**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

 **الدراسات العليا/دكتوراه**

 **أ.د. شيماء التميمي**

تقبل الذات والوعي بالذات وعزم الذات

**"تقبل الذات،** هو قبول الفرد لجميع سماته وصفاته الشخصية، إيجابية كانت أو سلبية." هذا التعريف يؤكّد على ضرورة القبول التام لجميع جوانب الشخصية. إذ لا يكفي أن تحب ما هو جيّد فيك أو إيجابي في شخصيتك. بل عليك أن تحبّ أيضًا جميع الصفات والسمات الأقلّ روعة، وتتقبل الجوانب البشعة والمظلمة من نفسك

**ما هي مهارات تقبل الذات وكيف تطورها**

هل تتقبل نفسك؟ قد يبدو لك هذا السؤال غريبًا...في النهاية، ما الذي يعنيه أن تتقبّل نفسك بالضبط؟ ألا نتقبل جميعًا أنفسنا كجزء من حياتنا اليومية؟ الجواب في الواقع هو لا!.. حيث أنّ تقبل الذات ليس أمرًا تلقائيًا يأتي بالفطرة. والكثير منّا يواجه في الحقيقة عدّة مشاكل في تقبّل نفسه كما هو. ليس من الصعب تقبّل الجوانب الجيّدة فينا، لكن ماذا عن بقية الجوانب؟ لا يجب علينا تقبلها بالتأكيد، أليس كذلك؟! في الواقع، علينا فعل العكس تمامًا! اقرأ مقالنا اليوم لتعرف السبب وراء الحاجة لأن نقبل أنفسنا كما نحن، بجميع الجوانب الجيدة والسيئة على حدّ السواء. ولتتعلّم بعض الطرق والنصائح العملية التي تساعدك على تحقيق تقبل الذات.

**ما هي مهارات تقبل الذات؟**

مهارات تقبل الذات أو الـ Self Acceptance Skills باللغة الإنجليزية، هي كما يعبّر عنها الاسم تمامًا: المقدرة على قبول النفس بشكل تام. بمعنى آخر، أن تحتضن نفسك كما أنت، دون أيّ شروط أو استثناءات.

ولتعريف أكاديمي أكثر دقة، يمكننا تعريف هذا المصطلح كالآتي: "تقبل الذات، هو قبول الفرد لجميع سماته وصفاته الشخصية، إيجابية كانت أو سلبية." هذا التعريف يؤكّد على ضرورة القبول التام لجميع جوانب الشخصية. إذ لا يكفي أن تحب ما هو جيّد فيك أو إيجابي في شخصيتك. بل عليك أن تحبّ أيضًا جميع الصفات والسمات الأقلّ روعة، وتتقبل الجوانب البشعة والمظلمة من نفسك.

لا شكّ أنّك تفكّر الآن بأن تقبل الجوانب السلبية ليس أمرًا سهلاً. وهذا صحيح تمامًا، فليس من السهولة بمكان أن تحبّ تلك الصفات أو الجوانب التي ترغب بشدّة في تغييرها. لكن ما لا تعلمه هو أنّ الخطوة الأولى لتغيير هذه الجوانب يتمثّل في تقبلها. ولعلّ هذا هو السبب الذي يحول بينك وبين التخلّص من الصفات السلبية في شخصيّتك...أنّك ببساطة لا تتقبّلها!

تقبل الذات غير المشروط الخطوة الأولى للبدء بتغيير نفسك للأفضل، لا تتمثّل في قبول الذات، وإنّما في قبول الذات غير المشروط. من السهل بالطبع أن أن تتقبل نفسك عندما تكون في أفضل حالاتك (ناجح في دراستك أو عملك، حاصل على جائزة أو فائز في مسابقة...الخ). لكن أن تتقبل نفسك في حالات الفشل، وفي المواقف الصعبة التي تشعر فيها أنّك مليء بالأخطاء والسلبيات هو ما يحقق لك تقبل الذات غير المشروط. وهنا يمكننا تعريف هذا المصطلح: "تقبل الذات غير المشروط" كالتالي: هو إدراك حقيقة أنّك منفصل عن أفعالك وسماتك. فتتقبل أمر ارتكابك للأخطاء، وحقيقة أنّك تمتلك نقاط ضعف وجوانب سيئة. لكّنك مع ذلك لا تسمح لهذه السمات أو الصفات أنّ تحدّد ماهيتك. حينما تتدرّب على ممارسة تقبل الذات غير المشروط، حينها فقط يمكنك أن تبدأ بحبّ نفسك، واحتضان ذاتك الأصيلة، ومن ثمّ البدء بالعمل على إصلاح جوانب الضعف أو السمات السلبية. اقرأ أيضًا: كيف نفهم مشاعر الآخرين وهل لدينا علم بما يحتاجونه منّا بالفعل ما هو الفرق بين تقبل الذات وتقدير الذات؟

**ما هو الفرق بين تقبل الذات وتقدير الذات؟**

على الرغم من تشابه المصطلحين تقبل الذات (Self-acceptance) وتقدير الذات (Self-esteem) لكنّهما مع ذلك يختلفان عن بعضهما البعض. صحيح أن "تقدير الذات" يتعلّق هو الآخر بعلاقتك مع نفسك، لكنه يختلف عن تقبل الذات في جانب مهّم. فهو، أي تقدير الذات، يتعلّق بما تشعر به تجاه نفسك. وإن كنت تحسّ بأنّك جيّد بما فيه الكفاية أو ذو قيمة حقيقية أو تستحقّ الحصول على الأمور الجيدة من حولك.

أمّا تقبل الذات، فهو ببساطة أن تعترف وتتقبل نفسك كما أنت بجميع جوانبك. وهنا يمكننا القول أنّ كلا المصطلحين مرتبطين ببعضهما البعض ارتباطًا وثيقًا. فتقبل الذات بشكل صحيح يعدّ القاعدة الأساسية لبناء تقدير عالٍ للذات. فكّر في الأمر: حينما تتقبل نفسك كما أنت سيصبح من الأسهل عليك أن تشعر بقيمتك الحقيقية الإيجابية، لأنك تدرك حينها بأنّ صفاتك السلبية لا تحدّد شخصيتك الكاملة ولا تعبّر عنك مئة بالمئة، وإنما هي جزء من تركيبتك كإنسان بشري.

**الوعي بالذات**

**والوعي** كلمة تعبر عن حالة عقلية، يكون فيها العقل بحالة إدراك وعلى تواصل مباشر مع محيطه الخارجي عن طريق منافذ **الوعي** التي تتمثل عادة بحواس الإنسان الخمس. ... وبالمحصلة فإن **الوعي** : هو **ما** يُكون لدى الإنسان من أفكار ووجهات نظر ومفاهيم عن الحياة والطبيعة من حوله.

**الوعي.. ماذا يعني؟ وماذا نريد منه؟**

وسط كل هذه الأحداث المتتالية التي تمر علينا، نسمع مصطلح “الوعي” يتردد بكثرة في الكتابات والسجالات، ونرى أصواًتا غير قليلة تدعو للتحلي بالوعي، ولاسترداد الوعي، وللمحافظة على الوعي. فما هو “الوعي؟ وما ضرورته؟ وهل له صلة بمحاولات الانعتاق الحضاري من أسر التخلف والاستبداد والتبعية؟
إذن الوعي في اللغة يدل على فهم الشيء وحفظه وفقهه والإحاطة به. أما مفهوم “الوعي” (Cognition) فلهذا المصطلح دلالات عديدة، ولكن أهم معانيه تتجلى من خلال علمين أساسيين في الإنسانيات الحديثة: علم النفس وعلم الاجتماع

**في علم النفس:** يشير مصطلح الوعي أولاً إلى حالة “اليقظة” العادية، ويشير ثانيًا إلى قدرة الإنسان المتميزة الخاصة على الشعور بذاته، وتمايز ذاته عن الآخرين وعن الأشياء والكائنات الأخرى.

 **أما علم الاجتماع:** فقد شرع في التركيز على أن الوعي نتاج لتطور فسيولوجي لمخ الإنسان، ولقدرة الإنسان على العمل وابتكار اللغة، وأن الوعي بهذا الشكل يصبح النتاج المباشر لتفاعل المعرفة المكتسبة فرديًّا أو اجتماعيًّا مع الدماغ (المخ)؛ وبالتالي، يصبح اللاوعي جزءًا من الوعي، ويتبادلان في الوقت نفسه التأثير والتأثر”

 **إذن، الوعي- من ناحية عامة-** معرفة يكتسبها الفرد من مجتمعه، ومن تفاعله معه؛ وتترسخ هذه المعرفة بحيث تصبح مركوزه في اللاوعي، أي في العقل والشعور الباطن لدى الإنسان؛ ثم هي معرفة قابلة للنمو والتطور.
ولا يشك عاقل في أن التحلي بالوعي بات ضرورة ملحّة؛ فالكوارث التي نحياها، والهزائم التي نكتوي بنارها- سواء على مستوى الداخل من الاستبداد، أو الخارج من التبعية- إنما هي بسبب غياب الوعي المناسب للتحديات المفروضة، وللآمال المعلقة.

ولذا، فقد شكا الشيخ محمد الغزالي من غياب الوعي عند الأمة، فقال رحمه الله: “الضمير المعتل والفكر المختل ليسا من الإسلام في شيء. وقد انتمت إلى الإسلام اليوم أمم فاقدة الوعي، عوجاء الخطى، قد يحسبها البعض أممًا حية ولكنها مغمى عليها. والحياة الإسلامية تقوم على فكر ناضر؛ إذ الغباء في ديننا معصية”

**مجالات الوعي :**

**أما عن الوعي المطلوب ومجالاته، فيمكن أن نقول إن الوعي المطلوب نوعان:**

**(وعي بالذات، ووعي بالآخر).**

**والوعي بالذات** يشمل الوعي بها في اختلاف الزمان: ماضيًا، وحاضرًا، ومستقبلاً. والوعي بها في اختلاف المكان: وطنًا وإقليمًا وأمة.

**فالوعي بالذات ماضيًا:** أي معرفة من نحن، وكيف نشأنا، وما مسيرتنا، وهل لنا تاريخ نتصل به ونستفيد منه، أم إننا نبدأ من نقطة الصفر، كما يزعم البعض. وكيف يكون ماضينا زادًا ينير الدرب ويقوّم الخطوات.

**والوعي بالذات حاضرًا**: أي معرفة واقعنا الذي نحياه، في مختلف المجالات، بدقة؛ فندركه كما هو، دون تجميل أو تقبيح، ودون تهويل أو تحقير. إضافة للوعي بما يفرضه علينا واقعنا من قضايا واهتمامات وأولويات؛ حتى نحسن التعاطي معه، ولا ننفصل عنه.

**والوعي بالذات مستقبلاً:** أي بالآمال المرتجاة، وبالفرص المتوقَّعة، وبكيفية التعامل معها من خلال الإمكانات المتوافرة؛ حتى نجمع بين المثالية والواقعية في وسطية واتزان، ولا نجنح يمنة أو يسرة.

**وأما الوعي بالذات في اختلاف المكان**، فهو ضروري لأن أمة الإسلام أمة واحدة، ولا يليق بآحادها التقوقع داخل المحيط الأصغر. وهذه الدوائر الثلاثة- الوطن، والأمة العربية، والإسلامية- تتكامل ولا تتعارض. وتلك الحقيقة يدركها الغرب جيدًا، ويتعامل معنا على أساسها، رغم أن البعض منا لا ينظر أبعد من دائرته الضيقة، ويحسب أنه يستطيع النجاة بمفرده!

 فمن المفارقات حقًّا أن الغرب يتعامل مع الأمة الإسلامية باعتبارها “رقعة شطرنج”، تقف عناصرها المتعددة على أرضية واحدة؛ بينما عناصر هذه الأمة تتعامل مع نفسها كقطع منفردة، لا صلة تربطها، ولا قانون يجمعها! ليتنا ننظر لأنفسنا كما ينظر الآخرون لنا!

**بجانب هذا الوعي بالذات، هناك الوعي بالآخر،** ولا تستقيم معرفة الذات حتى نعرف الآخر، ولهذا قيل: بضدها تتميز الأشياء. فيجب أن نعرف كيف يفكر الآخر، وما نقاط قوته وضعفه، وما عوامل التلاقي والحوار التي تجمعنا، وأسباب الاختلاف والنزاع التي تفرقنا. وهل “الآخر” كتلة مصمتة لا مفر من الصدام معه، أم هناك “آخر” يمكن الحوار والتفاهم معه على أرضيه مشتركة، و”آخر” غير ممكن معه ذلك.

**الوعي الذاتي** هو إحساس حاد بوعي الذات. فهو الانشغال بالذات، وهو مغاير للحالة الفلسفية الوعي بالذات، والتي هي الوعي بالوجود ككائن منفرد؛ بالرغم من أن بعض الكتاب يستخدمون كلا المصطلحين كبديلين أو كمترادفين قد يحدث شعور غير سار من الوعي الذاتي عندما يحس الفرد أنه يُراقب أو يُلاحظ، الشعور بأن "الجميع ينظر" إلى الذات. بعض الناس عادة أكثر وعيًا بالذات من غيرها. شعور الوعي الذاتي غير السار يكون مصحوبًا أحيانًا بالخجل أو [الزور](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%B1). ووفقًا [لشوبنهاور](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D9%88%D8%A8%D9%86%D9%87%D8%A7%D9%88%D8%B1%22%20%5Co%20%22%D8%B4%D9%88%D8%A8%D9%86%D9%87%D8%A7%D9%88%D8%B1) من الممكن أن يختار الشخص، من خلال الوعي الذاتي، بين إثبات أو إنكار الإرادة.

الضعف

عند الشعور بالوعي الذاتي، يصبح الفرد مدركًا لأفعاله الشخصية حتى الدقيق منها. وهذا الإدراك يضعف قدرة الفرد على القيام بالأفعال المعقدة منها ما يكون غير جائز أو مسموح به وهو واع ومقتنع بالأضرار . يعتقد أن فترة [المراهقة](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%82%D8%A9) هي وقت ازدياد الوعي الذاتي. قد يكون الشخص ذو الميول الحاد للوعي الذاتي  [خجولاً](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AE%D8%AC%D9%84) أو [الانطواء](https://ar.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%B7%D9%88%D8%A7%D8%A1&action=edit&redlink=1).

علم النفس

خلافًا للوعي بالذات، الذي هو في السياق الفلسفي الوعي بالذات ككائن منفرد، يمكن أن يكون الوعي الذاتي، كوعي زائد بمظهر أو سلوك الشخص، مشكلة في بعض الأحيان. يرتبط الوعي الذاتي غالبًا بالخجل والحرج، وقد ينتج في مثل هذه الحالة نقص الاعتزاز بالنفس وقلة احترام الذات. وفي سياق إيجابي، قد يؤثر الوعي الذاتي على تنمية الهوية، حيث إنه أثناء فترات الوعي الذاتي الزائد هي التي يقترب الأشخاص فيها بشدة لمعرفة أنفسهم بموضوعية. يؤثر الوعي الذاتي على الأشخاص بدرجات مختلفة، حيث يكون بعض الأشخاص في حالة مراقبة أو اهتمام مستمر بالذات، في حين يكون الآخرون في حالة غفلة تامة عن الذات. يفرق علماء النفس كثيرًا بين نوعين من الوعي الذاتي، هما الخاص والعام. **الوعي الذاتي الخاص** هو الميل إلى التأمل الباطني وفحص الذات والمشاعر الداخلية. **الوعي الذاتي العام** هو الوعي بالذات كما يراها الآخرون. وقد يؤدي هذا النوع من الوعي الذاتي إلى المراقبة الذاتية والقلق الاجتماعي. وينظر إلى كل من الوعي الذاتي الخاص والعام على أنه صفات للشخصية مستقرة نسبيًا بمرور الوقت، ولكنها غير مرتبطة. ولا يعني كون الفرد فائقًا في أحد الأبعاد أن يكون فائقًا في الآخر.

تؤثر مستويات الوعي الذاتي المختلفة على [السلوك](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%84%D9%88%D9%83)، حيث إنه شائع لدى الأشخاص أن يتصرفوا باختلاف عندما «يفقدون أنفسهم في زحام». حيث إن التواجد في زحام، أو في حجرة مظلمة، أو ارتداء قناع يخلق الغفلية ويقلل بشكل مؤقت من الوعي الذاتي (انظر الإمعية). يمكن أن يؤدي هذا إلى سلوك مستهتر، ومدمر في بعض الأحيان.

**ما هو الوعي بالذات وكيف تطوره تصفح على موقع فرصة**

كثيرون منّا يشعرون أنّهم يمتلكون جوانب في شخصيّتهم أو حياتهم لا يستطيعون فهمها. قد يلاحظون أيضًا بعض التصرّفات والتوجهات والسلوكيات التي يقومون بها مرارًا وتكرارًا على الرغم من أنّها في كلّ مرّة تقودهم إلى نتائج سلبية، ولكنهم لا يستطيعون التوقّف عنها.

**فما هو السبب وراء ذلك يا ترى**؟ حسنًا، يعود الأمر في الكثير من الأحيان إلى افتقار مثل هؤلاء الأشخاص إلى مهارة حياتية مهمّة، ألا وهي "الوعي بالذات" أو الـ Self-awareness باللغة الإنجليزية

 هو القدرة على أن تكون واعيًا بذاتك، تعتبر من أصعب المهارات التي يمكن للبشر اكتسابها وتطويرها. فماذا يُقصد بها يا ترى؟ وهل بالإمكان اكتسابها حقًا؟ لتعرف الإجابة، ما عليك سوى قراءة المقال حتى النهاية، ففيه الدليل الشامل لمهارة الوعي الذاتي وكيفية اكتسابها وتطويرها. تصفح على موقع فرصة.

**ما هو الوعي بالذات؟** يعبّر الوعي الذاتي، أو الوعي بالذات أو الـ Self-awareness عن عادة الانتباه إلى الطريقة التي نفكّر ونشعر بها، ونتصرّف بناءً عليها. وبتفصيل أكبر، يعني ذلك:

-البحث عن الانماط المختلفة في طرق التفكير التي نميل إليها، وكيفية ملاحظة المواقف التي نمرّ بها.

-بالإضافة إلى كيفية تفسير الأشياء لأنفسنا وفهم العالم من حولنا.

-فهم مشاعرنا الخاصّة وأمزجتنا المتنوعة. بدلا من محاولة تجنّبها أو إصلاحها، نكتفي بمراقبة مشاعرنا وملاحظتها، حتى وإن كانت صعبة أو غير مريحة.

-الانتباه إلى الكيفية التي نتصرّف بها في مواقف معيّنة. ما هي استجابتنا الطبيعية للأشياء؟ ما هي عاداتنا وسلوكياتنا؟

باختصار، فالوعي بالذات يعني الانتباه ومحاولة معرفة المزيد حول أنفسنا وذواتنا. فوائد الوعي بالذات تصفح على موقع فرصة

**فوائد الوعي بالذات**

**من الصعب تلخيص إيجابيات امتلاك وعي عالٍ بالذات، فهي لا تعدّ ولا تحصى. لكن نذكر منها الأكثر شيوعًا:**

1. بناء علاقات أفضل من الصعب أن تحدّد ما تريد الحصول عليه وما تحتاجه في علاقة معيّنة ما لم تكن واضحًا بخصوص هذه الأمور بينك وبين نفسك. بالإضافة إلى ذلك، كلّما كان وعيك بذاتك متدنّيًا، أصبح من السهل عليك أن تكون دفاعيًا أكثر في تعاملك مع الغير، وهذا ما يؤدي إلى انهيار العلاقات بكافة أنواعها. تصفح على موقع فرصة –

إذا كنت تريد بناء علاقات أفضل مع زملائك أو أصدقائك أو شريك حياتك، ابدأ بالتعرف على ذاتك أوّلاً!

1. تحسين المزاج يعتمد مزاجنا واختلاف مشاعرنا من وقت لآخر اعتمادًا كبيرًا على قرارنا الشخصي بكيفية التفكير أو التصرّف. وحينما نحسّن وعيَنَا بالعلاقات المتبادلة بين أفكارنا وتصرّفاتنا ومشاعرنا، سيصبح من السهل للغاية التحكّم في هذه المشاعر وتنظيمها، ممّا يؤدي بلا شكّ إلى تحسين المزاج.
2. تطوير مهارات اتخاذ القرارات تأتي القرارات السيئة في غالب الأحيان نتيجة للأفكار المتضاربة، وردّات الفعل العاطفية القويّة. لذا، عندما نصبح أكثر وعيًا بأنماط تفكيرنا ومشاعرنا، سيصبح في وسعنا التمييز بين الرغبات الفجائية السريعة، وبين القيم والأهداف طويلة الأمد. حينما ندرك هذا الأمر، سنصبح أكثر قدرة على اتخاذ قرارات سليمة مبنية على دراسة وتفكير منظّم، وليس مجرّد رغبات جامحة عابرة. اقرأ أيضًا: مهارات اتخاذ القرار: كيف تصنع مستقبلك من خلال قراراتك؟
3. تعزيز مهارات التواصل الفعال عندما تمتلك وعيًا أكبر بما تؤمن به وتريده حقًا، سيصبح في وسعك التواصل بشكل أفضل في مختلف مجالات الحياة، سواءً مع مديرك في العمل، أصدقائك المقرّبين، أو شريك حياتك. كلّما عرفت نفسك أكثر، أصبح من السهل التواصل مع الآخرين بحزم، وصار بإمكانك التعبير عن رغباتك بصدق، بل واحترام الآخرين ورغباتهم أيضًا. اقرأ المزيد: ما هي مهارات التواصل وكيف يمكنك تطويرها؟
4. رفع الإنتاجية إنّ السبب الحقيقي وراء التأجيل والتسويف وتراجع الإنتاجية لا يتعلّق بالافتقار إلى الالتزام أو الجهد المبذول في العمل، وإنّما بمشاعر وأسباب أخرى داخلية. حينما تواجه صعوبة في الذهاب إلى العمل، فذلك مردّه في العادة أنّ أفكارًا أو مشاعر أو عاداتٍ محدّدة تقف في طريقك. لذا فإنّ تحسين وعيك بذاتك سيسهم بشكل كبير في التخلّص من جزء كبير من هذه المعيقات التي تقف في طرق إنتاجيتك. تصفح على موقع فرصة

**كيف تصبح أكثر وعيا بذاتك؟**

بعد أن تعرّفت على مستوى وعيك بذاتك، واكتشفت أنّك ربما بحاجة لتطويره ورفعه، قد تتساءل الآن: كيف أفعل ذلك؟ سبق أن وضّحنا في بداية المقال أن الوعي بالذات هو أحد أصعب المهارات الإنسانية، لكن ذلك لا يعني أنّ اكتسابها وتطويرها أمر مستحيل. بالتدريب والتمرين يصبح كلّ شيء ممكنًا.

**فيما يلي، بعض الطرق البسيطة التي ستساعدك في أن تصبح أكثر وعيًا بذاتك وفهمًا لخفايا نفسك.**

1. استخدم "ماذا" بدلا من "لماذا"! حينما يقيّم الأشخاص حالتهم في لحظة معيّنة، أو مشاعرهم أو البيئة المحيطة بهم، غالبًا ما يطرحون أسئلة تبدأ بـ "لماذا؟". مثلاً:

-لماذا أشعر بالحزن؟

- لماذا أعطاني مديري في العمل هذه التغذية الراجعة؟

- لماذا لا تسير أموري كما يجب؟

إليك السبب وراء كون استخدام مثل هذه الأسئلة غير ذي نفع:

بداية وبحسب العديد من الدراسات والبحوث، فإنّك لا تستطيع الوصول إلى الكثير من الأفكار والمشاعر والدوافع المخزّنة في عقلك الباطن. لذا، فعندما تتصرّف أو تفكّر على نحو معين، ستكون مخطئًا في تفسير سبب تصرّفك هذا.

على سبيل المثال، لو تعرّضت لانتقاد من مديرك في العمل، قد تبدأ على الفور بالتفكير أنّ السبب في ذلك، هو أنّك غير مناسب للوظيفة، أو أيّ من مخاوفك الأخرى.

سيكون من الصعب عليك حينها أن تقيّم نقاط قوّتك وضعفك بشكل عادل غير متحيّز يساعدك للوصول إلى استنتاج صحيح. فضلاً عن ذلك، قد تهمل إدخال الاستجابات الفسيولوجية إلى المعادلة خلال محاولتك لفهم سبب تصرّفك على نحو معيّن.

 فربّما فقدت أعصابك في موقف ما بسبب قلّة النوم، أو انخفاض مستويات السكر في جسمك! تصفح على موقع فرصة

كما أظهرت البحوث أيضًا أن الأشخاص الانطوائيين يكونون غالبًا أكثر عرضة للتفكير بشكل سلبي عند تقييم أنفسهم، وعليه فإنّ تقييم الذات باستخدام أسئلة تبدأ بـ "لماذا؟" سيولّد مشاعر الإحباط والقلق في داخلك، ولن يكون مفيدًا على الإطلاق. بدلاً من ذلك، يستخدم الأشخاص أصحاب الوعي الذاتي العالي: "ماذا؟" في أسئلتهم. نظرًا لأنّ هذا النوع من الأسئلة أكثر نفعًا، كونها تركّز على الأهداف المستقبلية بدلاً من تركيزها على أخطاء الماضي. لنقل مثلاً أنّك تشعر بالإحباط في عملك. حينما تطرح سؤالاً مثل: "لماذا أشعر بالإحباط؟" ستشعر غالبًا بالمزيد من الضيق والاكتئاب، وستذهب بعقلك إلى أفكار أكثر سلبية. ولكن، إن سألت نفسك: "ما هي المواقف التي تُشعرني بالإحباط في عملي؟"، ستبدأ حينها بالتفكير في العوامل الخارجة عن إرادتك والتي تتعارض مع شغفك وأهدافك، ممّا يتيح المجال أمامك لإصلاح هذه المواقف. اقرأ أيضًا: كل ما تحتاج معرفته عن تحفيز الذات

1. انتبه أكثر لما يزعجك في الآخرين يجهل الكثيرون حقيقة أنّ العديد من الأمور التي تزعجهم في الآخرين، ما هي في الواقع إلاّ انعكاس لصفات وسلوكيات يكرهونها في أنفسهم. جميعنا نمتلك جوانب لا نحبّها في أنفسنا، ولا نشعر بالفخر لوجودها فينا، وفي حال كنّا نجهل كيفية التخلّص منها، أو نؤمن في أعماقنا أنّه من المستحيل التغلّب عليها، سنلجأ على الأغلب إلى الحلّ الأفضل التالي… ألا وهو عدم التفكير فيها. على الرغم من أنّ تجاهل هذه الجوانب قد يكون مريحًا، إلاّ أنّه ليس حلاًّ منطقيًا على المدى البعيد. لذا، وفي كلّ مرّة تشعر بأنّ تصرّفًا معيّنًا في أحدهم يزعجك كثيرًا، اسأل نفسك قبل كلّ شيء: هل يمكن أن يكون هذا التصرّف انعكاسًا لصفة أو سلوك أكرهه في نفسي؟ هل أتصرّف بطريقة مشابهة أنا أيضًا؟ الإجابة عن هذا السؤال ستكشف لك الكثير عن نفسك وتزيد من وعيك بذاتك. اقرأ أيضًا: كيف احترم ذاتي و احترم الآخرين

 3- اقرأ قصصا خيالية عالية الجودة يُقال عادة أنّ المؤلفين الرائعين هم مراقبون رائعون للعالم من حولهم. وهذه المقدرة الفريدة على ملاحظة التفاصيل الدقيقة الخفية هي بالضبط ما يتيح لهم إعادة بناء العالم في أعمالهم بطريقة مؤثرة مثيرة للمشاعر. لكن أفضل الكتّاب على الإطلاق، هم أولئك الخبراء في ملاحظة الطبيعة الإنسانية على وجه الخصوص. حيث تنطوي وظيفتهم على الانتباه إلى التفاصيل الصغيرة جدًا في مشاعر ورغبات وأفكار الآخرين، والتي غالبًا ما نمرّ عنها مرور الكرام في خضمّ روتين الحياة المليء بالمشاغل. ليس عليك أن تكون كاتبًا أو أديبًا عظيمًا، لكن لا ضير في أن تتعلّم أمرًا أو اثنين عن نفسك من خلال مراقبة العالم من حولك كما يفعل المؤلفون. من خلال تقديم وصفٍ وافٍ للشخصيّات، تعلّمنا القصص والروايات الخيالية عالية الجودة كيفية التفكير في الآخرين بعمق، ومع كثير من التعاطف. وكلّما أصبحنا أفضل في ملاحظة الغير، تحسّنت وتطوّرت نظرتنا لأنفسنا. ما رأيك إذن في البدء بقراءة تلك الرواية التي اشتريتها قبل عدّة أشهر وألقيت بها في درج مكتبك؟ خصّص بعض الوقت في يومك للقيام بذلك، ولاحظ أثر القراءة على مدى وعيك بنفسك، وفهمك لخفاياها. اقرأ أيضًا:أفضل 10 قصص قصيرة ذات دروس قيمة

 4- اطلب الحصول على تغذية راجعة وتقبلها إليك السؤال التالي: "كم مرّة تسعى في العادة للحصول على تغذية راجعة عن نفسك؟" إن كنت من البشر الطبيعيين العاديين، فأنت على الأغلب لا تفعل ذلك كثيرًا. وهو أمر مؤسف حقًا، ذلك أنّ التغذية الراجعة الحقيقية هي واحدة من أسرع طرق النمو الشخصي وأكثرها فعالية. وفي الوقت الذي يوجد لدى كلّ واحد منا جوانب في نفسه يعلم أنه بحاجة لتحسينها، تبقى الجوانب التي لا ندركها هي الأهمّ على الإطلاق. الطريقة الوحيدة لاكتشاف هذه الجوانب هي من خلال سؤال الآخرين عنها. وطلب تغذية راجعة صادقة منهم. كيف ذلك؟ إليك بعض الاقتراحات لتحقيق هذا الأمر: اختر الشخص المناسب ابدأ باختيار شخص مناسب تربطك به علاقة وطيدة: أب، أم، زوج/ة، صديق مقرّب...الخ حاول أن تختار شخصًا، تسمح علاقتك معه أن يخبرك بالجوانب السلبية فيك بصدق، دون مجاملة أو خوف. ابدأ صغيرا اطلب تغذية راجعة حول أمر بسيط أو ثانوي. وذلك كي تبني ثقة الطرف الآخر بأنّك ستتقبّل النقد جيدًا. في حال تقبّلت انتقاده حول أمر صغير بشكل جيّد، سيتمكّن هذا الشخص على الأرجح من إخبارك بأمور أعمق وأكثر جديّة. تقبل الانتقاد بروح رياضية تجنّب اتخاذ الموقف الدفاعي بأيّ ثمن. عليك بالطبع توقّع حقيقة أنّه لن ينتابك إحساس رائع حينما يخبرك أحدهم عن سلبياتك. ولا ضير في ذلك...من الطبيعي أن تشعر على هذا النحو. ابذل جهدك لتقبّل التغذية الراجعة التي تتلقّاها، اشكر الشخص الذي قدّمها لك، ووضح له أنّك ستبذل جهدك للتعامل مع هذه الجوانب السلبية فيك. اقرأ أيضًا: مهارات الرد على الانتقاد

 5- قم ببعض الرحلات الصغيرة تجبرك زيارة الأماكن الجديدة والبيئات الغريبة على الخروج من روتينك الخاص، لتجعلك أكثر وعيًا بذاتك. لذا لا أحد ينكر أهميّة السفر إلى الخارج في تحقيق النمو على المستوى الشخصي. لكن، قد لا يكون هذا الأمر في متناول الجميع. ومع ذلك لا يزال في وسعك الاستفادة من منافع السفر في تطوير وعيك الذاتي. ليس عليك الترحال إلى بلاد أخرى أو قارة جديدة. إذ يمكنك تحقيق نفس النتيجة من خلال السفر على المستوى المحلّي. تصفح على موقع فرصة

إن كنت تعيش في مدينة كبيرة على سبيل المثال، فأنت على الأغلب تعرف حيّك جيدًا والمنطقة التي تعمل أو تدرس فيها، بالإضافة إلى بعض المناطق الأخرى. لكن هناك بالتأكيد أحياء وضواحي أخرى لا تعلم عنها شيئًا. فلماذا إذن لا تبدأ باستكشافها وزيارتها من حين لآخر؟ السفر لا يعني بالضرورة رحلة بالطائرة إلى النصف الآخر من الكرة الأرضية. فهو أوسع من ذلك بكثير...لا تتردّد في استكشاف مناطق جديدة في مدينتك أو بلدك. سيزداد وعيك الذاتي تمامًا كما لو كنت مسافرًا إلى بلادٍ أخرى، وبثمن زهيد لا يضاهي ثمن السفر إلى الخارج! اقرأ أيضًا: كيف أسافر بأقل التكاليف؟

6-اكتسب مهارة جديدة كما أن السفر يجبرنا على أن نصبح أكثر وعيًا بذواتنا من خلال وضعنا في أماكن جديدة مختلفة، فإنّ تعلّم مهارة جديدة يوسّع وعينا الذاتي أيضًا من خلال إجبارنا على التفكير بطرق مختلفة. بمجرّد أن يتقدّم بنا العمر قليلاً، نجد أنّنا أصبحنا أكثر تشبّثًا بطرقنا الخاصّة في القيام بالأمور. ممّا يلقي بنا في منطقة الراحة. حينما نقوم بالأشياء التي نبرُع فيها فقط، سنميلُ للتفكير حينها بأننا بارعون في كلّ شيء ونفهم تمامًا طريقة سير العالم من حولنا. الطريقة الوحيدة للتغلّب على هذا الأمر هي من خلال تحفيز ما يُسمّى بـ "عقل المبتدئ" أو الـ Beginner's Mind. تتمحور فكرة العقل المبتدئ، حول حقيقة أنّ تعلّم أشياء جديدة، يحتاج إلى أن يكون العقل مرنًا وقادرًا على رؤية الأمور من حوله بمنظور جديد، تمامًا كما هي حال الأطفال. بمعنى آخر، إن كنت ترغب في تعزيز المرونة والتجدّد في نفسك، وفي طريقتك لرؤية الأمور (الوعي الذاتي)، عليك أن تعود للمستوى المبتدئ. والطريقة الأمثل لتحقيق ذلك، هي من خلال تعلّم مهارة جديدة كليًّا. اقرأ أيضًا: 17 طريقة مميزة لتطوير المهارات الإبداعية

 7- خصص وقتا لتوضيح قيمك ومبادئك الخاصة كم مرّة في حياتك خصّصتَ وقتًا للتفكير في قيمك العليا وطموحاتك الخاصّة بصدق وجديّة؟ إن كنت مثل الغالبية العظمى من البشر الغارقين في مشاغل الحياة وضغوطاتها، فأنت على الأرجح لم تملك يومًا ما يكفي من الوقت للتفكير في مثل هذه الأمور العميقة. ولهذا السبب بالذات، لا تستغرب كثيرًا إن كنت تواجه صعوبة في تحقيق أهدافك، أو الوصول إلى مرحلة الرضا التامّ...في النهاية أنت لا تقضي أيّ وقت في التفكّر في هذه الأهداف أو كيفية تحقّقها على أرض الواقع! ليس هذا وحسب، إذ ليس من الغريب أيضًا أن الكثير منّا ينتهي بهم الأمر في ملاحقة أهداف وهمية فرضتها علينا الثقافة والمجتمع المحلّي (سيارة فارهة، منزل كبير، شهادة جامعية، ارتباط في سنّ معيّنة...الخ). وهي أهداف لا يُشعرنا تحقيقها في كثير من الأحيان بالرضا أو السعادة الحقيقية. أحد أشكال الوعي بالذات المهمّة يتمحور حول إدراك وفهم الأشياء المهمّة بالنسبة لك حقًا. أسئلة مثل: لماذا أنت هنا الآن؟ ما الذي خُلقت لتحقيقه وإنجازه في الحياة؟ ما الذي يحقق لك حياة مُرضية يمكنك أن تشعر بالفخر لعيشها؟ هذه الأسئلة قد تبدو لك عظيمة وعميقة للغاية، لكن السبب في ذلك على الأرجح، هو أنّك تقضي الكثير من الوقت في التفكير فيها. ليس عليك أن تصبح فيلسوفًا، وتقضي نهارك بأكمله باحثًا عن سرّ وجودك! لكن، يمكنك القيام بالتالي: أمسك رزنامتك، وحدّد عليها موعدًا مع نفسك. خصّص حوالي 30 دقيقة مرّة واحدة في كلّ شهر للتفكّر في قيمك العليا وأهدافك وطموحاتك. خلال هذه الجلسة مع الذات، أخرج ورقة وقلمًا، وقم بعملية عصف ذهني مع نفسك، فكّر بإجابات عن هذه الأسئلة، واكتب الأمور التي ترغب في تحقيقها والوصول إليها. ليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للقيام بهذا الأمر، فالمهمّ هنا هو أنك تمنح نفسك الفرصة للتفكير في هذه الأسئلة العميقة. والإجابة عنها ستبهرك حقًا! وهكذا نجد أنّ الوعي بالذات ليس مجرّد أمر فلسفي عميق، وإنما هو مهارة شخصية يحتاجها كلّ شخص في كلّ وقت وفي كلّ حين. عندما تصبح أكثر وعيًا بذاتك وفهمًا لخفايا نفسك، سيصبح في وسعك فهم العالم من حولك، وبالتالي ستمتلك القدرة على التعامل معه بشكل أفضل ممّا يوصلك إلى أهدافك وطموحاتك.