**الوحدة الثانية**

**الاتصال مع الذات**

**مفهوم الذات** :

مجموعة من الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه من خلال التنشئة الاجتماعية وتفاعله مع البيئة,اي ما يسمي ادراك الذات.

ويطلق ايضا عليها الوعي بالذات :اي الانتباه الي الحالات الداخلية التي يعيشها الانسان.

وصورة الذات تعد من اكثر العوامل تاثيرا في تقديره لذاته ,وهي رؤية المرء عن ذاته أو صورة يرسمها في عقله وهي إما أن تكون إيجابية أو سلبية ، و يتفق علماء النفس على أن مفهوم الذات وصورة الذات على علاقة وثيقة بالسلوك، فالسلوك الإنساني نتاج عوامل داخلية وخارجية تتعلق بالجانب البيولوجي والاجتماعي والمرء يكون مشاعره واتجاهاته صورة لذاته من خلال أنماط التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي .

وتعتبر الذات هي جوهر الشخصية لانها تنظم السلوك حيث تتكون نتيجه للتفاعل مع البيئة وتمثل صور الذات وتنمو نتيجة للنضج والتعلم وتصبح المركز الذي تنتظم حوله الخبرات .

**اقسام الذات (صور الذات):**

1. الذات الحقيقية(او الذات المدركة) : الصورة الحقيقية التي يرى الفرد بها نفسه ,اي وصف الفرد لذاته كما يتصورها هوا وليس كم يرغبها . مثل: كيف يدرك الفرد مظهره وجسمه وقدرته ودوره في الحياة,وكلما كانت هذه الذات ايجابيه كلما حقق الفرد التوافق النفسي السليم والعكس صحيح.مثال: البنات اللواتي يحاولن تقييم درجة جمالهن مقارنة مع نجوم السينما فيصبن عادة بخيبة امل لان المعيار الذي استخدم خاطئ او عندما يحاول الاطفال تقليد الراشدين في اعمالهم.
2. الذات العامة ( او الذات الاجتماعية): الذات التي نسمح للآخرين بمعرفتها عنا اى ما يتصوره الاخرين في المجتمع عناويعتقدونه, وفي الغالب لا تعبر عن الذات الحقيقة. **مثال**: الآخرون يرشحونك دائماً لتتولى التعبير عنهم في المواقف الخطابية , لذا تدرك عندهم بأنك متحدث بارع.
3. الذات المثالية: الذات التي يتصور الفرد مستقبله عليها , ويرغب أن يكون فيه, وتشتمل علي كل من الجانب العقلي والجسمي والنفسي . **مثال**: طالب لديه رهبة من التحدث أمام الناس , يرجو أن يصبح يوماً متحدث رائعاً.

وجميع هذه الصور مرتبطه ببعضها وتؤثر في بعض اما بشكل سلبي او ايجابي, وبتالي مفهوم الذات السليم ياتي من خلال استفادة الفرد من خبراته والكيفية التي يتعامل بها مع هذه الخبرات.

**نشاط 1: (أنت والاهتمام بالتفوق الدراسي)**

كيف ترى نفسك؟ كيف يراك والدك وأصدقاؤك؟ وما الذي تطمح أن تصل إليه في موضوع التفوق الدراسي؟

**مفهوم الاتصال مع الذات:**

هو اتصال يحدث داخل الفرد حينما يتحدث المرء مع ذاته. مثل التحدث إلى النفس, التفكير, محاورة الذات..

**أهمية الاتصال مع الذات:**

1. يؤثر في تكوين شخصية الفرد.
2. يؤثر في أداء الفرد.
3. يؤثر في اتصال الفرد بالآخرين.
4. المرتكز الأساسي لعمليات الاختيار واتخاذ قرار.

**طرق الاتصال مع الذات:**

1. الحديث مع الذات:
2. **ايجابيا:** يعود بالفائدة على أداء الفرد وتواصله مع الآخرين.
3. **سلبياً :** يؤثر سلباً في أداء الفرد في تواصله مع الآخرين.
4. مراجعة الذات: من اجل ان يعرف الفرد مدي تحقيقه للاهداف ومعرفه اسباب النجاح والفشل .

له عدة أشكال منها:

1. **لوم الذات:** يهدف إلى تأنيب الذات بشكل متكرر بسبب القيام بفعل ما , مما يترك أثراً سلبياً في نفس الفرد وفي تواصله مع الآخرين.
2. **نقد الذات:** يهدف إلى الكشف عن مواطن الضعف والقوة لدى الفرد, من أجل تلافي الأخطاء في المرات القادمة.
3. تعزيز الذات: يهدف إلى تحفيز الفرد لذاته للقيام بعمل معين والاستمرار فيه.

**الخطوات الخمس للاتصال الذاتي الفعال:**

تعد الذات محورا لانواع الاتصال كافه ,فالذات هي التي تفكر وتدرك وتعي وتفسر الرسائل الاتصاليه لذلك لا بد من الفرد ان يراعي الجوانب التاليه في عمليه الاتصال

1. اكتشاف الذات
2. تقدير الذات
3. توجيه الذات
4. إدارة الذات
5. تطوير الذات

**أولاً/ اكتشاف الذات:**

الوعي إلى حد ما بما للفرد من مشاعر وحاجات ودوافع ,وهو ما يعرف بالوعي بالذات أي الانتباه إلى الحالات الداخلية التي يعيشها الإنسان .

**نشاط2:** تخيلي نفسك أمام المرآة وتنظر إلى ذاتك فتراها بوضوح حاول أن تحدد نقاط قوتك ونقاط الضعف التي تحتاج إلى تحسين؟

* **قام العلماء بتقسيم الذات البشرية إلى أربعة أقسام سميت (نافذة جوهاري) وهي:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **معلومات يعرفها الآخرون عنا** | **معلومات لا يعرفها الآخرون عنا** |
| **معلومات نعرفها عن انفسنا** | الذات المكشوفة  (الذات الواعية) | الذات المخفية  (الأسرار) |
| **معلومات لا نعرفها عن أنفسنا** | الذات العمياء | الذات المجهولة |

1. المنطقه المكشوفه: وهي تحتوي معلومات لايمكن للفرد اخفاؤها عن الاخرين .مثل :لون الشعر والمظهر العام والوظيفه.
2. منطقه الاسرار: وهي المعلومات التي يتعمد الفرد اخفاؤها عن الاخرين.مثال: عندما يخفي الطالب الدرجة التي حصل عليها في الاختبار عن والديه بسبب تقصيره ,بينما لا يجد حرجا من قوله لاصدقائه.
3. المنطقه العمياء : وهي معلومات لا يعرفها الفرد عن نفسه ولكنها ظاهره للاخرين مثل :الحركات لا اراديه كهز الركبه اوتكرار كلمه معينه او صفه ليس مدركها كمهاره القياديه .
4. المنطقه المجهولة : وهي غير معروفه للجميع وهي تمثل جميع ابعاد شخصيتنا التي لم تكتشف بعد مثل الشجاعه لا نستطيع معرفتنا بهذه الصفه موجوده او لا ,الا من خلال التعرض لموقف يتطلب ظهورها.

* **كيف نوسع إدراكنا لأنفسنا من خلال نافذة جوهاري؟**

نجاح الفرد في الافصاح عن ذاته يعتمد على مدي درجة الثقه بين طرفي الاتصال وبتاليزادت مساحة الذات المكشوفة على حساب الذوات الاخرى.

* **وهناك بعض الطرق العملية:**

1. التأمل الذاتي
2. استطلاع رأي الاخرين: من خلال السؤال المباشر, استبانات التقويم...
3. الاختبارات الشخصية: تكشف مالا ندركه نحن ولا الآخرون كاختبارات السمات والذكاء واختبارات.. الميول.

**ثانياً/ تقدير الذات:**

هو تقييم الفرد الكلي لذاته إما بطريقة ايجابية أو سلبية .. وتقدير الذات هو في الاساس شعور المرء بكفاءة ذاته وقيمتها.

**مكونات تقدير الذات:**

1. الكفاءة الذاتية:

- الثقة بالنفس.

- ايمان المرء بقدرته على التكيف وتجاوز تحديات الحياة

2. قيمة الذات:

- القبول غير المشروط للذات.

- الشعور بالأهلية للحياة والسعادة.

* **أبرز سمات الأشخاص ذوي التقدير المرتفع للذات:**

1. يمتازون بالإيجابية والتفاؤل ويتحكمون جيدا في أنفسهم في المواقف الصعبة.
2. يتوقدون بالحماسة وقوة العزيمة ومليؤون بالحيوية العقلية والبدنية.
3. لديهم القدرة على الصراحة وقوة التعبير في المواقف المختلفة.
4. لديهم قدرة عالية على العمل بشكل ذاتي ومستقل ويوصفون بقدرتهم على الاعتماد على ذواتهم.
5. يميلون لتكوين علاقات اجتماعية جيدة ويتعاونون مع غيرهم بشكل فعال.
6. راغبون في تطوير ذواتهم ويسعون لذلك.

**ثالثاً/ توجيه الذات:**

التوجيه الذاتي هو سمة شخصية تشير إلى تقرير المصير.

أي القدرة على تنظيم وتكييف السلوك على متطلبات موقف ما لتحقيق الأهداف والقيم الشخصية المختارة.

* **انماط الشخصية:**

1. **النمط الواقعي:** هم الأشخاص الذين يتعاملون مع البيئة بطريقة موضوعية وملموسة لا يحبون الأنشطة التي تتطلب استخدام المهارات الاجتماعية أو الذكاء أو القدرات الفنية, يفضلون المهن الزراعية والتقنية والهندسية.. يحبون الأنشطة التي تتطلب المهارات الحركية أو استخدام آلات وأجهزة وأدوات.
2. **النمط العقلي أو الفكري:** هم الذين يتفاعلون مع البيئة عن طريق استخدام الذكاء والتفكير. يفضلون مهن علمية , قراءة, جبر, لغات اجنبية.
3. **النمط الفني:** هم الذين يتفاعلون مع البيئة عن طريق الخلق والابداع الفني . يفضلون المهن الموسيقية , الثقافية, الدرامية.
4. **النمط الاجتماعي:** هم الذين يتفاعلون مع البيئة عن طريق استخدام مهاراتالتعامل مع الآخرين .يفضلون الوظائف التربوية والعلاجية والدينية والمشاكل الاجتماعية..
5. **النمط المغامر:** هم الذين يتفاعلون مع البيئة عن طريق ممارسة أنشطة تسمح لهم بالتعبير عن المغامرة ,السيطرة . يفضلون مهن البيع ,إشراف, قيادة.
6. **النمط التقليدي:** هم الذين يتفاعلون مع البيئة عن طريق اختبار الأنشطة التي تؤدي إلى الاستحسان الاجتماعيطريقتهم في التعامل مع المواقف روتينية وتقليدية .يفضلون المهام التي ليس بها غموض.

**رابعاً/ إدارة الذات:**

هو ان يتمكن الشخص من التحكم في نفسه ومشاعره وتعديل اتجاهاته لتكون مناسبة للموقف وإدارة الوقت وتعديل السلوك بما يجعله يؤدي بكفاءة عالية ،كما تعد المدخل الرئيسي للتغيير وأن حسن إدارة الذات يجعل الشخص ذو شخصية إيجابية وفاعلة بما ييسر له عملية إدارة الآخرين.

**لذلك:** إدارة الذات هي المدخل الرئيسي للتغيير وإن حسن إدارة الذات يجعل الشخص ذا شخصية ايجابية وييسر له إدارة الاخرين وقيادتهم.

**خامساً/ تطوير الذات:**

يقصد بها تحسين الذات وتطويرها وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة.

* **تتطلب عملية تطوير الذات أن يتخذ الفرد عدة إجراءات أهمها:**

1. قبول الذات :هو أن يتقبل الشخص ذاته بمميزاتها وسلبياتها فيركز على أهدافه المطلوبة ويتجنب المقارنات السيئة مع غيره.
2. ادارك جوانب القصور : أن ينظر الشخص إلى ذاته نظره متزنة فيدرك جوانب الضعف وأوجه التقصير فيطور من ذاته من خلال محاولة تغيرالجوانب السلبية في ذاته على الأقل يخفف من حدتها.
3. تجنب تحقير الذات: وذلك بالتخلص من كل المشاعر السلبية التي تحط من الذات أو تحقرها.
4. الثقة بالنفس: وهي الشعور بالقوة والقدرة والجرأة في انجاز الأعمال المطلوبة.
5. تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية: من خلال إعادة برمجة الذات واستبدال الأفكار السلبية بإيجابية وأن يفكر بالنجاح لا الفشل.