الفصل السابع

الثقة ... رؤية جديدة للعلاقات الاجتماعية

obeikandl.com

obeikandl.com

الفصل السابع

الثقة ... رؤية جديدة للعلاقات الاجتماعية

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

ويتواصل أفراد الأسرة على نحو إيجابى وأحيانا العكس ، ويكـــون هناك من يصغى ومن يتكلم، وعلى كل فرد من أفراد الأسرة أن يراعى حق الآخر فى الاستقلالية وحقه فى التواصل بفهم وتقدير ومراعاة كـــل للآخـــر وعلى نحو تبادلى، لتصبح بيئة الأسرة بيئة آمنة يستطيع من خلالهـــا كـــل طرف أن يكشف عن ذاته ويصارح الآخر بما لديه متوقعا منه التقبل والفهم مع استبعاد احتمالات اللوم أو عدم التقدير.

أما العلاقة بشريك الحياة فهى علاقة مقفلة لا يحق لأحد الطرفين أن يسلك من خلالها على نحو لا يلائم الآخر ، وسلوك أحـــدهما يـــؤثر علـــى الآخر، فهما كل يتكون من طرفين وأحدهما لا يشعر بالكمال بدون الطـــرف الآخر، وعلاقتهما الحميمة غالبا ما تكون علاقة ذات خصوصية بحيـــث لا

يمكن لأحد أن يصف الشكل النموذجى 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 ، وللثقة 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" والتى 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 يدى الآخر فى خدمته متوقعا أن الآخر أهل لهذه الثقة وأن هذه العلاقة سوف تثمر عن مصالح متبادلة.

وحيث العلاقة بين الثقة بالذات الثقة بــالآخر ومهــارات التواصــل علاقة أكيدة فإن ذلك مما يمكن تفسيره فى ضوء العلاقة بشركاء الحيــاة ، ففى الزواج تكمن الأسرار والتفسيرات فيما لم يقل وليس فيما قيل ، وهــذه هى فكرة مهارات التواصل وما وراء التواصل *Meta Communication* ، فعندما ينجح شركاء الحياة فى تحقيق ما وراء التواصــل فــإنهم يســعدون بعلاقات انسانية أعمق وحميمية أصدق تحرسهم تواصلية تستند إلى الحــوار والفهم فى اعتبار للآخر وتعاطف ومساندة وتبادل للكشف عن الذات وقــدرة على قراءة الأفكار ، وغيرها من مهارات التواصل المتضمنة فــى العمليــة التواصلية.

أما إذا انتقلنا إلى العلاقة بين الأصدقاء فإن تحديــدا أوليــا لــبعض شروط الثقة يجب أن يؤخذ فى الاعتبار ، فلا معنى لما تفرضه الثقــة مــن متطلبات إن لم يكن كل طرف من أطرافها حرا فى أن يختار ويتخذ موقفــا من الآخر ، ويجب أن يتعلم الأصدقاء معــان مهمــة كالتعــاون والالتــزام واستحقاقية الثقة من خلال المحافظة كل على مصداقيته أمام الطرف الآخــر 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 ثقتنا 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 وعــن الآخــرين ، ولنقــارن قــدراتنا وانجازاتنــا ونجاحاتنا وحتى إخفاقاتنا بأصدقائنا الذين نتواصل معهم ، فيكون ذلك دافعنا لكسب مزيد من المعرفة والإرتقاء وتعلم مهارات جديــدة وتبــادل التــأثير والتأثر ، والتخلص من ضغوط الغموض الذى يكتنف بعض العلاقات ، وهو ما تحدده بدرجة كبيرة طبيعة العلاقات بالأصدقاء والاستعداد للكشــف عــن 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 بــين الثقة بالذات الثقة بالآخر ومهارات التواصل ، فالاستجابات الصــادقة بــين الأصدقاء وتبادل الكشف عن الذات والتفهم العطوف وتقبل النقــد بإيجابيــة وادارة الصراعات بفعالية والرغبة الصادقة فى الإصغاء ، كل ذلك يعكــس ثقة أعمق بالذات وبالآخر فى ابتكارية وتجدد ، وهذا جميعه هــو المعنــى الحقيقى لوجود الأصدقاء فى حياتنا ، فالأصدقاء أناس نحــبهم ويحبوننــا ، يسعون إلينا ونسعى إليهم ، ينشغلون بنا وننشغل بهم ، نجدهم عندما نحتــاج

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 ، والتى 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 وأسسا 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 فهى علاقات محدودة ، ولا تشكل جزءا هاما فى تصورات الفرد وتوقعاته تجاه الآخر ولا تتطلب الالتزام وتبادل الثقة ، ورغم أن العلاقات بالغرباء علاقات عارضة تكاد تخلو من أى مضمون هام ، إلا أنها تمكننا من الحفاظ على علاقات بعدد كبير من الأفراد دون بذل جهد أو عناء كبيرين ، وهى بذلك خطوة أولى فى سبيل تنمية علاقات أقرب ، فالعلاقات تبدأ ثم تستمر فى محاولة للاستكشاف ، ثم تبدأ محاولة أخرى لتوثيق العلاقات وتقنين مجرياتها ، وقد تمر بمرحلة إعادة النظر واختيار التوقعات التى قد تأتى صادقة حقيقية أو مخالفة ، وفى الحالة الأولى تدعم هذه التوقعات علاقاتنا وتسهم فى جعلها طويلة المدى وتزيد من جهدنا والتزامنا وإقبالنا على العمل بحماس لها ، أما إذا اكتشف طرفا التواصل فى الحالة الثانية أن بينهما اختلافا كبيرا بل وتنافرا – فى بعض الأحيان – فإن ذلك يضرب الثقة فى 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 كفيل 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 معرفــة وإرادة وقــدرة ، ولأننا فى العملية التواصلية نبدأ بذواتنا وإليها ننتهى لأنها واسطة التواصــل وهدفه ، من أجل ذلك كله فإن خصائص التواصــل وديناميــاتــه ليســت إلا انعكاسا وتنبؤا لما تتصف به ذواتنا من ثقة وفاعلية واســتمرارية وتبادليــة وتعقيد وعمق ، فالتواصل يوفر لنا الشعور بالاهتمام والدفء ويبدد شعورنا بالوحدة ويحفز عقولنا وحواسنا لمعرفة ذواتنا ومعرفة الآخر .

وتعكس العلاقة التنبؤية بين الثقة بالذات والثقة بــالآخر ومهــارات التواصل كما أوضحتها الكاتبة ماتؤسس له نماذج النظريــة التــى تشــرح مراحل نشأة وتطور العلاقات الانسانية بشركاء الحياة ، بالأصدقاء ، وبأفراد المجتمع عامة ، وهناك نظريات عدة تفسر نمو العلاقات بل ونشأتها بدايــة ومنها نظرية التجاذب ، نظرية التعزيز ، وكذا نظرية التبادل ، فقد يكــون للتجاذب من حيث المظهر والقرب والتشابه والتكامل دور فى التأثير علــى العلاقات وتطورها ، ويمكن أيضا للتعزيز والدعم والمكافأة أن يلعب نفــس الدور ، وكذا التبادلية والتعادلية التى يحصل كل طرف فيها على مكاســب معادلة للتكاليف التى يتحملها، مع مراعاة أن الدخول فى العلاقــات يكــون

تدريجيا فى كل الأحوال وتبادليا دون التسرع فى أى مرحلة من مراحل التأسيس للعلاقة ، والحرص على التأكيد على الجوانب المشتركة بين طرفى العلاقة ، وتبادل عبارات لبقة وتعزيز السلوكيات الإيجابية وتركيز الاهتمام وتأكيد التواصل البصرى والحيوية والتلقائية، 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 يؤدى إلى الانفصال والتأسيس لحياة مستقلة من غيرها.

فالعلاقات جميعها تمر بمراحل تدريجية تبدأ بالإتصال ثم الإنخراط واختيار الشريك ثم الحميمية والإلتزام التواصلى ، وقد تتدهورهذه العلاقات ويحدث الإنفصال عند أى مرحلة ، وكل علاقة انسانية تبدأ بالتمهيد وتبادل المعلومات والكشف عن ملامح الدفء والانفتاح والديناميه ، 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 التزام يمنح العلاقة

حميمية خاصة، وبعضنا يخاف من عواقبها ويتجنبها ، والحميمية هنا مفهوم أوسع يشمل علاقات شركاء الحياة وبعض علاقات الصداقة التى نشعر فـــى 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 مـــن قبـــل ، نتواصل فى وسائل المواصلات وفى المصعد الكهربـــائى وفـــى عيـــادات الأطباء ، ونتكلم عن حالة الجو وعن أسعار العملات وأخبـــار الحـــوادث ، 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 آخـــرين بعيـــنهم ، آخـــرين ننتقـــيهم ونختارهم ونفضل التواصل معهم ، وهناك أيضا آخرون نتجنبهم ونتجنـــب التواصل معهم ، ولكل تواصل أسس وحسابات ومراجعات يجريهـــا الفـــرد بسرعة وتلقائية ، ولكل علاقة تواصلية عناصر تؤسس للتبادل بين طرفـــى التواصل تحددها بنية 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 فى الاعتبار تعقد الحياة وسرعة إيقاعها وتطور طرائق تفكير الأفراد واختلاف المعايير والقيم التى تحكم السلوك ، فنحن لا نعامل الجميع بنفس الطريقة ، ويجب أن نكون على استعداد لأن نقبل التغير فى العلاقات ، فنحن على جديد كل يوم مع شركاء حياتنا ومع أصدقائنا ومع الغرباء ، وقد لا يكون ممكنا أن نحتفظ بصداقة ما طول العمر ، وليس معقولا أيضا أن تتخذ فلانا صديقا بينما هو يعتبرك مجرد زميل فى 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 فى 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 والتى تتباين من حيث درجة القرب والثقة والتجاوب ، ففى 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 أعمق أغوار شخصيته ، وتتسق النتيجة الحالية مع ما ذهب إليه فيكتــور فرانكــل (مترجم ،١٩٨٢) ، هولمز وآخرون *Holmes etal., 1989* ، برنت روبــن ١٩٩١، حمدان فضة ١٩٩٩، كونر *Cooner,1998* ، وجونز *Jones2001* التى أكدت جميعها على أهمية الثقة بالذات والثقة بــالآخر فــى العلاقــات بشركاء الحياة وأنه كلما ارتفعت درجة الثقة حصل الطرفان على درجــات أكبر من مشاعر الحب والرضا والالتزام والتوافق وإظهار الاهتمام الحقيقى بالآخر والأخذ فى الاعتبار تحقيق احتياجاته وتفضيلاته ، وكانا أكثر قــدرة على مواجهة الصراع ومقاومة الضغوط التى قد تنهى العلاقة لأى ســبب ، وغالبا ما تتأثر المرأة بالانطباعات الأولى غير السارة وغير الإيجابية والتى تضر بالثقة أكثر من مواقف الإساءة أو الخيانة وما إلى ذلك والتى 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 فى 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 فى زيادة تقدير الذات والإحساس بمعنى الحياة وإيجابية التوقعات كل تجاه الطرف الآخر وعلى مدى بعيد .

وفى العلاقات بالأصدقاء تأتى الثقة كأحد الأسس الجوهرية المنبئة بتكوين العلاقات واستمرارها ودعم التواصل بين أطرافها ، ومدى عمقها ، ومجالات المشاركة فى الأنشطة وتحقيق الأهداف ، والدعم الوجدانى فى مواقف الأزمات ، وكلما أصبحت العلاقات أكثر نضجا وعمقا واستقرارا كلما أمكن الإرتقاء بمشاعر الثقة إلى مستويات أعلى ، ولأنه مهما نعمنا بحياة هانئة وسعيدة مع شركاء الحياة ، ومهما كانت أواصر الدم قوية بين أفراد الأسرة فلا يمكن لأحد الاستغناء عن علاقة الأصدقاء الذين نكشف لهم عن مكنونات ذواتنا ونتبادل 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 فى تقديم دعم متبادل فى 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 تنفتح 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 ومبادىء القيم والعادات والتقاليد ، ومستوى التعليم والمستوى الاجتماعى والاقتصادى ، وهو ما تؤكد عليه الكاتبة وعلى أن نأخذه فى الاعتبار إذا كنا بصدد مناقشة الأساس النفسى للثقة كمنبىء بالعملية التواصلية فى العلاقات بالأصدقاء ، وجميع ما سبق يأتى داعما ومدعما بالسياق النظرى للثقة ومهارات التواصل ونتائج دراسات عدة منها دينينيف وكوبر *Deneve & Cooper,1998* ، كازدين *Kazdin,2000*، وجونز *Jones2001* ، فلاناجان *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 مجالا لتبادل الاهتمام وتوسيع دائرة العلاقات وبالتالى 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 فى حلقة مفرغة تغمرنا مشاعر الوحدة والعزلة والألم ، وقد يكون الآخرون الذين يدفعنا الحرص عليهم والخوف من المجازفة بالكشف عن ذواتنا أمامهم أهلا لعلاقة تواصلية يتم فيها تبادل الكشف عن الذات بدرجة ما ، تناسب كل فرد مع مراعاة أن الثقة تزداد بالمبادأة فى الاندماج فى 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

obeikandl.com

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

obeikandl.com

ومن توصيات الكتاب فى خاتمته :

- مطالبة المؤسسات التعليمية بإعادة تقييم مناهجها ووسائل التعليم بها لتستبدل بأخرى تركز على إعلاء دور العقل والبحث لترسيخ قيمـــة الآخر والتأكيد على أهمية الحوار الذى يحقق التواصل ويقرب بـــين 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 عـــن ذواتهـــم وطرح أفكارهم دون تحويف أو إخضاع ، لينشأ لدينا جيـــل جديـــد قادر على التواصل فى هدوء وشجاعة ، يعـــرف كيـــف يخـــوض 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 تنمـــى المهارات وتدعم الثقة بالذات والثقة بالآخر والتدريب على المواجهة وحشد الطاقات للتحررمن مخاوف التواصل .

obeikandl.com

- حث الأفراد على اكتساب الخبرات الإيجابيــة التــى تــدعم الثقــة والاهتمام الاجتماعى وتدفع الفرد لأن يكــون متمتعــا بالمهــارات التواصلية ومقداما فى المواقف التواصلية .
- العمل على نشر ثقافة الحوار لا ثقافة الاستئثار وترسيخ قواعد العمل بها من خلال نظام تعليمى لا يركز على الحفظ والتلقين ولا علــى المحاكاة والتقليد ، من خــلال نظــام تعليمــى يعــزز ممارســات الديمقراطية ونمو القدرات الابداعية ويحارب الحياة وفق فكر واحد ورأى واحد.

obeikandl.com

obeikandl.com

المـــراجـــــع

obeikandl.com

obeikandl.com

أولاً: المراجع العربية:

- آمال صادق وفؤاد أبو حطب (١٩٩٩). **نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين** ، القاهرة : الأنجلو.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠٠٣). **اضـطرابات التواصـل وعلاجهـا** . القاهرة : الأنجلو.
- السيد محمد عبد المجيد عبد العال(٢٠٠٦) . المهارات الإجتماعية فـى علاقتها بالثقة والرضا الوظيفى لدى عينة من معلمى ومعلمات المرحلة الإبتدائية. **مجلة كلية التربية** ، جامعـة المنصـورة، العـدد ٦١ ، الجزء الثاني، ٣ – ٤٧.
- أوشو (٢٠٠٥) : **العلاقة الحميمة . الثقة بالنفس وبالآخرين .. رؤيـة لحياة جديدة** إعداد : مريم نـور ، ترجمـة : دورا شـمس الغـزال، دمشـق: شـركة المطبوعات للتوزيع والنشر.
- برنت د. روبن (١٩٩١) . **الاتصال والسلوك الانسانى** . (ترجمة نخبـة من أعضاء قسم وسائل وتكنولوجيـا التعلـيم بكلية التربية ، جامعة الملك سعود)، الرياض : معهد الإدارة العامة ، الإدارة العامة للبحوث.

obeikandi.com

- تحية محمد أحمد عبد العال (٢٠٠٨) . مدى فاعلية برنامج إرشادى فى تنمية بعض جوانب الكفاءة الإجتماعيـــة لـــدى عينة من المسنين . **المؤتمر الدولي للشيخوخة بإمارة أبو ظبى** ، الإمارات العربية المتحدة ، ٢٢ – ٢٤ ابريل ، ١ – ٦٢
- جابرعبد الخميد، علاء الدين كفافى (١٩٩٥). **معجم علم النفس والطب النفسى**، الجزء السابع ، القاهرة : دار النهضة العربية.
- حامد طاهر(٢٠٠٠) . **الحوار وكيف نعلمه للشباب** .جريدة الأهـــرام ، ٢٨ / ٧ /٢٠٠٠.
- حمدان فضة (١٩٩٩) . كفاية التواصل المدرك لدى طـــلاب الجامعـــة وعلاقتها بمستوى الأنا لـــديهم. **مجلـــة كليـــة التربية ببنها** ، المجلد العاشـــر ، رقـــم٣٩ ، ٢٦١ – ٣٢٧.
- سليمان إبراهيم العسكرى (٢٠٠٨). قبل الحـــوار مـــع الآخـــر. **مجلـــة العربى**، عدد ديسمبر ص ص : ٨– ١٣.

obeikandl.com

- صفية فتح الباب أمين (٢٠٠٤) . أبعاد الثقة بين الأصـــدقاء وعلاقتهـــا بالإيثار والإفصاح عن الذات. **رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.**
- صفية فتح الباب أمين (٢٠٠٤) . أبعاد الثقة بين الأصـــدقاء وعلاقتهـــا بالإيثار والإفصاح عن الذات . **مجلة دراسات عربية فى علم النفس**، المجلد الثالث ، العـــدد الرابع ، ص ص ٢١٩ – ٢٢٥ ، القـــاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- طريف شوقى (٢٠٠٣) . المهارات الإجتماعية والاتصـــالية، دراســـات وبحوث نفسية، القاهرة : دار غريب للطباعـــة والنشر والتوزيع.
- فرج أحمد فرج (٢٠٠٧). **التحليل النفسى وقضـــايا العـــالم الثالـــث** ، القاهرة : الأنجلو.
- فيكتور فرانكل (١٩٨٢) . **الانسان يبحث عن المعنى: مقدمة فى العلاج بالمعنى– التسامى بالنفس**، ترجمة (طلعـــت منصور) ، الكويت : دار القلم.

obeikandl.com

- ليندزاى وبول (٢٠٠٠) . **علم النفس الإكلينيكى للراشـــدين** ، ترجمـــة (صفوت فرج)، القاهرة : الأنجلو
- محمد أحمد النابلسى (١٩٩١) . **الاتصال الانسانى وعلم النفس** ، بيروت : دار النهضة العربي.
- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨) . **اختبـــار المهـــارات الإجتماعيـــة** . كراسة الأسئلة (ط٢) ، القاهرة : الأنجلو .
- محمد بلال الجيوسى (٢٠٠٢) . **أنت وأنا . مقدمة فى مهارات التواصل الإنسانى**. الرياض : مكتب التربيـــة العربـــى لدول الخليج.
- محمود القيعى (٢٠٠٩). **ثقافة الحوار** . القـــاهرة : مركـــز الحضـــارة العربية.
- منال عبد الخالق جاب الله (٢٠٠٦) . **سيكولوجيا الـــذكاء الإنفعـــالى** . **أسس وتطبيقات** الرياض: دار المؤيد.
- ـــــــــــــــــــــ، شادية يوسف علام (٢٠٠٩) .**الثقة بالـــذات الثقة بالآخر وعلاقتها بمهـــارات التواصـــل . دراسة فى سيكولوجية العلاقات الاجتماعيـــة.** مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، عدد أبريل .

obeikandl.com

- نسيم بدارنه (٢٠٠٩) . **أهل الثقة** www.egraa.com – January,3
- هشام عبد الرحمن الخولى (٢٠٠٧) . **الصحة النفسية ومشـــكلات مـــن الحياة**. بنها: مكتبة دار المصطفى.

obeikandl.com

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 Every day Life,Routledge, Newyork*
- *Barefoot, J. C., Maynard, K. E., Beckham, J. C., Brummett, B. H., Hooker, K. & Siegler, I. C. (1998) . Trust, Health, and long evity. 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.*

obeikandl.com

- *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.*

obeikandl.com

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.*

obeikandl.com

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.*

obeikandl.com

- *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*

obeikandl.com

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 cricumplex 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.*

obeikandl.com

- *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. & Rempet, 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.*

obeikandl.com

- *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.*

obeikandl.com

- *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.*

obeikandl.com

- *Myers,S.A.,Bogdon,L.M.,Eidsness,M.A.,Johnson,A.N. ,Schoo,M.E. (2009) . Taking ATrait 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.*

obeikandl.com

- *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. Ameta analysis . Journal of Nonverbal Behavior,26,4,195-219*
- *Rotenberg, K. J., Mac Donald, K. J. & King, E. U. (2004). The Relationship*

obeikandl.com

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.*

obeikandl.com

- *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-*

opeikandl.com

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.*

obeikandl.com