

الوعي بالذات وبالآخرين

مقدمة

هذا المقال ترجمة بتصرف للفصل الرابع من كتاب «Fostering Emotional Intelligence in K-8 Students» لمؤلفته Gwen Doty. ويحتوي الكتاب استراتيجيات بسيطة وأنشطة تطبيقية لتحقيق الذكاء العاطفي عند الطلبة. ومن خلال اطلاعي على الكتاب، أدركت أهمية إدخال هذا الموضوع إلى صفوفنا المدرسية، وأهمية إثارة وعي المعلمين بهذا الموضوع. إذ تفتقر مناهجنا بشكل عام إلى الاهتمام الكافي بهذا الجانب، كما لا يجتهد معلمونا بابتكار أنشطة تنمي الذكاء العاطفي لدى الأطفال. وقد يجهل بعض المعلمين هذا الموضوع تماما.

والوعي بالذات وبالآخرين هو أحد العناصر التي تتكامل معاً لتشكيل الذكاء العاطفي. وبالرغم من أن الأنشطة المطروحة هنا هي ترجمة بتصرف لبعض الأنشطة الواردة في الكتاب، إلا أنني أطمح مستقبلاً إلى العمل مع المعلمين لابتكار أنشطة جديدة وتبني الأنشطة الموجودة في الكتاب بصورة تتلاءم ومناهجنا المدرسية.

هذا مثال لطالب في أزمة عاطفية. فهو لا يشعر بالقدرة على السيطرة على أحداث يومه. يدل مظهره ولغة جسمه على إحساسه الدوني بالذات. ويبدو أن لا أصدقاء له.

ومن أجل توضيح هذه الصورة الموصوفة أكثر، علينا أولاً توضيح المقصود بالوعي بالذات، والذي يعتبر أحد مركبات الذكاء العاطفي. الذي هو حلقة من سلسلة من الخصائص التي تتكامل معاً لتشكيل الذكاء العاطفي وهي: الوعي بالذات والآخرين، تقدير الذات والآخرين، تحمل المسؤولية، إيجاد معنى للأشياء، وتقدير الاستقامة والأخلاق.

من أجل فهم الوعي بالذات، ضمّ مفهوم الذات ومعرفة الذات. يشير مفهوم الذات إلى منظومة معقدة ومرتبطة وديناميكية من المعتقدات والاتجاهات والآراء التي يحملها كل شخص ويعتقد بصحتها حول وجوده الشخصي. وعندما تضم هذه المعتقدات إلى الوعي المدرك والفهم الصحيح لنقاط قوة الشخص وحدود إمكانياته، وقدراته، ونقاط ضعفه يتكون مفهوم الوعي بالذات.

الوعي الذهني

«دخل مكتئباً إلى غرفة الصف الثامن الأساسي. رمى حقيبته على الأرض وسحل إلى داخل مقعده. كان يرتدي قميصاً قطنياً مجعداً وينظفوناً قذراً من قماش الجينز. لم يصرف وقتاً في تسريح شعره أو غسل وجهه. من السهل قراءة لغة جسمه - شخص فقير، مشني الذراعين، مطأطأ الرأس، ومتجنباً التقاء عينيه بأعين الآخرين. أساتذته غير متأكدين فيما إذا كان لا يمتلك القدرة أو العزيمة. ولكن لأنه منشغل غالبية الوقت عن الدرس، فهم قليلاً ما يلاحظونه. ولأنه غير مجبر على التفاعل مع الزملاء أثناء حصص الرياضيات فهو يغرق في أحلام اليقظة. أما صور أحلامه فتتنوع من يوم لآخر، ولكن الفكرة نفسها. محتواها أنه قادر على ضبط أمور حياته. الناس يعتمدون عليه ليحفظهم ويحميهم، فهو فالح دوماً في مقارعة الأشقياء. وبعد أن نجح في إنقاذ عائلة من الحريق، وتدمير طائرة العدو، أو تخليص بلدة كاملة من فيضان قادم، يقترب من الفصل الأخير من أحلام اليقظة. إنه فخور ومكافأ على جهوده ومهاراته وأفعاله الشجاعة. إنه مقدر وينظر إليه بعين الأهمية من قبل مجتمعه. قرع جرس انتهاء الحصص. استيقظ من أحلام اليقظة، ووضع كراسته في حقيبته، وانتقل من حصص الرياضيات إلى الحصص التالية».

عندما يعطى التلاميذ الفرصة للتأمل بنجاحات محددة، وسبب تحققها، وكيفية شعورهم اتجاه هذه النجاحات.

الوعي الذاتي الاجتماعي

يشير الوعي الذاتي الاجتماعي إلى كيفية ارتباط الشخص بالآخرين سواء أكانوا زملاء دراسة أو عمل، أو أفراد عائلة، أو غرباء. يحتاج الطلبة إلى أحداث ليتمكنوا من خلالها من التفكير بتفاعلاتهم الإيجابية والسلبية مع زملائهم. ومن الضروري أن يتعلموا مهارة قراءة ردود الفعل العاطفية لزملائهم.

قام دانيال جولمان عام 1997 بتدوين نتائج امتحانات أجريت لأكثر من 7000 شخص في الولايات المتحدة و18 دولة أخرى، أظهرت نتائجها كيف استفاد الناس من مهارة قراءة مشاعر الآخرين من خلال ملاحظة لغة أجسامهم. بما في ذلك تحقيق تكييف عاطفي أفضل، وشهرة، وشخصية أكثر حساسية وانفتاحا.

دعنا الآن نربط موضوع الوعي الذاتي بطلبة الصف الثامن الأساسي اللامبالين، بطيئي الحركة، غير المتفاعلين مع زملائهم، والذين يجدون عزاء في أحلام اليقظة. فبالنسبة للمظهر الخارجي، سوف نلاحظ قلة الجهد الذي يضعونه في الاهتمام بمظهرهم الخارجي. ومن ثم يمكننا استنتاج بأنهم يفتقرون إلى الشعور بالفخر والثقة بالنفس. وبشكل مظهرهم فقط إشارة تحذيرية للمعلم بأن صحتهم العاطفية في حالة معاناة. لم يتعلموا أن يسألوا أنفسهم لماذا لا يفخرون بمظهرهم وكيف يشعرون اتجاه انعدام الفخر بأنفسهم.

من ناحية أكاديمية، أسأتذتهم غير متأكدين فيما إذا كان الجهد الضئيل الذي يضعونه في دراستهم هو نتيجة نقص في القدرة أم عمل عدائي. ولأنهم يسبرون دون هدف فإنهم يفتقرون إلى إمكانيات بناء وعي اجتماعي. ولأنهم مستمرين دون تدريب مهما كان حجمه لفهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، أو طرقا مناسبة للتعامل مع هذه المشاعر، فإن شعورهم بقيمتهم الذاتية سيستمر بالتناقص. سوف يستمرون بمقارنة أفعالهم الحقيقية بالأفعال التي يتصورونها في أحلام اليقظة ومن ثم يصنفون أنفسهم كفاشلين. سوف يراقبون اكتساب زملائهم لمزيد من الوعي بالذات كنتيجة لإنجازاتهم (وتأملهم بهذه الإنجازات)، ولكن هل سيتدربون على سؤال أنفسهم لماذا لا يحققون مثل هذه الإنجازات؟ وإذا لم يتم التدخل من أجل رفع مستوى الوعي بالذات عند مثل هؤلاء الأطفال فسوف يستمرون بالتردي باتجاه العزلة والوحدة وبالتالي باتجاه حياة غير مرضية.

الاستقامة مع النفس وبذل الجهد لتقبل مشاعر الآخرين هو مفتاح الوعي بالذات. إنها الشجاعة في التعرف على ما نخافه وما نعتقده وما نحبه وما لا نحبه في أنفسنا. يتضمن الوعي بالذات أيضا المقدرة على تمييز مشاعر الأذى والغضب والفرح والحزن. وأخيرا، فإن الوعي بالذات يعني استقبال المعلومات واتخاذ القرارات فيما يتعلق بما يشعر به الفرد ولماذا يشعر بهذه الطريقة وما الذي ينبغي فعله حيال ذلك.

حقيقة هو الألم، وذلك لأنني أحب رضى مس دعاء عن أعمالى. ولكن ومن جهة أخرى، علي أن أعترف بأنني لم أضع مجهودا كافي في أداء الوظيفة كما هي العادة.

ومن ثم أستطيع أن أفهم سبب شعوري بالألم، ولكنني سأختار أن أتقبل نقدها وأقضي وقتا أكبر في أداء واجباتي في المرة القادمة». يعتبر مثل هذا الحوار هو ما يسود في عالم مثالي. ولكن وفي الواقع يجب أن يعلم التلميذ كيف يمارسون عملية التفكير في التفكير. علينا تزويدهم بالأدوات اللازمة للتعرف على مشاعرهم وفهم سبب هذه المشاعر. علينا أن نعلم تلاميذنا كيفية التفكير في التفكير منذ دخولهم للمدرسة.

نبدأ عادة بتطوير الوعي الذاتي منذ تجاربنا المبكرة. ونستمر بتنمية الوعي الذاتي طيلة حياتنا من خلال مرورنا بتجارب والتأمل فيها وتقبل انتقادات وآراء الآخرين حولها. كما أننا نتأمل بأفعالنا المتعلقة بهذه التجارب ونقارنها بتوقعاتنا وتوقعات الآخرين منا. ثم نقارن خصائصنا وإنجازاتنا بالآخرين، وبذلك ننمي وعينا الذاتي.

هناك ثلاثة جوانب هامة للوعي الذاتي والتي تؤثر على صحتنا النفسية في الحياة وهي: الوعي الذاتي الفيزيائي، والأكاديمي والاجتماعي.

الوعي الذاتي الفيزيائي

يتضمن الوعي الذاتي الفيزيائي كل ما هو ملموس، مثل مظهر الشخص، ملابسه، تسريحة شعره، زينته، ومسكنه.

الوعي الذاتي الأكاديمي

يتعلق الوعي الذاتي الأكاديمي بفهمنا لدرجة أدائنا في المدرسة فيما يرتبط بالتحصيل والدرجات وإدراك المفاهيم. وعندما لا يكون الطلبة ناجحين أكاديميا، فإنهم يعانون من تدني مفهوم الذات الأكاديمي. ولكن عندما يصبح متدنو التحصيل واعين بنقاط ضعفهم المدرسي ويعملون بدرجة من الوعي الذهني، فإنهم يكونون أكثر انفتاحا لاستراتيجيات رفع مستوى أدائهم الأكاديمي.

وعندما يكون التلميذ متدني التحصيل في الكثير من المجالات، ولكن لديهم نقاط قوة في مجالين أو أكثر مثل الرياضيات أو القراءة، أو الفن أو الموسيقى، فإنهم يمتلكون فرصة رفع مستوى وعيهم الأكاديمي إذا ما تم إدراك نقاط القوة تلك وتقويتها. ومرة أخرى يكمن مفتاح النجاح في وعي التلميذ بنقاط القوة تلك. ومن جهة أخرى عندما يكون التلميذ ناجحين أكاديميا في الكثير من المجالات، فإن فرص وعيهم الذاتي الأكاديمي تكون عالية، خاصة

فيما يلي بعض الأنشطة حول مفهوم الوعي بالذات ومصنفة بما يناسب مستوى الصف

النشاط الأول

الجسم من الطبيعة	أنا والطبيعة	أنا
الحجم:	الحجم:	الحجم:
الشكل:	الشكل:	الشكل:
الغطاء الخارجي:	الغطاء الخارجي:	الغطاء الخارجي:
اللون:	اللون:	اللون:
المشاعر:	المشاعر:	المشاعر:
الاحتياجات:	الاحتياجات:	الاحتياجات:

تعريف نفسي بنفسي

المستوى: من الروضة وحتى الصف الرابع الأساسي.

الموضوع: العلوم واللغات.

تعليمات:

يخرج الطلبة في نزهة في الطبيعة يمكن أن تكون في حديقة المدرسة أو المتنزه المجاور. ثم يطلب من التلاميذ البحث

عن جسم جميل من الطبيعة مثل صخرة أو ورقة شجر. وعندما يعود الطلبة إلى غرفة الصف، يقررون أوجه الشبه والاختلاف بيننا وبين هذا الجسم. ويفترض أن يحوي العمود الأوسط في الجدول أدناه أوجه الشبه بيننا وبين الجسم.

يمكن أن يقوم طلبة الروضة والصف الأول بذكر أوجه الشبه والاختلاف شفويا.

النشاط الثاني

إسم الشخص المختار	كلانا	أنا
المظهر:	المظهر:	المظهر:
القدرات:	القدرات:	القدرات:
الاهتمامات:	الاهتمامات:	الاهتمامات:
الذكاء:	الذكاء:	الذكاء:
الخلق:	الخلق:	الخلق:
العاطفة:	العاطفة:	العاطفة:

تعريف نفسي بنفسي

المستوى: من الصف الخامس وحتى الصف الثامن الأساسي.

الموضوع: العلوم، العلوم الاجتماعية، اللغات.

التعليمات:

يبحث الطلبة عن أشخاص مهمين في المواضيع المختلفة. يمكنهم أن يبحثوا

عن علماء مشهورين ساهموا في اختراعات واكتشافات هامة، أو أبطال من التاريخ. على كل تلميذ أن يختار شخصا معجباً به. وبعد الاختيار، يقوم التلاميذ بمقارنة أنفسهم بهذا الشخص ثم يملأون الجدول أدناه.

النشاط الثالث

مشاعري الأربعة

المستوى: من الصف الثاني الأساسي وحتى الصف الثامن الأساسي.

الموضوع: كل المواضيع.

أوافق معك لأن	مشاعري هي
أود أيضا أن أضيف	لا أوافق معك لأن

التعليمات:

إنسخ بدايات الجمل الأربع أدناه على أربع بطاقات، ثم اعمل نسخا عنها بحيث يستلم كل طالب مجموعة منها.

قسم الطلبة إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من أربعة إلى خمسة تلاميذ. يعين كل معلم محتوى للمناقشة. يستلم كل تلميذ البطاقات الأربع، والتي تسمح للتلميذ بالمشاركة في النقاش. وعندما يستخدم كل تلميذ كل البطاقات، ينتهي النقاش إلى أن يطرح موضوعا جديدا للنقاش.

النشاط الرابع

مشاعري الأربعة

المستوى: من الصف الثاني الأساسي وحتى الصف الثامن الأساسي.

الموضوع: كل المواضيع.

التعليمات:

استخدم بدايات الجمل كما في الأمثلة في المواضيع المختلفة أدناه، من أجل تحقيق التكامل بين المحتوى والمشاعر والعواطف الشخصية.

القراءة

■ اللحظة التي وصلت فيها القصة إلى قمة الأزمة هي عندما

.....

■ الشخصية في القصة التي مثلت أعلى درجة من القوة والثقة هي

.....

■ الجزء من القصة الذي مثل أعلى درجة من العاطفة هو

.....

■ الشخصية في القصة التي من غير المتوقع أن تحيا حياة ناجحة هي

.....

■ الشخصية في القصة التي من المتوقع أن تحيا حياة ناجحة هي

.....

العلوم

- يبدأ ترشيد استهلاك المياه ب.....
- إذا توفر تمويل لأبحاث من أجل معالجة مرض معين فإني أرشح مرض
- الوظيفة الأكثر أهمية للدماغ هي
- الكارثة الطبيعية التي أخافها أكثر شيء هي

العلوم الاجتماعية

- أفضل أن أؤيد موقف الأمم المتحدة فيما يتعلق بالحرب المتوقعة على العراق لأن
- من أجل أن يتجنب الحرب الأهلية في العراق يفترض بالرئيس صدام أن
- الشخص الأكثر جدارة بالاحترام في الانتفاضة الفلسطينية الثانية هو
- الرئيس ياسر عرفات كان (شجاعا/ضعيفا) لأنه
- التصرف الأكثر أهمية لمدير المدرسة هو
- من أجل إحداث أكبر تأثير في التقليل من العنف المدرسي يجب أن

الخلاصة

من خلال إجراء التكامل ما بين أنشطة الوعي بالذات مع محتوى المواضيع المختلفة، نفسح مجالاً للطلبة للمزاوجة ما بين معتقداتهم السابقة ووعيهم الجديد بأرائهم، ومشاعرهم، ووجهات نظرهم. ويمكن للطلبة من خلال أنشطة الوعي بالذات، أن يتعلموا اتخاذ القرارات المتعلقة بالمستوى الأكاديمي الذي يرغبون بتحقيقه في ذلك اليوم. يمكن للمعلمين تشجيع الوعي بالذات من خلال خلق جو آمن مشير للتحدي بين الطلبة يتم فيه تقدير الأفكار والآراء. ويمكن دمج التعلم بالاكشاف بالأنشطة اليومية. ويفترض أن تصبح النشاطات الصفية المفتوحة عنصراً هاماً في الدرس الناجح، وأن يصبح التفكير في التفكير والمشاعر (ما فوق التفكير) جزءاً من تقييم التلاميذ.

كما يمكن أن يكون للمعلمين أثر إيجابي على الصحة النفسية للتلاميذ من خلال تشجيع الوعي بالذات الاجتماعي، والفيزيائي، والأكاديمي.

عن كتاب: Doty Gwen. (2001). *Fostering Emotional Intelligence in K-8 Students: Simple Strategies and Ready-to-Use Activities*. California: Gorwin Press, Inc.

مهى القرعان

محاضرة في كلية العلوم التربوية وباحثة في المركز