



الوعي بالذات وبالآخرين

مقدمة

هذا المقال ترجمة بتصرف للفصل الرابع من كتاب «Fostering Emotional Intelligence in K-8» لمؤلفته Gwen Doty Students. ويحتوي الكتاب استراتيجيات بسيطة وأنشطة تطبيقية لتحقيق الذكاء العاطفي عند الطلبة. ومن خلال اطلاعه 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 معلمنا بابتكار أنشطة تتنمي الذكاء العاطفي لدى الأطفال. وقد يجهل بعض المعلمين هذا الموضوع تماماً.

والوعي بالذات وبالآخرين هو أحد العناصر التي تتتكامل 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 تلاءم ومتناهجهنا 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 تتتكامل معاً لتشكيل الذكاء العاطفي وهي: الوعي بالذات والآخرين، تقدير الذات والآخرين، تحمل المسؤولية، إيجاد معنى للأشياء، وتقدير الاستقامة والأخلاق.

من أجل فهم الوعي بالذات، ضُمَّ مفهوم الذات ومعرفة الذات. يشير مفهوم الذات إلى منظومة معتقدة ومرتبة وديناميكية من المعتقدات والاتجاهات والأراء التي يحملها كل شخص ويعتقد بصحتها حول وجوده الشخصي. وعندما تضم هذه المعتقدات إلى الوعي المدرك والفهم الصحيح لنقطات قوة الشخص وحدود إمكانياته، وقدراته، ونقطات 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 قطانياً مجعداً وينظرلنا قذراً من قماش الجينز. لم يصرف وقتاً في تسريح شعره أو غسل وجهه. من السهل قراءة لغة جسمه - شخص فقير، مشني الذراعين، مطأطاً الرأس، ومتجنباً التقاء عينيه بأعين الآخرين. أساذهاته غير متأكدين فيما إذا كان لا يمتلك القدرة أو العزمية. ولكن لأنّه منشغل غالبية الوقت عن الدرس، فهم قليلاً ما يلاحظونه. ولأنه غير مجبر على التفاعل مع الزملاء، أثناً حصة الرياضيات فهو يغرق في أحلام اليقظة. أما صور أحلامه فتتنوع من يوم لآخر، ولكن الفكرة نفسها. محتوها أنه قادر على ضبط أمور حياته. الناس يعتمدون عليه لحفظهم وبحصتهم، 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. فرع جرس انتهاء الحصة. استيقظ من أحلام اليقظة، ووضع كراسته في حقيبته، وانتقل من حصة الرياضيات إلى الحصة التالية».



يمكن مثل هذا السؤال التلاميذ من البحث عن المعلومات إذ ستحت لهم الفرصة لاختيار مواضيع تهمهم.

يمكن لأنواع معينة من المناقشات الصافية أن تقود التلاميذ إلى استخلاص معانٍ أكبر من المناقشات الصافية وينخرطوا في مثل هذه المناقشات. وبالإضافة إلى ذلك يمكنهم أن يقرأوا انفعالات زملائهم. وإليكم فكرة عن مثل هذه النقاشات:

1- يكون التلاميذ مجموعات نقاش مكونة من أربعة أو خمسة تلاميذ.

2- يختار المعلم موضوعاً معيناً أو يختار التلاميذ هذا الموضوع.

3- يختار كل تلميذ أربع بطاقات مسجل عليها ما يلي:

• شاءوري

• أنا أواجهك الرأي لأن

• أنا أخالفك الرأي لأن

• أحب أن أظني أن

4- عندما يستخدم كل فرد من المجموعة ثلاثة أو أربع بطاقات يمكنه/ها أن ينهي النقاش إلى أن يتم اختيار موضوع آخر.

ما فوق التفكير

يتضمن الوعي الحقيقي بالذات درجة عالية من الذكاء. ومن أجل أن يصل طلبتنا إلى الوعي الحقيقي بالذات عليهم استخدام مهارات ما فوق التفكير. يتطلب ذلك أن يصبح الشخص واعياً بعمليات تفكيره. وبكلمات أخرى، يتعلم التلاميذ التفكير بتفكيرهم. ويستطيع الطلبة الوصول إلى أعلى درجة من التحكم بوعيهم الذاتي عندما يميزون مشاعرهم وأسبابها. وإليكم عرضاً للوعي الذاتي من خلال الحوار الداخلي الذي يعتمل في صدر أحد التلاميذ بعد أن حصل على علامة متقدمة عندما أعاد المعلم أوراق الوظيفة للتلاميذ:

«لقد جعلتني مس دعاء أشعر بالغضب. من كان يفكر أنها ستقلل إلى هذه الدرجة من مستوى عملي؟

حسناً، ربما لم أضع جهداً كافياً في أداء الوظيفة الليلة الماضية، ولكن هل يعطيها ذلك مبرراً للتقليل من شأن كتابتي؟

وبالتالي، ما الذي أشعر به الآن؟ هل هو الغضب؟ لا، ما أشعر به

كلما دخل طلبتنا يومياً إلى غرفة الصف، عليهم أن يختاروا مستوى من الوعي يتعاملون معه. إذ يمكن التلاميذ الذين يمتلكون قدرات الوعي بالذات من اتخاذ قرارات واعية للتعامل على مستوى معين في ذلك اليوم. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تدخل مريم إلى غرفة الصف تحدث نفسها «لقد حدثت مشاكل بيسي وبين تالة البارحة، علي أن أعمل على أن أكون صبوراً أكثر في التعامل معها هذا اليوم». وربما يأتي مجد إلى المدرسة وهو يفكر «لم أقدم جيداً في امتحان الرياضيات البارحة، سوف آخذ ملاحظات اليوم وأنتبه في الحصة لكي أحصل على علامة أفضل في الامتحان القادم».

الطالب الذي لا يمتلك الوعي الذهني ولا يستطيع اتخاذ قرارات واعية يعني من انخفاض في ثقته بنفسه، ومن غير المتوقع أن يكون هذا التلميذ واعياً لعواطف وأحاسيس زملائه الطلبة. ويمكن أن يؤدي نقص الوعي بالذات والآخرين إلى مشاكل اجتماعية كبيرة ومعضلات حياتية. ولا يمكننا أن نتوقع من تلاميذنا أن يكونوا متعاطفين مع زملائهم إذا لم يكونوا على علم ولو طفيف بعواطفهم وأحاسيسهم.

لا تأتي المقدرة على التعاطف مع شخص آخر إلا من خلال بصيرة الوعي بالذات. إذ كيف يمكن للأطفال من أن يدركوا الألم الظاهر في وجه طفل آخر إذا لم يدركوا في يوم ما معالم الألم في أنفسهم؟

إن نتائج تعليم الوعي بالذات والتي تؤدي بدورها إلى فهم الآخر هامة في عالمنا اليوم. إن مقدرتنا على التعاطف مع الآخرين قضية لها أثرها على كل حياتنا. يحتاج للتعاطف للاحتفاظ بعلاقات دائمة. علينا فهم وتوظيف التعاطف في أعمالنا ومع عائلاتنا وأطفالنا. إذ يمكن أن يؤدي انعدام التعاطف إلى العنف والذي نعاني منه في مدارستنا اليوم. ويظهر نقص التعاطف عند الأفراد الذين يفتقدون إلى الوعي بالذات في انعدام الوعي الاجتماعي والذي يجعل منهم أطفالاً مزعجين ومدمجين ومضربيين.

يمكن للمعلم غرس الوعي بالذات عند التلاميذ بطرق مختلفة:

■ خلق جو صفي يشجع على التفكير والاكتشاف. فعندما يعلم التلاميذ أنه يمكنهم التعبير عن آرائهم بصرامة، فإن احتمالات مشاركتهم في النقاش الصفي تزداد.

■ يدفع التعلم بالاكتشاف التلاميذ إلى البحث عن الإجابة بدلاً من تذكرها. فعلى سبيل المثال إذا كان من أهداف الدرس تعليم التلاميذ عن الفقاريات واللافقاريات، يمكن للمعلم أن يبدأ الدرس بأن يطلب من التلاميذ اختيار حيوان فقاري محظوظ إليهم وحيوان لافقاري أيضاً، ثم إجراء مقارنة بين خصائص الحيوانين.



عندما يعطي التلاميذ الفرصة للتأمل بنجاحات محددة، وسبب تحقّقها، وكيفية شعورهم اتجاه هذه النجاحات.

الوعي الذاتي الاجتماعي

يشير الوعي الذاتي الاجتماعي إلى كيفية ارتباط الشخص بالآخرين سواءً 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 يتعلّموا 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 تكيف عاطفي أفضل، وشهرة، وشخصية أكثر حساسية وافتتاحاً.

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

من ناحية أكاديمية، أستاذتهم غير متأكدين فيما إذا كان الجهد الضئيل الذي يضعونه في دراستهم هو نتيجة نقص في القدرة أم عمل عدائى. ولأنهم يسيرون دون هدف فإنهم يفتقرن إلى إمكانيات بنا، وعي اجتماعي. ولأنهم مستمرون دون تدريب مهمًا كان جمه له فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين، أو طرقاً مناسبة للتعامل مع هذه المشاعر، فإن شعورهم بقيمتهم الذاتية سيستمر بالتناقض. سوف يستمرون بمقارنة أعلىهم 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 التعرّف على ما نخافه وما نعتقده وما نحبه وما لا نحبه في أنفسنا. يتضمن الوعي بالذات أيضاً المقدرة على تمييز مشاعر الأذى والغضب والفرح والحزن. وأخيراً، 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 أعمالي. ولكن ومن جهة أخرى، علي أن أعترف بأنني لم أضع مجھوداً كافياً في أداء الوظيفة كما هي العادة.

ومن ثم أستطيع أن أفهم سبب شعوري بالألم، ولكنني سأختار أن أقبل نقدھا وأقضى وقتاً أكبر في أداء واجباتي في المرة القادمة». يعتبر مثل هذا الحوار هو ما يسود في عالم مثالي. ولكن وفي الواقع يجب أن يعلم التلاميذ كيف يمارسون عملية التفكير في التفكير. علينا تزويدھم بالأدوات الالزمة للتعرف على مشاعرهم وفهم سبب هذه المشاعر. علينا أن نعلم تلاميذنا كيفية التفكير في التفكير منذ دخولهم للمدرسة.

نبدأ عادة بتطوير الوعي الذاتي منذ تجارينا المبكرة. ونستمر بتنمية الوعي الذاتي طيلة حياتنا من خلال مرورنا بتجارب والتأمل فيها وتقبل انتقادات وآراء الآخرين حولها. كما أنها نتأمل بأفعالنا المتعلقة بهذه التجارب ونقارنها بتوقعاتنا وتوقعات الآخرين منا. ثم نقارن خصائصنا وإنجازاتنا بالآخرين، وبذلك نبني وعيينا 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، تسرحة شعره، زينته، ومسكنه.

الوعي الذاتي الأكاديمي

يتعلق الوعي الذاتي الأكاديمي بفهمنا للدرجة أدائنا في المدرسة فيما يرتبط بالتحصيل والدرجات وإدراك المفاهيم. وعندما لا يكون الطلبة ناجحين أكاديمياً، فإنهم يعانون من تدني مفهوم الذات الأكاديمي. ولكن عندما يصبح متذمدو التحصيل واعين ب نقاط ضعفهم المدرسي ويعلمون بدرجة من الوعي الذهنی، فإنهم يكونون أكثر انفتاحاً لاستراتيجيات رفع مستوى أدائهم الأكاديمي.

وعندما يكون التلاميذ متذمدو 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 يمكن مفتاح النجاح في وعي التلاميذ ب نقاط القوة تلك. ومن جهة أخرى عندما يكون التلاميذ ناجحين أكاديمياً 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 بنفسى

المستوى: من الروضة وحتى الصف الرابع الأساسي.

الموضوع: العلوم واللغات.

التعليمات:

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 شفويًا.

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 بنفسى

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 شخصاً معجبًا به. وبعد الاختيار، يقوم التلاميذ بمقارنة أنفسهم بهذا الشخص ثم يملأون الجدول أدناه.



النشاط الثالث

مشاعري الأربع

المستوى: من الصف الثاني الأساسي وحتى الصف الثامن الأساسي.

الموضوع: كل المواضيع.

التعليمات:

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

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

قسم الطلبة إلى مجموعات كل 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 موضوعاً جديداً للنقاش.

النشاط الرابع

مشاعري الأربع

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..... والسبب هو.....

العلوم الاجتماعية

- أفضل أن أؤيد موقف الأمم المتحدة فيما يتعلق بالحرب المتوقعة على العراق لأن.....
- من أجل أن يتتجنب الحرب الأهلية في العراق يفترض بالرئيس صدام أن.....
- الشخص الأكثر جدارة بالاحترام في الانتفاضة الفلسطينية الثانية هو.....
- الرئيس ياسر عرفات كان (شجاعاً/ضعيفاً) 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، فنسع مجالاً للطلبة للمزاوجة ما بين معتقداتهم السابقة ووعيهم الجديد بأرائهم، ومشاعرهم، ووجهات نظرهم. ويمكن للطلبة من خلال أنشطة الوعي بالذات، أن يتعمدوا اتخاذ القرارات المتعلقة بالمستوى الأكاديمي الذي يرغبون بتحقيقه في ذلك اليوم. يمكن للمعلمين تشجيع الوعي بالذات من خلال خلق جو آمن مثير للتحدي بين الطلبة يتم فيه تقدير الأفكار والأراء. ويمكن دمج التعلم بالاكتشاف بالأنشطة اليومية. ويفترض أن تصبح النشاطات الصحفية 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