

# الفصل الأول

## الذات البشرية

أشتمل هذا الفصل على:

- أقوال مأثورة. 
- مقدمة. 
- تعريف مصطلح الذات. 
- العوامل التي تؤثر على الذات. 
- تحليل الذات البشرية. 
- نافذة جوهاري. 
- بعض النصائح حتى تسمو وتصفو نفسك. 



### الذات البشرية

#### أقوال ماثورة:

«أترك العالم يعرفك كما أنت... لا كما تتمنى أو تحلم أن تكون.. لأنه عاجلاً أم آجلاً.. إذا كنت تمثل وتتذكر بشخصية أخرى أمام الناس.. ستنسى الدور الذي تمثله! وعندها.. ترى من ستكون؟» Fanny brice

«أعرف نفسك بنفسك» مقولة الفيلسوف أرسطو الشهيرة.

قال الشاعر الفيلسوف بول فاليري: «أن تكون نفسك.. يا لها من مهمة شاقة».

قال الفيلسوف لاتوتو: «من يعرف الآخرين عظيماً، ومن يعرف ذاته منيراً»

«واحد من أعظم الأشياء التي يمكن أن تحدث لك.. هي أن تصبح مقتنعاً بأنك تعيش الحياة التي تريدها أنت.. بحلوها ومرها، بقسوتها وعذوبتها.. فهي حياتك أنت.. وخياراتك أنت.. وليست لأحد آخر» Michael Ignatieff

## مقدمة:

الذات أو النفس البشرية Self شيء معقد جداً من السهل دراستها والوصول إلى فهمها، بل إن صاحبها نفسه قد يجد في كثير من الأحوال صعوبة وحيرة في فهم نفسه.. هذا بالإضافة إلى أن الحياة تتغير من حولنا، فالأيدولوجيات تتغير وأسلوب الحياة يتغير والقيم تتغير والناس أنفسهم يتغيرون.. إننا في بدايات القرن الحادي والعشرين، نعيش بدايات عالم جديد يتشكل ونهايات عالم سابق غني بالنظم والأفكار والقيم.

والنفس البشرية تتأثر بلا شك بكل هذا.. فهي تتأثر بالبيئة المحيطة بها بما فيها من بشر وثقافة ومشكلات وحالة اقتصادية.

وتتأثر أيضاً النفس البشرية بمرحلة النمو التي يمر بها الإنسان، فمن الطفولة إلى المراهقة والبلوغ إلى مرحلة النضج والكبر ثم يدخل في مرحلة الهرم أو الشيخوخة.

## تعريف مصطلح الذات:

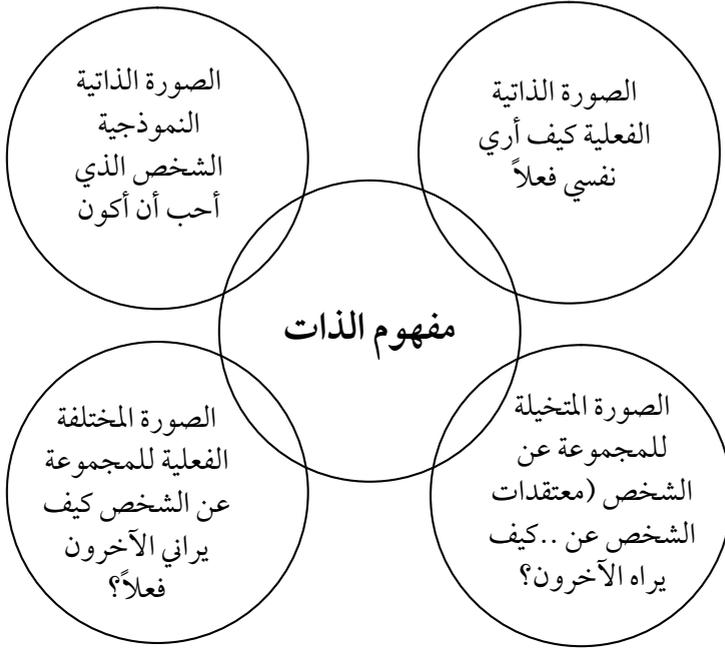
- 1- الذات هي هوية كل شخص وماهيته، أي كيف يُقيم نفسه وكيف يُقيمه الآخرون.
- 2- الذات هي التشكيلة العقلية التي تجعل المرء أن يكون كما هو بالضبط للعبة لأدوار متعددة ومتفاضلة، وبنفس الوقت لاستطاعته التأمل حول نفسه وقدرته على ملاحظة ذلك.
- 3- الذات هي تشكيلة عقلية ناتجة عن الاستدلال الذي يحصل عليه الشخص من الفكرة المكونة لديه حول نفسه، والتي يعتقد أنه الآخرين مُكونة لديهم عنه، لهذا هو يحاول أن يُبازل بينها حيث يُصبح هناك تطابق بين الصورتين. هذا فقط ممكن عن طريق إمكانية التفكير والتأمل حول الذات نفسها وجعلها موضوع الملاحظة والتمعن والبحث.

- 4- الذات هي الصورة التي يملكها الفرد عن نفسه وبمقتضاها يتصرف، لأن الآخرين يتطلبونها منه.
- 5- ومن منظور سيجموند فرويد (1856-1939) Sigmund Freud فإن الذات أو الأنا Ego هي الجانب الشعوري من الشخصية، وهو الجزء الذي يواجه العالم الخارجي ويتأثر به. وتشارك عدة عوامل في تكوين الذات مثل: الذكاء ودرجة الاتزان الانفعالي للفرد.. والذات تشعر بضغط الهو ID (الرغبات والنزعات والغرائز)، كما تدرك ظروف البيئة التي يعيش فيها الفرد.. وتعمل كهزمة وصل بين الاثنتين، وتحاول التوفيق بينهما على أساس إشباع بعض رغبات الهو التي تتفق مع تقاليد المجتمع وتجنب ما لا يتفق مع تقاليد ونظم المجتمع.

### **العوامل التي تؤثر على الذات:**

- 1- البيئة الخارجية: بما فيها من جراء وعقاب وتقاليد ونظم وعادات وعرف وقانون.
- 2- الهو: بنزعاتها لإشباع لذاتها وتجنبها للألم دون اعتبار للواقع الخارجي.
- 3- الأنا الأعلى (الضمير): تتحكم في الذات، وتسمح لها بتقبل بعض الأشياء وعدم تقبل البعض الآخر.

والشكل رقم (1) يوضح أبعاد مفهوم الذات كالتالي:



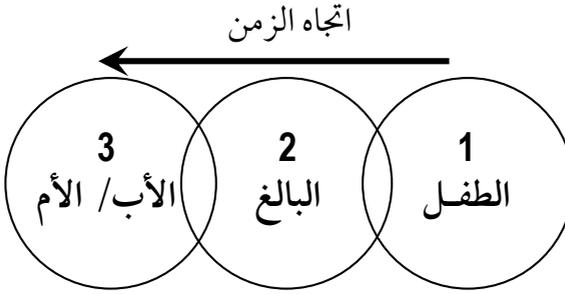
شكل رقم (1)  
أبعاد مفهوم الذات

### تحليل الذات البشرية:

تحليل الذات البشرية كوسيلة للتعامل هي وسيلة مبسطة لفهم سلوكك وسلوك من تتعامل معهم، فإذا بنيت علاقاتك معهم على هذا الفهم، فإنك حتماً سوف تكسب الموقف. وإدراكك الجيد لهذه الأمور سوف يصل بك إلى إمكانية تقييم ذاتك، ويحدد مواقف الضعف في علاقاتك مع الآخرين.

بداية يجب أن تعرف أن كل من مشاعر الناس وسلوكهم هي خبرات مجتمعة في المراحل السنية المختلفة لكل إنسان، تجمع وتسجل وتحفظ في المخ، وكل ما يسجل منها له أثر كبير في التعامل معك، وكل شخص لديه ثلاث حالات في التعامل:

- الطفل Child
- البالغ Adult
- الأب Parent
- الأم Mother



شكل رقم (2)

المراحل السنية المختلفة لكل إنسان

والقاعدة هنا هي أن كل إنسان لديه هذه الحالات الثلاث بنسب مختلفة، بما يؤثر على تصرفاته المتعددة.

وهذه الأوجه الثلاث للفكر تلازم كل منا كل الوقت رغم أن تعرفك على تلك الحالات يسهل كثيراً معاملاتك مع الآخرين ويقلل من خلافاتك معهم. بمعنى عليك أن تتفحص حالة الشخصية (الطفل / البالغ / الأب أو الأم) التي تتناسب والشخص الآخر. كذلك عليك عند الاتصال بالآخرين أن تتعرف على حالة الشخصية التي لديه، وذلك بملاحظة سلوكه وتعبيراته وحالته وتصوره عن الموقف الموجود به.

## نافذة جوهاري:

ولزيد من الفهم للذات البشرية يمكن الاستفادة من أداة تحليلية مبسطة، ألا وهي نافذة جوهاري Johari Window - التي قدمها باحثان في علم النفس هما Joseph Luft و Harry Ingham - والتي تمثل أسلوباً لتحليل العلاقات المتداخلة بين الفرد والناس (الآخرون)، والتي يمكن تقديمها في الشكل التالي:

أنا

أشياء لا أعرفها	أشياء أعرفها	المجموعة (الآخرون)
<p>3- منطقة العمياء Blind</p>	<p>1- منطقة النشاط الحر Open</p>	
<p>4- منطقة المجهول Unknown</p>	<p>2- منطقة القناع Hidden</p>	<p>أشياء تعرفها أشياء لا تعرفها</p>

شكل رقم (3)

نافذة جوهاري في فهم الذات

- المنطقة الأولى: وهي منطقة النشاط الحر أو المنطقة الواضحة، حيث يوجد بها الأشياء التي تعرفها عن نفسك، وفي نفس الوقت يعرفها الآخرون عنك.

- المنطقة الثانية: وهي منطقة القناع أو المنطقة الخفية، حيث يوجد بها الأشياء التي تعرفها عن نفسك، لا يعرف الآخرون شيء عنها.
- المنطقة الثالثة: وهي المنطقة العمياء، حيث يوجد بها الأشياء التي لا تعرفها عن نفسك، بينما يعرف الآخرون شيء عنها.
- المنطقة الرابعة: وهي المنطقة المجهولة أو المظلمة، حيث يوجد بها الأشياء التي لا تعرفها عن نفسك، وفي نفس الوقت لا يعرف الآخرون شيء عنها.

نقطة هامة في هذا الشأن هو أن هناك علاقة تفاعل ديناميكية بين الأعمدة والصفوف وفي جميع الاتجاهات يميناً ويساراً للأعلى وللأسفل، تعتمد على درجة الثقة المتبادلة بين الفرد والمجموعة (الناس).

والقاعدة هنا هو أن يحاول الإنسان زيادة مساحة منطقة النشاط الحر لأن ذلك يسهل عملية الاتصال المتبادل مع الآخرين، ويساعد في تحقيق أهداف الاتصال، وفي المقابل عليه أن يقلل من مساحة المناطق الأخرى (القناع - والعمياء - والمجهولة) لما لهم من دور في سوء إدراك الذات، والفهم الخاطئ لها، ومشكلات في عملية الاتصال مع الآخرين.

### **بعض النصائح حتى تسمو وتصفو نفسك:**

- 1- اقترب إلى الله.
- 2- حب الناس وحب مساعدتهم.
- 3- من جد وجد ومن زرع حصد.
- 4- الضحك علاج للألم.
- 5- الأمل ينتصر على المعاناة.

- 6- الأحلام مهمة في حياتك.
- 7- تعلم من الآخرين.
- 8- عش حياة متوازنة، أعمل وألعب وغني.
- 9- الحب أقوى من الموت.
- 10- شارك الآخرين.
- 11- حدد أهدافاً واضحة وعملية في حياتك.
- 12- كن متفائلاً.
- 13- لا تقل لا أعرف، بل جرب.
- 14- لا تقل لا أستطيع، بل حاول؟
- 15- لا تقل لا أعلم، بل تعلم.
- 16- لا تخش النقد، بل تعامل معه وأستفد منه.
- 17- لا تتردد في إصدار القرار، بل أصدره.
- 18- كن واضحاً وصریحاً مع نفسك.
- 19- حاسب نفسك قبل أن تحاسب.
- 20- طور من نفسك.