الفصل الرابع

الاتصال الذاتي

- **أولاً:** طبيعة الاتصال الذاتي ومفهوم الذات.
- ثانياً: الإدارك والعمليات السيكولوجية.
- ثالثاً: الوعي بالذات

obeikandl.com

obeikandl.com

الاتصال الذاتي

obeikandl.com

obeikandl.com

أولا طبيعة الاتصال الذاتي:

عندما نتحدث عن الاتصال الذاتي، فإننا نعني بالتحديد الذات البشرية كأصغر وحدة اتصالية في العملية الاتصالية. والذي نقصده بالذات، هو من أنت؟ وكيف تتصل وتُعبّر عن عالمك الخاص للآخرين حسب رؤيتك له؟ فالذات لدى كل منا ماهي إلا نتاج للمعايشة الشخصية لتوقعاتنا وأدوارنا في مختلف المواقف الاجتماعية.

وكما يرى كل من مانس وملتزر **Manis & Meltzer** (١٩٦٧) فإن مدركاتنا الحسية تجاه ذواتنا مستوحاة من خلال علاقتنا بالآخرين، الأمر الذي يعني أن تشكيل مفهوم الذات لدى الإنسان ينبثق من خلال تنمية وتطوير الاتصال بالآخرين[١]. ويورد الباحث روزنبرق **Rosenberg** في كتابه (تصوُّر الذات ١٩٧٩) أربعة اعتبارات مهمة في تشكيل مفهوم الذات: أ ـ التقييمات المنعكسة من الآخرين، ب ـ المقارنة الاجتماعية، جـ ـ العزو الذاتي، د ـ المركزية الذاتية[٢]. ويمكننا بشيء من التفصيل مناقشة هذه الاعتبارات الأربعة، والتي من وجهة نظرنا تؤطر معظم الأطروحات النظرية ذات العلاقة بفهم التمازج بين البُنى الاجتماعية والبينشخصية لمفهوم الذات.

(١) التقييم المنعكس من الآخرين **Reflected Appraisal**

إن من طبيعة البشر ككائنات اجتماعية التأثر، باتجاهات ووجهات نظر الآخرين من حولهم تجاههم. فتصورات الآخرين عن ذواتنا تترك بصماتها في دواخلنا على المدى الطويل، الأمر الذي يؤدي بنا حتماً إلى التأثر بتلك الرؤى عن

---

(١) See symbolic Interaction: A Reader in social Psychology, ed. Jerome. Manis & B. Meitzer. Boston: Allyn and Bacon. 1967, Part 3, Pp. 215- 97.

(٢) See Rosenberg M. Conceiving the Self. New York: Basis Books, 1979

ذواتنا كما يرسمها عنا الآخرون. إن تقييمات الآخرين لنا يقودنا إلى معرفة ما يُكنه الآخرون لنا كوحدات فردية سلباً أو إيجاباً. فنظرة الآخرين لنا وكيف ينظرون تجاهنا كذوات؛ يُعد عاملاً مهما يُمكّننا من رسم تصورات حقيقية لدواخلنا بواسطة وجهات نظر الآخرين عنا، ومن ثم التكيُّف مع هذا الواقع الجمعي.

ويؤكد جورج ميد **Mead** (١٩٣٤) في هذا الصدد على أن إمكانية نشوء مفهوم الذات تدلف من خلال القدرة على تبنّي مواقف الآخرين تجاه الذات. « فجوهر العملية الاجتماعية للاتصال يتطلب من الفرد أن يتبنّى أدوار الآخرين، حيث إن مفهوم الفرد لذاته يولد من خلال الاستجابة للذات من وجهة نظر الآخرين له » (٣). وعلى هذا نجد أن الفرد لا يعايش ذاته بشكل مباشر، بل من خلال وجهة نظر الجماعة الاجتماعية التي يرتبط بها. ويذهب العالم الاجتماعي ميد، إلى الاعتقاد بأننا وبدون وعي، وفي معظم الأحيان نرى ذواتنا كما يصورها لنا الآخرون تماماً. وذلك يعني أن هناك علاقة مباشرة وتبادلية بين ما يراه الآخرون فينا كذوات، واتجاهاتهم نحونا وتصوراتنا حول ذواتنا كما نعيشها في الواقع(٤).

ونجد أن عناصر التقييم المرتد من الآخرين يرتبط بعنصر الذات، المتصورة حسب رؤية الباحث كولي **Cooley**(١٩١٢) في عبارته المشهورة « الذات المرئية **The Looking self glass** »(٥)، والمقصود هنا بالذات المرئية القدرة على الرؤية المباشرة لتركيبة الذات. وهو ما يعني القدرة على تخيّل كيف نبدو للآخرين.

---

(٣) G. Mead. Mind, Self, and Society. Chicago: University of Chicago Press, 1934. P. 138.

(٤) Ibid., P. 68

(٥) C.Cooley. Human Nature and The Social Order. New York: Scirbner's.1912

إضافة إلى الأحكام الشخصية والأحاسيس النفسية المصاحبة لهذا التخيّل، فإن تبجيل أو تحقير الذات لا يُعد نتاجاً لتأملاتنا المباشرة لذواتنا بقدر ماهو وليد للأثر المتصور لهذه التأملات لذواتنا على عقليات الآخرين(٦). فقدرتنا على إدارك اتجاهات ومواقف الآخرين منا كذوات؛ يعتبر محكا حقيقيا في تشكيل وتكوين مفاهيمنا الشخصية عن ذواتنا.

(ب) المقارنة الاجتماعية Social comparison

تُعد المقارنة الاجتماعية عنصراً مهماً وجوهرياً في تكون مفهوم الذات لدى الأفراد، فالمقارنة الاجتماعية تعتبر ذات دور فاعل فيما عُرف فيما بعد بنظرية التقييم الاجتماعي **Social Evaluation Theory**، فنظرية التقييم الاجتماعي كما يصفها بيتقرو **Pettigrew** (١٩٦٧) تنحصر في البديهيات التالية: «أولا: أن البشر يتعلمون عن ذواتهم من خلال مقارنتها بالآخرين، وثانياً: أن عملية التقييم الاجتماعي تقود إلى تصنيف الذات سلباً أو إيجاباً أو حياداً بحسب المقاييس الموضوعة من قِبَل الشخص محل المقارنة» (٧).

مايهمنا في هذا الصدد هو أن الأفراد يُقيّمون ذواتهم ويحكمون عليها بمقارنتها بمن حولهم من أفراد وجماعات. وكما سبق وذكرنا فإن هناك العديد من البشر ممن يقومون بعمليات تقييمية عن طريق مقاييس مختلفة مثل الصور الذهنية المثالية، أو الصور الذهنية المتبناة (مُحبَّبة للنفس)، أو صور أخلاقية. وهنا لن نتعرَّض لهذه المقاييس، باعتبار أن تركيزنا ينحصر على طرق التقييم المتداولة التي

---

(٦) Ibid., P. 152.

(٧) T. Pettigrwe. Social Evaluation Theory: Convergences and Applications. in D. Levine ed Nebraska Symposium on Motivation, 1967. Lincoln, Nebraska: University of Nebraska Press, 1967. P. 243.

يقدمها الباحث بيتقرو. فالباحث بيتقرو، يورد مايُسميه بالجماعة المرجعية والأفراد المرجعيين (٨). فالتقييم مقارنة بالأفراد المرجعيين يُبنى على أساس سمات معينة بين الأفراد، مثلاً كشخص مُميز وآخرعادي، أو شخص ذكي وآخر غبي ... إلخ. فالمقارنة هنا مبنية على أحكام علائقية بين الذات والآخر، أما بالنسبة لعملية التقييم تجاه الجماعة، المرجعية فهي مقارنة معيارية قائمة على اعتبار ما هومرغوب وما هو ممقوت وماهو مقبول وماهو مخالف. فالمقارنة هنا لا تنحصر في الأساس حول نظرة الأسوأ والأفضل مثلما هو في المقارنات الفردية، إنما على أساس مدى قرب أو بُعد الفرد عن هذه المعايير(٩).

ويجدر بنا أن نوضح أن هذ القيم والمعايير تتميّز بأبعاد مختلفة ومتفاوتة صبقاً لما هو متعارف عليه في المجتمع. أو بعبارة أخرى، ماهو مقبول أو محبَّب في مجتمع ما، ليس إلا نتاجاً للممارسة الجمعية للأفراد فيه. إن عملية المقارنة الاجتماعية تمارس دوراً حيوياً وهاماً في تشكيل مفاهيم الأفراد لذواتهم والظواهر المعاشة في عالم التفاعل.

(ج) ـ النسب أو العزو الذاتي Self Attribution:

من المؤكد أن الذات كجزء حيوي مُعاش من كيان الإنسان تُعد مجالاً مناسباً بعزو إليه الإنسان ما يراه من خواص وسمات. وأصحاب نظرية العزو أو النعت الذاتي يركزون على الأسس التي بموجبها يتوصّل الأفراد إلى نتائج نهائية عن رغباتهم وسماتهم الشخصية الدفينة. فالأفراد من خلال مشاهداتهم وملاحظاتهم

---

(٨) Ibid., PP. 241 - 311.

(٩) H. Kelley. "Two functions Groups in G.E. Swanson, T.M. New Comb, and E.L. Hartley, eds. Readings in Social Psychology. Revised edition. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1952. PP. 410-414

لسلوكياتهم المُعاشة يتوصّلون إلى قرارات نهائية حول ذواتهم وكينونتهم. فعلى سبيل المثال ، نجد أن لاعب الكرة البارع غالباً ما ينسبُ تفوقه إلى مهاراته الفردية العالية وليس من خلال قراءته لعالمه النفسي. فهويعزو البراعة لذاته وفقاً لعطائه المتفوق وليس إلى شيء آخر، وكذلك الشخص الناجح في مجال عمله أو دراسته فهو غالباً ما يعزو نجاحه إلى الإنجازات التي يحققها في الواقع، والتي تترك لديه انطباعاً عن قدراته الدفينة المتميّزة. ومعظم الدراسات في هذا الصدد تؤكد على أن الكثيرين ممن يحملون تصورات إيجابية عن ذواتهم في أي مجال؛ غالبا ما يمكن عزوها إلى ما حققوه من نجاحات وإنجازات في حياتهم، الأمر الذي يساهم في خلق مفاهيم وصور إيجابية عن ذواتهم بعزو هذه القدرات إليها.

(د) المركزية الذاتية Psychological Centerality:

إن تمركزية الذات تُشير إلى أن مفهوم الذات ليس بالضرورة جمعياً **Collective**، بقدر ماهو تنظيمي لكل الأجزاء والمكونات التي يتم ترتيبها هرمياً وبشكل متداخل. فقيمة الذات تتأثر بنظام القيم المثورات ثقافياً وبنظامي الثواب والعقاب الجمعي، والتي تؤصل قيما وسمات محددة في بؤرة الشعور وفي بُنية الذات العميقة. وتهُمش في الوقت نفسه صفات وخواص أخرى بحسب معايشة الفرد للمعايير والقيم الجمعية. فعناصر الذكاء والكفاءة والأمانة والأخلاق ليست هي وحدها محور اهتمامنا، ولكن أيضاً الهوية الاجتماعية . فمفهوم الفرد عن ذاته يتشكل من خلال جميع هذه العناصر المتداخلة والتي بموجبها يرسم الشخص مفهومه وتصوَراته النهائية. وقد تساهم هيمنة عنصر من هذه العناصر أو سمة من هذه السمات في صياغة الفرد لمفهومه الذاتي النهائي.

وتظل جميع هذه العناصر الأربعة ذات أهمية بالغة في توضيح كيفية تكوين

مفهوم الذات، فعنصري الرؤية المنعكسة والمقارنة الاجتماعية يُعدان مؤثرات اجتماعية ظاهرة، بحيث يرى الفرد ذاته بشكل مباشر أو غير مباشر عن طريق الآخرين. أما عنصر العزو الذاتي والمركزية السيكولوجية فيبدوان أكثر نفسانية منهما اجتماعية، ولكنهما يتأثران بالمتغيرات الاجتماعية على أي حال. فالشخص يمكنه تحليل ذاته من خلال ملاحظته لسلوكه ونتائجه، ولكن هذا التحليل لا يغدو ممكناً إلا في إطار المقاييس والأطر المرجعية التي توفرها الثقافة للأفراد.

وقد يكون حرياً بنا ونحن نتحدث عن الاتصال الذاتي، أن نناقش مفهوم الإدراك بصفته ركيزة أساسية في الاتصال مع الذات أو مع الآخرين، فالإدراك يعلب دوراً مهماً في تشكيل الذات البشرية في تفاعلاتها ومحاولاتها فهم كينونة عالمها الخاص والعالم الخارجي (المعاش). من هنا سنحاول استعراض مفهوم الإدراك والعمليات السيكولوجية المؤثرة فيه كعنصر مهم في تركيبة البشر الاتصالية، ولكي تكتمل لدينا صورة الفرد وهو ينخرط في عمليات التفاعل والتعبير عن كيانه للآخرين.

ثانياً: الإدارك الحسي Perception:

إن إدراكنا للعالم الذي يحتوينا ككائنات واعية والذي بواسطته نُعطي معنى لكل ماهو حولنا؛ يُعد وليداً لعمليات فسيولوجية معقدة في دواخلنا ولخبراتنا السيكولوجية الخاصة بكل فرد منا بصفتنا أصحاب خبرات متفاوتة. فالإدراك الحسي ماهو إلا عملية نكون بموجبها واعين بتيارت المثيرات والحوافز المحيطة بأعضائنا الحسية **Sensory Organs**.

فمن خلال الرؤية (حاسة الإبصار) عن طريق نيرونات **Nerons** الحواس وذاكرة الإبصار في المخ، نستطيع ترجمة بُنية العالم الخارجي وإضافتها إلى تجاربنا

التراكمية عن هذا العالم. وكذلك الموجات الصوتية التي تقتحم المراكز السمعية لدينا تجعلنا على اتصال دائم بالمثيرات الصوتية وإيقاعاتها المختلفة سواء أكانت بشرية أو طبيعية. وبدون هذه الحواس الموصلة بأجهزتنا العصبية نفقد بدون شك اتصالنا بالعالم المعاش. فالحواس البشرية تقوم باستقبال الحوافز والمثيرات الخارجية **stimuli** وتستجيب تجاهها بطريقة انتقائية **Selective** بحسب اهتمامات الفرد المتعرّض وخبراته السابقة.

فلو طلبنا من شخصين على سبيل المثال النظر إلى لوحة فنية أو منظر جمالي، فإن النتيجة تكون مغايرة تماماً. فكل شخص منهما يرى ويُفسر ما يشاهده بما يتوافق وتركيبته الذاتية واهتماماته الخاصة. وقد يذهب بعض العلماء إلى القول بأن مدركات الأفراد تتأثر بما تفرضه الثقافة عليهم من حيث أهمية الأشياء في العالم وأسلوب معايشتها وتفسيرها. فالثقافة تُلقّن الأفراد السلوك المرئي والسمعي والذوقي واللمس وكيفية استجابتهم لما هو حولهم من العالم.

ولو حاولنا اقتباس نموذج الصورة الغامضة للباحث ليبر **Leeper**(١٩٣٥)، والتي يمكن رؤيتها إما على شكل عجوز مُسنة أو فتاة جذابة، فإنه بإمكاننا استيضاح هذه الناحية. فالتعرض لمثل هذه الصورة يُبرز تفاوتاً كبيراً بين الأفراد. فكل فرد يقوم بانتقاء أنماط وسمات محددة وتكاد تلازمه هذه السمات حتى إن حاول تغيير موقعه من الصورة المشاهدة أو تغيير حركات العينين من أجل الحصول على رؤية أخرى. وهذا بطبيعة الحال يُشير إلى عامل الاستقرار في التجربة المحسوسة. فالصورة (شكل ١ – ٤) تحمل الكثير من الغموض بحيث يمكن لمن يَحدق فيها للمرة الأولى رؤية إما فتاة جذابة أو عجوز متقدمة في العُمر. إن جميع من تعرضوا للصورة (أ) بشكل خاص ومستمر شاهدوا صورة الفتاة أو العجوز أولاً، وفيما بعد إحداهما فقط.

شكل (١ – ٤) للباحث ليبر (١٩٣٥)

ولقد قام الباحث ليبر **Leeper** بإعادة رسم كلّ على حدة كما هو في الصورة (ب شكل ١ – ٤) للفتاة، والصورة (ج) للعجوز. فوجد أن كل من تعرضوا لصورة الفتاة (ب) ظلت ملازمة لهم في ذاكرتهم البصرية حتى عندما أعيد تعريضهم للصورة (أ) الغامضة . ونفس الشيء بالنسبة لمن تعرضوا لصورة العجوز (ج) عندما تم تعريضهم للصورة (أ) فإنهم لم يشاهدوا إلا العجوز فقط. وهذا يُدلل على عملية مُعقدة من المشاركة العضوية للأحاسيس إضافةإلى عوامل الانتقاء والاستقرار لما يختار الإنسان الانخراط فيه(١٠).

وبناءً على عنصري الاستقرار والبنية الخاصة بالتجربة الحسية للأحداث والمواقف، والتي تؤخذ باعتبارها ذات مغزى مرتبط بمواقف أخرى تُهيىء في تخليق لمعنى. فالاستقرار والبُنية الخاصة بالتجربة الحسية يشكلان بُعداً حيويا لبروز المعنى كحيز وجودي. فعالم التجربة مأخوذ على أنه يحمل لنا معنى دائم الوجود. وهل من الممكن تصوّر عالم خاو من المعاني المفهومة إنسانياً؟. إن الإجابة على هذا التساؤل تفضي إلى عدم إمكانية ذلك أساساً. فأحداث ووقائع ومشاهدات العالم

---

(١٠) R. Leeper. "A study of a Neglected Portion of the Field of Learning the development of Sensory Organization". Journal of Genetic Psychology, 1935, 46 , PP. 41 - 75

تحمل معنى مترابطا ومستقرا بنيوياً. وأي حدث أو موقف يعتبر جزءاً فاعلا في التوصل إلى المعنى المحسوس المُعاش، . ولذلك من غير المتصوُّر أن نعايش عالماً غير مستقر ومترابط بنيوياً.

فالفرد منا يقوم بعملية استقبال وترجمة هذه المؤثرات والحوافز من العالم الخارجي، ومن ثم ترتيبها وربطها بالعلاقات البينية لها مع المثيرات والمواقف السابقة والحالية. فاستنادا إلى المثير القادم كمادة أولية يمكننا كأفراد وبمعاونة اللغة أن نُشكل المعنى الكُلي لما حولنا، فالتجارب السابقة والأهداف الحالية تلعب دوراً حاسماً في استقبال وترجمة المعرفة الجديدة. وهذا ما يُفسر لنا أيضاً عمليات الانتقاء والاختيار التي يقوم بها الأفراد تجاه أحداث ومواقف معينة بحسب خبراتهم السابقة وأهدافهم الخاصة.

وسنحاول هنا بشيء من التوصيف استعراض المراحل الأساسية في العملية الإدراكية، فهناك ثلاث مراحل مهمة في العملية الإدراكية هي:

أ – حدوث الاستثارة الحسية.

ب – تنظيم المثيرات الحسية.

ج فرز وتفسير الاستثارة الحسية.

١ ـ حدوث الاستثارة الحسية.

تُعد هذه المرحلة بمثابة تحريك واستثارة الأعضاء الحسيّة في جسم الإنسان (وظيفة فسيولوجية بحتة) كالإبصار والسمع والشم التذوق واللمس. وعلى الرغم من تماثلنا ـ نحن البشر ـ من حيث القدرات الفسيولوجية (وظائف الحواس) في

التعامل مع العالم الخارجي، إلا أنه نتيجة لخبراتنا السيكولوجية في السابق والحاضر نتفاوت في استجابتنا لهذه المثيرات بشكل واضح. فعلى سبيل المثال قد يكون اللون الأحمر مُثيراً حسياً بالنسبة إليك شخصياً وقد يكون مُنفراً لشخص آخر. وقد تستهويك رائحة الشواء وتستحوذ على حواسك جُلها، وفي الوقت نفسه قد يجدها صديقك مُقزّزة وباعثة على الغثيان. فالشيء الذي يُثيرنا هو فقط الذي يحمل معاني خاصة بالنسبة إلينا نفسياً وهو ذو علاقة بتجاربنا السابقة. فهناك أشياء كثيرة ندركها بحواسنا فسيولوجياً ولكنها لا تستحوذ على اهتمامنا ولا تُثير فينا كوامن الاستجابة؛ وذلك بسبب عدم التصاقها بمعاني خاصة بنفسياتنا وتجاربنا السابقة. فمعظم سلوكياتنا الإدراكية غالباً ما تكون موجَّهة ناحية ماهو ذا مغزى ودلالة خاصة بنا، ومحاولة تجاهل وعدم الاستجابة لما هو بدون معاني.

إضافة إلى أن قدراتنا الإدراكية تقسرُنا في معظم الأوقات على أسلوب الانتقائية، والتي نوجّه بموجبها أجهزتنا الحسية إلى جهة محددة، فنحن كأفراد لا نستطيع إدراك كل ما يحدث حولنا وخارج أجسادنا في العالم بسبب محدودية أعضائنا الحسية ذاتها. وبسبب هذه المحدودية نجد أنفسنا مُجبرين إلى إنتقاء مثيرات بعينها ووضعها نصب أعيننا ومحور تركيزنا.

ب - تنظيم المثيرات الحسية.

وفي هذه المرحلة يتم، وبناءً على أسس محددة، تهيئة وتصنيف هذه المثيرات والحوافز القادمة من العالم الخارجي. ومن الأساليب التي نوظفها في تنظيم ما نتلقاه من مثيرات أسلوب الدنو / المسافة التقريبية **Proximity**. فالمثيرات والحوافز التي تحدث بشكل متعاقب أو متوالٍ غالباً ما يتم تصنيفها وترتيبها

كوحدات مُستقلة. فظاهرتا البرق والرعد وحدوثهما بشكل متعاقب يجعل من تصنيفها مرتبطاً بظاهرة الجو المطير حتى وإن لم ينزل المطر فعلاً. فارتباط الأشياء ببعض أو حدوثها بشكل متوالٍ يدلف إلى أذهاننا ليس اعتباطاً ولكن بواسطة الدلالات والمعاني المُحمَلة في ثناياها. فظهور شخص معين قد يؤذن بحدوث واقعة ما على سبيل المثال، وظهوره يُعد دلالة قاطعة فيما إذا ارتبط حدوث شيء محدد حالة ظهوره. فالتنظيم للمثيرات يأخذ في الاعتبار الدلالات والمعاني المشتركة بين المثيرات والحوافز البشرية والطبيعية في العالم المعاش.

ج ـ فرز وتنظيم المثيرات الحسية:

إن معظم ما يحدث في هذه المرحلة من تقييم وتفسير للرسائل والمعلومات التي نتلقاها من الخارج يعتمد على تركيبتنا الذاتية **Subjectivity**، فالخبرات السابقة لدينا واحتياجاتنا وتوقعاتنا تحكم الطريقة التي نُفسر بها ما نستقبله من معلومات، وهذا يوحي بأننا وفقاً لتجاربنا واحتياجاتنا نتفاوت في تفسيرنا الإدراكي لما يحدث من حولنا، فكل فردٍ منا يُضفي على هذه الرسائل جانباً كبيراً من صبغته الذاتية.

فالشخص الذي عايش تجربة سيئة مع الزواحف، يكاد يكون أكثر قابلية من غيره في الاستجابة للمثيرات المماثلة وفقاً لتجربته السابقة. فهو في هذه الحالة يكون أكثر حساسية في الالتفات إلى المثيرات التي تتشابه مع تجربته السابقة ممن لم يعايشوا نفس التجربة، وبالتالي تخضع تفسيراته النهائية كما هو متوقع للمعايشة السابقة سلباً أو إيجاباً. وكذلك الحال عند التعرض لمشهد ما، فمن الطبيعي أن يتفاوت الأفراد في معايشتهم وتفسيراتهم لذلك المشهد. فقد يترك المشهد انطباعاً

حسناً لديك، بينما يُخلّف انطباعاً سيئاً لدى شخص آخر. فاحتياجاتك لشخصية أو توقعاتك الراهنة هي التي تحكم أبعاد الحُسن والقبح. فالمرحلة التفسيرية ليست إلا مرحلة ذاتية الطابع والبُنية.

العمليات السيكولوجية:

يتأثر الإدراك كعملية واعية بالعديد من العمليات السيكولوجية والتي تمارس دوراً مهماً في نظرة الأفراد للعالم المعاش. وأولى هذه العمليات السيكولوجية ما يُسيمه الباحث زيك **Zick** (١٩٧٣) «بالأولية والحداثة». وهذه العملية تعني أن معظمنا يتأثر حسب درجة وقع المثير كتجربة مُعاشة. فلو افترضنا أنك سافرت في رحلة ترفيهية إلى جهة ما، وصادف أن واجهتك متاعب قاسية، في بداية الرحلة، وفي الوقت نفسه كانت الفترة الأخيرة من الرحلة ممتعة وشيقة فكيف سيكون تقييمك عن الرحلة ككل؟. فمن المتوقع أنه في حالة كون المصاعب التي واجهتك في بداية الرحلة ذات وقع مؤثّر وبالغ على نفسك، فالتصور الغالب هو أن يكون لديك أثر أولي. أما فيما لو تركت الفترة الأخيرة من الرحلة انطباعاً حسناً لديك وكانت ذات وقع مُحبّب، فإن التصور النهائي لديك هو أثر حديث.

ففي دراسة أجراها الباحث أش **Asch** حول دور الأولية والحداثة في السلوك

---

(١١) Zick. Rubin. Liking and Loving: An Introduction to Soocial Psychology. New York Holt, 1973.

(١٢) S. Asch. "Forming Impressions of Personality". Journal of Abonormal and Social Psychology, 41, 1946, PP. 258 - 290.

الإدراكي للأفراد. بَيّن أن ترتيب قائمة الصفات المُقدمة عن شخص ما، تؤثر بشكل بالغ على إدراك الجماعة له كشخص. فالشخص الموصوف بأنه (ذكي - نشيط - متحرك - صاحب رؤية ثاقبة - عنيد متصلب الرأي) وجد أنه يُقيم بشكل إيجابي أكثر من الشخص الموصوف بأنه (مُتصلب الرأي - عنيد - صاحب رؤية صائبة - متحرك - نشيط - ذكي) من قبل الآخرين [١٣]. فالمعلومات الأولية أو التي نتلقاها في المقدمة غالباً ما تزوّدنا بأفكار عامة حول نوعية الشخوص. ومن ثم ننظر للمعلومات التالية لها بصفتها أكثر تحديداً للأفكار العامة الأولية.

وثاني العمليّات السيكولوجية المؤثرة في إدراكنا ككائنات واعية هو ما يسمى بالتُبَئية الإشباعية للذات **Self - Fulfilling prophecy**[١٤] وهذه الظاهرة تحدث عندما نتنبأ بشيء ما وتأتي النتائج مطابقة لتنبؤاتنا. ففي حالة وجود اعتقاد معين لدينا ويتحقق ذلك الاعتقاد بسبب توقعاتنا التنبُّئية كواقع. ففيما لو تنبأنا بأن (س) شخص متهور، ونتيجة لتصرفاتنا هذه نجد أنه يتصرف كشخص متهور وتعاملنا معه على هذا الأساس اتصالياً، وبسبب تصرفاتنا الاتصالية هذه نجد أن نبوءتنا تتحقق بشكل كبير. فتصرفاتنا الاتصالية مع (س) تنطلق من اعتقادنا الأول بأنه شخص متهور، وبشكل يُعزّز اعتقادنا السابق عنه. فعندما ندخل للموقف الاتصالي ونحن مُحمَّلين بمعتقدات معينة عن الآخرين، فإننا نحاول اختلاق أفعال نُجبر بها الآخرين على التصرُّف بطريقة تعزّز ما نعتقده تجاههم، وعليه نجد أنهم يتصرفون بطريقة تتطابق مع ما نحمله عنهم من أفكار وبالتالي يحققون تنبوءاتنا المشبعة لذواتنا.

---

(١٤) برز هذا المفهوم من خلال أطروحات عالم الاجتماع روبرت ميرثون خاصة في كتابه:
Merton, Robert. Social Theory and Social Structure, New York: Free Press. 1957.

فالبشر عامة يتأثرون ويتصرفون حسب ما يُقال عنهم، وحسب الأوصاف التي يوصفون بها من قبل الآخرين، بل إنهم غالباً ما يصبحون نتاجاً لهذه الأوصاف. فالطفل الذي يوصف من قبل والديه بأنه متفوق دائماً ما يحاول إحراز مراكز متقدمة. والطفل الذي يوصف دائما بأنه غبي غالباً ما يتصرف وفقاً لتلك الأوصاف. إننا حقيقة كبشر نتأثر بوعي وبدون وعي بكل ما يتناقله الآخرون عنا كشخوص. وغالباً ما نجد أنفسنا نتصرف في الواقع مثلما أريد لنا أن نتصرف من خلال الأوصاف الشخصية. وكذلك الحال لدى الشخص الذي يتوقع أن الآخرين يصعُب عليهم التعايش معه. فهو غالباً ما يتصرف مع الآخرين على أساس نبوءته وبطريقة لا شعورية تُنفّر الآخرين منه. وبهذا يكون قد حقق توقعاته عن شخصيته وكما أراد لها أن تكون وليس حسب الواقع.

وثالث هذه العمليات السيكولوجية هو ما يُسمى بالتوكيدية الإدراكية، وهذه العملية تعني أننا غالباً نسعى إلى رؤية ما نودّ رؤيته وأيضا رؤية ما نتوقع رؤيته، فنحن ننظر إيجابياً تجاه من نُحب وبشكل مبالغ فيه أكثر من أولئك الذين لا نحمل تجاههم نفس الدرجة من الإيجابية. ولهذا نجد أننا وفي معظم الأحيان نتصوّر من نشعر بميل ناحيتهم بأنهم أكثر جاذبية ممن لا نشعر تجاههم بنفس الدرجة من الود والميل النفسي.

وآخر هذه العمليات السيكولوجية التي تؤثر على إدراكنا هي ما يُعرف بالانطباعية والنظرية الشخصية العامة، فالانطباعية تعني وجود انطباع محدد لدينا عن فئة أو جماعة من الناس. فالانطباع الذي نكونه ونحمله عن فئة المدرسين أوفئة الحرفيين يؤثر كثيراً في اتصالاتنا الشخصية مع أي فرد ينتسب لهذه الفئات. فبناءً على ما نحمله من انطباعات إيجابية أو سلبية عن جماعة أو فئة من البشر، نجد أنفسنا نتصرف وبشكل تعميمي جائر مع كل من ينتسب إلى هذه الجماعة أو

الفئة. فبمجرد أن نلتقي شخصاً يُمثل فئة السائقين أو الحرفيين تدلف إلى أذهاننا جميع السمات التي تُميّز هذه الفئة مباشرة، الأمر الذي يدفعنا إلى إسقاطها مباشرة على هذا الشخص باعتباره أحد أفرادها. وبطبيعة الحال نجد أن الإنطباعية **Stereo Type** تؤثر بشكل سلبي على مداركنا وتفاعلاتنا مع الآخرين.

أما النظرية الشخصية العامة كعملية سيكولوجية تحكم مدركاتنا وتصرفاتنا مع الآخرين؛ فتركز على أن وجود سمات محددة لدى بعض الأفراد، لابُد وأن يُملي وجود سمات أخرى ترتبط بها. فالشخص الذكي على سبيل المثال نفترض فيه أن يكون ناجحاً ومتفوقاً، فالنظرية الشخصية العامة تُمثل علاقات غير منطقية في جوهرها، فهي مبنية على اعتباطية قد تُصيب وقد تُخطئ. فمن غير المعقول أن يكون كل ذكي متفوقاً ومُبرزاً، مثلما هو ممكن أن لا يكون كل جامعي مؤهلاً وناجحاً في عمله مستقبلاً. فاحتمالات النجاح والفشل أساساً ماهي إلا أمور نسبية وليست عامة.

وعلى الرغم من التشابه فيما بين الانطباعية والنظرية الشخصية العامة إلا أنهما تحملان الكثير من الفروق فيما بينهما. فالانطباعية تنحصر في تصنيفات مهنية عرقية أو دينية نفترض من خلالها أن من ينتسب إلى مهنة أو معتقدٍ ما ، لا بُد أن يحمل سمات هذه المهنة أو الجماعة العرقية التي ينتمي إليها. وهذا تعميم جائر كما ترون. أما النظرية الشخصية العامة فتتمحور حول صفات عنقودية تصورية مُحددة، إذا وجدت صفة منها نستطيع أن نستنتج الصفات الأخرى الأكثر ملاءمة وبطريقة غير منطقية بطبيعة الحال.

ثالثاً: الوعي بالذات .Self- consciousness

إن علاقة الاتصال الذاتي بما يُسمى بالوعي بالذات تظل علاقة محورية ذات موقع خاص وفاعل. وبسبب هذه الفاعلية والخصوصية سنحاول في هذا الجزء استجلاء مفهوم الوعي وعلاقته بالذات المدركة اتصالياً. فالوعي بالذات يصوّر معرفتنا وإحساسنا بذواتنا. فالإنسان كمخلوق واعٍ يُعدّ قادراً على السيطرة على أفكاره ومشاعره وسلوكه وبالدرجة التي تسمح له باكتشاف ذاته وسبر أغوارها.

إن مفهوم الذات نفسه يعتبر حجر الزواية في أي فعل اتصالي سواء أكان هذا الفعل مع الذات أو مع الآخرين. وسنحاول استيضاح طبيعة هذه الذات من خلال أنموذج جوهاري **johari**، والذي يُعرف أيضاً بـ نافذة جوهاري **Johari win-dow**[١٥] ففي هذا النموذج نجد أربعة أقسام كل قسم يُمثل نوعاً من الذات كمفهوم.

	معروفة لذاتها	غير معروفة لذاتها
معروفة للآخرين	الذات المُتكشّفة / المنفتحة **The Open self**	الذات المُضلّلة / غير القادرة على الرؤية **The Blind self**
غير معروفة للآخرين	الذات المستترة / الغامضة **The Hidden self**	الذات المجهولة **The Unknown self**

أنموذج جوهاري لتقسيمات الذات (شكل ٢-٤)

(١٣) J. Luft. Group Processes: An Introduction to Group Dynamics. Palo Alto. Calif: Mayfield,1970, P. 11.

الذات المتكشفة/ المنفتحة:

وهذا القسم من الذات يختص بالمعلومات والسلوك والأحاسيس والأفكار المعروفة للذات عن نفسها وللآخرين من حولها أيضاً. وهذه المعلومات تختص بأسمائنا وأعمارنا ورغباتنا وميولنا السياسية والعقائدية. وتتفاوت هذه الذات المتكشّفة من حيث حجم التكشف والانفتاح لدى أي فرد منا بحسب عاملي الوقت والأفراد الآخرين. فبالنسبة لعامل الوقت، نجد أنه وفي أوقات معينة نكشف عن ذواتنا بشكل كبير مقارنة بأوقات أخرى. ففي أوقات التأزمات النفسية أو أوقات الشدة نجد أنفسنا أكثر ميلاً لفتح دواخلنا للآخرين. أما بالنسبة لعامل الأفراد الآخرين الذين نتفاعل معهم ،فإنه وبحضرة أشخاص بعينهم لا نلبث أن نكشف عن ما يخالج أعماقنا بشكل كبير بسبب الارتياح لهذه الشخوص في المقام الأول مقارنة بغيرهم.

فالفرد منا يحتاج دائماً لمساندة من يرتاح لوجودهم في حياته، الأمر الذي يعني إشراكهم في الخصوصيات أكثر من غيرهم. فالكشف عن مكنونات الذات يعتمد أساساً على مدى الارتباط والعلاقة بين المتفاعلين. فقد لا نُفصح عن خصوصياتنا للأشخاص الذين لاتربطنا بهم علاقة قرابة أومعرفة بشكل عام، ولكن في بعض الحالات قد نجد صعوبة في التعبيرعن أدق خصوصيات حياتنا لشخص قريب؛ خاصة في حالة العلاقات العاطفية التي نفضل الاحتفاظ بها لأنفسنا أو كشفها للغرباء أو من لا نرتبط بهم بعلاقة قرابة كالأطباء أو الأخصائيين الاجتماعيين أو المحليين النفساني.

فالباحث لُفت **Luft** (١٩٧٠)، يؤكد على أنه كلما تضاءل حجم الجزء المخصص للذات المنفتحة تضاءل إيقاع الاتصال. فالاتصال يعتمد إلى حد كبير

على نسبة المعلومات الخاصة بحياتنا الشخصية والتي يعرفها عنا الآخرون. فعدم إعطاء الآخرين فرصة كافية للتعرف عن قُرب على ذواتنا يجعل اتصالنا بهم مضطرباً. هذا إن لم يكن صعباً. فالاتصال يهيىء الفرصة لأطراف التفاعل لمعرفة بعضهم عن قرب. وتقليص مساحة الذات المتكشفة بينهم يؤدي إلى إحداث فجوة يصعُب ردمها إلامن خلال إعطاء فرصة مُلائمة لكل منهم لمعرفة الآخر وبشكل متساوٍ.

فأي تغيير في حجم ومساحة الذات المتكشّفة أو الذوات الثلاث الأخرى يؤدي بالضرورة إلى إحداث تغيير في مساحات الذوات الأخرى. فزيادة مساحة وحجم الذات المتكشّفة، يؤدي بالتأكيد إلى تقليص حجم ومساحة الذات المستترة. وهذا الكشف عن ذواتنا لآخرين يؤدي حتمًا إلى تقليص الذات المضلّلة. وعلى أي حال فإن هذه الذوات الأربع ليست منفصلة بل متفاعلة وكل منها تعتمد على الأخرى. وكل فرد منا يحمل في داخله هذه الذوات ولكن بشكل نسبي.

الذات المضللة/ غير القادرة على الرؤية.

وتختص هذه الذات بجميع النواحي والسمات الشخصية الخاصة بنا و لمعروفة للآخرين ولكننا نجهلها في نفس الوقت. فعلى سبيل المثال، اللوازم اللفظية في أسلوبنا الخطابي (كالشخص الذي يُردد عبارة معينة في حديثه وتؤخذ عليه كلازمة لفظية مثل (سمعت مني -إلخ)، أو بعض الحركات الجسدية التي تلازم حديثنا (كاهتزازات الرقبة أو اليدين أثناء الكلام بشكل صارخ وغير طبيعي). أو بعض الميكانزمات الدفاعية التي نتنباها في حوارنا مع الآخرين (كامتهان الشخوص أو رفع الصوت لمقاطعة المتحدث ومغالطته إلخ).

إن اتصالنا البينشخصي يعتمد أساساً على مدى معرفة طرفي الاتصال لمعلومات مشتركة عن كل واحد منهم. وبصفة عامة نجد أن لدى كل فرد منا أجزاءً مضلّلة في ذواتنا. وقد يمكننا تقليص هذه الأجزاء التي يصعب رؤيتها من قبلنا. إلا أنه لا يمكننا حقيقة التخلص منها نهائياً. ففيما لو أدركنا أن لدينا أجزاء مضّللة في شخصياتنا، فإن هذا الإدراك يساعدنا على التعامل مع ذواتنا بشكل سليم. وينحصر الأسلوب الأمثل في تقليص حجم الذات المضلّلة عن طريق الحصول على المعلومات التي يحملها الآخرون عنا، والتي يصعُب علينا رؤيتها في الوقت نفسه. ويتم الحصول على هذه المعلومات من الآخرين بطرق مباشرة أو غير مباشرة، وذلك من خلال سؤالهم عن آرائهم في شخصياتنا. وقد يُفضّل الأسلوب غير المباشر هنا.

الذات المجهولة.

وتَمثّل هذه الذات كل ماهو موجود في شخصيتنا ولكنه غير معروف لنا أو للآخرين من حولنا، فالافتراض العلمي هنا استنتاجي بوجود نواحي وسمات في ذواتنا لسنا على وعي تام بها. ولذلك نفترض وجود هذه النواحي بصفتها حبيسة اللاوعي، ومن ثم هي بعيدة عن الوعي الذاتي. ويمكن التعرّف على هذه النواحي والسمات من خلال تجارب قاسية أو حالات تجريبية مثل التنويم المغناطيسي، أو بعض المخدرات الجراحية وبعض العقاقير، والتي تفسح الطريق أمام هذه السمات على الانفلات من قيود اللاوعي.

وهذه تمثل كل ما نعرفه عن ذواتنا وعن الآخرين ولكن نحاول الاحتفاظ به وقصره على ذواتنا فقط، وهذه الناحية تشمل الأسرار الخاصة بنجاحك وخصوصياتك ذات العلاقة بالأسرة وممارسات جو العمل. وعملية الإفصاح عن هذه المكنونات والأسرار قد يترتب عليه نتائج مُدمرة لحياة الشخص في حالة كونها غير أخلاقية أو تجاوزات نظامية ... إلخ. وغالباً ما نقصرُ البوح بهذه الخصوصيات والأسرار للخَلص من المقربين والأصدقاء. وعلى أي حال من الضروري لكل فرد منا أي يكون لديه شخص قريب منه وجدانياً يمكنه الإفضاء إليه بأدق أسرار حياته ومشاركته ما لا يعرفه عنه أغلبية المحيطين به.

وبعد استعراضنا لمفهوم الذات ودور الإدراك الحسي في صياغة هذا المفهوم من خلال العمليات السيكولوجية المؤثرة، ومراجعة الوعي وأثره على تركيبة الذات. يمكننا الانتقال إلى وحدة اتصالية أكبر، وهي الوحدة التي يتفاعل في إطارها أكثر من ذات كالاتصال المواجهي البينشخصي . وهو ما سيكون محل استعراضنا في الفصل القادم.