

الوعي الذاتي

مقدمة



الوعي الذاتي هو أن يكون لدينا تصورا واضحا لشخصياتنا ، بما في ذلك نقاط القوة والضعف والمعتقدات والدوافع والمشاعر ...

وهو يساعدنا على فهم الآخرين والتعرف على الكيفية التي ينظرون بها إلينا ولردود أفعالنا ومواقفنا، وحينما نعي حقا من نحن ، فسوف نفهم تناقضات الحياة التي نعيشها. ولعل من أعظم الاكتشافات التي يمكن أن يكتشفها الشخص

هي اكتشافه لذلك العالم الكبير الداخلي الذي بين جنبيه يعني اكتشافه لذاته الحقيقية.

كل منا ولد في وسط لم يختره، و منذ مجيئه لهذا العالم والكل يتهافت و يشارك في تنشئته و تعليمه، فتلقينا مفاهيم و أفكار و معتقدات و مشاعر من المحيطين بنا. و حينما نكبر قد نجد أنفسنا غير راضين على كثير من تلك الأفكار، المعتقدات، البرمجيات التي تبرمجنا علينا والتي شكلت مفهومنا عن ذاتنا و عن الآخرين و عن الحياة كلها.

فهل يستطيع الشخص أن ينظف بيئته الداخلية من أفكار و معتقدات خاطئة تربي و نشأ عليها؟

الجواب نعم وهذا هو الدافع لتنمية الذات، إلا أنه لا شيء يتغير من تلقاء نفسه، بل على الشخص أن يقود نفسه لأنه هو المسؤول عنها.

وأول سؤال لمعرفة ذاتك هو: **من أنا؟**

من خلال إجابتك عن هذا السؤال، يتضح مستوى وعيك لذاتك!

مستويات الوعي بالذات

إذا كانت الإجابة عن السؤال من أنا بالماديات مثلا بالوظيفة ، أمتلك سيارة، بيتا، ابن فلان... فهذا يسمى **مرحلة الوعي بالسلوك أو الصورة أو الشكليات.**

أما إذا كان الجواب بوصفه لما يشعر به طول الوقت، مثلا أنا إنسان حساس، أو كأن يقول أنا أغضب بسرعة إذا قيل لي كذا أو إذا صادفني كذا... نقول في هذه الحالة أن هذا الشخص يدرك نفسه نوعا ما، و نسمي هذه المرحلة **بمرحلة الوعي بالمشاعر الداخلية.**

أما إن أجاب الشخص بنظرته في الحياة، أفكاره، طموحاته، قناعاته، فهذا يكون في **مرحلة الوعي بالأفكار.**

أما المرحلة الأسمى فهي **مرحلة الوعي بالذات و بالآخر بالحياة:** الشخص في هذه المرحلة يدرك ذاته، يدرك الآخرين، يفهم قوانين الحياة و تناقضاتها، يكون دائما متقبلا لذاته، مشاعره إيجابية عن نفسه و عن الآخرين.

هذه المرحلة توصل الشخص لحياة كريمة.
ولكن كيف أعرف أنني لا أعرف كثيرا عن ذاتي سوى المظاهر و السلوكيات؟

مؤشرات عن عدم معرفة الذات

- مؤشرات عن عدم معرفة الذات:
- الشخص الذي لا يعرف ذاته يتسم بالموصفات التالية :
- ☐ سريع التأثر بكلام الناس، و مفهومه عن ذاته ينطلق من كلام الناس، هم يختارون له، و يقررون عنه...
- ☐ لا يحاسب نفسه، بل تجده دائما يسقط إخفاقاته على الآخر...
- ☐ لديه أهداف غير منجزة، ملفات مفتوحة باستمرار...
- ☐ أسوأ شيء يمكن أن يقع فيه الإنسان هو أن يعيش بلا وعي لذاته، لأنه بذلك يكون مهيا للتبعية و مصادرة أفكاره في الحياة.

مؤشرات معرفة الذات

- أما الشخص العارف لذاته، و الذي يعيش في بيئة الوعي فله الموصفات التالية:
- ☐ يعيش في اللحظة: هنا و الآن.
- ☐ يمتاز بالحكمة.
- ☐ يمتاز بالعفوية و هدوء الطبع.
- ☐ لا يتعلق بالماديات، له إنجاز، عمل، له أنا أعلى منخفض
- ☐ له اتساع في خيارات العيش في هذه الحياة...
- إذن الشخص الذي لديه وعي ذاتي هو شخص لا يقع في تأنيب الماضي أو قلق المستقبل، متحرر من الطاقات السلبية، في مرحلة أعلى للتفاعل مع المعلومات التي يتلقاها، و الأحداث التي يمر بها، لذلك تجده يختار قراراته بحسب ما يتوافق مع أهدافه.

لماذا ينبغي تطوير الوعي الذاتي لدينا؟

- الحاجة للحصول على قدر مناسب من "الوعي الذاتي" يكون للأسباب الآتية:
- ☐ التعرف على نقاط قوتك ونقاط ضعفك: منذ الصغر يتعلم المرء أن يركز انتباهه على نقاط ضعفه وأن يسعى لتحسينها، لكن هذا الأسلوب خاطئ جدا. فعلى الرغم من أهمية معرفة المرء لنقاط ضعفه، فإن أهمية معرفته لنقاط قوته لا تقل أهمية أيضا، إذ بمعرفة نقاط قوته والتركيز عليها لتطويرها، يعمل على إضعاف الجانب الآخر المتمثل بنقاط الضعف لديه.
- ☐ معرفة ما الذي تريده من الحياة: لو كنت تفتقد درجة عالية من الوعي الذاتي، فإنك لو سألت نفسك عما تريده من هذه الحياة، فالمرجح أن تكون إجابتك تقليدية كأن "أصبح رجلا غنيا" أو ما شابه، ولكن من منا لا يملك تلك الرغبة؟ لكن الفرق بين شخص وآخر يكون في القدرات والميول، فما يسعدك

قد لا يراه غيرك مهما بالنسبة لهم، وهنا يأتي دور الوعي الذاتي الذي يجبرك على البحث في أعماقك للوصول للأشياء التي تبعث في نفسك السعادة والرضا .

- الوعي الذاتي يجعلك تبحث بجد لتعرف ما الذي يخيفك، فربما تحدي مخاوفك يحررك ويضعك أمام السعادة التي تبحث عنها، وكل هذا لا يتم إلا بمعرفة المرء لنفسه معرفة كافية.
- منحك القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة: عند افتقاد المرء للوعي الذاتي الكافي، فإنه يتصرف تصرفات بدون وعي كامل، والمرء الذي يتصرف بهذا الشكل سيفتقد الفراسة على معرفة عواقب القرارات التي يتخذها، وبالتالي يتعرض للكثير من الأخطاء التي كان بإمكانه تداركها لو كان لديه ما يكفي من الوعي الذاتي.

تطوير الوعي الذاتي

يمكن تطوير الوعي الذاتي من خلال الممارسة، وذلك بتركيز انتباهنا على تفاصيل شخصيتنا وسلوكنا. ولا يمكن تطويره من خلال القراءة لأن ذلك يجعلنا نركز على الأفكار المفاهيمية فقط، وتصرف انتباهنا عن تأمل سلوكنا ومشاعرنا وشخصيتنا. إن تعلمنا للوعي الذاتي كتعلمنا لبعض الحركات الرياضية، إذ يتوجب علينا أن نركز تفكيرنا في حركة أطرافنا وأجسامنا وعلى المتدربين الآخرين الذين يؤدون معنا هذه الحركات وعلى تعليمات المدرب وعلى المساحة المخصصة للتحرك فيها .. الخ .

فإن كنا نعاني مثلا من مشاعر الغضب أو الإحباط لسبب ما وبالتالي يكون لدينا ردود فعل معينة اتجاهها ، فإننا سنلاحظ أن العديد من الأفكار لدينا قد تراكمت معا لتكون هذه المشاعر. وقد نلاحظ أيضا لحظات نستطيع فيها ان نتحكم بردود أفعالنا وذلك عندما نقوم بتغيير عملية التفكير لدينا قبل ان يصدر منا أي رد انفعالي او سلوك مدمر.

السيطرة على الإنفعالات

هناك مقولة رائعة تقول: " ليس المهم ما يحدث لك، و لكن المهم كيف تتصرف تجاه ما يحدث لك" فأنت لا تتحكم فيما يمكن أن يحدث لك في العالم الخارجي، و لكن ما تستطيع التحكم فيه هي أفعالك و ردود أفعالك.

التعرض للإنفعالات و تغيرات الحياة و المواقف المتنوعة أمر طبيعي، لكن الدرجة و التكرار الدائم لهذه الانفعالات، و التعود عليها بأن تصبح سمة لهذا الشخص و طريقته في التفكير هو الأمر الغير طبيعي، و يتسبب في أضرار نفسية و جسمية (القولون العصبي، الصداع، القرحة المعديّة، السكري)....

نقصد بالإنفعالات: الغضب، الخوف، الكره، الخجل، العصبية و غيرها التي تكون متكررة باستمرار، و هذه الانفعالات ليست وراثية كما يظن البعض، و لكنها نتيجة عدم التمكن من إدارة المشاعر مما يحجب الرؤية الصحيحة للأمور، و يؤدي إلى التصرف بدون وعي ويؤدي غالبا للندم بعد فوات الأوان.

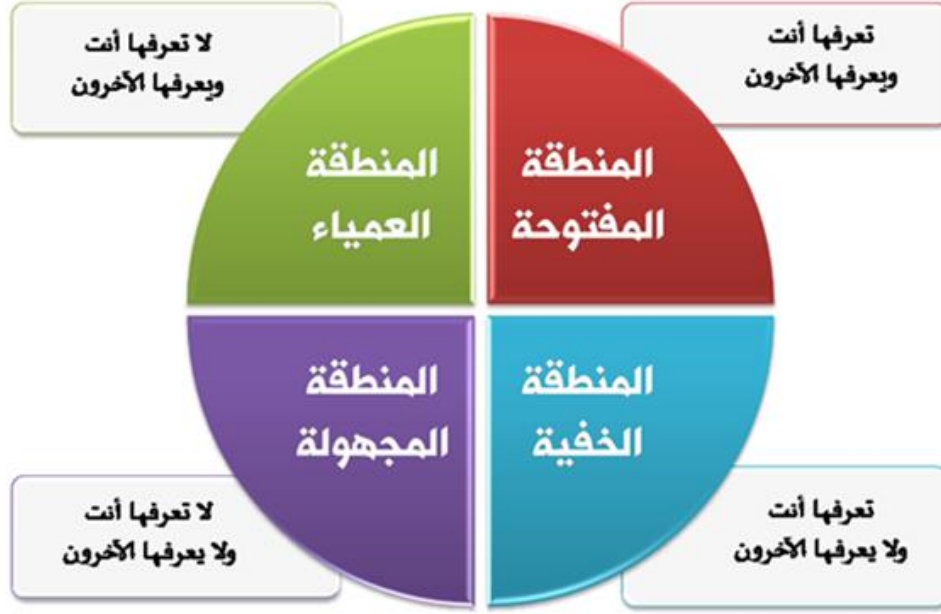
والحل يكمن في " تنفس، تمهل، تراجع."

اكتشاف القدرات الفردية

اتصال الفرد بذاته يتضمن التفكير في ما لديه من أفكار، تجارب، إدراكات... وكذلك يتضمن معرفة الأنماط التي يطورها الفرد في عملية الإدراك، و تقييم الأحداث و الأفكار و التجارب المحيطة به. وأهمية التعرف على الذات تكمن في بناء الثقة بالنفس، معرفة مكامن القوة و الضعف، إمكانية تخطيط استراتيجية مستقبلية، عدم السقوط في الانقسام الشخصي، تحقيق تجانس بين الذات العامة و الذات الحقيقية ، و هذا يمكنك تحقيقه إما بينك و بين نفسك أو عن طريق الاستشارة، أو حضور دورات تعيينك على التعرف على ذاتك، أو اجتياز اختبارات اكتشاف الشخصية مثل ، **SWOT analysis**، نافذة جوهاري لاستنباط المناطق الخفية لدى الإنسان...



نافذة جوهري لتحليل الشخصية



بمعرفتكم لذاتكم، تحاول وضع الانسجام بين هذه المناطق، و هكذا يمكنك أن تستمر في التعلم و الإنجاز، و الاستمتاع بما تقوم به ، يمكنك أيضا أن تنطلق بكل ثقة، أن تبدع وأن تساهم في عمارة الأرض.

مع تحيات فريق دورة "المهارات الحياتية"

