عملية التـواصـل

<u>أولاً:</u> فرضيات ومواقف اساسية في عملية التواصل:

<u>الالتزام بعملية التواصل.</u>

في صلب الوجدان الانساني رغبة في المكافأة وميل عما يؤلم ويؤذي وحاجة الى أن نعرف الآخر وأن يتعرف علينا. عندما يتحقق هذا يشعر الانسان بنمو في داخله أما الابتعاد عن الآخر يعطي انطباعاً خاطئاً يوحي بشيئ من الأمان ولكن سرعان ما يخلّف إحساساً بالوحدة، يرافقه شعور بأن لا أحد يفهمنا وأن ما بنا حاجة لأن نفهم أحداً. (الفشل في التواصل)

أسئلة قد نطرحها على نفسنا:

- هل نريد حقاً أن نعرف الآخر وأن يعرفنا هو؟
- هل نخشى دائماً أن تنتهي محاولة التواصل الى فشل؟
- ما هو الخطر إذا انفتحنا على الآخر؟

<u>تكوين قناعة راسخة بأن لدينا اشياء مهمة نقدمها الى الآخرين (والعكس صحيح).</u>

أهمية هذا التواصل (ما نقدمه، وما يقدم لنا) تكمن أن كياننا لا يقتصر على ذاتنا بل يتعدى ذلك الى منطقتنا، بيتنا، العاب الطفولة قراءاتنا ... فمبدأ التشارك يغني كياننا ويوسع آفاقنا العقلية والنفسية والعاطفية، والعكس يفقرها.

ومن شروط انجاح هذه العملية هو الافصاح عن "الذات الحقيقية" وعن ظروفها واشكالها وحالاتها. (فرويد وأهمية ما أشار إليه عن المستويات الثلاثة للعقل البشري)

ثانياً: بعض التوجهات لكي أنجح بأن أتكلم عن ذاتي (التكلم)

تحمل المسؤولية الكاملة لأفعالي وردة أفعالي (التكلم بصدق، بصيغة المخَاطِب وليس المخاطَب)

- الاقرار الداخلي بأن سلوكنا قد يتسبب به بعض الاشخاص أو الظروف ولكنه يبقى نتيجة مواقفنا وتطلعاتنا الشخصية التي تكونت بدورها من خلال ما مرّ في حيلتنا من خبرات.(أمثلة)
- مبدأ "المسؤولية الشخصية" وعدم "إسقاط" المسؤولية على الآخر.

إشراك الآخر في المشاعر الأساسية التي أختبرها

تلتقط حواسنا من المحيط بعض الانطباعات فينظمها عقلنا ويحولها إلى أفكار ثم نقرر ما نريد القيام به استناداً إلى تلك الأفكار. هكذا تتكون العواطف والتي هي دائماً عرضة للتغيير. وهي العنصر الأبرز من عملية التواصل. كيف؟

- تسلسل الوقائع
- أقدم للآخر ما إلتقطته حواسي.
- التحليل الأولي للمعطيات (وأهمية تقديمه)
- تقديم ما أحسست به نتيجة للتحليل الذي قمت به. (أمثلة)

إشراكه أيضاً في نواحي الضعف في حياتي.

- -في كل منا رواسب نحملها منذ الطفولة تشكل رسائل سلبية تدفعنا لتكوين ردات فعل تهدف إلى حماية أنفسنا. ومن أهم وسائل الدفاع هذه:
  - التعويض، الاستبدال، الإسقاط، الالباس ، التبرير

هذه الطرق هي في مجملها عقبات تسيئ إلى عملية التواصل لأنها تحاول أن تخفي حقيقة نواحي الضعف التي فينا.

التعبير عن الامتنان لإصغائه لي.

الاصغاء هو بمثابة منح الآخر "مساحة" ما في الحياة، يتحرك فيها ليكون ذاته. وأهمية هذا العمل تكمن بتقبل الآخر ومحاولة رؤية الأشياء من خلال نظرته الخاصة للأمور.

ثالثاً: بعض التوجهات لكي أنجح بأن أصغي للآخر (الاصغاء)

أن أكون حاضراً

الحضور عكس المجاورة. (أمثلة)

أن أقبل الآخر كما هو:

كل منا يمر منذ تكوينه وإلى نهاية حياته بمراحل من النمو هي عبارة عن سلسلة من ولادة ونمو وموت. كل تغيير يعني التخلي عن قديم في سبيل بلوغ مرحلة جديدة من النضج.

تقبل هذا الواقع هو أساس لإنجاح عملية التواصل. (أمثلة)

أن أصغي بإنتباه

- التكامل بين "الارسال" (أو التكلم) و"الإستقبال" (أو الإصغاء)
- أهمية الإصغاء الذي يكتمل بإمكانية المصغي للخروج من تصوراته الخاصة والدخول إلى عالم الآخر.

ألا أتنبأ بما في ذهن الآخر

في غالبية الاحيان، لا نشعر بما يكفي من الاطمئنان لكي نعرب عن مخاوفنا لذا قد تؤدي بنا المشاكل الداخلية الى سلوك خارجي يحاول اخفاء مخاوفنا وطمسها. وهذا السلوك الغير واع يضللنا ويضلل الآخر فإذا كنا لا نعي ما فينا فكيف نسترسل في التخمينات حول حقيقة أفكار الآخرين ونواياهم؟ (أمثلة)

أن اقدم اقتراحات لا أوامر وتوجيهات:

أهمية عدم التفكير أو اتخاذ القرار مكان انسان آخر للحرص على مسيرة نموه وعدم تنمية روح الاتكالية فيه.

أن اتجنب ما يشكل حاجزاً في عملية التواصل:

حواجز تعيق عملية التواصل:

- الادلاء بنصائح
- لعبة المنافسة\
- الكلام في الابحاث والاحصائيات
- لعبة "تغيير الحديث"
- لعبة الانتقاء
- التجاهل
- التصنيف
- المسايرة في كل شيئ
- السخرية
- تحضير الجواب

رابعاً: الخاتمة

- أهمية قضاء وقت مكثف وعميق مع من أرغب التواصل معه
- التنبه من الضغوطات النفسية المتراكمة
- الاستعداد للإعتذار

ماري تريز خليفة
أخصائية في علم النفس العيادي
ومعالجة نفسية