

2

الوحدة الثانية

الاتصال مع الذات



مهارات الاتصال
Communication Skills

مفهوم الذات

تُعرّف الذات بأنها مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكوّنها الفرد عن نفسه أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه أو هي الشخصية كما يراها صاحبها - وقيّمها - من الداخل . وللذات صور عديدة ، يقسمها العلماء إلى ثلاثة أقسام رئيسية :

الذات الحقيقية Real Self

A

الصورة الحقيقية التي يرى الفرد بها نفسه ، وقد تُعرض للمعالجة والجفاء .

مثال : أنت تدرك عن ذاتك أن لديك قدرة متوسطة على مخاطبة الجمهور ، لأن المواقف التي وضعت فيها للتحدث ، تعرضت فيها لضغط داخلي من توتر ونحوه ...

الذات العامة Public Self

B

الذات التي نسمح للآخرين بمعرفتها عنّا ، وفي الغالب لا تعبر عن الذات الحقيقية ولكنها متفقه مع المعايير التي يفرضها المجتمع عليها .

مثال : الآخرون يرشحونك دائماً لتتولى التعبير عنهم في المواقف الخطابية ، لذا تدرك عندهم بأنك متحدث بارع .

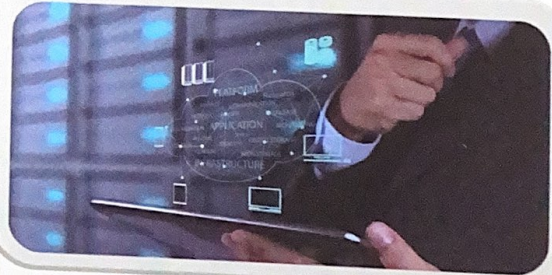
الذات المثالية Ideal Self

C

الذات التي يتصور الفرد مستقبله عليها ، ويرغب أن يكون فيه أو نذكر أنه ينبغي أن يكون .

مثال :

طالب لديه رهبة من التحدث أمام الناس ، يرجو أن يصبح يوماً متحدثاً رائعاً .



نشاط

2-1



أنت والاهتمام بالتفوق الدراسي

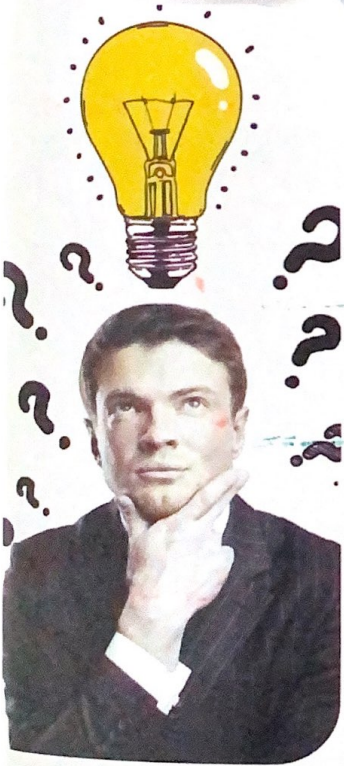
كيف ترى نفسك ؟ كيف يراك والداك وأصدقائك ؟ وما الذي
تطمح أن تصل إليه في موضوع التفوق الدراسي؟

مفهوم الاتصال مع الذات

هو اتصال يحدث داخل الفرد حينما يتحدث المرء مع نفسه ، ويتضمن أفكاره وتجاريه ومداركه ، ويتضمن الأنماط التي يطورها الفرد في عملية الإدراك وتقييم الأحداث والأفكار والتجارب المحيطة به .
كعمليات التحدث إلى النفس ، والتفكير ، ومحاورة الذات ...

أهمية الاتصال مع الذات

- ١- يؤثر في تكوين شخصية الفرد ، فجزء كبير من مشاعرنا وقناعاتنا التي نتعلق بها في الحياة نتيجة لاتصالنا بذواتنا وحديثنا إليها .
- ٢- يؤثر في أداء الفرد ، فالتفكير يقود إلى الشعور والشعور يولد التصرف والسلوك ، فالتفكير السلبي يقود للسلوك السلبي والإيجابي للإيجابي .
- ٣- يؤثر في اتصال الفرد بالآخرين ، إن فشل الفرد في الاتصال بالآخرين يعود بشكل كبير إلى انخفاض في احترام الفرد لذاته ورؤيته لنفسه بأنه غير مؤهل للنجاح في الاتصال .
- ٤- المرتكز الأساسي لعمليات الاختيار واتخاذ قرار الفعل وتوجيه الذات هو جودة اتصال الفرد بذاته .



طرق الاتصال مع الذات

يستخدم الفرد مجموعة من الطرق لكي يتواصل مع ذاته، ومن أهم هذه الطرق:

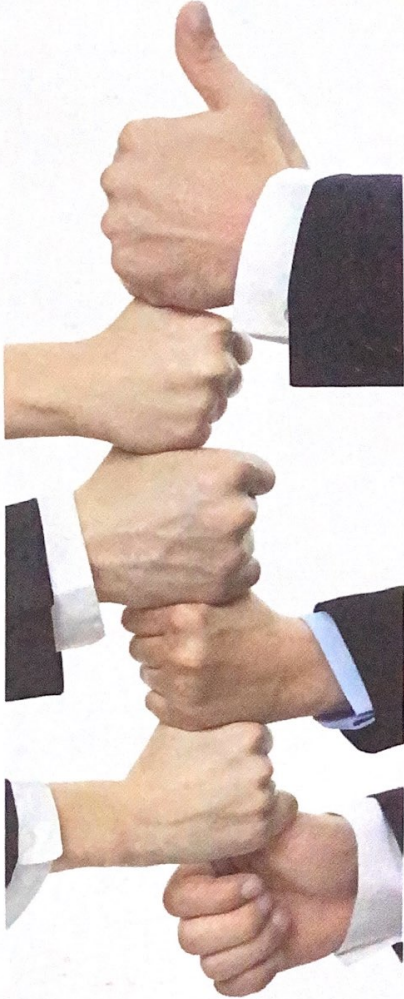
١- الحديث مع الذات: يظهر الحديث مع الذات عند كل فرد، وقد يكون إيجابياً أو سلبياً؛ فالحديث الذاتي الإيجابي يعود بالفائدة على أداء الفرد في تواصله مع الآخرين، والحديث الذاتي السلبي يؤثر سلباً في أداء الفرد في تواصله مع الآخرين.

٢- مراجعة الذات: يقوم الفرد في هذه الطريقة بمراجعة أدائه ومواقفه وخطئه من أجل تعديلها أو الإحجام عنها أو الاستمرار فيها، وينبغي على الفرد مراجعة ذاته ليعرف مدى التقدم نحو تحقيق الأهداف، ومعرفة أسباب النجاح أو الفشل، وقد تأخذ مراجعة وتقييم الذات عدة أشكال منها:

أ- لوم الذات: يهدف إلى تأنيب الذات بشكل متكرر بسبب القيام بفعل ما، وهذا التأنيب يترك أثراً سلبياً في نفس الفرد وفي تواصله مع الآخرين، بدلاً من الاستفادة من الخطأ وإيجاد الحلول المناسبة له.

ب- نقد الذات: يهدف إلى الكشف عن مواطن القوة والضعف لدى الفرد أثناء وبعد القيام بعمل معين، وذلك من أجل تلافي الأخطاء في المرات القادمة، مما يؤثر إيجاباً في تواصل الفرد مع ذاته والآخرين من حوله.

٣- تعزيز الذات: ويهدف إلى تحفيز الفرد لذاته للقيام بعمل معين والاستمرار فيه، وذلك من خلال متابعة عمله وتشجيع نفسه، كأن يقول: أنا أقوم بعمل رائع ويجب الاستمرار فيه لكي أحقق شيئاً إبداعياً. وهذا يساعد في تواصل الفرد الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين.



الخطوات الخمس للاتصال الذاتي الفعّال



01

اكتشاف الذات .



نشاط

2-2



المرأة

تخيل نفسك أمام المرأة وتنظر إلى ذاتك فتراها بوضوح ، حاول أن تحدد نقاط قوتك ونقاط الضعف التي تحتاج إلى تحسين .

قام بعض العلماء بتقسيم الذات البشرية إلى أربعة أقسام سميت نافذة جوهاري Johari window ، كما يوضحها الشكل التالي :



لا يعرفها الآخرون

يعرفها الآخرون

الذات المخفية
Hidden Self

الذات المكشوفة
Open Self

تعرفها الذات

الذات المجهولة
Unknown Self

الذات العمياء
Blind Self

لا تعرفها الذات

الذات المكشوفة :

A

وتمثل كل التصرفات والسلوكيات التي ندركها ويدركها الآخرون عنا ، وهي الذات الواعية.

الذات المخفية : وتسمى بأسرار الذات وهي أشياء

معروفة لذات الانسان ، ولكنها غير معروفة للآخرين ، وهي تمثل أسرار الانسان من قول وفعل وأفكار وأحلام ورغبات وشعور مما لا يريد للناس معرفتها عنه .

C

الذات العمياء : تتكون من الأشياء التي يعرفها الغير عنا

ممن يخاطبونها ويلتقون بنا ، ومن الأصدقاء والمقربين ، ولكننا لا نعرفها أو غير مدركين لها مثل : بعض العادات والسلوكيات وأليات الدفاع وقد تكون مميزات أو عيوب أحياناً .

B

الذات المجهولة : تتكون من سمات وقدرات وأحلام

، لا ندركها ولا يدركها الآخرون ، والسبب في جهلنا بها هو أننا لم نتعرض لمواقف تسمح لنا باكتشافها ولا للآخرين ، ومنها كل السمات التي ظهرت لنا وكنا في الماضي لا نتوقع أننا نتميز بها أو سنكون عليها .

D

**كيف**

نوسع إدراكنا لأنفسنا من خلال نافذة جوهاري

نجاح الفرد يعتمد على توسيع مساحة الذات المكشوفة على حساب
الذوات الأخرى، وهناك بعض الطرق العملية:

03

الاختبارات الشخصية

و تكشف ما لا ندركه
نحن ولا الآخرون
أحيانا ، ومن أمثلتها :
اختبارات السمات ،
واختبارات الذكاء ،
واختبارات الميول ..



02

استطلاع رأي الآخرين

من خلال السؤال
المباشر لمن نجزم
برغبتهم في نجاحنا ،
وبالأدوات الاستطلاعية
كاستبانات التقييم
ورصد الملاحظات
وصفحات الانترنت
المتخصصة لاطلاعك
على الملاحظات التي
يدونها غيرك لك .



01

التأمل الذاتي

تأمل الفرد في ذاته
وأسلوب حياته يوسع
من درجة فهمه لها
وللقرارات التي تميل
إليها .



02

تقدير الذات



يشير الدكتور رانجيت مالهي في كتابه تعزيز الجودة الشخصية أنه وفقاً للأبحاث ، حوالي 66% منا لديهم تقدير منخفض لذواتهم ، 77% من أفكارنا سلبية وغير بناءة . ويترتب على ذلك أن الشخص العادي لا يستخدم سوى 10% من أجمالي طاقاته وإمكاناته . ويشير معظم الخبراء ويتفقون عموماً على أن تقدير الذات هو تقييم المرء الكلي لذاته بطريقة إيجابية أو سلبية ، وهو الشعور بكفاءة الذات وقيمتها .

مكونات تقدير الذات

1 الكفاءة الذاتية

الثقة بالنفس .
إيمان 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 :

- ١- يمتازون بالإيجابية والتفاؤل ، ويتحكمون جيداً في أنفسهم في المواقف الصعبة .
- ٢- يتوقدون بالحماسة وقوة العزيمة ، وملتزمون بالحيوية العقلية والبدنية .
- ٣- لديهم القدرة على الصراحة وقوة التعبير في المواقف المختلفة .
- ٤- لديهم قدرة عالية على العمل بشكل ذاتي ومستقل ، ويوصفون بقدرتهم على الاعتماد على ذواتهم .
- ٥- يميلون لتكوين علاقات اجتماعية جيدة ، ويتعاونون مع غيرهم بشكل فعال .
- ٦- راغبون في تطوير ذواتهم ، ويسعون حثيثاً لذلك .



بين يديك " مقياس " الهدف منه التعرف على درجة تقديرك لذاتك ،
قم بتعبئته وشاركنا بموافقتك أو عدم موافقتك على النتيجة مع ذكر
السبب في الحالتين .

نشاط
2-3

مقياس تقدير الذات

03

توجيه الذات



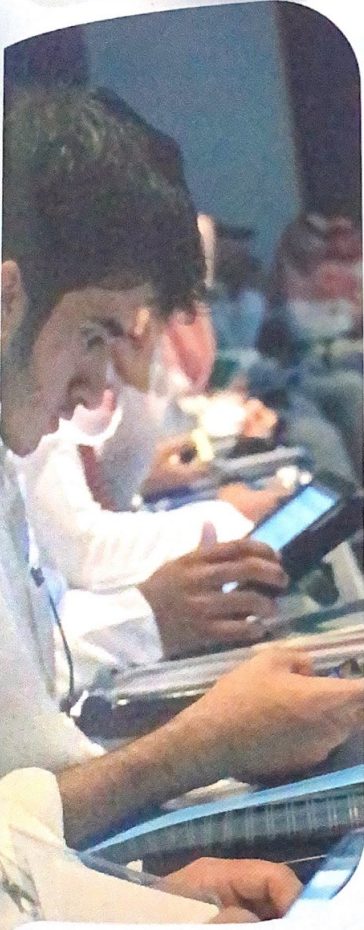
التوجيه الذاتي هو سمة شخصية تشير إلى تقرير المصير، أي: القدرة على تنظيم وتكييف السلوك على متطلبات موقف ما لتحقيق الأهداف والقيم الشخصية المختارة.

وتوجيه الذات يعتمد على فهم الذات وتقديرها بشكل كبير، وهو الأداة التي تساعد الفرد في توجيه ذاته لقرارات المستقبل. والطلاب الجامعي عندما يتمكن من هذه المهارة تجد قراراته المتعلقة بالمستقبل ملائمة لذاته.

الطالب وقرار التخصص

ونظراً لأهمية قرار التخصص الدراسي للطلاب في هذه المرحلة، وكيف يوجه الطالب نفسه بقرار التخصص المناسب، نستعرض أحد أشهر نظريات التوجيه المهني، وهي نظرية هولاند.

يرى هولاند أنه يمكن تصنيف الأفراد على أساس مقدرة تشابه سماتهم الشخصية إلى عدة أنماط كما أنه يمكن تصنيف البيئات التي يعيشون فيها إلى عدة أصناف على أساس تشابه البيئات مع بعضها البعض لذا توصل هولاند نتيجة لدراسته ونتيجة للخبرة المبكرة التي مرّ بها كموجه مهني ومعالج نفسي إلى ستة أنماط للشخصية:



النمط الواقعي Realistic Type

01

الأشخاص هنا يتعاملون مع البيئة بطريقة موضوعية ولملموسة أو محسوسة لا يحبون الأنشطة والأهداف التي تتطلب الذاتية أو تتطلب استخدام المهارات الاجتماعية أو الذكاء أو القدرات الفنية. يفضلون المهن الزراعية والتقنية والهندسية والميكانيكية وما شابهها، يحبون الأنشطة التي تتطلب مهارات حركية أو استخدام آلات وأجهزة وأدوات.

النمط العقلي أو الفكري Investigative Type

02

الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق استخدام الذكاء والتفكير المجرد، واستخدام الأفكار والكلمات والرموز، يفضلون مهن علمية، مهام نظرية، قراءة، جبر، لغات أجنبية، أشياء إبداعية مثل الأدب والشعر وغيرها (أشياء مجردة) يحاولون تجنب المواقف الاجتماعية.

النمط الفني Artistic Type

03

الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق الخلق والابداع الفني ويعتمدون على انطباعاتهم وتخيلاتهم الذاتية في البحث عن الحلول للمشاكل، يفضلون المهن الموسيقية، الأدبية، الثقافية، الدراماتية، والأنشطة الشبيهة بها، التي تتطلب إبداعاً.

النمط الاجتماعي Social Type

04

الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق استخدام مهارات التعامل مع الآخرين، معروفون بمهاراتهم الاجتماعية وحاجتهم للتفاعل الاجتماعي، يفضلون الوظائف التربوية والعلاجية والدينية يفضلون الأنشطة الدينية، والحكومية، والخدمات الاجتماعية، والقراءة، والاهتمام بالمشاكل الاجتماعية، والابتعاد عن المهارات الجسمية أو المشاكل العقلية المعقدة.

النمط المغامر Enterprising Type

05 الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق ممارسة أنشطة تسمح لهم بالتعبير عن المغامرة، السيطرة، الحماس، والاندفاعية، يفضلون مهن فيها بيع، وإشراف، أو قيادة تشبع حاجتهم للسيطرة والحصول على الاعتراف - الشهرة - .

النمط التقليدي Conventional Type

06

الأفراد هنا يتفاعلون مع البيئة عن طريق اختبار الأنشطة التي تؤدي إلى الاستحسان الاجتماعي، طريقتهم في التعامل مع المواقف روتينية وتقليدية وصحيحة ليس بها أصالة يعطون انطباع حسن بكونهم مرتبين، اجتماعيين ومحافظين، يفضلون المهام والوظائف الواضحة التي ليس فيها غموض.

يرى هولاند أن أي شخص

يمكن أن يصنف تحت أحد تلك الأنماط إما بواسطة ميوله التعليمية أو المهنية، أو بواسطة الدرجات التي يحصل عليها عند أخذه لأحد مقاييس الميول المهنية.

ويقابل تلك الأنماط الستة ستة بيئات مهنية كل واحدة لها متطلبات معينة، ولها خصائص تميز الأشخاص الذين يعملون بها وهذه البيئات هي :

04
05
06



وقد بين هولاند إن المزاوجة بين الأشخاص والبيئات يساعدنا على توقع عدد من النتائج تشمل الاختيار المهني والاستقرار المهني والتحصيل والإنجاز والأداء الإبداعي الخلاق والقابلية للتأثير .
وبعض الجامعات تطبق برامج لتحديد التخصص المناسب لطلابها وجامعة الملك عبدالعزيز في برنامج (تخصصي المناسب) تساعد الطالب على اختيار التخصص المناسب .

بين يديك " مقياس " اكتشاف الميول المهنية وفق نظرية جون هولاند ، تعرف من خلاله على التخصصات الدراسية الملائمة لك

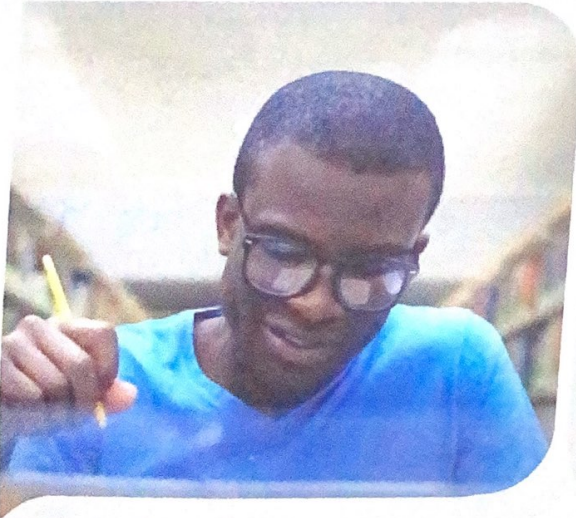
نشاط

2-4

مقياس الميول المهنية

04

إدارة الذات



لا يتطلب الاتصال الفعال مجرد اكتشاف الذات وفهمها وإنما أيضًا إدارتها بكفاءة ومن ثمّ تطويرها وتنميتها. والمقصود بإدارة الذات أن يتمكن الشخص من التحكم في نفسه ومشاعره وكذلك تعديل اتجاهاته لتكون مناسبة للموقف، وإدارة الوقت وتعديل السلوك بما يجعله يؤدي بكفاءة وفعالية .

ويمكن القول بأن إدارة الذات هي المدخل الرئيسي للتغيير وأن حسن إدارة الذات يجعل الشخص ذا شخصية إيجابية وفاعلة بما يبسر له عملية إدارة الآخرين وقيادتهم .

05

تطوير الذات وتنميتها.



إن تنمية الذات عملية يقصد بها تحسين الذات وتطويرها وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة .
وتتطلب عملية تطوير الذات أن يتخذ الفرد عدة إجراءات نشير إلى أهمها على النحو التالي:

1

قبول الذات

إن أول خطوة نحو تطوير الذات هو أن يتقبل الشخص ذاته على علاقاتها (بمميزاتها وسلبياتها) فلقد خلقنا الله تعالى بأحجام وأشكال وألوان مختلفة وكل منا متفرد بذاته يتميز بقدرات خاصة ومواهب يتميز بها عن غيره وبالمثل لدى الآخرين ما يتميزون به، ولذلك من المهم أن يستفيد الشخص من قدراته، وأن يتجنب المقارنات السلبية مع غيره، والتي قد تقلل من تقديره لذاته فيركز على الجوانب الإيجابية وتفعيلها لتحقيق الأهداف المطلوبة.

2

إدراك جوانب القصور، وتحويل الجوانب السلبية إلى إيجابية

ونعني هنا أن ينظر الشخص إلى ذاته نظرة متزنة فيدرك جوانب الضعف فيها أو أوجه القصور؛ إذ لا يعني قبول الذات على علاقاتها أن يستسلم الشخص لفكرة أنه لا يمكن تغيير جوانب معينة لا تعجبه في ذاته بل إن العكس هو الصحيح ومن المهم أن يقبل الشخص بوجود جوانب قصور في ذاته، ولا يتوقع أبداً أن يكون إنساناً مثالياً فليس في الحياة شيء كامل أو مثالي، وكل منا لديه نقاط قوة معينة كما لديه نقاط ضعف. ولذلك فإن من يسعى لتطوير ذاته يحاول أن يغير من الجوانب السلبية في ذاته أو على الأقل يخفف من حدتها، فإذا ما فشل في ذلك قد يختار التعايش معها ولو مؤقتاً إلى أن تحين فرصة أخرى للتغيير، ومن ذلك جوانب القصور في اتصالنا بالآخرين وعدم فهمهم واحتوائهم.

3

تحتضن حقاير الذات

تنتج مشاعر تحقير الذات من عدة أسباب منها - مثلاً - الفشل في تحقيق هدف مهم من الأهداف التي يضعها الشخص لذاته أو قيامه بتصرف غير كفؤ أو غير ملائم في موقف ما أو إخفاقه في الالتزام بمبدأ أخلاقي معين (فيتولد لديه شعور بأنه إنسان سيء أو شرير) أو حتى من مجرد انتقاد الآخرين له أو عدم تقبلهم له أو إعجابهم به . ومن المهم أن يحاول الشخص التخلص من كل المشاعر السلبية التي تحط من ذاته أو تحقرها، خاصة تلك التي ترد ممن يتصل بهم ويعمل معهم.

4

الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس تعني الإحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة في إنجاز الأعمال المطلوبة، بالمستوى المطلوب ويعد ذلك من مقومات النجاح في الحياة عمومًا. وليس من شك في أن البعد الروحي له دور في تدعيم الثقة بالنفس، وهو أحد أبعاد تجديد الذات وهذا الجانب الروحي يتضمن نظامنا القيمي ومعتقداتنا وإيماننا بالله الذي يعطى للحياة معنى. ولذلك على من يسعى لتطوير ذاته أن يثق أولاً في الله ثم في نفسه وقدراته، فمن خلال ذلك يستطيع تخطي التحديات التي تواجهه في الحياة قال الله في الحديث القدسي: (أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي خيرًا).

نشاط

2-5

خط الزمن

أنت في الثامنة عشر من عمرك، وأنت الآن على خط الزمن تستشرف المستقبل ، كيف ترى ذاتك وأنت في الثلاثين من عمرك : مظهرك ، وظيفتك ، مؤهلاتك ، اهتماماتك ...