاتصالية، دراسات وبحوث نفسية، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- فرج أحمد فرج (٢٠٠٧) . التحليل النفسى وقضايا العالم الثالث ، القاهرة : الأنجلو.
- فيكتور فرانكل (١٩٨٢) . الانسان يبحث عن المعنى: مقدمة فى العلاج بالمعنى- التسامى بالنفس، ترجمة ( طلعت منصور) ، الكويت : دار القلم.

- ليندزاي وبول (٢٠٠٠) . علم النفس الإكلينيكي للراشدين ، ترجمة (صفوت فرج)، القاهرة : الأنجلو
- محمد أحمد النابلسي (١٩٩١) . الاتصال الانساني وعلم النفس ، بيروت : دار النهضة العربي.
- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) . اختبار المهارات الإجتماعية . كراسة الأسئلة (ط٢) ، القاهرة : الأنجلو .
- محمد بلال الجبوسى (٢٠٠٢) . أنت وأنا . مقدمة فى مهارات التواصل الإنسانى. الرياض : مكتب التربية العربى لدول الخليج.
- محمود القيعى (٢٠٠٩) . ثقافة الحوار . القاهرة : مركز الحضارة العربية.
- منال عبد الخالق جاب الله (٢٠٠٦) . سيكولوجيا الذكاء الإنفعالى . أسس وتطبيقات الرياض : دار المؤيد.
- \_\_\_\_\_ ، شادية يوسف علام (٢٠٠٩) . الثقة بالذات الثقة بالآخر وعلاقتها بمهارات التواصل . دراسة فى سيكولوجية العلاقات الاجتماعية . مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، عدد أبريل .

- نسيم بدارنه (٢٠٠٩) . أهل الثقة – January,3 – [www.egraa.com](http://www.egraa.com)
- هشام عبد الرحمن الخولى (٢٠٠٧) . الصحة النفسية ومشكلات من الحياة. بنها: مكتبة دار المصطفى.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- *Ahn, T.K. & Esarey, J. (2008) . A dynamic Model of generalized trust. Journal of theoretical politics, 20, 2, 151-180.*
- *Argyle, M. (1992). The Social Psychology of Everyday Life, Routledge, New York*
- *Barefoot, J. C., Maynard, K. E., Beckham, J. C., Brummett, B. H., Hooker, K. & Siegler, I. C. (1998) . Trust, Health, and longevity. Journal of Behavioral Medicine, 21, 6, 517-526.*
- *Bulach, C. R. (2001) . The Impact of Human Relations Training on levels of Openness and trust. Educational Reform, 8, 4, 43-47.*

- *Butler, J. K. (2001) . Reciprocity of Dyadic Trust in Close Male-Female Relationships. The Journal of Social Psychology, 126, 5, 579- 591.*
- *Ceyhan, A. A. (2006) . An Investigation of Adjustment levels of Turkish University Student's with Respect to Perceived Communication Skills levels. Social Behavior and personality, 34, 4, 367- 380.*
- *Couch, L. L., Adams, J. M. & Jones, W. LT. (1996). The Assessment of trust Orientation. Journal of personality, 67, 2, 305- 323.*
- *Cushman, D. P. & Cohn, J. R. D. D. (1985). Communication in Interpersonal Relationships.*

---

*State University of New York  
press, Albany.*

- *Davis, P. (1994). Total Confidence. The Complete Guide to self-Assurance and personal Success. Bookcraft Ltd, Midsomer Norton, Avon, Great Britain.*
- *De Cremer, D., Snyder, M. & Devitte, S. (2001). The Less I trust, The Less I Contribute (Or not)? The Effects of trust, Accountability and self-Monitoring in Social Dilemmas, European Journal of Social psychology, 31, 1, 93-107.*
- *Deneve, KM. Cooper, H. (1998). The Happy Personality. A Meta Analysis of 137 personality traits & Subjective Wellbeing.*

*Psychological Bulletin*, 124, 2,  
197- 229.

- *Desling M. J., Aken, N. A., Oud, J. H., Bruyn, E. J. & Scholte, R. H. (2005). Family loyalty and Adolescent problem Behavior: The Validity of The Family Group Effect. Journal of Research on Adolescence, 15 (2), 127- 150.*
- *Deutsch, M. (1973). The Resolution of Conflict, Constructions & Destructive processes, New Harrison, Yale University press.*
- *Emmons, S. & Thomas, A. (2007). Power performance for Singers: Transcending the barriers, Oxford University press, Briton.*

- 
- *Falcon, R. & Castelfranchi, C. (2002). Issues of trusted and Control on Agent Autonomy .Connection Science, 14, 4, 149- 163.*
  - *Feng, J., Lazer J., Preece, J. (2004). Empathy and Online Interpersonal Trust: A fragile Relationship. Behavioral & Information Technology, 23, 2, 97- 106.*
  - *Flanagan, C. (2003). Trust, Identity and Critic Hope. Applied Developmental Science, 7, 3, 165- 171.*
  - *Foubert, J. D. & Sholley, B. K. (1996).Effects of Gender, Gender Role, and Individualized trust on self-Disclose. Journal of Social Behavior and personality, 11, 5, 277- 288.*
  - *Glanville, J. L. Paxton, P. (2007). How do we learn to trust? A confirmatory tetrad*

*analysis of the Source of Generalized Trust, Social Psychology Quarterly, 70, 3, 230-242.*

- *Gunnison, H. (1999). Comparisons of values and beliefs of M. H. Erickson's Utilization Approach and C. R. Rogers person-Centered Approach, Ericksonian Monographs, 2, 15-31.*
- *Gurtman, M. B. (1992). Trust, Distrust, and interpersonal problems: A circumplex Analysis. Journal of personality & Social psychology, 62, 6, 989, 1002.*
- *Hargie, O. D. W. (1997). The Handbook of Communication Skills. Rutledge, London & New York, Second Edition.*

- 
- *Hartley, P. (1993). Interpersonal Communication, Rutledge, London & New York.*
  - *Hayes, A. F. & Dunning, D. (1997). Construal Processes and Trait Ambiguity for Self – Peer Agreement in Personality Judgment. Journal of personality and Social Psychology, 72, 3, 664-677*
  - *Holmes, J. & Rempel, J. (1989). Trust in close Relationship, Hendrick, C. Sage publications. London.*
  - *Hunt, R. W., Kohn, P.M. & Mallozzi, C. B. (1983). Factor Analysis of the Interpersonal Trust Scale with a non college population. Journal of personality Assessment. 47, 5, 507-8.*

- Jones, K. (2001). *Trust in Sports*. *Journal of Philosophy of sport*, XX, VIII, 96- 102
- Jones, H., Couch, L. & Scoh, S. (1997). *Trust and Betrayal*. (In Hogan, R., Johnson, J. & Briggs, S. (ED) *Handbook of Personality psychology*, London, Academic Press.
- Katz, S. J. & Lui, A. E. (1992). *Success*. *Psychology Today*, 25, 1, 74- 77.
- Kazdin, A. (2000). *Encyclopedia of psychology*. New York. Oxford University Press.
- Kee, H. W. & Knox, R. E. (1970). *Conceptual & Methodo- logical Consideration in the Consideration in the study of trust and suspicion*. *Journal of Conflict Resolution*, 14, 3, 357- 366.

- 
- Kullk,L. (2006). *Personality Profiles, Life Satisfaction and Gender – Role Ideology among Couples in Late Adulthood. Personality and Individual Differences*,40, 2, 317-329.
  - Larzelere, R. E. & Huston, T. L. (1980). *The Dyadic trust Scale: Toward Understanding Interpersonal Trust in Close Relationships. Journal of marriage & Family*, 42, 3, 595- 605.
  - Lewicki, R. & Bunker, B. (1995). *Trust in Relationships.* ( In Bounker, B.& Rubin, J. (ED). *Conflict, Cooperation and justice*, London Jossey- Bassinc.
  - Millar, R., Crute, V. & Hargie, O. (1992). *Professional Interviewing*, Rutledge, New York.

- Myers, S.A., Bogdon, L. M., Eidsness, M.A., Johnson, A.N., Schoo, M.E. (2009) . *Taking A Trait Approach to Understanding College Students Perceptions of Group Work. College Student Journal, 43, 3.*
- Pasveer, K. (1997). *Validity a measure of self trust: The Role of Attachment processes. paper presented at the annual Confrence of the International Network on Personal Relationships, Oxford Britain.*
- Pearson, J. C. (1983). *Interpersonal Communication: Clarity, Confidence Concern. Scott, Foresman Publisher.*

- 
- *Phillips, D. Z. (2002). On Trusting Intellectuals on trust, philosophical investigations, 25: 1-34.*
  - *Rempel, K., Holmes, G. & Zanna, P. (1985). Trust In Close Relationships. Journal of personality & Social Psychology, 49, 1, 95- 112.*
  - *Rider, E. A., Hinrichs, M. M. & Lown, B. A. (2006). A model for Communication Skills Assessment across the Undergraduate Curriculum. Medical Teacher, 28, 5, 127-134.*
  - *Riggio, R. & Riggio, H. (2002) . Emotional Expressiveness, Extraversion and Neuroticism. A meta analysis . Journal of Nonverbal Behavior, 26, 4, 195-219*
  - *Rotenberg, K. J., Mac Donald, K. J. & King, E. U. (2004). The Relationship*

*between Loneliness and Interpersonal Trust during Middle Childhood. The Journal of Genetic psychology, 165, 3, 233- 149.*

- *Rotenberg, K. J., Fox, C., Green, S. Rundenman, L., Salter, K., Steven, K. & Carlo, G. (2005). Construction and Validation of a children's Interpersonal Trust Belief Scale. British Journal of Developmental psychology, 23, 271- 292.*
- *Rotter, J. (1980). Interpersonal trust, Trustworthiness and Gullibility. American psychologist, 35, 1- 7.*

- 
- *Stensson, J. (1999). Trauma and Basic Trust. International Forum of Psychoanalysis, 8:1-2.*
  - *Sunderland, L. C. (2004). Language and Audiology Services in public School. Interventions in School and Clinic, 39, 4, 209- 217.*
  - *Verderber, R. F. & Verderber, K. S. (1992). Inter-Act: Using Interpersonal Communication Skills. Wadsworth Publishing Company, Belmont, California. A division of Wadsworth, Inc.*
  - *Yamagashi, T. Kikuchi, M. & Kosugi, M. (1999). Trust, Gullibility, and Social Intelligence. Asian Journal of Social psychology, 2: 145- 161.*
  - *Zak, A. M., Gold, J. A. & Lenney, E. (1998). Assessment of Trust in Intimate Relationships and the Self-*

*Perception process. The Journal of Social Psychology, 138, 2, 217- 228.*

- *Zak, P. J. (2008). The Neurobiology of Trust. Scientific American, 298, 6, 88- 95.*