

مهاره توكيد الذات

المراد بتوكيد الذات

قدرة الشخص على التعبير الملائم " فظاً وسلوكاً " عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان ويتركز توكيد الذات على تقدير الذات " أي : رؤية الفرد نفسه وما فيها من قدرات وكفاءات " وتقييم الفرد لتقدير الآخرين له " مدى احترامهم له ومكانته عندهم " فالمتزن يقدر نفسه حق قدرها دون غطرسة ، بخلاف المتكبر والبخس نفسه حقها .

فوائد السلوك التوكيدي

يولد شعوراً بالراحة النفسية ويمنع تراكم المشاعر السلبية .
به يحافظ الشخص على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه .
يقوي الثقة بالنفس
يعطي انطلاقة في ميادين الحياة " فكراً وسلوكاً " بعد التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة .

خصائص السلوك التوكيدي السليم

أنه وسط بين الأذعان للآخرين بغياء وبين التسلط والاعتداء عليهم .
أنه وسط في مراعاة مشاعر الناس وحقوق الذات .
يتوافق فيه السلوك الظاهري " من أقوال وأفعال " مع الباطن " من مشاعر ومرغبات وأفكار
أعراض وعلامات ضعف توكيد الذات
مجاملة الآخرين ومسايرتهم والاستجابة لرغباتهم وسعي الشخص لإرضائهم ولو على حساب نفسه ووقته وماله وسمعته

وهذا يتضح من خلال عدة جوانب

الإكثار من الموافقة الظاهرية : نعم - أبشر - حاضر
ضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب
تقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه
كثرة الاعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار
ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات
ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف آراء الآخرين ورغباتهم
ضعف الحزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها وتحمل تبعاتها
ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة

عواقب ضعف توكيد الذات

تختلف باختلاف الأشخاص والظروف ، ولكن كثيراً ما يصاب هؤلاء بإحدى العلل التالية:

الاكتئاب - القلق - الرهاب الاجتماعي
إضافة الى المضاعفات الاجتماعية والوظيفية والتعليمية ونحو ذلك .

مفاهيم خاطئة حول ضعف توكيد الذات

أن هذا من التواضع ولين الجانب والعريكة .
أن هذا من الحياء المقبول شرعاً وعرفاً

أن هذا من الإيثار المطلوب والمحمود في الشرع والعرف
السعي إلى إرضاء الناس كلهم والقبول لديهم جميعاً

فنيات التدريب على السلوك التوكيدي

وضع مدرج للسلوك التوكيدي المراد طبقاً لواقع الشخص وما يعانيه ، بحيث يبدأ
بالأهون ثم الأشد منه وليس العكس .
ممارسة أسلوب التكرار والإعادة " تطبيق عملي بمثابة " بإعادة السلوك
والتدرب عليه مراراً حتى إتقانه
استخدام أسلوب الاستجابة الفعالة : استعمال السلوك التوكيدي الذي يحقق
المطلوب الأدنى بأدنى ثمن نفسي ، والبدء بذلك قبل ما هو أشد منه .
استخدام أسلوب التصاعد في السلوك التوكيدي .

المصدر : مجلة شباب د/ محمد الصغير
العدد العاشر