

المحاضرة الثانية عشرة

نموذج ٣×١

للتحكم في الذات



### التحكم في الذات ١ × ٣

فكرة هذا النموذج في أن الإنسان لديه ثلاث أجهزة أساسية تحكم سلوكه ومشاعره وتصرفاته كما أقر ذلك فرويد وبعض علماء النفس وهذه الأجهزة على النحو التالي

ان الذات معناها نشاط موحد مركب للإحساس والتذكر والتصوير والشعور والتفكير، وتعتبر نواة الشخصية.

ويقسم (ريموند كاتل Cattle) الذات إلى

ذات واقعية وذات مثالية. فالذات الواقعية هي ذات حقيقية أو فعلية تمثل مستوى الاقتدار،

في حين أن الذات المثالية هي ذات تطلعية يؤمل منها أن تكون -أي تمثل- ما يطمح الفرد أن يكون أو يصبح.

وقد اشار القران الكريم قبل اجتهاد العلماء الى الذات

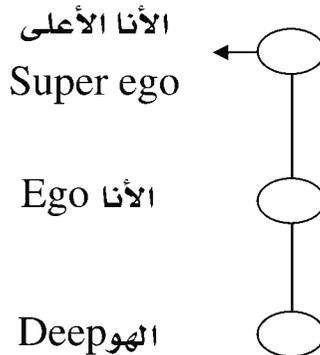
قال تعالى : ( وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ❖ أَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا )

إن اشد ما ينغص حياة الفرد ويجعله يصاب بالتأزم والإحباط حينما يشعر أن هناك بُعد بين ما هو كائن وما يريد أن يكون، أو بين ما يريد وبين ما يقدر عليه بالفعل. وهذا البعد يولد لديه الشعور بالنقص مما يؤثر على بناء الذات سلبيا، لذلك تراه يلجأ للأساليب الدفاعية ولا أقول الحيل الدفاعية كما تسميها بعض الكتب لأن الحيلة عملية شعورية في حين الآليات الدفاعية يقوم بها الفرد لا شعوريا.

إن الذات بناء معرفي يتكون من أفكار الإنسان عن مختلف نواحي شخصيته فمفهومه عن جسده يمثل الذات البدنية ومفهومه عن بنائه العقلي يمثل مفهوم الذات المعرفية أو العقلية ومفهومه عن سلوكه الاجتماعي مثال للذات الاجتماعية.

ويركز علماء النفس على بناء الذات عن طريق الخبرات التي تنمو من خلال تفاعل الإنسان مع المحيط الاجتماعي، ويطلقون على العملية الإدراكية في شخصية الإنسان (الذات المدركة) والتي من خلالها تتراكم تلك الخبرات، فيتم بناء الذات ويكون الفرد مفهوماً عن ذاته. ولما كانت الذات هي شعور الفرد بكيانه المستمر وهي كما يدركها وهي الهوية الخاصة به وشخصيته فإن فهم الذات يكون عبارة عن تقييم الفرد لنفسه، أو بتعبير آخر هو مجموعة مدركات ومشاعر لدى كل فرد عن نفسه.

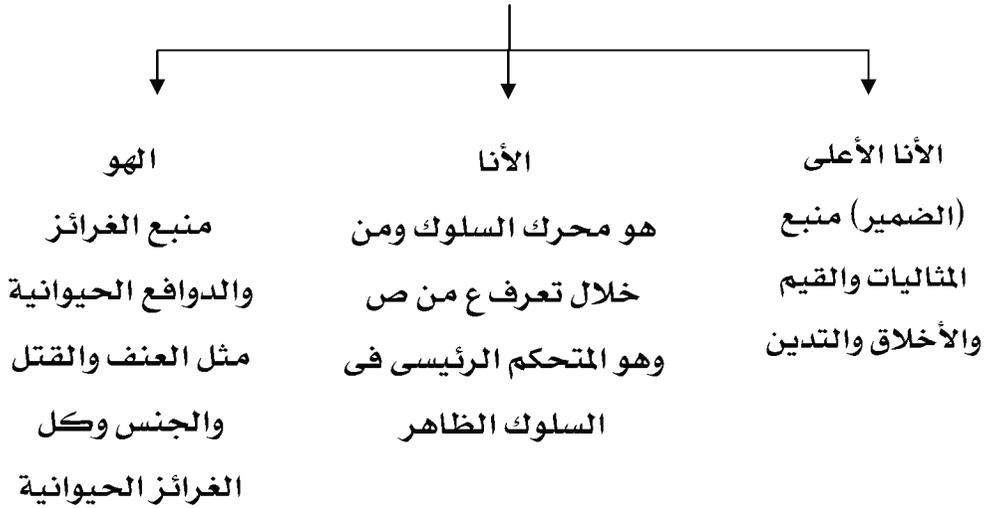
ومما تقدم نرى أن بناء الذات يخضع للمعايير السائدة في المجتمع. فالفرد يؤثر في الآخرين ويتأثر بهم، وبمقدار هذا التأثير ونوعه تتشكل ذاته. إلا أنه ينبغي الالتفات إلى أن الفرد ليس منزوع الإرادة، بل إن له دور فعال في بناء ذاته مصداقاً لقوله تعالى (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم). فهذه الآية الكريمة تدل على أن عملية بناء الذات للفرد أو لمجموعة أفراد يتطلب وجود دافع قوي لعملية التغيير. فالفرد في عملية التغيير لا بد أن يميز بين الصالح والطالح وليس كل ما يملأ عليه يلزم به، إذ أن المطلوب منه في هذا السياق التمييز بين ما هو إيجابي وما هو سلبي.



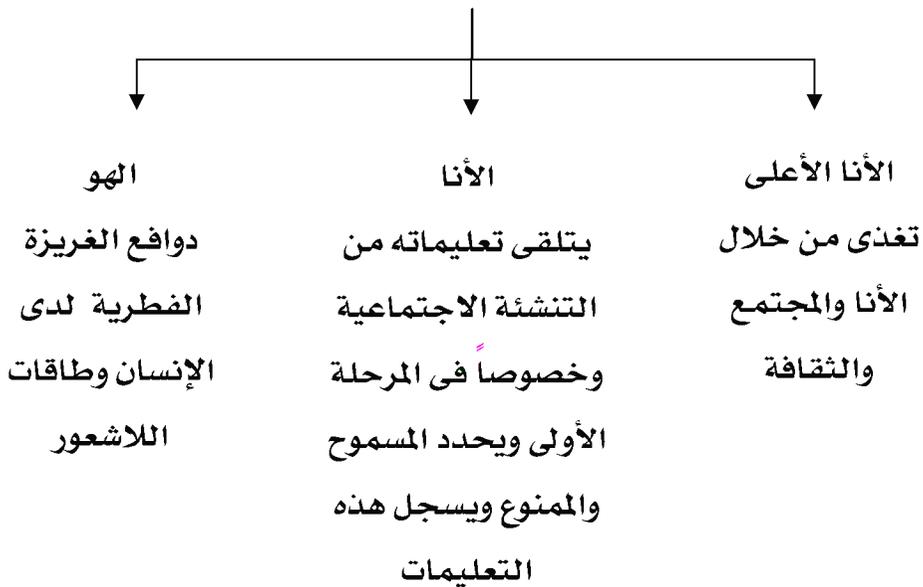
الأنا الأعلى : يمثل ضمير

الأنا : يمثل الشخصية

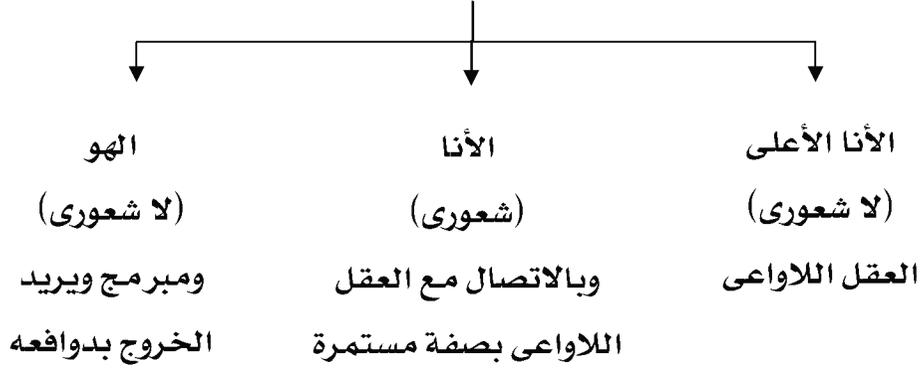
### الأجهزة 1×3



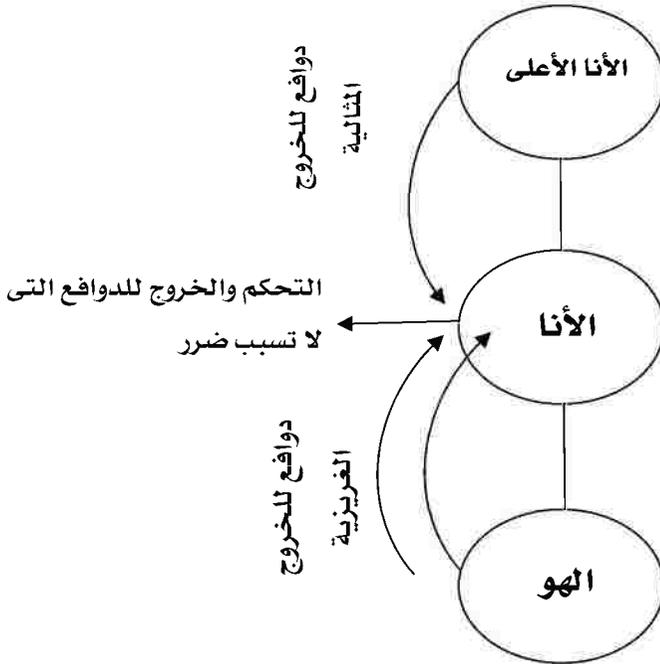
### الأجهزة 1×3



## الأجهزة 1×3



## شكل 1×3



## التحكم في الذات



التنمية المعرفية المستمرة

التوازن الانفعالي

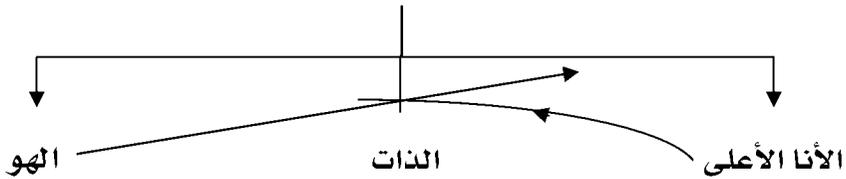
التوازن الديني

التوازن الأخلاقي

تحديد الأهداف

التقييم الذاتي

## الذات المسيطرة



الذات القوية تسمح بخروج الدوافع اللاشعورية بما لا يضر

الذات من خلال الاحلام - زلات اللسان والقلم - أحلام اليقظة

- البدائل

لكي تحقق ذاتك يجب أن تلبى لها احتياجاتها أولاً وهي كما أشار ماسلو:



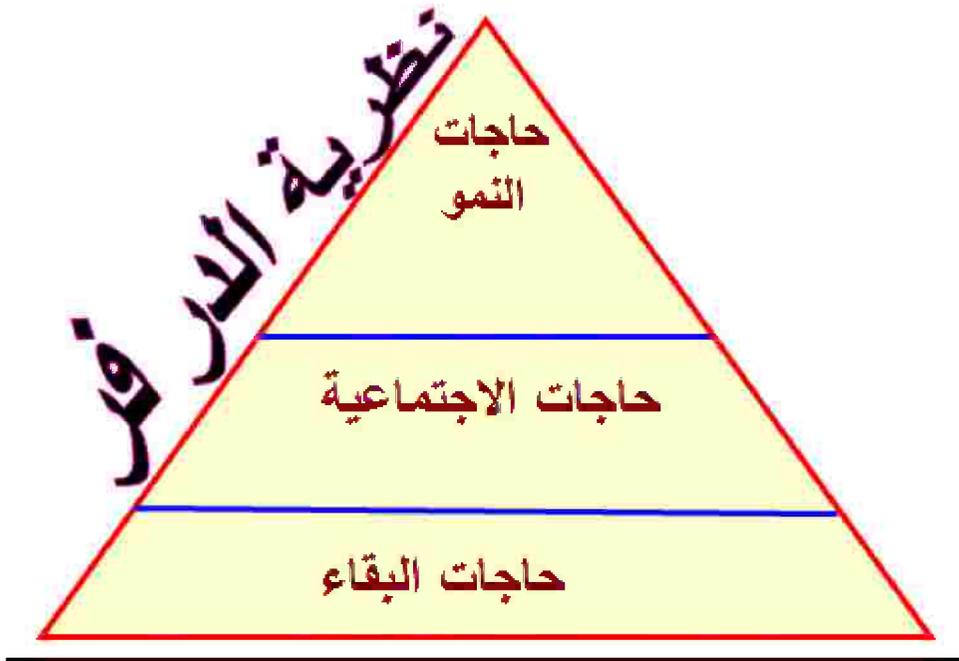
□ الحاجة إلى تحقيق الذات :

[ تحقيق أعلى أهداف الفرد + ما يرغب أن يكون عليه ]

- النظرية مقبولة لتفسير السلوك الإنساني ولكن عليها مأخذ من بعض الدراسات :

إمكانية تطبيقها على المستوى الاجتماعي وليس الفردي هي مفهوم عام يفسر السلوك بصورة إجمالية .

سلم الاحتياجات يعتبر نموذج (مبسط + ثابت ) فحاجات الإنسان متداخلة ومتشابكة يصعب أن ينسب سلوك معين لحاجة محددة .



تخطيط هرم ماسلو للحاجات



## ١- الحاجات الفسيولوجية

وتسمى البيولوجية او الفطرية وهي في قاعدة الهرم وهي حاجات اساسية للفرد ( الطعام - الشراب - الماء - الهواء - النوم - الراحة - تجنب البرد - تجنب الحر ) وتقوم هذه الحاجات بتوجيه سلوكنا وتظهر اثار هذه الحاجات في اثناء الحرمان الشديد حيث يصبح اشباعها هو المهيم على سلوك الفرد . ولا ينتقل الفرد الى المستويات العليا في الهرم إلا اذا اشبع هذه الحاجة.

## ٢- حاجات الامن

وهي تعبر عن شعور الفرد بالاطمئنان والسلامة والأمن ويبدو هذا عند الاطفال الذين يتعرضون الى مواقف غير مألوفة وأيضا الكبار عندما يتعرضون لأشياء تهدد بقائهم ( الكوارث - الفيضانات - الحروب - الامراض - البراكين - الزلازل ) ويمتد الامن الى الامن النفسي والأمن الروحي.

### ٣- الحاجة الى الحب والانتماء

هنا يريد ان يشعر الفرد الى ان يحب والى ان يكون محبوب والى ان يكون جزء من الجماعة اى الانتماء ومن هنا فهو يتعاطف مع افراد أسرته ومع افراد خارج أسرته وهو يشعر بالضيق عند غياب الاصدقاء عنة وهنا تتجلى وتظهر هذه الحاجة عندما يتعاون الفرد مع افراد مجتمعة. وعلى العكس فان التمرد والعصيان المدنى نتيجة عدم اشباع هذه الحاجة

### ٤- حاجات الشعور بتقدير الذات

الفرد هنا يريد تحقيق قيمته الشخصية ويعظم الدور الذى يقوم به فى المجتمع وشعوره بالتميز واحترام مجتمعة له واشباع هذا يشعر الفرد بالقوة والثقة بالنفس و الكفاءة وقيمته وسط الجماعة وعلى العكس قد يشعر بالدونية والعجز والضعف . وهذا الشعور مرتبط بنجاح الفرد فى اعماله المدرسية.

## ٦- حاجات المعرفة والفهم

تشير الى رغبة الفرد في العلم والمعرفة وهناك مظاهر لذلك وهي :

- شعور الفرد بوجود مشكلات تحتاج الى البحث والتقصي
- حب الاستطلاع الذي يهدف الى الاكتشاف .
- اتخاذ الاسلوب الاستكشافي اسلوب لحل المشكلات .
- حب الاستعلام والتقصي .

## ٧- الحاجات الجمالية

وتظهر في ميل بعض الناس الى القيم الجمالية حيث يفضلون التنظيم والترتيب و النظام والاتساق والكمال والجمال وابتعادهم عن الاوضاع القبيحة والتي تسودها الفوضى وعدم النظام . وهذه القيم الجمالية قد تكون غير منتشرة بين كل الناس ولكن نجد في كل الثقافات فئة من الناس مدفوعة لاشباع هذه الحاجات .

**لابد وأن تهتم بالتالي :**

التنمية الصحية

التنمية المعرفية

التنمية الروحية

التنمية الوجدانية

التنمية المهنية

واعلم جيدا أن السلوك: الطريقة للفعال.