

## حصة الأعمال الموجهة

# توكيد الذات

عنوان النشاط "موقفك مهم"

\*الهدف من التطبيق

- تدريب الطلبة على توكيد الذات من خلال مواقف حياتية وأكاديمية.
- تنمية مهارات.
- التعبير عن الرأي بثقة.
- الرفض الإيجابي دون عدوانية.
- المطالبة بالحقوق باحترام.

\*المدة الزمنية:

من 30 إلى 45 دقيقة

\*طريقة التنفيذ:

- تقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة (2 أو 3 أفراد).
- توزيع بطاقة موقف على كل مجموعة
- يُطلب من أحد الطلبة تمثيل رد فعل توكيدي على الموقف.
- بعد التمثيل، يتم فتح نقاش جماعي:
- 1- هل كان الرد توكيدياً؟
- 2- هل احترم الطرف الآخر؟
- 3- هل يمكن تحسينه؟
- 4- يقوم الأستاذ بتقديم ملاحظات توجيهية وتعزيز الأداء.

## \*بطاقة موقف مخصصة لتخصص اللغة العربية:

طلب منك زميل في قسم اللغة العربية أن تكتبي له المقدمة النظرية لمذكرة تخرجه، مبرراً ذلك بأنه ضعيف في التحرير، ويثق بقدرتك. أنت تعلمين أن هذا لا يجوز أكاديمياً، لكنك لا ترغبين في إحراجه. كيف تتصرف:

- تؤكد فيها ذاتك وترفض الطلب، وتحافظ على احترام الزميل وعلاقتك به؟

### ملاحظة:

يمكن تكرار التمرين مع مواقف أخرى متنوعة، ويمكن للطلبة تدوين مشاعرهم وتجاربهم بعد كل دور لتقييم تطورهم.

### \*الموقف:

أثناء مناقشتك لعرضك في مادة النحو، قاطعك أحد الزملاء أكثر من مرة بطريقة مزعجة، وحاول تصحيحك أمام الجميع، رغم أنك متأكد من معلوماتك. كيف تردّ بطريقة توكيدية، تحافظ فيها على احترامك لذاتك وللآخرين؟ \*الموقف 2:

أستاذك في مادة "اللسانيات" لم يفهم وجهة نظرك أثناء نقاش داخل القاعة، وفسرها على أنها نقد شخصي له. شعرت بالإحراج، ولكنك مقتنع بما قلت. كيف توضّح موقفك دون أن تتراجع عن رأيك، وبأسلوب لبق؟ \*الموقف 3:

زميلك يطلب منك أن تُعيّره كتاباً نادراً تحتاجينه في بحثك. تعلمين أنه قد لا يُعيّده في الوقت المناسب كما حدث سابقاً، ولا ترغب في إحراجه. كيف ترفض الطلب بلطف وتحافظين على العلاقة الطيبة معه؟ \*الموقف 4:

أثناء عرضك لمشروع بحثك أمام اللجنة، قاطعك أحد الأساتذة قائلاً: "أسلوبك إنشائي وغير أكاديمي". شعرت بالانزعاج لكنك ترغب في الدفاع عن عملك. كيف تردّ بطريقة توكيدية تحافظ على احترامك لنفسك وللأستاذ؟

## التقييم / المتابعة

- في نهاية الحصة، يكتب كل طالب فقرة قصيرة عن شعوره بعد أداء التمرين
- هل شعر بالراحة؟ هل وجد صعوبة؟ هل تعلم شيئاً جديداً؟

### مهارة توكيد الذات

#### أولاً: المقصود بتوكيد الذات

قدرة الشخص على التعبير الملائم -لفظاً 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.

#### ثانياً: فوائد السلوك التوكيدي

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

#### ثالثاً: خصائص السلوك التوكيدي السليم

- أنه وسط بين الإذعان للآخرين بغباء، وبين التسلط والاعتداء عليهم.
- أنه وسط في مراعاة مشاعر الناس وحقوق الذات.
- يتوافق فيه السلوك الظاهري -من أقوال وأفعال- مع الباطن " من مشاعر ورغبات وأفكار ".

#### رابعاً: أعراض وعلامات ضعف توكيد الذات

هناك أعراض وعلامات تظهر في من وجد عنده ظاهرة ضعف توكيد الذات، ومن أهم هذه العلامات:

✓ 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.

**خامسا: عواقب ضعف توكيد الذات**

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

- 1- الاكتئاب
  - 2- القلق
  - 3- الرهاب الاجتماعي.
- إضافة إلى المضاعفات الاجتماعية والوظيفية والتعليمية والصحية ونحو ذلك.

**سادسا: مفهومات 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.

**سابعا: فنيات التدريب على السلوك التوكيدي**

- 1- وضع مدرج للسلوك التوكيدي المراد، طبقا لواقع الشخص وما يعانيه، بحيث يبدأ بالأهون ثم الأشد منه وليس العكس.
- 2- ممارسة أسلوب التكرار والإعادة " تطبيق عملي بمثابة " بإعادة السلوك والتدرب عليه مراراً حتى إتقانه.

- 3- استخدام أسلوب الاستجابة الفعالة: استعمال السلوك التوكيدي الذي يحقق المطلوب الأدنى بأدنى ثمن نفسي، والبدء بذلك قبل ما هو أشد منه.
- 4 - استخدام أسلوب التصاعد في السلوك التوكيدي.
-