

## فهم الذات وتحقيقها

إن فهم الذات وتحقيقها هو الدافع الأساسي الذي يدفع الإنسان نحو العمل والانجاز والابداع . إن دافع تحقيق الذات هو قوة رئيسية دفع الفرد لتطوير قدراته واستثمارها وتحقيقها . وقد درس العالم الأمريكي إبراهيم ماسلو خصائص الأفراد الذين حققوا ذواتهم الذين طوروا إمكاناتهم إلى أقصى درجة ( وخاصة إن دافع الذات هو في قمة هرم الحاجات) .

وقد تميز العديد من الأشخاص الذين طوروا ذاتهم بإدراك الحقيقة بطريقة فعالة، تقبل الذات وتقبل الآخرين، الثقلانية في السلوك، التركيز على المشكلة أكثر من التركيز على الذات، إحساس جيد بالدعابة والإبداع، مقاومة الطبيعة الثقافى، الاهتمام برخاء الإنسانية، النظرة الموضوعية للحياة .

ومن الطبيعي إن لكل فرد منا قدراته وإمكانات وسمات معينة، وعليه إن يعى هذه القدرات والسمات بصورة واقعية كما هى وإن يدرك نواحي القوة والضعف فيه بحيث يتيح له ذلك استثمار نواحي القوة وتقبل نواحي الضعف .

وتعتبر مواجهة أزمات الحياة واحباطاتها دليل على الوعي بالذات، فالحياة لا تخلو من مطالب وصعوبات وأزمات يجب على الفرد مواجهتها والتغلب عليها .

وكذلك فإن نجاح الفرد فى عمله ورضاه عنه وميله له دليلا آخر على

وعيه بذاته . فالإقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه واجبة على كل فرد لديه وعى جيد بذاته، وعليه أيضا أن يحقق التكيف الاجتماعى فيشعر بالسعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعى السوى والعمل لخير وسعادة الحياة الزوجية . إن إشباع الدوافع التى صنفها العالم إبراهيم ماسلوه بأنها الحاجة إلى الحب والتقدير والانتماء، المعرفة، الاستقلال، وغيرها لها دور هام فى عملية التكيف، فإذا فشل الفرد فى ذلك كان عرضة للتوتر وعدم الاتزان .

فما إن الفرد عضو فى المجتمع فعليه إن يتكيف معه وإن يشارك ويعمل من أجله فى أى شكل من أشكال التعاون يرافق ذلك الإقبال على الحياة والاستمتاع بالحياة .

الحاجة إلى تحقيق الذات

الحاجة إلى الجمال

الحاجة إلى المعرفة والإبداع

الحاجة إلى التقدير ( الاحترام ، الاستعسان )

الحاجة إلى الانتماء ( العطف، الحب ، التقبل )

الحاجة إلى الأمن ( السكن، الحذر، التملك )

الحاجات البيولوجية والعضوية ( الطعام، الماء، الجنس )

ويتجيب لنا من خلال الشكل الهرمي السابق بأن الدوافع الأولية - العضوية - تحتل المكانة الأولى بين الدوافع ولها أهمية كبيرة وهي الأكثر والأشد تأثيراً ، لذلك وضعت في قاعدة الهرم. وعلى الشخص إشباعها قبل إن ينتقل إلى الدرجة الثانية منها .

وكلما نجح الفرد في إشباع الدوافع الدنيا في الهرم سهل عليه إشباع الدوافع اللاحقة. وقد بين ماسلو إن قلة قليلة من الناس يستطيعون إشباع كل هذه الدوافع وخاصة دافع تحقيق الذات.

إذن ، لا يمكن تنمية هذه الدوافع إلا بإشباع حاجاتها في الوقت المناسب والمكان المناسب وفي حدود ومعايير وقيم المجتمع .

**الحاجات التي يرى ماسلو أنه لا بد من إشباعها :**

#### (١) الحاجات الفسيولوجية :

وهذه الحاجات تعتبر أقوى الحاجات لارتباطها بالبقاء والمحافظة على النوع أو الكائن الحي وتشتمل الأكل والمشرب والنوم والامأوى والجنس والأكسوجين، فالشخص الذي يعاني من عدم توفر الطعام أو المجاعة لن تكون لديه رغبة أخرى عدا الحصول على ما يسد جوعه ويبقيه على قيد الحياة .

#### (٢) حاجات الأمن :

وتنسب إلى متطلبات الكائن وتطلعه إلى عالم منظم ثابت ومستقر يسهل التنبؤ بما فيه من متغيرات أو تطورات حيث أن ذلك يكفل للفرد الشعور بالأمان والاطمئنان، فمعظم الراشدين من الناس العاديين يكونون قد أشبعوا

هذه الحاجات ولكن يمكن ملاحظة هذه الحاجات لدى الأطفال المضطربين فانطفل الاتكالي والضعيف يفضل حداً معيناً من الروتين والانتظام لأن غياب هذه العناصر أو المتغيرات يجلب له القلق والاضطراب وعدم الثقة فيمن حوله. كما أن منح الطفل حرية أكثر من اللازم تعتبر بمثابة تهديد لشخصه لأنه لا يعرف ماذا يعمل بها، لذلك ترى المضطرب ينصرف دائماً كالطفل الذي لا يشعر بالأمان والاطمئنان فينظم عالمه بالقوة ويتجنب الخبرات الغريبة والمختلفة..

### حاجات التبعية والحب:

\* عندما تتحقق حاجات الأمن، تظهر الحاجة إلى التبعية والود حيث يبحث الفرد ويسعى لتكوين علاقات ودية مع الآخرين فلا بد من شعوره بأنه جزء من مجموعات مختلفة كالعائلة ولحي جماعة الرفاق والمدرسة أو الجماعة المهنية والتي تزوده بالقيم والمبادئ الضرورية. ولقد أظهرت الدراسات الاكلينيكية أهمية هذه الحاجات فغياب الحب يعطل النمو لذلك فهو ضروري للحياة مثل الطعام فأولئك الذين لا يحصلون على الحب المطلوب لن يكون بمقدورهم منح أو إعطاء الحب للآخرين عندما يصبحوا أشخاصاً بالغين.

### حاجات الاحترام الذاتي:

وصف مانسلو نوعين من حاجات الاحترام الذاتي هما :-

- ١ - الحاجة إلى احترام وتقدير الآخرين نه .
- ٢ - الحاجة إلى الاحترام والتقدير الذاتي .

والحاجة الأخيرة تتضمن الكفاءة والثقة والإجادة والاستقلالية والنحصيل والحرية ، في حين ينطوي الاحترام من الآخرين على الاعتراف والقبول والمكانة الاجتماعية المناسبة . عندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الحاجات لا بد من أنه سوف يشعر بالانهزامية والضعف والنقص .

إذن ، فالحاجة إلى الاحترام من الآخرين تنصاعل مع مرور الزمن أو مع كبر السن لأنها قد أشبعت وتبقى الحاجة إلى الاحترام والتقدير الذاتى هى الأكثر أهمية .

#### حاجات التحقيق الذاتى .،

عندما تشبع الحاجات السابقة تظهر حاجات تتعلق ببحث الفرد عن تحقيق ذاته والتي يصعب وصفها لأنها فريد وتختلف من شخص لآخر إذن فتحقيق الذات يتسبب إلى الرغبة فى تحقيق أو إشباع قوى الفرد الكامنة وأعليا ، فإذا لم يستخدم الفرد إمكانياته ويشغل مواهبه فسيقضى عمره فى قلق وغير مرتاح البال .

وهناك عدة شروط ضرورية لا بد من توافرها لكي يحقق الفرد ذاته وهى :

- أن لا يكون الفرد مشغول البال بالحاجات الفسيولوجية والامنية .
- لا بد أن يشعر الفرد بالأمان فى علاقاته وبالتثقة والاطمئنان فى ذاته .
- المعرفة الذاتية لأبد من توفرها حتى يدرك الشخص قدراته وإمكاناته .

## خصائص الشخص الذي حقق ذاته .

لخص ماسلو مجموعة من الخصائص للأشخاص الذين حققوا ذواتهم من خلال ما قام به من دراسات جمعها أو ضمها تحت أربعة أبعاد هي :-

١ - الوعي .

٢ - الأمانة .

٣ - الحرية .

٤ - الثقة .

### الوعي

حيث يتضمن الوعي إدراك الأشخاص لقدراتهم وإمكاناتهم وما بداخلهم وذواتهم مع توفر رؤية دقيقة وتصورات واضحة عن العالم من حولهم ومدى إرتياحهم فيه .

كذلك إن الذين يحققون ذواتهم لديهم وعى أخلاقي ، يستطيعون بواسطة التفريق أو التمييز بين الطيب والردىء ، ولهم معاييرهم الأخلاقية والتي ليست بالضرورة تلك المتعارف عليها بل على الأصح هم يعرفون الصبح من الخطأ فى العمل الذى يقومون به كما يصح القول بأن هؤلاء الأشخاص يركزون فى تحقيق الغايات لا على الوسائل .

### الأمانة والصراحة

تسمح الأمانة لأولئك الذين حققوا ذواتهم بمعرفة مشاعرهم والثقة فيها وهى المشاعر التى تولدها العلاقات الشخصية التبادلية . والأفراد الذين

حققوا ذواتهم يملون بخبرة الميول الاجتماعية أو الإحساس العميق  
بالرابطة الإنسانية ويكونون علاقات شخصية طويلة قوية ولكنها محدودة  
وانتقائية . لذلك نجد لديهم مجموعة صغيرة من الأصدقاء ، أما ما يتعلق  
بردود فعلهم فهي توجه دائماً نحو سلوك الشخص لا الشخص نفسه فحبهم  
وتقديرهم لا تميز فيه . بل تظهر عليهم سمات الشخصية الديمقراطية فهم  
متحررون من التحيز الشخصي أو التفرقة العنصرية فيقبلون الناس بغض  
النظر عن خلفيتهم الدينية أو العرقية أو الجنسية يسعون ويتعلمون من كل  
من لديه قدرة على تعليمهم وتزويدهم بما يفيد وينفع .

ونحن كمسلمون نجد أن ديننا الإسلامي الحنيف قد هت على ذلك وأن  
رسول الله صلى الله عليه وسلم الذى هو قدوتنا فى حياتنا كان صادقاً وأميناً  
لا يفرق بين عربى ولا أعجمى ولا أبيض ولا أسود لأن التميزان فى ذلك  
هو تقوى الله عز وجل الذى بدوره يؤدى إلى حسن الخلق .

﴿ إن أكرمكم عند الله أتقاكم ﴾

### الحرية:

يتم الأشخاص الذين حققوا ذواتهم بدرجات عالية من الحرية تسمح لهم  
بالانفصال أو الابتعاد عن القوى المحيطة بالآخرين حيث يتمتعون بحرية  
الإبداع والاستقلالية علاوة على الخصوصية والابتعاد عن التجمعات  
البشرية غير المفيدة بالنسبة لهم . وهذا الانفصال يساعدهم على التركيز  
أكثر من الأشخاص العاديين ، ففي حين نرى بعضاً من الناس يفعلون  
ويندخلون فى أشياء عديدة لا تخصهم نجد الأفراد الذين حققوا ذواتهم

يتعرفون عن مثل هذه الأمور ولا يضعون أنفسهم في مواقف لا تناسب مقامهم بل نجدهم يلزمون بطابع الهدوء والسكينة كما نرى هؤلاء الأشخاص يفتحون المجال للآخرين للتعبير عما يدور في مخيلتهم ويتعاملون مع أطفالهم بهذه الطريقة وهذا الأسلوب فلا يتدخلون بطريقة تسلطية أو استفزازية في قرارات أولادهم ورغباتهم .

وفي شأن ترك الأمور التي لا تخصنا فقد حدثنا ديننا الحنيف على الالتزام بذلك حيث قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

« من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه . »

### الثقة .:

يتمتع الأفراد الذين حققوا ذواتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسائلهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولاً بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتصايقون منها بل يقبلون بها فماسلو يرى أن هؤلاء الأشخاص ليسوا كاملين بل على العكس فإن لهم عادات سخيفة وطباع غير مقبولة أو مقبولة . كذلك قد يوصف هؤلاء بالمزاجية والانشغال الذهني الدائم كما أن تركيزهم على الجدية في العمل مثلاً يجعلهم يظهرون للآخرين بشكل غير لائق أو تنقصهم معرفة مهارات اللياقة وأصول وفن التعامل مع الآخرين .

### العادات العشرة للشخصية الناجحة التي استلزمات تحقيق ذاتها

- وهي تنفق إلى حد كبير مع ما ذكرناه سلفاً، وتوضحه بشكل عملي :

العادة الأولى : السعى للتعيز.

العادة الثانية : تحديد الأهداف .

العادة الثالثة : ترتيب الأولويات .

العادة الرابعة : التخطيط .

العادة الخامسة : التركيز .

العادة السادسة : إدارة الوقت .

العادة السابعة : جهاد النفس .

العادة الثامنة : البراعة الإتصالية .

العادة التاسعة : التفكير الإيجابي .

العادة العاشرة : التوازن .

## ١. العادة الأولى : السعي للتميز

\* المداومة على رفع مستوى الإيمان .

\* المداومة على رفع مستوى الاحتراف والتخصص والإنتاج والكفاءة والفعالية في العمل .

\* المداومة على رفع مستوى العلاقة الإيجابية مع الآخرين .

وهذه الثلاث عناصر لعادة السعي للتميز :

\* الإيمان \* الاحتراف \* العلاقات

- قال الله تعالى ﴿ إنهم كانوا يسارعون في الخيرات ﴾ ( الأنبياء ، ٩٥ )

## ٢. العادة الثانية : تحديد الأهداف

تنقسم الأهداف من حيث المصدر إلى : دينية / إجتماعية / شخصية .

- \* فالدينية : مثل التوحيد - الصلاة - الزكاة - الصيام - الحج .
- \* والاجتماعية : مثل المجتمع - الأصدقاء - القرابة - الأسرة .
- \* أما الشخصية : مثل الراحة - المتعة - الصحة - الملكية - العمل - التعرف على الآخرين .

قال تعالى : ﴿ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴾ \* وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿ (الزلزلة ، ٧ - ٨)

### ٣. العادة الثالثة: ترتيب الأولويات

- قد تكون الأولويات على أشكال عدة . تختلف باختلاف الأشخاص والترتيب التالي يعتبر الترتيب الصحيح في الغالب :
- \* هام جداً وعاجل . مثل العبادات .
  - \* هام جداً وغير عاجل . التخطيط للمستقبل وأهدافه .
  - \* ضروري وعاجل . مثل توصيل الأبناء للمدرسة .
  - \* ضروري وغير عاجل . مثل إعداد ميزانية - القراءة .
  - \* غير ضروري وعاجل . مثل مشاهدة برنامج تلفزيوني عوضاً عن الذهاب لزيارة مريض .
  - \* غير ضروري وغير عاجل . مثل قراءة المجلات والجرائد .
- قال تعالى ﴿ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا ﴾ ( النساء ، ١٠٣) .

#### ٤. العادة الرابعة: التخطيط

يكون التخطيط بحسب احتياجات الإنسان . فهناك خطة مدى الحياة وخطة من ثلاث إلى خمس سنوات . وخطة سنوية وشهرية وأسبوعية ويومية .

أما احتياجات الإنسان التي يخطط لها فهي تحتل هذا التوزيع الهرمي:

#### هرم ماسلو للإحتياجات



قال تعالى ﴿ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَظَمُّوا مِنْ قُوَّةٍ ﴾ ( الأنفال ، ٦٠ )

#### ٥. العادة الخامسة: التركيز

أهم الأمور التي تساعد في بناء التركيز:

- \* اختيار الوسائل المناسبة .
- \* المبادرة وعدم التسويف وتأجيل عمل اليوم للغد .
- \* مواجهة المشكلات وعدم تركها بدون حلول مناسبة .

قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾  
(المؤمنون: ٢٠١).

#### ٦. العادة السادسة: إدارة الوقت

هناك أمور يمكن تنظيم الوقت لها وللتحكم في الوقت من أجلها مثل الزيارات، المذاكرة.

وهناك أمور لا يمكن أو يصعب تنظيم الوقت لها مثل النوم أو عدد الشعور بالجوع والأكل.

قال صلي الله عليه وسلم، لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتي يسأل عن عمره فيم أفناه وعن علمه فيم فعل به وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه وعن جسمه فيم أبلاه، رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

#### ٧. العادة السابعة: جهاد النفس

يحاول الإنسان دائماً مجاهدة نفسه والترفع عما حرم الله للإرتقاء بالنفس الإنسانية.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لِنَهْدِيَهُمْ لِسَبِيلِنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت: ٦٩).

#### ٨. العادة الثامنة: البراعة الاتصالية

أن تكون هناك القدرة علي التحدث مع الجميع وأن لا يجد الشخص صعوبة في التخاطب مع الآخرين. وأن يتحلى بالصفات التي تجذب الآخرين إلى التجاوب معه دون ملل أو تدمر.

قال تعالى: ﴿لَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ (آل عمران: ١٥٩).

#### ٩. العادة التاسعة: التفكير الإيجابي

يعتبر مصدراً من مصادر ارتفاع مستوي الإيمان بالله. ويعطي إحياءات جيدة وانطباعات حسنة وثقة الناس وحبهم ووسيلة فعالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثير عليهم ويولد لديك الحماس والإبداع في عمالك وحياتك الخاص. وتكون العلاقة جيدة مع الأسرة والزملاء والأقارب... إنخ.

بالإضافة إلى أنه يولد الإحساس بالسعادة والنجاح ويظهر ذلك للآخرين من حولك فيولد لديهم الإحساس بالإيجابية.

قال تعالى: ﴿وَإِذَا حُيِّتُمْ بِحِثَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنِ مَنِهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾ (النساء: ٨٦).

#### ١٠. العادة العاشرة: التوازن

يكون هناك توازن بين الوسائل والآليات التي تحقق الأهداف وبين العمل والحياة الخاصة وبين العقل والعاطف

والرسم التوضيحي التالي يوضح كيفية تحقيق التوازن الشخصي:



## البحث عن الذات لدى المراهقين

إن الإحساس بالهوية أو الذات، يعنى أن يرى الإنسان نفسه فرداً متميزاً عن الآخرين له ميوله واهتماماته وأدواره فى الحياة التى قد تختلف وقد تتفق مع الآخرين ونها قدر نسبي من الثبات والاستقرار. إن المراهق وهو فى بحله عن هويته وذاتيته يواجه عدداً من التغيرات الجسمية والعقلية والمعرفية والإنفعالية، ويجد نفسه أمام مطالب متعددة وأفكار متناقضة، مما يجعله متردداً يعيش صراعات متعددة.

إن المراهق فى سعيه إلى تنمية الإحساس بهويته يقضى سنوات المراهقة فى التأمل والتفكير والمراجعة للأفكار والقيم السائدة والخيارات المهنية والتعليمية المتاحة، وأثناء هذا البحث يتعرض المراهقون إلى أزمة الهوية، وإن هذه الأزمة موجودة عند غالبية المراهقين، ولكنها تتأثر بالعوامل الثقافية وأساليب التنشئة الاجتماعية.

كما يتصف الأطفال الصغار بالتمركز حول الذات، وهو يعنى أن لديهم صعوبة فى تصور المواقف من منظور شخص آخر أو معرفة أن شخصاً آخر لا يشاركهم نفس معرفتهم بموقف ما ولا يستطيع الأطفال التحدث عن حدث بعيد كما لو كانوا يحضرونه بالفعل إلا فى حوالى الثامنة من لالعمر. وقد يساعد بعض الأطفال ملاحظة أنفسهم وهم يتحركون أمام مرآة كبيرة وذلك لأنهم يستطيعون رؤية أنفسهم كما يدرّكهم الآخرون.

## العوامل المؤثرة في اكتساب الهوية أو الذات:

إن اكتساب الذات أو الهوية يتأثر بعدد من العوامل منها:

### ١. الثقافات المختلفة:

لقد اتضح أن بعض المراهقين يكتسبون هويتهم بصورة أسرع وأسهل في بعض المجتمعات حيث مجال الاختيار واسع في كل شيء ومجالات اثبات الذات عديدة، وحيث الأدوار التي يلعبها لمراهق غير محددة، ففي الصين واليابان يكون اكتساب الهوية عن طريق العلاقات الوثيقة بالآخرين والمشاركة مع الجماعات في بناء نظام اجتماعي مستقر.

وبوجه عام فإن المجتمعات الصناعية الحديثة على الرغم من توفر الخيارات المتاحة أمام المراهقين فيها، والمجالات المهنية المفتوحة إلا أنها بيئة مليئة بالتناقضات والصراعات والمستجدات التكنولوجية وتحتاج من الفرد أن يثبت وجوده كفرد متميز وهذا يستدعي منه أن يخوض في مجالات ذهنية جديدة حتى يثبت وجوده، فلم يعد المجتمع الصناعي في حاجة إلى خدمات عادية بل خدمات مبتكرة مما يزيد من عبء تحقيق الذات واكتساب الهوية.

### ٢. أساليب المعاملة الوالديه:

إن أساليب المعاملة الوالديه القائمة على النيد والتوبيخ والعقاب أو الإهمال أساليب تحول دون اكتساب الهوية. وقد بينت الدراسات أن الذين يعيشون خارج أسرهم يعانون من عدم وضوح الهوية أكثر من الذين يعيشون مع والديهم.

## ٣. الصداقات:

تسهم الصداقات الوثيقة في الإحساس بالهوية، فالجماعة مجال هام يستطيع المراهق من خلاله أن يؤكد ذاته ويناقش أفكاره ومستقبله المهني أو التعليمي، وأن يظهر نواحي قوته وتفوقه في مجالات العمرن مع الجماعة.

## ٤. القدرات العقلية:

إن قدرات المراهق العقلية وإمكاناته وطاقاته تعينه على إثبات ذاته في مجالات مختلفة حيث تتيح له هذه القدرات أن يبدع ويساهم ويلعب دوراً هاماً في البناء الاجتماعي وفي تحديد أدواره المستقبلية.

## حاجة الطفل إلى تأكيد الذات

من الحاجات النفسية جدا بل الأساسية للطفل هو أن يشعر باحترامه لذاته وتقديره لها وأنه جدير بالثقة والاعتراف وهو يسعى دائما لذلك، لهذا السبب نرى حاجتهم إلى عمل الأشياء التي تبرز ذواتهم وإلى استخدام قدراتهم استخداما بناءً فالطفل أثناء مراحل بلوغه بداية بالمشي مثلا بحاجة إلى أن ينال التشجيع والثناء من الوالدين لأن ذلك يكون لديه الاتجاهات الايجابية نحو التعلم والإنجاز وبالتالي تزداد ثقته بنفسه فيقدرها ويحترمها على عكس الطفل الذي يقابل بالاهمال وعدم الاكتراف وبالتالي يتلاشى لديه الدافع للإنجاز لأنه أحبط نتيجة عدم المكافأة لذلك لا شيء يقضى على القدرة الابتكارية لدى الطفل سوى إهماله وعدم تشجيعه.

إن الأطفال الذين يتمتعون بعلاقات صحيحة مع والديهم ويجدون التشجيع والتعزيز كلما احتاجوا إليه يسير نموهم النفسى فى اتجاه سوى على عكس الأطفال الذين يواجهون دائما مواقف الفشل والتثبيط واليأس فهم معرضون لفقدان الشعور باحترام الذات وقيمتها وعدم الرضا على ما يبذلونه من جهود مما يؤثر سلبا على صحتهم النفسية.

إن تشجيع الآباء لأطفالهم فى التعبير عن ذواتهم، والإفصاح عنها هام جدا أما إذا تدخل الآباء فى إعاقه تعبير الطفل عن ذاته بتقييد حريته والتقليل من أهمية آراءه وأفكاره والمخزيه منها بالعبارات التي تنقص من قدرهم وتجعلهم يفقدون لاعتزاز بذاتيتهم مثل ، أنت لا تعرف شيئا.. أنك

مازلت صغيراً.. كل الذي فعله خطأ، يؤدي إلى فقد ثقته ويؤثر عليه في  
الكبر ويجعله غير قادر على الوصول إلى موقف المنافسة مع الأطفال  
الآخرين في المواقف المتعددة في مجال الدراسة أو مع زملاء العمل وتجعله  
متهاوناً في الحصول على حقوقه المشروعة، ينقصه الإقدام والتحدى،  
ويعتمد على الآخرين في حل مشكلاته وقضاء احتياجاته.

## أهمية اللعب لتحقيق الشعور بالذات لدى الأطفال

إن محور حياة الطفل هو اللعب والطفل بهذه الطريقة يختصر كل أدوار المجتمع ويعبر عن كل ما يدور في نفسه وكل ما ينعناه وعن طريقة تفاعله في الحياة العادية مع من حوله تتبلور شخصيته وعلاقته مع نفسه لذلك يعتبر اللعب مفتاح الوصول إلى الأطفال وله أهمية بالغة في توالى النمو المختلفة العقلية والاجتماعية واللغوية التعبيرية والتعليمية وما يعنينا هنا التاحية الاجتماعية إذ أن الطفل يكتسب صورة ذاته أو نظرتة إليها من خلال المجتمع ومن حوله .

إن اللعب الحر يساعد الأطفال على حل مشاكلهم ويعمل على إيقاف عدوانهم وإزعاجهم لأن عدوان الأطفال في اللعب يوقف عدوانهم في الحياة الحقيقية ويحسن علاقتهم بمن حولهم وهذا يؤثر على احترامهم لأنفسهم ولمن حولهم . (والأطفال الذين يضيعون فرصة أو تجربة تعلم اجتماعي حية يكونون نتيجة لذلك أقل من الآخرين ثقة بذواتهم أو تأكيدا لتلك الذوات سواء في الأسرة أم في العالم الخارجي) .

ويمكن تلخيص فوائد اللعب لنمو الطفل الاجتماعي وتأكيد ذاته في الآتي:

- معرفة عادات وقوانين المجتمع مما يساعد الطفل على تحديد هويته الذاتية .

- تعليم القيم الاجتماعية بالتعاون والحب والعطاء والانتماء وتجعل الطفل يرى نفسه من خلال ذلك .
- فهم الذات وتقبلها وتعميقها ومعرفة الآخرين وتقبلهم وذلك يساعد الطفل على تحقيق السلام الذاتى .
- التدريب على الانتقال من التمرکز حول الذات إلى الاهتمام بالآخرين والشعور بهم وفهم وجهة نظرهم وهذا يعطيه فكرة أن كل شخص له شخصيته وذاته المستقلة عن غيره .
- تحقيق المكانة الاجتماعية وممارسة مواقف الحياة المختلفة من خلال معرفته وتجاربه التى تعتبر الأساس فى بناء شخصيته .
- تعلم مهارات التواصل الاجتماعى وتقبل الخسارة بروح رياضية .
- تنمية الثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية للطفل مما يساعده على المثابرة على تطوير الذات من خلال محاولة اكتساب خبرات جديدة .
- تمكين الآخرين من معرفة مشاكل الطفل والعمل على حلها وبالتالي إدراك أى مشكلة من الممكن أن تعيقه فى المستقبل .
- التخلص من الخجل والانطواء والعزلة .
- التعود على الاستقلال وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار والشعور بالثقة .

## دور الأسرة في تنمية وعي الطفل بذاته

ويتضمن هذا الدور عدة نقاط أهمها:

### ١. تعزيز صورة الذات وتقوية مفهوم الطفل حول نفسه:

في هذا المجال نشير إلى أن الأهل بمقدورهم أن يرسموا للطفل صورة عن ذاته ويؤدونه عن قصد أو غير قصد وتبعا للعواقب اليومية بمواصفات وأبعاد هذه الصورة التي تشكل الأساس لشخصيته المستقبلية. إن الطفل يتقبل الشخصية التي يعطيها المحيط ويقوم عادة بالدور الذي تنتظره منه العائلة فتلك الأم التي تردد باستمرار أمام ابنها انه ضعيف حتى أصبح الطفل شيئا فشيئا ضعيفا بالفعل يعمل من إحياء هذه الصورة وطبقا لمواصفاتهما. فالصورة الضعيفة تحبط عزيمة الفرد وتشل فيه كل تحفز وطموح فعن طريق الإثارة المشجعة وأحاطته بالأنماط والنماذج الجيدة والتوفيق بين تلك الإثارة وبين ما هو مؤهل له وقادر عليه نستطيع تعزيز هذه الصورة المطلوبة وبهذا التعزيز نساعد الطفل على القيام بمواصفات ناجحة لمشكلات الحياة وصعوباتها مما يعنى تأهيل أفراد المجتمع ليكون النجاح نصير ممارستهم والثقة بالذات دافعهم لما يمارسون ومما يعنى أيضا امتلاك صورة الإنسان القادر والواثق الطموح.

### ٢. اكساب الطفل صورة جيدة عن نفسه:

ويعنى بذلك مساعدة الطفل بأن يكسب صورة جيدة عن نفسه إذ

بمقدور الأهل أن يرسموا للطفل صورة عن ذاته ويزودونه بها ومفهوم الذات الإيجابي يولد الثقة بالنفس ويعد من أهم السمات النفسية التي تعني الشعور بالقدرة والكفاية في مواجهة كل العقبات والظروف وتحقيق الأهداف المرجوة فمثل هذا الشعور مدعاة للعمل والانطلاق دون خوف ليجرب الطفل وينافس ويتحدى وصولاً للهدف فإن بدأت هذه الصورة له بواسطة الأهل جيدة استمرت الجودة معه بحيث تتوالد منا تبعاً الثقة بالنفس والمقدرة على تخطي الصعوبات وأن وصفت على أنها ضعيفة استمر الضعف يتراكم فيتولد نتيجة لذلك التقصير والفشل. وبعض الأمهات يلجأن إلى مثل هذا الكلام بقصد التشجيع أو المنافسة بين أخ وأخر أو حتى كوسيلة لإظهار حبهم أو تدليله من دون أن يدركن الانعكاسات السلبية لهذه المواقف وأنهن يزرعن بهذه الطريقة ومن دون قصد بذور الضعف والتردد والفشل لأن الصورة الضعيفة تحبط عزيمته الطفل وتشل فيه كل تحفز وطموح لذلك فالأهل الواعين هم الذين يتبعون مع طفلهم الإثارة والتشجيع ويشيدون بكل تقدم يديه فتقوى عزيمته وتتعزز عنده فرص النجاح: مع لغت الانتباه إلى ضرورة التوفيق بين مستوى هذه الإثارة وبين ما هو مؤهل له وقادر عليه وبذلك يستطيعون تعزيز هذه الصورة المطلوبة وبذلك نكون قد ساعدنا الطفل على اكتساب المفهوم الجيد عن نفسه وعلى القيام بمواجهات وثقة لما يعترضه من المشكلات الدراسية فيكون النجاح هو نتيجة ممارساته والثقة بالذات دافع له على ممارسة نشاطاته لأن هذه الفكرة الجيدة عن الذات تعزز الشعور بالاستقرار النفسي وتزيد من قدرته

على مواصلة البحث وتدفع الطفل إلى مزيد من تحقيق الذات فيتولد الاجتهاد حتى يحافظ على تلك المعقدة الصامدة لذلك النجاح المنشود.

### ٣. مساعدة الطفل على الاستقلال الذاتي؛

وتتم هذه المساعدة عن طريق إتاحة الفرصة للطفل كي يعبر عما يريد وحثه على ابداء الرأي في أية مشكلة تواجهه وبخاصة في المسائل المدرسية حتى يكون متجاوباً ومشاركاً في الدروس دون أن يتلقى المعلومات بصورة سلبية وفاترة وعن طريق تعويده وتشجيعه على اتخاذ القرار بنفسه بعد إشراكه في المناقشة وتوضيح حثيياته وموجباته وفي مثل هذه المبادرات تساعد أطفالنا في الوصول مبكراً إلى ممارسة مفهوم الواجب والاستقلالية في السلوك والتصرفات وفي هذه الحالة تتعزز إمكانيات الاجتهاد والنجاح عندهم.

## مشكلة تدانى الاعتبارات بالذات

من العوامل الهامة فى تحديد سلوك الأطفال هو كيف ينظرون إلى أنفسهم، فالنظرة الدونية للطفل لنفسه تؤثر سلبا على تفاعله مع المحيطين به..... الخ.

أسباب تدانى اعتبارات الذات:

أولا: المنشئة الاجتماعية الخاطئة:

١. الحماية الزائدة:

أن الحماية الزائدة للأطفال وتلبية كل حاجاتهم يجعلهم ضعفاء الشخصية معتمدين على الآخرين فاقدى الثقة بأنفسهم فلقين شاعرين بالعجز والضعف أمام العقبات والمشكلات.

٢. الإهمال:

إن إهمال الوالدين للأبناء وعدم الاهتمام بهم والتقصير نحوهم يجعلهم يعتقدون بأنهم لا يستحقون العناية والرعاية وغير مؤهلين للحب مما يؤثر سلبا على مشاعرهم وانفعالاتهم ونظرتهم إلى أنفسهم.

٣. توقع الكمال:

إن الآباء كثيرا ما يتوقعون الكمال من أبنائهم ويستبعدون مجرد احتمال وقوع أبنائهم فى الأخطاء فهم يضعون شروطا ومعايير للنجاح يصعب

الوصول إليها أو تحقيقها لذلك يبدأ الأطفال بالشعور بأنه من المستحيل إرضاء والديهم مما يقودهم إلى الفشل واليأس واحتقار أنفسهم.

#### ٤. التسلط:

يحاول بعض الآباء تربية أبنائهم من خلال القسوة والشدة والمعقوبة والغلظة وينبذون التفاهم مما يجعل الأطفال يشعرون بأن لا قيمة لهم أبداً.

#### ٥. النقد:

إن تقبل الوالدين لأبنائهم وتفهمهم لمطالبهم ومشكلاتهم وحبهم ومدحهم لهم يودي إلى زيادة اعتبار الذات عندهم والسعي لتحقيق الانجازات. أما الرفض والنقد فيولدان شعوراً بالاحباط ويقللان المدافع للسعي للنجاح وزيادة التحصيل وحل المشكلات التي قد تواجههم.

#### ثانياً: التقليد:

إن الآباء والأمهات الذين ينظرون إلى أنفسهم نظرة ينقصها التقدير والاعتبار يكونون نماذج سيئة يقتدى بها الأبناء فيصبح الصغار بدورهم ضعيفي الثقة بالنفس قليلي الاحترام لذاتهم فنظرة الابن إلى نفسه تتأثر كثيراً بنظرة الوالدين إلى أنفسهم سواء أكانت تلك النظرة إيجابية أم سلبية.

#### ثالثاً: الاختلاف والإعاقه:

إن شعور الطفل بأنه مختلف عن غيره ومتميز عن سواء يقلل تقديره لنفسه ويجعله دائم الغضب والشكوى والصنيق ويتولد لديه شعور بالنقص والعييب الذي سرعان ما يتزايد بسماعه للتعليقات المنيفة بالسخرية والضحك

والاستهزاء من قبل الآخرين وهذا ينطبق على بعض المعاقين الذين قد يشعرون بوجود نقص لديهم مما يقلل من اعتبارهم وتقديرهم لأنفسهم .

### **رابعاً: الاعتقادات الخاطئة:**

إن من أهم مصادر الأفكار غير العقلانية هو البيت مقارنة بالمجتمع والمدرسة . إن الأفكار والمعتقدات الخاطئة تؤدي إلى سلوكيات سيئة وتعمل على هزيمة الذات . فمثلاً: إن شعور الطفل بالنقص تجاه زملائه اعتقاد سلبي وغير عقلاني قد يكون عاملاً هاماً يحدد سلوكه طول حياته .

### **علاج مشكلة تدني الاعتبار بالذات:**

#### **أولاً: التركيز على الجوانب الإيجابية:**

إن زرع الثقة واحترام الذات عند الأطفال يقتضي تركيزنا على إيجابياتهم ونقاط قوتهم ومحاسنهم وصفاتهم الحميدة ومنجزاتهم والاعتراف بفضلتهم وجهودهم ومهاراتهم ومدحهم وتقديرهم واحترامهم والاهتمام بهم ونشجيعهم والابتعاد عن التثبيط بهم وذكر نقاط ضعفهم وانتقادهم وعدم التركيز على سلبياتهم وعدم الاستهزاء بهم أو السخرية من تصرفاتهم .

#### **ثانياً: الحديث الإيجابي عن الذات:**

على الكبار تعويد الصغار على أن يحدثوا أنفسهم أحاديث إيجابية كأن يقولوا بأنهم قادرين على تحقيق النجاح وأن يبتعدوا عن التعبير عن العجز . وكذلك على الوالدين حث أبنائهم على بذل قصارى جهدهم دون النظر

إلى النتائج. إن على الأطفال أن يقدروا أنفسهم بأنهم مؤهلون وشجعان وقادرون على قهر الصعاب وحل المشكلات وإن تثقهم بأنفسهم كبيرة.

### ثالثاً: الخبرات والتجارب البناءة:

إن علينا أن نزود الأطفال الذين عندهم ضعف في تقديرهم لأنفسهم بخبرات وتجارب ايجابية مثل إشراكهم في الكشافة و نوادي الهواة والرياضة لدعم معنوياتهم. إن على الأطفال أن يشعروا بالكفاءة والقدرة عند أداء تلك الأنشطة. إن الخبرات البناءة يجب أن تكون واقعية أي أن أهدافها قابلة للتحقيق. ولا يخفى أن التركيز على التعاون والمشاركة الفعالة في الأنشطة والتمثيل يساهم في رفع معنويات الأطفال وثقتهم في أنفسهم.

### رابعاً: المكافآت:

إن علينا أن نبحث عن الطرق والوسائل والأشياء التي تسر الطفل أو التي يحبها لكي تكون محاولة لتغيير نظرتة السلبية إلى نفسه أكثر كفاءة فمساعدة الأطفال على تحقيق أهدافهم والقيام بواجباتهم والحصول على المعرفة والسيطرة على الذات تعتبر مكافآت تقود إلى الرضا عن النفس وترفع المعنويات.

### الوقاية من تدني الاعتبارات بالذات:

#### أولاً: العقلانية وفهم الذات:

يجب أن تقوم الأسرة بتربية الطفل وتنشئته في جو عقلاني يتعلمون في ظله التفكير العلمي السليم منذ البداية ويتعدون عن الأفكار الخاطئة والآراء المغلوطة والاعتقادات غير العقلانية إن علينا أن نبين الأهمية القصوى

لثقة بالنفس واعتبار الذات. كما أن علينا أيضاً أن نوضح للأطفال أن وجود المشاكل في هذه الحياة أمر طبيعي وأن المهم هو فهمهما والتغلب عليهما وحلها وأن عدم النجاح يعنى الكمال لله سبحانه وتعالى وحده، وأن البشر يسيبون ويخطئون وأن لكل إنسان نقاط قوة ونقاط ضعف.

### ثالثاً: رفع الكفاءة والاعتماد على النفس،

إن رفع كفاءة الأطفال وتعزيزهم الاعتماد على النفس يولد لديهم الشعور بالأمان ويساعد على تمتعتهم وتعلمهم. إن علينا أن نعودهم وندريبهم على تولى حل المشكلات ونجاوز الصعاب وتحليل المواقف الصعبة وإعطائهم فرصة للاختيار لا أن نفرض عليهم آراءنا وأفكرنا وجولنا. إن احترام اختيار الأبناء والاكفاء بتوجيههم وإرشادهم ونصحهم ودعمهم وتشجيعهم وتحاشي نقدهم وتوبيخهم وتجريحهم يرفع من معنوياتهم ويقوى عزائمهم ويحثهم ويجعلهم أهلاً للثقة وتحمل المسؤولية.

### رابعاً: التعبير عن الحب،

على الآباء أن يعبروا دائماً عن حبهم لأبنائهم ودعمهم لهم وثقتهم بهم وأن يوضحوا مشاعرهم وعواطفهم الايجابية تجاههم لكي يزيد تفاؤهم ويقوى احترامهم لأنفسهم، فعلى الطفل أن يشعر أن جميع أفراد عائلته في قارب واحد يعملون معا لتحقيق أهدافهم المشتركة.

### رابعاً: الجنان والتقبل،

عندما يشعر الأطفال بأنهم مقبولون يزداد اعتبارهم لأنفسهم ويتدعم تقديرهم لذواتهم ويشعرون بثقة كبيرة في أنفسهم. فإذا حصل طفل على

نتيجة متدنية في المدرسة علينا أن لا نحطمه أو نلومه ونوصله إلى حافة اليأس والاحباط بل يجب أن ندعمه ونحيطه بالرعاية والعناية ونقف إلى جانبه حتى يجتاز هذه المشكلة ونشجعه حتى يحول النشل إلى نجاح.

#### خامسا: الحب والتفاهم:

إن إظهار الحب للأطفال مسألة ضرورية فبعض الآباء والأمهات يجدون صعوبة بالغة في التعبير عن حبهم لأبنائهم واستعدادهم للتضحية في سبيلهم. إن التعبير عن الحب والتواؤم يقوى الشعور باحترام الذات عند الأطفال لأنهم يشعرون عند ذلك أن لهم قيمة وإن هناك من يهتم بهم، إن تماسك العائلة في ظل الحب والتفاهم بين أفرادها أمر هام.

## الوعي بالذات هو من الذكاء الوجداني

لا شك أن معظم القضايا والمشكلات والنزاعات والحوادث التي تحدث بين أفراد الأسرة الواحدة وبين أفراد المجتمع أو بين المجتمعات، لا شك أن سبب هذا كله هو زيادة التوتر والانفعالات بصورة يصعب السيطرة عليها، وبالتالي قلة التفكير وعدم التحكم في هذه الانفعالات، وخاصة السلبية منها والسلبية، ومن هنا يظهر لنا أهمية الذكاء الوجداني ودرره الإيجابي في السيطرة على هذا القرن.. والذي اشتدت فيه الصراعات النفسية سواد داخل المجتمع أو بين المجتمعات، وما يتخلبه هذا الضبط من ذكاء وتفكير بصفة عامة، والذكاء الوجداني بصفة خاصة..

.. وهذا النوع من الذكاء هو الذي يساعد على تحويل الإنفعالات السلبية من كره وبعص وإحتقار وشوشرة وتدبير مؤمرات وغيبة.. إلخ، إلى إنفعالات إيجابية من حب وتقدير وتقديم المساعدات للمحتاجين وصدق وأمانه..

... وما يعتينا هو ما أكده الباحثون بأن الإبداع هو إنفعال أسمى من الفعل فالطبع الوجداني يخفي لونه على كل جهد عقلي يبذله الإنسان...

.. ولهذا فالذكاء الإنفعالي هو جزء من الذكاء الوجداني والذي من مكونات (الوعي بالذات) أو الوعي بالإنفعالات والمشاعر والأحاسيس والأفكار وهذا الوعي بالذات سماه (هوانر جاردنر) الذكاء الذاتي..

فعندما نضطرب أو نندش مما يفعله الآخرون فإنه كثيرا ما يظهر علينا

ذلك من خلال حاجب مقطب أو شهقة سرور. وليس من الطبيعي أن تكون قادرا على فعل ذلك أو أن تكون راغبا في ذلك.

ونسمع أحيانا تعليقا مثل «ليس من الطبيعي أن تكون طبيعيا إلى هذا الحد، وحتى لو كنا نعلم من الناحية الفكرية أن هناك طرقا كثيرة تجعل المرء طبيعيا فإننا مع ذلك نقارن أنفسنا بالأصدقاء والجيران والزملاء والمشهورين، ونستخدمهم كنقطة حراسة شخصية. وكأننا نقول، بالمقارنة مع ذلك الشخص فأنا طبيعي إلى حد كبير، ولكننا عندما نخلد إلى ذاتنا ونعطي أنفسنا بعض السكينة فإننا قد نجد أنفسنا في حالة عدم انسجام أو في حالة إحباط أو نجد أننا نغرق في مستنقع القوضى، ذلك لأننا لم نستطيع إن نفهم شخصا ما أو أنه قد أسئ فهمنا من قبل الآخرين، وتقابل صورتنا عن السلوك الطبيعي بمقاومة من الأناس الطبيعيين الآخرين، وتفرض هذه اللحظات على كثير منا أن يتوقف قليلا ويحاول أن يفهم الذي جرى حتى سارت الأمور على غير ما يرام وقد نجد أنفسنا نتمتع بكلمات مثل «كنت أحاول إن أكون مفيدا أو متفهما! فلماذا اشعر فجأة وكأنني قد ارتكبت خطيئة فادحة؟!»، والسؤال، في هذه الحالة، ما هو السلوك الذي يبدو طبيعيا ومقبولا في هذا المجال.

.. وسوف نستعرض خلال العرض التالي بعض صفحات من كتاب الذكاء الوجداني ترجمه أ. د. صفاء الاعسر، أ. د. علاء الدين زكافى (٢٠٠٠م) لعله يفيد في إلقاء الضوء على بعض الجوانب المتعلقة بالذكاء الوجداني. والتي يمكن أن تساعدنا في تنمية الوعي بالذات.

إن الفرد في حاجة شديدة إلى أن يعرف شيئا ذا قيمة عن الذكاء

الوجداني.. الذى يسعى نحو تحسين أبنائنا بزيادة من المهارات الوجدانية والاجتماعية فى رحلة الحياة.. حيث أن هناك فجوة كبيرة وهائلة بين ما يفترض فى المؤتمرات والمراجع العلمية. والممارسات الفعلية التى نتناولها فى تربية النشئ أو الأبناء.

وسوف نتناول الذكاء الوجداني تحت مظلة التربية السيكولوجية من أجل تقديم بعض الخبرات والمعلومات التى تساعد على التوازن والأمن والسكنية وتنمية الذكاء الوجداني.

نبدأ أولاً بطرح تساؤل ونفكر فيه وهو:

ما الذى يجعل شخص لديه ذكاء مرتفع ولكنه غير موفق فى الحياة أو ما الذى يجعل شخص ما أقل فى القدرة المدرسية ولكنه ناجح جداً فى الحياة؟

**اعرف نفسك: know the self**

يحكى فى التراث اليابانى أن أحد الراهبان تحدى معلمه ليشرح له ما الجنة؟ وما النار؟ فأجاب المعلم: إنك غير جدير بوقتي وبالتالى قلن أضيع وقتي معك أو مع أمثالك. صرخ الراهب فى جنون وسحب سيفه وأوشك على الانقراض على معلمه قائلاً أريد فتلك على هذه الاهانة. أجاب المعلم بسماحة وهدوء، هذه هى النار. اجتاحت الراهب رهبة حين أدرك صدق معلمه فى وصفه للغضب الجامح الذى سيطر عليه، فهذا وأغمد سيفه وأنحنى أمام معلمه شاكراً وهنا قال المعلم وهذه هى الجنة تنبيه التلميذ لثورته المتأججة بصور الفرق الحاسم بين الانجراف إلى مصيدة الانفعال واكتساب الوعي بانجرافك نحو هذه المصيدة.

حكمة سقراط، وأعرف نفسك، تتعلق بحجر الزاوية في الذكاء الوجداني وهو وعى الفرد بمشاعره .

قد يبدو لنا للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة . ولكن إذا تأملنا نجد أن مشاعرنا تكون واضحة تماما بشأن موقف ما في بعض الأحيان، ولكننا لا ننتبه لحقيقة مشاعرنا في بعض الأحيان، أو ننتبه بعد فوات الأوان ونستخدم السيكونوجيون مفهوم الميتا معرفة (أو ما بعد المعرفة أو ما وراء المعرفة) . Metacognition للإشارة إلى الوعي بعمليات التفكير، والميتا مزاج (أو ما بعد المزاج أو ما وراء المزاج) Metamood للإشارة إلى الوعي بالعواطف والانفعالات.

ويفضل العالم جولمان الوعي بالذات بمعنى الانتباه المستمر للفرد لحالات الوجدانية (الانفعالية) الداخلية. وفي هذا الوعي التأملي يلاحظ العقل ويتفحص الخبرة ذاتها بما في ذلك الخبرة الانفعالية .

والوعي بالذات ليس انتباهاً يتأثر بالانفعالات أو يستجيب لما يلاحظ، ولكنه حالة محايدة تحفظ للفرد قدرته على التأمل الذاتي حتى وسط العواطف المهمتاجة أو الهانجة .

وفي أحسن الأحوال فإن ملاحظة الذات تسمح بوعي متزن للعواطف أو المشاعر (الهانجة) أي الوعي بما يجري وليس الانغماس أو الذوبان فيه، هذا الوعي بالانفعالات والمشاعر هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التي يبنى عليها غيرها من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس .

باختصار فإن الوعي بالذات يعني الوعي بحالتنا المزاجية وكذلك

بأفكارنا عنها - الوعي بالذات لا يتضمن رد الفعل ولا يتضمن إصدار الحكم والتقييم للحالات الداخلية - ولكن هذا لا يصف الموقف تماما، فمن الأفكار التي تصاحب الوعي بالذات ما يتضمن تقييما للحالة الوجدانية مثل:

« يجب ألا أشعر بهذا الشعور - أنا أفكر في أشياء جميلة كي أحسن معنوياتي، »

وكذلك بالنسبة للوعي بالذات الأكثر صرامة: « لا تفكر في هذا، كاستجابة مزعجة بمعنى أن الوعي بالذات ليس عملية محايدة تماما أو دائما. »

- وقد وجد أن الناس تنوزع إلى نماذج متنوعة فيما يختص بالانتباه لمشاعرهم والتعامل معها إلى ثلاثة نماذج هي:-

### الوعي بالذات: Selfaware

الوعي بحالاتهم المزاجية كما تحدث، وهؤلاء لديهم ثراء قيما يختص بحياتهم الوجدانية، ووضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم يمكن أن يكون الأساس لسمات شخصية أخرى، وهم على يقين بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة. وحين يصابون بحالة مرضية سلبية لا يتوقفون عندها، بل يكونون قادرين على الخروج منها بسرعة. وباختصار فإن تقديرهم للأمور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجداناتهم.

### المتجرف: Engulfed

هؤلاء تطغى عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وتبتلعهم وهم عاجزون عن

تفاديها وتمنكهم حالاتهم المزاجية. وليس لديهم وعى بمشاعرهم، فهم مستغفرون في مشاعرهم أكثر من أن يكونوا مدركين لها وهم لا يبذلون أي جهد للخروج من المزاج السيئ ويشعرون بأنهم ليس لديهم تحكم في حياتهم الوجدانية.

### المتقبل، Accepting

هذه الفئة لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم. وأفراد هذه الفئة متقبلون لهذه المشاعر ولذلك لا يحاولون تغييرها، وينقسم المتقبلون إلى فرقتين:

- ١- ذوى المزاج المعتدل.. وبالتالي ليس لديهم دافع لتغييره.
- ٢- آخرون برغم وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية إلا أنهم معرضون للمزاج السيئ ولكنهم يتقبلونه، ولا يقومون بأى شئ لتغييره برغم انزعاجهم. وهذا هو النموذج الشائع لدى الاكتئابيين.

### أهمية المشاعر في حياة الفرد:

تلعب المشاعر دوراً أساسياً في تسيير الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية إن المشاعر العنيفة تؤدي لاضطراب المنطق، كما أن نقص الوعي بالمشاعر قد يكون مدمراً وخاصة عند اتخاذ القرارات التي تتوقف عليها مصائرنا مثل: الوظيفة التي نتجه إليها، البقاء في وظيفة آمنة أو الانتقال إلى وظيفة أقل أمناً ولكن أكثر إثارة. معن نتزوج - أين نعيش - كيف تختار السكن الذي تعيش فيه وهكذا... فقرارات الحياة متجددة. فمثل هذه القرارات لا يكفي فيها التفكير المنطقي، وإنما تتطلب إلى جانبه المشاعر وحكمه العاطفة التي هذبناها.

ويمكن أن نقول أن هناك أسباباً نيورولوجية (عصبية أو فسيولوجية) تجعل الفرد يستشعر مشاعره خوف كانت أو بهجة أكثر من غيره وبالتالي يكون أكثر وعياً بذاته .

أن الوعي بالذات أساس البصيرة السيكلوجية - وهو الخاصية التي يهتم العلاج النفسي بتمنيتها - وكما أوضح فرويد أن معظم الحياة الوجدانية لا شعورية أي أن كثيراً من المشاعر التي تعمل داخلنا لا تدخل عتبة الشعور. وتشير نتائج التجارب على المشاعر اللاشعورية إلى أن البشر يكونون مشاعر واضحة نحو أشياء لا يدركون أنهم رأوها من قبل وهذا يشير إلى أن أي عاطفة يمكن أن تكون بل هي في الأغلب لا شعورية.

إن المشاعر الجياشة تحت عتبة الوعي يمكن أن يكون لها تأثيراً قوياً على ادراكنا للأشياء واستجابتنا حتى ولو لم يكن لدينا وعياً بتأثيرها.

**مثال:** شخص يشعر بضيق نتيجة لتعليق سخيف من زميل له. ثم ظل غاضباً لساعات بعد ذلك، يصرخ في وجه كل من يقابله بدون سبب حقيقي وهو غير واع لشعوره بالضيق، هذا الشخص سوف يفاجأ إذا لفت أحد نظره لذلك. إن مشاعر الغضب كانت تنمو خارج مجال وعيه وتؤثر على استجاباته، ولكن حين توضع استجاباته في حيز الوعي وتسجل في القشرة المخية فإنه يستطيع أن يعيد تقييم الموقف من جديد ويبعد عن كاهله مشاعر الغضب التي أصابته من الصباح، وبالتالي يغير نظرته وحالته الوجدانية .

وهنا يكون الوعي بالذات هو الحجر الذي يبني عليه الذكاء الوجداني، والذي على أساسه يمكن إبعاد الحالات المزاجية السيئة .

## الانصياع للانفعالات العاصفة،

الشعور بأنك سيد نفسك. أى أنك قادر على تحمل الانفعالات العاصفة التى تأتى بها الحياة وأنت لمت عبداً لها. هذا الشعور بالسيادة دليل على الكفاءة والذكاء فى تناول أمور الحياة أى تحقيق التوازن وليس القمع العاطفى فكل المشاعر لها قيمتها وأهميتها. ويدون عاطفة تصيح الحياة راكدة ومملة ومقطوعة الصلة ومنغزلة عن ثراء الحياة نفسها. أى أن ما نسعى إليه هو العاطفة المناسبة والمشاعر التى تتناسب مع الموقف.

إذا كانت العواطف خرساء فإنها تخلق الملل والتباعد. وإذا تجاوزت الحدود ولم تعد تخضع للتحكم وأصبحت حالة من طرفة ومنحة فإنها تصبح حالة مرضية كما فى حالات الاكتئاب والقلق والغضب والتهيج.

إن مراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة الوجدانية، كما أن التطرف الوجدانى الذى يصبغ الحياة الوجدانية يودى لفقد الأتزان الشخصى.

تكتسب الحياة مذاقها من الحلو والمر ولا يمكن أن نظل على حالة واحدة حتى لو كانت إيجابية. ولكن لا بد أن يتحقق التوازن فى حسابات القلب، لا بد أن تتوازن العواطف السالبة والموجبة بما يحقق الشعور بحسن الحال على الأقل.

وقد تبين من الدراسات والبحوث فى هذا المجال استقلال الذكاء

الوجداني عن الذكاء الأكاديمي فالعلاقة بين النجاح المدرسي أو نسبة الذكاء من ناحية والصحة الوجدانية من ناحية أخرى ضعيفة أو معدومة.

ومن الطبيعي أن يكون شخصاً واحداً لديه حالتين مزاجيتين مختلفتين في يومين متتاليين، ولكن حين تكون هناك حالة مزاجية معتدلة على مدى الشهور أو الأسابيع فهي تعكس مشاعر حسن الحال، فمعظم الناس لا يمرون بمشاعر عنيفة أو حادة إلا نادراً فمعظمنا يقع في المنطقة الرمادية لا أبيض ولا أسود مع استثناءات بسيطة.

إن الاهتمام بمشاعرنا مهمة أساسية في حياتنا فمعظم ما نقوم به وخاصة في أوقات الفراغ يهدف إلى أن نحقق حالة مزاجية سعيدة (قراءة قصة، مشاهدة التلفزيون - القيام بنشاط ما، ...، ...) كلها طرق نسعى من خلالها إلى أن نحقق لأنفسنا الشعور بأننا في حالة أفضل.

إن فن تهدئة النفس يعتبر مهارة أساسية في الحياة بل أهم الأدوات النفسية .. وتؤكد الدراسات أن الأطفال الاصحاء وجدانياً يتعلمون كيف يطمئنون ويهدعون أنفسهم، بأن يعاملون أنفسهم كما يعاملهم الكبار، وبذلك يكونون أقل تعرضاً لتقلبات الحالات الوجدانية إذا اطلعنا على تصميم المخ وتكوينه نعرف أن الإنسان يفقد سيطرته حين يواجه موقفاً مثيراً للانفعال العنيف. وهذا يعنى أنه يفقد التحكم في لحظة الانفعال، وكذلك في نوعية الانفعال أى كيف يعبر عن انفعاله ولكن لديه بعض التحكم في استمرارية الانفعال.

المشكلة ليست في الانفعالات والعواطف اليومية سواء الحزن أو القلق أو

الاكتئاب أو الغضب فهذه حالات تمر وتنقضى مع الزمن والصبر ولكن إذا كانت هذه الحالات من الشدة بحيث تتجاوز المعقول المناسب، فقد تنقلب إلى حالات مرضية كالقلق المزمن، الغضب الجارف، الاكتئاب وكلها حالات تتطلب العلاج النفسى والعقلى أو كلاهما.

إن من بين كل الحالات المزاجية التى يريد البشر تجنبها، الغضب. - حيث أن الغضب هذا أكثر الانفعالات التى يعجز معظم البشر عن التحكم فيها. - وهو أسوأ الانفعالات السلبية. - إن الغضب يولد طاقة ويشعلها. - ولذلك فإن طبيعة الغضب الهجومية وقوته تفسر رأى البعض بأنه غير خاضع للتحكم. - أو أنه يجب ألا يكبح، وأن يمنع من أساسه. - إلا أن كلا الرأيين غير مقبوليين اجتماعياً وعلمياً...، حيث أن رؤية الأشياء بصورة مختلفة تطفى لهيب الغضب، وأن صياغة موقف الغضب بطريقة إيجابية أحد الطرق التى تؤدى إلى تهدئة الغضب.

إن أحد محركات الغضب لدى البشر هو الشعور بالخطر. - والخطر لا يكون بالضرورة تهديداً مادياً ولكنه غالباً تهديداً رمزياً لاحترام الفرد لذاته أو لكرامته.

مثال:

أن يعامل الإنسان معاملة غير عادلة أو غير كريمة أو يواجه إليه إتهام أو يصاب بالاحباط فى سعيه لبلوغ هدف عام كل هذه المدركات تستشير الدفاعات الطرفية (الللمبية) Limbic sage.. للمواجهة أو الهروب تبعاً لتقدير الفعل الوجدانى الذى يواجهه.. وهى أيضاً تسبب تهيجاً عاماً وزيادة

في النشاط الادريناليني بالجسم والقشري بالمخ يبقى أثره لساعات أو حتى أيام وهي بذلك تجعل الوجداني في حالة استنفار للاستشارة تكون أساساً، وتتبنى عليه الاستجابات التالية بسرعة كبيرة - وهذا يفسر لما ذا يكون الفرد أكثر عرضه للغضب إذا كان سبق استثارته أو مضايقته بشئ آخر.

**وفيما يأتي بعض أساليب قهر الغضب:**

١- أن نتوقف ونحدى الأفكار الذى نطلق دفعات الغضب.. إن الزمن عامل حاسم فى إخماد الغضب أو إشعاله فكلما بادرنا فى كسر دائرة الغضب كانت النتائج أكثر فعالية.

٢- المعلومات المخففة للغضب تسمح لإعادة تقدير الاحداث المثيرة للغضب وبالتالي عدم تصعيد الغضب.

أما فى حالات الغضب العنيف لا تجدى هذه المعلومات.. حيث يؤدى الغضب العنيف إلى قصور الوظائف العقلية أى عجز العقل عن العمل فلا يستطيع الفرد أن يفكر بصورة سليمة.

٣- التهدئة الفسيولوجية.. وذلك بالتواجد فى مكان لا يثير مزيداً من الغضب ولا ينشط أفراس الأورينالين، وأثناء فترة التهدئة.. يكبح الغاضب غضبه بأن يكبح دورة تصاعد الأفكار العدائية وذلك بتشتيت تفكيره فى أشياء أخرى.

٤- التدريبات الرياضية.. فهي قد تساعد على التخلص من الغضب وكذلك التنفس العميق والاسترخاء العضلى وكلها تفيد فى هذا المجال.

- وقد وجد بعض السيكولوجيين أن التفريغ والتفيس عن الغضب تأثيره

محدود إن لم يكن منعدهما في التخلص من الغضب.. فهو يؤدي إلى إطالة الحالة المزاجية العاصبة وليس وضع نهاية لها.... والاكثر فاعلية من هذا هو أن يهدأ المرء أولاً ثم بأسلوب بناء توكيدي يواجه مصدر الغضب.

### الاستعداد الرئيسي، The Master Aptitude

إن مدى تأثير الحالة الانفعالية على الحالة العقلية أمر معروف.. فالتلاميذ ذوي درجات القلق العالية، الغضب، الاكتئاب لا يتعلمون بكفاءة فمن يقع فريسة لمثل هذه الحالات قد لا يستطيع استيعاب المعلومات بكفاءة، ولا يستطيع الاستفادة منها.

ويجب أن ننظر في دور الدوافع الايجابية والمشاعر التي تحشد طاقات الانسان كالحماس والمثابرة والثقة.

ففي دراسة ذوي الانجاز المتميز في الالعاب الاولمبية والموسيقى و.. تبين أن ما يجمع هؤلاء هو قدرتهم الذاتية على إثارة دافعيتهم للاستمرار في الروتين والتدريب. ولذلك نجد أن أهم ما يميز من يتنافسون على القمة عن غيرهم من ذوي القدرات المساوية لهم هو درجة مثابرتهم على التدريب الروتيني.. هذا الاستعداد الفريد يعتمد على سمات وجدانية قبل أي شيء آخر مثل الحماس والمثابرة في وجه الصعاب.

ويقدر ما تدفعنا مشاعر الحماس والاستمتاع بما نقوم به من عمل وكذلك مشاعر القلق المتوازن الايجابي فإننا نحقق انجازات في حياتنا.. وهذا ما نعينه حين نقول أن الذكاء الوجداني استعداد رئيسي، أي هلاقة تؤثر بشدة وعمق على كل القدرات الأخرى إيجاباً أو سلباً، تيسيراً أو إعاقاة.

## التحكم في الاندفاع (ضبط الاندفاع):

قد لا توجد مهارة سيكولوجية تعادل في تأثيرها على الشخصية مهارة مقاومة الاندفاع فهي أساس ضبط الذات. حيث أن كل العواطف بطبيعتها تؤدي إلى الاندفاع نحو تصرف معين.

قام أحد الباحثين بتجربة على مجموعة من الأطفال متوسط أعمارهم ٤ سنوات عرضهم لموقف تحدى (إذا استطاع الأطفال الانتظار حتى ينتهي من مكالمة تليفونية خارج الحجرة فسوف يحصل على قطعتين من الحلوى - وإذا لم يستطيع فسوف يحصل على قطعة واحدة) .. وجد أن بعض الأطفال كانوا يستطيعون الانتظار لمدة تتراوح من ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يعود المجرب - والبعض الآخر (المندفعين) أخذ الحلوى بعد ثوان قليلة من مغادرة المجرب للغرفة.

تتبع الباحث هؤلاء الأطفال بعد مرور ١٢ - ١٤ سنة - فقد كانت هناك فروقاً مذهلة - فالذين قاوموا الاغراء في سن الرابعة أصبحوا مراهقين أكثر كفاءة اجتماعية - أكثر فاعلية وأكثر توكيدية وأكثر قدرة على مواجهة إحباطات الحياة فهم أكثر مقاومة للإهيار أو النكوص نتيجة التعرض للثوتر - وأكثر مقاومة للتشوش حين يتعرضون لضغوط يتقبلون التحدى بل ويسعون له بدلاً من التسليم في مواجهة الصعاب .. وهم يعتمدون على أنفسهم ويثقون في أنفسهم كما أنهم موضع ثقة الآخرين ويعتمد عليهم ويتصرفون بالمبادأة - وهم قادرون على تأجيل الاشباع من أجل تحقيق أهدافهم.

أما من إنقصوا على الحلوى وكانوا حوالى ثلث الأطفال فكانت هذه الخصائص أقل ظهوراً لديهم وكانت الصورة النفسية لديهم تشوبها المشكلات - وكانوا فى المراهقة يتصفون بالخجل ويتجنبون العلاقات الاجتماعية - كما يتصفون بالعناد والتردد وعدم القدرة على مواجهة الاحباط - ويشعرون بأنهم سيئون ويعجزون عن مواجهة الاحباط - صجرون مشككون لأنهم يشعرون بأن ما يحصلون عليه ليس كافياً - يبيع بينهم الشعور بالحسد نحو الآخرين والغيرة منهم - يباليون فى استجاباتهم للمواقف (حدة المزاج) مما يعرضهم للجدل والشجار - وبعد كل هذه السنوات لم يستطيعوا تأجيل الاشباع .

### جذور التفهم: The Roots of Empathy

ينبنى التفهم على الرعى بالذات فكلما كنا على وعى بعواطفنا وانفعالنا كنا اكثر مهارة على قراءة المشاعر .

إن الفشل فى إدراك مشاعر الآخر (الغير) نقطة عجز أساسية فى الذكاء الوجدانى - فكل علاقة ودية، وكل اهتمام بالغير ينبع من التناغم الوجدانى أى من القدرة على التعاطف والتفهم .

هذه الطاقة أو القدرة على أن نعرف كيف يشعر الغير - لها دور أساسى فى شتى جوانب الحياة - من الإدارة والتسويق إلى الوالدية والرومانسية إلى الالتزام والسلوك السياسى - إن غياب التعاطف والتفهم له دلائل تظهر فى الجريمة بأشكالها المختلفة .

نادراً ما تعبر عن العاطفة بالكلمات - انما تعبر العاطفة عن نفسها فى

دلالات أخرى - إن مفتاح الفهم السريع لمشاعر الغير يكمن في القدرة على قراءة الاتصال غير اللفظي (نبرة للصوت، حركة الجسم، تعبير الوجه وغيرها).

### الفنون الاجتماعية: The Social Arts

إن معرفة مشاعر الغير والتصرف بما يشكل هذه المشاعر يعتبر استعداداً وجدانياً هاماً - إن القدرة على تدبر مشاعر الغير هي جوهر فن تناول العلاقات الاجتماعية.

إن قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره تعتبر مفتاحاً للكفاءة الاجتماعية.

وهناك عدة نماذج وأنواع من قواعد إظهار المشاعر هي:

- 1- الحد الأدنى من إظهار المشاعر.
  - 2- المبالغة في إظهار المشاعر.. وهو تقييم التعبير عن المشاعر كما نلاحظ في تعبير الأطفال عن شكاوهم للكبار.
  - 3- استبدال مشاعر معينة بمشاعر أخرى.. لدى الافراد الذين لا يستحسنون الرفض ويستبدلونه بالقبول ولو كان زائفاً.
- إن استخدام هذه النماذج الثلاثة مكون أساسي في الذكاء الوجداني ونحن نتعلم هذه القواعد في الطفولة المبكرة... من خلال تعليمات الوالدين للأطفال ومن خلال تقليد الكبار.

## بدايات الذكاء الاجتماعي،

(أثناء الفسحة وأثناء جرى التلاميذ وقع تلميذ «س» على الأرض وجرحت ركبته وبدأ في البكاء - استمر باقي التلاميذ في الجري واللعب إلا «ص» ذهب إليه وهبط عليه - هذه اللفتة البسيطة مؤشرا لعلاقات اجتماعية، ومهارة وجدانية ضرورية للحفاظ على العلاقات القريبة سواء في الزواج، أو الصداقة أو الشركة - هذه المهارات في الطفولة هي البذور التي تنضج أثناء الحياة .

إن ما أظهره «ص» نحو «س» واحداً من المكونات الأربعة - أو القدرات الأربعة كمكونات للذكاء بين لأشخاص وهي:

### ١. تنظيم الجماعات،

تمثل هذه القدرة القائد، وهي مهارة ضرورية تتضمن استثارة المبادرة لبذل الجهد وتنظيم هذا الجهد في جماعة ما. هي موهبة المخرج السينمائي والقادة العسكريين ورؤساء المؤسسات الناجحة، وفي الطفولة في الطفل الذي يقرر اللعبة التي يلعبها الجميع ويسعدوا بها وهو قائد المجموعة .

### ٢. الحلول التفاوضية،

تمثل هذه القدرة في الوسيط، الذي يمنع الصراعات، ويحل الخلافات إذا حدثت.. هؤلاء البشر يجحون في العمل الدبلوماسي والقانون والأعمال الإدارية التي تتطلب التوسط .

### ٣. اتصالات شخصية،

الطفل «ص» الذي واسبى «س»، لديه موهبة في التواصل والتعاطف وهي

تجعل من اليسير على صاحبها أن يدرك مشاعر الغير، ويستجيب استجابة مناسبة وهو من تكوين العلاقات - مثل هؤلاء الأفراد أعضاء جماعة جيدين وهم أزواج يعتمد عليهم، وهم جيدين كأصدقاء أو شركاء العمل، وينجحون في التسويق، ومدرسون معترفون، محبوبون من زملائهم.

#### ٤. تحليل اجتماعي:

هي القدرة على الاستبصار بمشاعر الآخرين ودرافتهم وما يشغلهم - هذه المعرفة تؤدي إلى تكوين علاقات حميمة يسود لها والنجاح في العمل العلاجي والارشادي.

#### الخلاصة:

هذه المهارات سائفة الذكر مجتمعة هي مادة العلاقات الاجتماعية بين البشر هذه المكونات الضرورية للجاذبية الاجتماعية والنجاح الاجتماعي - فمن يتمتع بالذكاء الاجتماعي يستطيع التواصل مع الغير بسهولة ويسر، ويقرأ مشاعرهم واستجاباتهم، يستطيع أن ينظم ويقود ويعالج العلاقات أو المشاحنات التي قد تنشأ في أي نشاط إنساني - هم من يستطيع التعبير عن المشاعر العميقة التي لا يعبر عنها أصحابها بصراحة - هم من يوضحوها ويحددها بما يساعد الجماعة في التوجه نحو أهدافها - وهم من يجب الجمع وجودهم، فهم مصدر ثراء وجداني، وهم يجعلون من معهم في حالة مزاجية وجدانية جيدة - وهم من يقال عنهم (ما أجمل وجوههم معنا).

## نحو صحة وجدانية،

الصحة الوجدانية تنبئ بالنجاح في التحصيل الدراسي، العمل، الزواج، أو الصحة الجسمية.. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الذكاء الوجداني ينبأ ٨٠٪ من نجاح الإنسان في الحياة... ويجب على المربين أن يعلموا الدلاميذ بطريقة مختلفة من أجل هذا الذكاء الذي تختص به مراكز مختلفة من المخ.

وهناك خمسة أبعاد للذكاء الوجداني يجب أن تتكامل وتتواجد في كل أوجه النشاط بصفة عامة والنشاط المدرسي بصفة خاصة... هذه الأبعاد هي:

### ١. الوعي بالذات، Self-awareness

الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس - فنحن في حاجة دائماً للتعرف على أوجه القوة لدينا وكذلك أوجه القصور، ونأخذ من هذه المعرفة أساساً لقراراتنا.. ولذلك يحتاج الأطفال منذ سن مبكرة تعلم المفردات الدالة على المشاعر المختلفة وكذلك أسباب هذه المشاعر.

### ٢. معالجة الجوانب الوجدانية، Handling Emotions Generally

البعد الثاني أن نعرف كيف نعالج أو نتعامل مع المشاعر التي تؤذيها ونزعجنا هذه المعالجة هي أساس الذكاء الوجداني، وهناك السؤال الخاص بتجربة تناول الحلوى لدى الأطفال - متوسط أعمارهم ٤ سنوات - والذي ذكرناه سلفاً - واتضح الفروق بين الأطفال المندفعين وغير المندفعين عندما وصلوا إلى سن ١٦ سنة لقد ارتبط الاندفاع كما ظهر في تجربة الحلوى بنتائج اجتماعية - كما ذكرت بالتفصيل.

### ٣. الدافعية: Motivation

النقد والوسعي نحو دوافعنا هو العنصر الثالث للذكاء الوجداني. إن الأمل مكون أساس في الدافعية - أن يكون لدينا هدف - أن نعرف خطواتنا خطوة خطوة نحو تحقيقه. أن يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعي.

### ٤. التعاطف العفلي (التفهم): Empathy

قراءة مشاعر الآخرين (الغير) من صوتهم أو تعبيرات وجههم وليس بالضرورة مما يقولون. وهي قدرة إنسانية أساسية.

يذكر أحد الباحثين حالة قاتل ارتكب سبعة جرائم قتل وفي إحدى المقابلات الاكثيكية أجاب على السؤال، هل كنت تشعر بأى شفقة نحو الضحايا؟ أجاب لا. أبداً ولو كنت شعرت بالشفقة لما استطعت فعل ما فعلت. وكانت نسبة ذكاء هذا الرجل ١٦٠. أى مرتفع الذكاء - والخاصة أن التعاطف هو الذى يكبح قوة الإنسان وهو ما يحافظ على تحضر الإنسان، وأن الذكاء الوجداني لا يرتبط بنسبة الذكاء.

مثال آخر، لمن يفتقر التفهم مع الآخرين - ما نراه من اندفاع بعض التلاميذ كالثيران الهانجة فى الملاعب. كيف يتعامل التربويون مع هذه الثيران الهانجة؟ وجد بعض الباحثين أن هؤلاء يستفيدون من تعلم قراءة الوجوه - أى يتعلمون تعبيرات الوجوه التى تعبر عن المشاعر المختلفة - فى برنامج لتدريبهم اتتهذيب طلب المدرب من الاطفال أن يرسموا على وجوههم تعبيرات مختلفة ثم يقوم كل منهم بذكر المشاعر التى نقلها إليه ذلك التعبير - وبدأ الاطفال يتعلمون الفرق بين تعبير القلق والغضب

والعدوان - كما قام المدرب بتعليمهم مهارات اجتماعية أخرى مثل الاستفسار عن أحوال الآخرين واحترام الدور - وقد تعدل سلوك هؤلاء الاطفال بعد هذا البرنامج .

### المهارات الاجتماعية، Social Skills

- وجد أن الاطفال المتدفعين كالثيرات الهانجة استفادوا من تعلم المهارات الاجتماعية، والمهارات الاجتماعية تنتقل وتنتشر كأنها عدوى .  
- ويذكر في هذا الصدد سائق حافلة ودود يرحب بالركاب وينظرهم ويودعهم ويجيب على تساؤلاتهم... الخ - كم نتمنى أن ينتشر هذا النموذج الانساني في المجتمع .

### الخلاصة،

يجب على الأزواج والمعلمين والتلاميذ أن يتعلموا الاستجابة الهادئة للموضوعية .

إن انصحة الوجدانية هامة في العمل أيضا، فأفضل العاملين هم المتأبرون المحبون، التوكيديون، هؤلاء يسرون دافعية من يعمل معهم ويكونون مصدراً للالهام والقيادة والعمل التعاوني .

نحن نستطيع أن ننمي الذكاء الوجداني لدى أبنائنا وتلاميذنا - نستطيع مساندهم بأن نقوم بدور الأب الغائب - نخطط أنشطة تبعدهم عن التليفزيون والعباب الفيديو، وأن يتعاملوا مع مشاعرهم بفهم وحكمة، ونعلم الخجولين المهارات الاجتماعية. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق برامج لتنمية الوجدانية والاجتماعية وضرورة تقديمها كجزء من المقرر الدراسي

والحياة المدرسية - على أن تشمل الآباء وكل من يقوم بالريادة في المجتمع - وتؤدي هذه البرامج لأفضل النتائج حين تمتد لمدة طويلة، ويقوم بها مدربون أو معلمون على درجة عالية من الخبرة والمهارة - وقبل ذلك يكون لديهم صحة وجدانية.

حيث يقول أحد الباحثين، إن الذين يعجزون عن التعبير عن مشاعرهم وآرائهم عادة ما يدفعون ثمناً باهظاً من جراء ذلك.

## تنمية الوعي بالذات

كانت كلمة الوعي تستخدم للجمع والحفظ ، وتعيها أذن واعية، وقوله تعالى «وجمع فأوعى» وفي مرحلة لاحقة صارت الكلمة تستخدم بمعنى الفهم وسلامة الإدراك. وكان علماء النفس في الماضي يعرفون الوعي بأنه: شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط به.

ومع تقدم العلم وتعدد المصطلحات والمفاهيم أخذ مدلول الوعي ينحرف نحو العمق والتفرع والتوسع ليُدخل العديد من المجالات النفسية والاجتماعية والفكرية، وصار هناك كلام كثير عن تنمية الوعي وتجلياته، إلى جانب الحديث عن تشتهه وانقساماته وعلاقته بالخبرة والثقافة والنظام العقلي كما كثرت المجالات التي يضاف إليها الوعي، فهناك وعي بالذات والوعي الاجتماعي والوعي الطبقي والسياسي.

إن الوعي محصلة ذهنية وشعورية معقدة فالتفكير وحده لا ينفرد بتشكيل الوعي. فهناك الحدس والخيال والإحساس والعشاعر والإرادة والضمير، وهناك المبادئ والقيم ومن مرتكزات الفطرة وحوادث الحياة والنظم الاجتماعية، والظروف التي تكتنف حياة المرء. وهذا الخليط الهائل من مكونات الوعي يعمل على نحو معقد جدا، ويسهم كل مكون بنسبة تختلف من شخص إلى آخر مما يجعل لكل شخص نوعا من الوعي يختلف عن وعي الآخرين.

إن الحديث عن تنمية الوعي لم يكن واردا لدى العديد من الباحثين لولا

اعتقادهم بقابلية وعينا للنمو، ولولا تفتهم بإمكانات الفرد في نقد ذاته، وإعادة طرح أفكاره ونظمه ونماذج للمراجعة، مما يعنى فى النهاية قدرته على تجاوز ذاته وتطويرها.

إن إرادة الواحد منا حين تتجه إلى تحقيق شئ فإنها تحفز الوعى على وضع مجموع خبراته وإمكاناته فى خدمتها، لكن إرادة تنمية الذات ليست هى الخطوة الأولى، وإنما تتمثل الخطوة الأولى فى إدراكنا لأهمية هذه التنمية، والتي كثيرا ما يكون الوعى غافلا عنها، معرضا عن الاستجابات للإشارات التى تنبئه إلى ضرورة الالتفات إليها.

وكثيرا ما يعانى الوعى بالذات من بطء متابعته للواقع، وهذا البطء يجعل الوعى متخلفا عما ينبغى أن يكون عليه، مما يجعل كثيرا من جهودنا غير ذى معنى.

إن أرقى أنواع الوعى هو بالذات وإن اعظم أنواع الجهل هو الجهل بها. إن الإسلام يطالبنا دائما بأن يسيطر وعينا على أكبر مساحة ممكنة من مشاعرنا وسلوكياتنا ومواقفنا ونحويلها إلى ظواهر تتجسد فيها الإرادة الخيرة والعزيمة الصلبة والاختيار الرشيد. وهذه المطالبة تنطلق أساسا من الثقة فى إمكانية تنمية الوعى بالذات وتحسين قيادته لأنشطتنا كافة. وقد ذم الله عز وجل الوانا من التصرفات الخاطئة والمشيئة والتي ما كان لها أن تقع لو إن وعى أصحابها كان يقظا وقادرا على تأدية وظائفه على الوجه المطلوب.

قال تعالى: ﴿وإذا قيل لهم لا تفسدوا فى الأرض قالوا إنما نحن مصلحون، إلا أنهم هم المفسدون ولكن لا يشعرون﴾.

إن الإيمان بالله هو أعظم قيم الوجود وأساس كل قيمة. الإيمان ليس معلومات عن الله تعالى ورسوله واليوم الآخر يخرزنها المسلم في ذاكرته فحسب، وإنما هو بلورة لمنظور يكتشف المسلم من خلاله نفسه، كما يكتشف واجبه ومصيره وإنجازاته وأزماته. إن الإيمان حين يتمكن في القلب وتنعّم فيه الروح يحدث في كيان المسلم ما يشبه الزلزال، حيث يعيد صياغته على نحو مختلف كايا.

من خلال الإيمان يكتشف المسلم قيمته الحقيقية فتعظم ذاته وتهون كل الأشياء الأخرى لديه بما فيها الحياة الدنيا نفسها. قال أحدهم، لكل امرئ دينان: دين يعلن ودين حقيقي ودينك الحقيقي هو الذي تكرر حياتك من أجله.

إن مفهوم الذات لا يتغير عن طريق الخيرة فقط وإنما بالجهد والذكاء أيضا وإذ ما تذكرنا الأعمال الناجحة التي كان يحققها بعض الناس سنجد إن سببها ودافعها كن راجعا إلى الثقة بالنفس التي كانت تجعلهم بمضون قدما في طريقهم وربما لهذا السبب يكون القول الذي مؤداه لا شيء مثل النجاح يكون له مغزاه.

إن الخطوة الأولى نحو النجاح هي تحقيق نقاط قوتك القيادية. هناك طريقة سليمة واحدة للقيادة فالقيادة التي تتركز على ما هو مهم والثقة بالنفس هي التي تستطيع إن تحول الرؤية إلى واقع.

والقيادة أصحاب العواهب يختلفون من حيث الشخصية. فقد يكون صوتهم عاليا أو منخفض، فرحين أو عبوسين، غطاء أو أرقاء، لديهم الجرأة أو الخجل، وهم من جميع الأعمار والاجناس من الرجال والنساء.

إن الفكرة ليست أن يعرف الشخص أكثر القادة والمدراء نجاحاً ثم يندفع لتطبيقه على نفسه ليكون مثلهم .

هذه الاستراتيجية محكوم عليها بالفشل من البداية . إن أساليب الإدارة الجيدة الناجحة هي التي تنبع من الفرد ذاته . اذن لا تحاول إن تقلد الآخرين وفي الوقت ذاته لا تتوقف ابدا عن تحقيق ذاتك .

لكن غالبا ما يحتاج ذلك إلى أن يحدد الفرد شخصيته وينفذ هذه النظرية عمليا ، وهذا أمر مهم جدا ويحتاج إلى بعض التأمل الهادئ . (سأل نفسك ما هي الخصائص التي امتلكها ويمكن إن تتحول إلى خصائص قيادية ؟ ومهما كانت هذه الخصائص بالنسبة لك فإن المثابرة والاصرار والذكاء والخيال الواسع والمواقف الايجابية والشعور القوي بالقيمة لا بد ان تزدهر وتتحول إلى قيادة ناجحة ولا بد ان تنسى ان الافعال اقوى من الاقوال ان أهم الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الفشل هي : نقص الثقة والمجهود الكبير جدا .

ولكن عندما تعرف كيف يعمل عقلك ، فانك تحصل على قدر كبير من الثقة . فعليك دائما ان تتذكر انه متى يقبل عقلك فكرة فانه يبدأ في الحال بتنفيذها .

انه يستخدم كل المصادر الهائلة لتحقيق هذا الهدف ويحشد كل القوانين العقلية والروحية لعقلك وهذا القانون حقيقي بالنسبة للافكار الطيبة والسليمة ، وبالتالي إذا استخدمته بصورة سلبية فانه يؤدي الى الاضطراب والفشل والارتباك . وعندما تستخدمه بطريقة بناءة ، فانه يؤدي إلى الارشاد ، التوجيه ، الحرية ، النجاح وسلامة العقل .

ويشير مفهوم الذات كما ذكرنا سلفاً إلى مجموعة اتجاهات وتصورات الفرد عن ذاته، أو على نحو أكثر تحديداً - إنه ذلك التنظيم من الخصال التي يعزوها الفرد لنفسه، ويفترض أن تبلى مفهوم إيجابي عن الذات من بين الخصال الأساسية للفرد المؤكد لذاته، وفي المقابل فإن تبني مفهوم سلبي عن الذات يؤدي إلى سلوك منخفض التوكيد، فالتوكيد قد يكون محاولة للترجمة الفعلية للتصورات الإيجابية أو السلبية عن الذات، فمن يدرك ذاته على أنه خجول، قد يلجأ إلى أن يسلك على نحو منخفض التوكيد أثناء التفاعل في مواقف السواجحة.

وفي دراسة على مجموعة من الطلاب للتعرف على الفروق بينهما في علاقة التوكيد بمفهوم الذات، تبين أن التوكيد يرتبط إيجابياً بتقبل الذات، وتبني مفهوم حولها.

**إن توكيد الذات هو عملية تقوم على عدة عوامل هي:**

١- اكتشاف الذات.

٢- الوعي للذات

٣- التقوية أو التوكيد

ان العديد من النساء يهتمن بهذا الموضوع لرغبتهم بالوصول إلى تقوية شخصيتهن وتعزيز الثقة بالنفس عندهن، والكثير يهدف في النهاية إلى:

١- التواصل مع الآخرين بشكل صريح ومباشر أكثر.

٢- القدرة على قول كلمة لا في بعض المواقف التي تتطلب ذلك.

٣- التعبير عن مشاعر الغضب بدون توتر وبما يتناسب مع المواقف.

٤- التعبير عن الذات بشكل صريح وببساطة.

٥- الشعور بالراحة وعدم التوتر بمواقف جديدة غير معتادين عليها.

٦- الحصول على الاحترام والتقدير من الآخرين من حولي كأقراني وعائلي.

٧- التمتع بحقوق الشخصية، دون سلب حقوق الآخرين.

وبغض النظر عن الظروف الفردية فإن الجميع يتعرضون إلى نفس التنشئة الاجتماعية النمطية (Social Conditioning)، إذ أن وسائل الإعلام، البيت، والمدرسة والمجتمع ككل مازال يشجع الأنماط التربوية التي توجه المرأة إلى أن تكون أكثر سلبية، متسالمة أو واثقة من نفسها، إذ أن المرأة وبشكل منظم يتم تعزيزها إذا ما تصرفت بأشكال مختلفة من نكران الذات، مثلاً: هذه المرأة عظيمة إذ أنها أفنت نفسها لخدمة والديها الكبار أو أولادها أو زوجها... الخ، إذ أن نكران الذات لمصلحة الآخرين هي ميزة محبذة ومعززة من الآخرين فمثلاً نرى أن النساء هم الذين يشاركون أكثر في النشاطات التطوعية والخيرية، حتى لو كان ذلك على حساب وقتنا وقدراتنا، وما يتبعه عادة هو توقع العكافأة المعنوية أو التقدير، وعندما لا يحصل ذلك يكون الشعور بالفضب والاستياء، والغضب يتزايد ويتكاثف حتى الوصول إلى درجة الانفجار.

إذن المشكلة تكون في كثير من الأحيان من أن الانفجار قد يكون بغير محله فيسبب لنا المزيد من الضيق، فمثلاً عندما نستعمل الوسائل الدفاعية

مثل (الإسقاط) في أن الآخرين مسئولين عن مشكلاتي ولست أنا المسؤولة: أو الى (التحويل) لا أستطيع أن اغضب من مديري فأغضب من أمي أو أختي أو (الإنكار) لا يوجد عندي أي مشاكل، وما يتحدث عنه الآخريين لا ينطبق على.

وبالمقابل فإن الأنماط السلوكية الواثقة والقوية تكون عواقبها سلبية وهناك العديد من المحاولات الاجتماعية لطمسها، إذ أن المرأة الواثقة يتهمونها بالوقاحة أو العدوانية، مما يخيئها ويضطرها لاستعمال الطرق الملتوية وغير المباشرة للوصول إلى ما تريد: فتلعب دور المتزمنة الصامتة، أملين ان يفهم الآخريين معاناتنا ويأتوا لخلصنا بدون أن نعبر بصراحة عما نريد، إذن المشكلة هي عندما لا يأتي الخلاص أو عندما يساء فهمنا.

ويدل مصطلح احترام الذات على مدى تقبل الشخص لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات ومدى تقديره لخصائصها العامة حيث يتضمن تقريبا شاملا لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية وكلما انخفض تقييمه لذاته كان أقل تقبلا لنفسه وتقديرا لها.

ويدل مصطلح تأكيد الذات على قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته وآرائه ووجهات نظره حول أي أمر من الأمور سواء كان متعلقا بذاته أو بالآخرين وذلك بصورة سوية وإيجابية بحيث تكون مقبولة من المجتمع الذي يعيش فيه وأن السلوك التوكيدي الذي يدل على تأكيد الذات يتضمن التعبير الملائم بأي انفعال ما عدا القلق تجاه شخص آخر.

ويدل مصطلح أدراك الذات على مدى مراقبة الفرد لافعاله وسلوكياته

وتفسيرها في ضوء معتقداته واتجاهاته وغالبا ما يدرك الفرد نفسه بمراقبة أفعاله وسلوكياته التي تعتبر محصلة نهائية لاتجاهاته ومعتقداته التي يؤمن بها ويخزنها في عقله ووجدانه حيث يفسر هذا الفرد أى سلوك يصدر عنه بناء على ما يؤمن به ويعتقد فيه من نظام للقيم يتضمن اتجاهاته المختلفة نحو الظواهر الاجتماعية السائدة في مجتمعه، وذلك لأن سلوك الفرد يعتبر المصدر الوحيد الذي يعكس معتقداته واتجاهاته الدفينة في أعماقه. وبدل مصطلح وعى الذات على مدى ما يشغل الفرد من تفكير بغيره أو بالمواقف الاجتماعية التي يمر بها في حياته العادية اليومية في المجتمع الذى يعيش فيه. لذلك يرتبط وعى الذات عند الفرد بمدى تركيزه على نفسه وما يشعر به في لحظة تركيزه هذه بالقياس إلى تركيزه على الآخرين والظواهر المحيطة به أو الأنشطة التي يمارسها ويقوم بها يوميا.