

الفصل الأول

النفس البشرية ومفهوم الذات

❖ مقدمة

❖ أنماط النفس البشرية

❖ نصائح لسمو وصفاء النفس البشرية

❖ مكونات الجهاز النفسي

١- الهو

٢- الأنا / الذات

٣- الأنا العليا

❖ تحليل الذات البشرية كوسيلة للتعامل

❖ فروض الطبيعة البشرية بينك وبين الناس

النفس البشرية ومفهوم الذات

• مقدمة :

قال الشاعر الفيلسوف بول فاليري : " أن تكون نفسك .. يالها من مهمة شاقة ". كذلك قال الفيلسوف لوتو : " من يعرف الآخرين عظيماً، ومن يعرف ذاته منيراً ".

الذات أو النفس البشرية Self شئ معقد جداً، ليس 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، فالأيديولوجيات 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..

وبفحص هذه المراحل نجد أن الإنسان يمر بهذه الانتقالات أثناء حياته:

١- من الطراوة إلى العضلية.

- ٢- من الحسي إلى المجرد.
- ٣- من التناثر إلى التركيز.
- ٤- من الأنوية "أنا" إلى الغيرية "نحن".
- ٥- من الخيالي إلى الواقعي.
- ٦- من الاعتمادي إلى الاستقلالي.
- ٧- من الذاتي إلى الموضوعي.
- ٨- من العفوي إلى المخطط والمحسوب.
- ٩- من العاجل إلى الآجل.
- ١٠- من اللعب إلى الإنجاز.
- ١١- من الاستهلاك فقط إلى الإنتاج والاستهلاك معاً.
- ١٢- من الفردية إلى المواطنة.
- ١٣- من العبيثية إلى تحمل المسؤولية.
- ١٤- من الهلامية إلى التخصصية والتميز.
- ١٥- من الواحدية إلى الانتماء.
- ١٦- من اللانظامي إلى النظامي.
- ١٧- من اللاجنسي إلى الجنسي (الجنس الآخر).

١٨- من المعلوم إلي المجهول.

١٩- من التنفيذ إلي إتقان التنفيذ.

٢٠- من التقليد والاتباع إلي فهم البدائل والإبداع.

٢١- من التفكير الاحادي إلي التفكير المنظومي "متعدد الأبعاد".

أنماط النفس البشرية

لقد قسم القرآن الكريم النفس البشرية إلى ثلاثة أنماط هي:

١- النفس المطمئنة : يقول الله سبحانه وتعالى : **يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً، فَانْخَلِي فِي عِبَادِي، وَادْخُلِي جَنَّاتِي** "الفجر: الآيات ٣٠ - ٣٧".

٢- النفس اللوامة: تلك التي تلوم صاحبها على فعل الشر.. يقول الله سبحانه وتعالى: **"لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ"** "القيامة: الآيات ١-٢".

٣- النفس الأمارة بالسوء: يقول الله سبحانه وتعالى في سورة يوسف : **"وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ"** "الآية: ٥٣".

والنفس المثالية و المطلوبة بالطبع هي: النفس المطمئنة والنفس اللوامة.

بعض النصائح حتى تسمو وتصفو نفسك

١. اقترب إلى الله.
٢. حب الناس وحب مساعدتهم.
٣. من جد وجد ومن زرع حصد.
٤. الضحك علاج للألم.
٥. الأمل ينتصر على المعاناة.
٦. الأحلام مهمة في حياتك.
٧. تعلم من الآخرين.
٨. عش حياة متوازنة، اعمل والعب وغني.
٩. الحب أقوى من الموت.
١٠. شارك الآخرين.
١١. حدد أهدافاً واضحة وعملية في حياتك.
١٢. كن متفائلاً.
١٣. لا تقل لا أعرف، بل جرب.
١٤. لا تقل لا أستطيع، بل حاول.
١٥. لا تقل لا أعلم، بل تعلم.
١٦. لا تخش النقد، بل تعامل معه واستفد منه.

١٧. لا تتردد في إصدار القرار، بل اصدره.

١٨. كن واضحاً وصريحاً مع نفسك.

١٩. حاسب نفسك قبل أن تحاسب.

٢٠. طور من نفسك.

مكونات الجهاز النفسي ومفهوم الذات :

يذكر الطبيب النفسي النمساوي المعروف سيجموند فرويد Sigmund Freud (١٨٥٦ - ١٩٣٩) أن الإنسان يولد وهو مزود بطاقة أسمائها الليبيدو أو الهو وهي الطاقة التي تكمن وراء سلوك الفرد والنزعات التي تحتويها هي نزعات لا شعورية * Unconscious تتعارض مع المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

ومن تفاعل الفرد مع بيئته تتكون لديه القيم والعادات، ويطلق على هذا الجزء الأنا Ego/ Self . والأنا أو الذات هي أداة الفرد الشعورية Conscious للتعامل مع مجتمعه وهي الجزء الواعي فيه. وتتعرض الأنا أو الذات في فترة من حياة الفرد لضغوط كل من: البيئة والهو في نفس الوقت، فتتكون الأنا العليا Super Ego أو ما نسميه بالضمير.

* اللا شعوري : مستودع الدوافع البدائية الحسية وهو مقر الرغبات والحاجات الانفعالية المكونة التي تظهر في عثرات اللسان والأخطاء والهفوات وأثناء بعض المظاهر الغامضة لسلوك الإنسان، إنه مستودع ذو قوة ميكانيكية دافعة، وليس مجرد مكان تلقى إليه الأفكار والذكريات غير المهمة.

مكونات الجهاز النفسي

١	الهو Id	الرغبات والنزعات والغرائز (اللاشعور)
٢	الأنا أو الذات Ego أو Self	مركز الشعور والإدراك الحسي الخارجي والداخلي والعمليات العقلية
٣	الأنا العليا Super Ego	المثل العليا والضمير والأخلاقيات

شكل رقم (١)

مكونات الجهاز النفسي

١- الهو :

هو ذلك الجزء اللا شعوري الذي يتكون من الطاقة الغريزية ومن الرغبات والنزعات المكبوتة التي لم يحققها الفرد وأضطر إلى كبتها، فتبقى منطقة نشطة في الجانب اللاشعوري . والهو تسعى إلى إبعاد الألم وإشباع الغرائز، وخصوصاً الغريزة الجنسية وغريزة العدوان.

٢- الأنا أو الذات :

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، كما تدرك ظروف البيئة التي يعيش فيها الفرد .. وتعمل كهمزة وصل بين الاثنين، وتحاول التوفيق بينهما على أساس إشباع بعض رغبات الهو التي تتفق مع تقاليد المجتمع وتجنب ما لا يتفق مع تقاليد ونظم المجتمع.

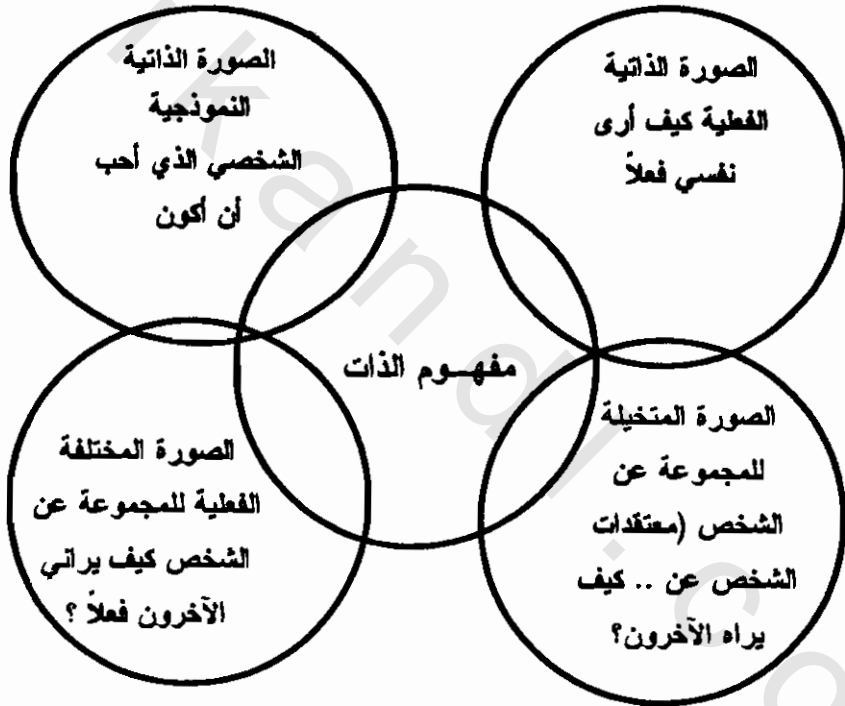
العوامل التي تؤثر على الذات :

(أ) البيئة الخارجية: بما فيها من جزاء وعقاب وتقاليـد ونظم وعادات وعرف وقانون.

(ب) الهـو: بنزعاتها لإشباع لذاتها وتجنبها للألم دون اعتبار للواقع الخارجي.

(ج) الأنا الأعلى: تتحكم في الذات؛ وتسمح لها بتقبل بعض الأشياء وعدم تقبل البعض الآخر.

والشكل رقم (٢) يوضح أبعاد مفهوم الذات كالتالي :



شكل رقم (٢)

أبعاد مفهوم الذات

٣- الأنا العليا :

هو الجزء من الشخصية الذي يقع بين "الأنا" و "الهو" أي بين الشعور واللاشعور، وتتمثل فيه المثاليات والأخلاقيات والضمير والمعايير الاجتماعية وأفكار الخطأ والصواب والخير والشر والحق والباطل والعدل والظلم والحلال والحرام، فهو بمثابة "سلطة داخلية" أو "رقيب نفسي". بمعنى أنه يقوم بمهمة الضبط الاجتماعي الداخلي Internal Social Control على سلوك الشخص.

وهناك ثلاثة أنواع من الأنا العليا هي :

أ - الأنا العليا المتمزمة :

وهي الأنا العليا التي لا تسمح لمعظم رغبات الهو بالتحقيق ودائماً تكون عائقاً أمامها، وتسبب لصاحبها الكبت، وتنشأ نتيجة لتربية الفرد في بيئة تكثر من عقابه على أقل الأشياء، كما تكثر من حرمانه والقسوة عليه وتعذيبه.

ب - الأنا العليا المهلهلة :

وهي الأنا العليا التي تترك للهو حرية التصرف ولا تقف أمامه، ولا تحترم مطالب المجتمع الخارجي وتسبب لصاحبها النبذ الاجتماعي نتيجة حالة اللامبالاة التي يعاني منها، وغالباً ما يقع مثل هؤلاء الأفراد تحت طائلة عقاب القانون.

وينشأ هذا النوع من الأنا العليا نتيجة لتربية الفرد في بيئة مفككة أو تدليله بطريقة زائدة، وعدم الوقوف أمام رغباته.

جـ - الأنا العليا المعتدلة :

وهي الأنا العليا التي تسمح ببعض رغبات الهو أن تشبع مع المحافظة على تقاليد المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. وفي هذه الحالة لا تدع الفرد يكتب كل رغباته؛ ولا تخاف مما هو سائد في المجتمع بل تحاول التوفيق بين الاثنين. ويكون صاحبها معتدلاً في تصرفاته لا يعاني من الاضطرابات النفسية نتيجة كبت، ولا يُنبذ أو يعاقب من المجتمع. وينشأ هذا النوع من الأنا العليا نتيجة تنشئة اجتماعية وطريقة تربية معتدلة ليس فيها تدليل زائد، ولا قسوة زائدة، ولا حماية أكثر من اللازم، ولا تعذيب، ولا عقاب مستمر، ولا تأنيب على كل هفوة تصدر عنه.

وأصحاب نظرية التحليل النفسي يؤمنون أن الأجهزة الثلاثة تعمل متعاونة لتحقيق التوازن النفسي للفرد.

تحليل الذات البشرية كوسيلة للتعامل ..

اترك العالم يعرفك كما أنت... لا كما تتمنى أو تحلم أن تكون... لأنه عاجلاً أم آجلاً... إذا كنت تمثل وتتكرر بشخصية أخرى أمام الناس... ستسعى الدور الذي تمثله! وعندها.. ترى من ستكون؟ Fanny Brice .

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 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 :

Parent الأب —

Adult البالغ —

Child الطفل —

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

١- الأب : Parent

هو أن تشعر أنك تتصرف بنفس الأسلوب الذي يتعامل به الوالدين تجاهك عندما كنت صغيراً.. وهذا الأمر موجود في :

■ إعطاء النصائح للآخرين.

■ حماية الآخرين.

- العناية بالآخرين.
 - حب الناس.
 - عمل قواعد يسير عليها الآخرين.
 - التمسك بالنظام.
 - التعليم.
 - انتقاد تصرفات الآخرين.
- وبقراءة هذه التصرفات، نجدك قد تلعب دور الوالدية الراعية أو دور الوالدية الناقدة.

٢ - البالغ : Adult

تتمثل حالة البالغ في قيام الشخص بالتفكير المنطقي الرشيد بناءً على أسس موضوعية.

إن عقلية البالغ، تساعدك في جمع المعلومات والاستفادة منها في اتخاذ القرارات السليمة، في إطار يبعد بشكل كبير عن العاطفة وهو أمر لا يتعلق بالسن.. فأنت تمارس دور البالغ عند :

- التفكير بشكل عقلائي.
- جمع المعلومات.
- المقارنة بين البدائل.

- اتخاذ القرارات.
- تخطيط الأعمال.
- استخدام المعلومات.
- تقييم المعلومات.
- وضع حدود للتعامل مع الآخرين.

٣- الطفل : Child

وهذا يعني أن الشخص سيتصرف بنفس الطريقة التي كان يتصرف بها وهو صغير. فإذا كان الشخص شعر بالخوف من الأماكن المظلمة وهو صغير؛ فإنه سيشعر بالخوف الآن عندما يدخل مكان مظلم.

إن تصرفك بلغة الطفل ليس شيئاً معيباً لأنه مقياس والتعبير والإحساس لدينا جميعاً.. والتي نشعر الآخرين أن فكرك مازال شاباً.. فهو بجانب أنه يعطي التصرفات الفورية للشخص، فإن تلك التصرفات لا تشبه تماماً تصرفات الأطفال لأنها عادة ما تكون تحت التحكم والرقابة. ومن تصرفاتك في هذه الحالة :

- الخوف والقلق.
- التعبير بالصوت واليد.
- الإبداع والابتكار.

- حب الآخرين.
 - العاطفية.
 - الأدب الجم في الحديث مع الآخرين.
 - الطاعة للآخرين.
 - القدرة على التكيف مع الظروف.
 - الشكوى المستمرة.
 - التمرد على الظروف.
- وبقراءة هذه التصرفات، نجدك قد تلعب دور: الطفل الخاضع (السلبى) أو السلبى (المتنرد) أو الإيجابى (المتكيف).
- ولا نتوقع أن تكون تلك الصفات فىك أنت فقط فهي فى الزملاء .. والرؤساء والعلماء أيضاً . وهذه الأوجه الثلاث للفكر تلازم كل منا كل الوقت رغم أن تعرفك على تلك الحالات يسهل كثيراً معاملتك مع الآخرين ويقلل من خلافاتك معهم. بمعنى عليك أن تتفحص حالة الشخصية (الأب/البالغ/الطفل) التى تتناسب والشخص الآخر. كذلك عليك عند الاتصال بالآخرين أن تتعرف على حالة الشخصية لديه، وذلك بملاحظة سلوكه وتعبيراته وحالته الذهنية وتصوره عن الموقف الموجود به.

فروض الطبيعة البشرية بينك وبين الناس

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

يتبنى الأفراد افتراضات متباينة تجاه أنفسهم وتجاه الناس، وتعتبر هذه الافتراضات محدداً هاماً لسلوك الفرد في تعامله مع البشر في المواقف المختلفة وفيما يلي عرضاً لهذه الافتراضات كما قدمها محمد أحمد هيكل في كتابه عن مهارات التعامل مع الناس:

١- أنا لست بخير وأنت لست بخير :

في هذا الفرض يشعر الأفراد أنه ليس هناك أمل في الحياة التي يعيشونها ومن ثم يفقدون الاهتمام بالحياة.

وينعكس هذا على سلوكهم الذي يتسم بالقلق والاكتئاب والتخبط وهم يعتقدون أنه ليس هناك رابحون في الحياة ويشعر هؤلاء الأفراد بالانفصال عن الواقع الذي يعيشونه والذي يرونه مريعاً ولا مخرج منه، وقد ينتهي الأمر بالبعض منهم إلى الانتحار.. ومنطقهم أن الحياة لا تستحق أن نعيشها وشعارهم في ذلك: "ما فيش فائدة"..

٢- أنا لست بخير وأنت بخير :

يشعر الفرد الذي يعيش في هذا الفرض بأنه ولد خاسراً في الحياة. وأنه يفتقد شيئاً ما مع كل شخص يتعامل معه وقد يظهر دائماً بمثابة "الطفل" للشخصيات السلطوية القوية، وغالباً ما يشعر بالتردد والتوتر إذا وضع للعمل في وسط جماعة حيث إنه لا يثق في قدراته، ويشكو حاله دائماً وحظه التعيس في الحياة.. ومنطقه في الحياة "أنا لا شئ إذا ما قورنت بك".

٣- أنا بخير وأنت لست بخير :

في هذا الفرض يلوم الإنسان الآخرين على بؤسهم وتعاستهم وقد يلجأ إلى التخلص منهم، ومن ثم فإنه يستخدم أسلوب التعنيف المستمر، وأن الآخرين على خطأ. ونجده يستمتع بالسلطة والنفوذ لأنها تعطي له السلاح الذي يسيطر به على الآخرين، وهو لا يثق في الآخرين وقد يتخذ سلوكاً عدوانياً تجاههم حتى يمنع عن نفسه الأذى الذي يتصور أنه يصدر منهم، ومنطقه في الحياة "ابعد عن طريقي".

٤- أنا بخير وأنت بخير :

في هذا الفرض تجد الأفراد يشعرون بالثقة والإيجابية في أنفسهم كما أن الناس يمكن الوثوق بهم. ويدرك هذا الشخص بأن مثله مثل الآخرين ولد لكي ينجح الجميع.

ولا يحتاج إلى إيذاء الآخرين لأنه يثق في قدراته على تصحيح مسارهم في نفس الوقت الذي لا يخشى فيه الأذى من الآخرين لأنه يثق في

منطقهم ورشدهم. وهو يرى نفسه محققاً للنجاح من خلال عمل الفريق وليس من خلال الصراعات، ومنطقه أن الحياة تستحق أن نحيها ومن ثم "دعنا نتفاعل معاً ونتفاعل معها" ..

ويمكن توضيح هذه الافتراضات في الشكل التالي :

أنت	١٠	أنا لست بخير أنت بخير	أنا بخير أنت بخير
	٥	أنا لست بخير أنت لست بخير	أنا بخير أنت لست بخير
	صفر	٥	١٠
		أنا	

شكل رقم (٣)

الافتراضات البشرية