

عزيماتي الطالبات، أعماءى الطلبة،

سوف نناول فى هذا العرض موضوع معرفة الذات.

كل شخص فى مرحلة ما من حياته يطرح على نفسه عددًا من التساؤلات الوجودية.

-ما هى أهدافه فى الحياة ؟

-ما الذى يسعى إلى تحقيقه من مشاريع وانجازات ؟

-فى أى اتجاه يجب أن تنصب جهوده للوصول إلى مبتغاه بنجاح ؟

تطرح هذه الأسئلة أحيانًا فى لحظات تتسم بالهدوء والتأمل، وأيضًا فى لحظات المرور بأزمات تجعل

الشخص يشك فى قدراته ويفقد الثقة فى مؤهلاته.

لنبدأ أولًا بتعريف مصطلح معرفة الذات.

هى قدرة الشخص على فهم طرق اشتغاله على عدة مستويات.

-المستوى المعرفى الذى يشمل الأنشطة النفسية العليا مثل اللغة، الإدراك، التركيز والذاكرة.

-المستوى العقلى الذى يشمل الأنشطة التى تسمح لنا بالتفاعل مع بيئتنا مثل العواطف، الدوافع،

تقدير الذات والثقة بالنفس.

-وأخيرًا المستوى الجسدى الذى يشمل الوظائف الفسيولوجية الرئيسية مثل الشرب، الأكل، التنفس

والتكاثر.

خلال السنوات الماضية، ومع النمو الهائل للدراسات والأبحاث المتعلقة بالتنمية الذاتية، يشير العديد

من المتخصصين فى مجال علم النفس وعلم الاجتماع، بأن معرفة الذات تشكل الرافعة الأساسية

والخطوة الأولى فى بناء و تطوير الكفاءات والمهارات، سواء كانت شخصية أو مهنية.

عملياً، المعرفة الجيدة للذات تمكن كل شخص من بلوغ مستوى أعلى من النضج وذلك من خلال تحديد نقاط قوته، نقاط ضعفه وحدود إمكاناته، مما يسمح له ببلورة استراتيجيات فعالة لسد النواقص المسجلة، ومساعدته على تحقيق النجاحات المرجوة في مختلف مجالات حياته.

للاشتغال على معرفة الذات، يجب على الشخص أن يقرر مسبقاً نوعية الحياة التي يريد لها لنفسه.

هل يريد لنفسه حياتاً تعتمد على التطابق والسير على نهج الأجيال السابقة؟

او يريد لها حياتاً مكتملة تخضع لمعايير يختارها بكل حرية ومسؤولية؟

هذه الحياة المكتملة هي مسلسل مكون من مراحل متتالية وليست حالة ثابتة.

إنها أيضاً اتجاه يعطي معنى للحياة وليس وجهة نهائية.

هذا الاتجاه الذي يبني الحياة المتكاملة، هو اختيار الشخص الحر والمستقل بدأته، المستعد لتحمل

المسؤولية الكاملة في اختيار المسار الذي يتوافق مع دوافعه العميقة وطموحاته.

العنصر الحاسم في بناء هذه الحياة المكتملة هو قدرة الشخص على الإبداع وتمكنه من اعتماد طرق

جديدة في التفكير والتطبيق، متجاوزاً الانقياد الذي يحول دون تطوره المستقبلي.

يرتكز هذا الإبداع على منصة مكونة من عدة أعمدة. سوف نذكر منها.

-أولاً، الانفتاح على العالم الخارجي من خلال التفاعل و ربط علاقات مع أشخاص مختلفين أو منتمين

إلى ثقافات أخرى.

-ثانياً، تعزيز الثقة بالنفس من خلال الخوض في تجارب جديدة و في مجالات مختلفة تستلزم رفع

التحديات و الخروج من قوقعة الراحة.

-ثالثاً الاستبطان كوسيلة لمعرفة و تحديد الحاجيات الأساسية للشخص ثم اشباعها، حيث أن النقص

على هذا المستوى يؤدي إلى الإحباط، الافتقار إلى الحافز و الرغبة في الاستسلام.

نقدم لكم في هذا العرض منهجية مبسطة وعملية لبدء هذه الرحلة المثيرة المؤدية إلى معرفة الذات.

عمليا، يتعلق الأمر بتحليل مزدوج لمكونين اثنين يساهمان في تكوين الشخصية.

المكون الأول هو الضمير الحي الذي يرافق الانسان منذ ولادته والمتمثل في قدرته على الشعور

الداخلي بما هو مفيد وما هو غير مفيد له.

الضمير الحي يشكل بالنسبة للإنسان المكون الرئيسي للوعي الذي يمكنه من القيام بأفعال أساسها

الكفاءة، التنظيم والاجتهاد، بدلا من الفوضى، اللامبالاة والغرور.

المكون الثاني يكمن في مسائلة الشخص لنفسه ولمحيطه لتوضيح ومعرفة التأثيرات الإيجابية

والسلبية المكتسبة عن طريق عملية التنشئة الاجتماعية التي خضع لها منذ نشأته والمتمثلة في:

- كيفية التعامل مع القوانين والأنظمة

- المعتقدات الراسخة في الدهن

- القيم الأخلاقية والدينية

- مصدر التصرفات اللاشعورية

الخطوة الأولى في هذه المنهجية تتطلب كتابة قائمة تشمل جميع الجوانب الإيجابية لدى الفرد والتي

قام بتطويرها على مر الزمن.

في ورقة أخرى، يتم كتابة قائمة تحتوي على الجوانب السلبية التي تشكل للشخص عوائق في نموه.

ثم في مرحلة ثانية، القيام بمقارنة القائمتين، مما سيسمح بخلق وعي فوري يتمثل في ابراز نقاط القوة

ونقاط الضعف بشكل واضح.

يجب الإشارة الى أن بداية أي تغيير في الشخصية يبدأ بهذا الوعي المزعج والمقلق أحيانا لأنه يعكس

الصورة الحقيقية للشخص، والذي يتم غالبا رفضه في مرحلة اولى من طرف المعني بالأمر، ليصبح مع

مرور الوقت واقعا يتقبله تدريجيا ومحطة ضرورية لبناء نمو سليم.

بعد ذلك، وفي مرحلة أخرى، القيام بترتيب الأولويات المتعلقة بالإجراءات التي يجب اتخاذها على

المدى القصير، المتوسط والطويل لتحقيق أهداف التغيير المنتظر.

الخطوة الثانية تتمثل في اعتماد التفكير الإيجابي كنمط تفكير روتيني ويومي عبر التركيز على الانجازات والنجاحات التي حققها الشخص في حياته، والتصدي للأفكار السلبية المؤدية الى الإحباط وعدم الرضى عن النفس.

أثبتت الدراسات العلمية أن التفكير الإيجابي المستمر يمكن من افراز هرمونات السعادة في جسم الإنسان وتمده بشحنة هائلة من الطاقة، تساعد على رفع جميع التحديات.

للإشارة يتم اعتماده التفكير الإيجابي كإعداد ذهني من طرف الرياضيين رفيعي المستوى لتدبير الضغط والقلق وتجاوز الصعاب من اجل تحقيق الإنجازات الكبرى.

أخيراً، الخطوة الثالثة هي اعتماد كتابة المذكرات الشخصية التي تمكن من توضيح الأفكار والعواطف. في هذا الصدد، اثبتت دراسة قام بها James Pennabaker من جامعة تكساس الأمريكية، بان كتابة المذكرات يعتبر علاجاً نفسياً يمكن من:

- تدبير العواطف بشكل جيد،
- تحسين العلاقات مع الآخرين،
- واكتساب مناعة قوية تهم الجسم

وفي دراسة أخرى أنجزت سنة 2007 بجامعة كاليفورنيا الأمريكية من طرف Mathieu Lieberman باحث ومتخصص في علم النفس، تبين ان كتابة المذكرات يحد بشكل كبير من نشاط اللوزة الدماغية المسببة للخوف، الحزن والقلق.

أختتم هذا العرض باقتباس من كاتب كبير عاش في القرن السادس عشر يدعى جاك-بينين بوسيه،

والذي كتب: "العلم الأكثر ضرورة للحياة البشرية هو معرفة الذات."

عزیزاتی الطالبات أعضاء الطلبة

شكرًا على انتباهكم.