

## قبول النفس والآخرين

صدرت في العدد السابق من مجلة رؤى مقالة مترجمة حول العنصر الأول من عناصر الذكاء العاطفي: الوعي بالذات وبالآخرين. وهذه المقالة هي ترجمة حول العنصر الثاني من عناصر الذكاء العاطفي: قبول الذات والآخرين، والذي لا يتحقق إلا بتحقيق العنصر الأول.

إذا ما ساورك الشك في مقدرتك على إنجاز شيء ما، فلن تستطيع إنجازه. يجب أن تمتلك الثقة في قدراتك، ثم تكون حازماً بما فيه الكفاية للسير قدماً نحو تحقيقه.

**Rosalynn Carter**

والاجتماعي. قبول الذات هو المقدرة على الفهم والتقبل «أنا أشعر بما أشعر به، وأعتقد بما أعتقد به، وأحب ما أحبه، وأقدر على ما أقدر عليه». وبكلمات أخرى، فهو الاستعداد للتمسك والترحيب بأخلاقنا، وقيمتنا، وتحيزاتنا، وعيوبنا، ونقاط قوتنا، ونقاط ضعفنا. وعلى تلاميذنا أن يتعلموا بأن زملاءهم مؤهلون ليكونوا كما هم عليه، بنفس المجموعة من المعتقدات والقيم. يجب أن يصبحوا ماهرين في رؤية وجهة نظر الآخرين والتعاطف معهم، ويمكن أن يحدث هذا فقط عندما يصبحون قادرين على اكتشاف أنفسهم وتقديرها.

يتضمن قبول الذات تقبل العيوب، وحب النفس وتقديرها ودعمها في اللحظة ذاتها. كما يتضمن الاعتراف بالآخرين، بمعتقداتهم، واتجاهاتهم، وقيمهم المختلفة، والانفتاح على هذه الاختلافات. فالطفل الذي يتعلم التعاطف هو الطفل الذي يستطيع أن يشعر بما يشعر به الشخص الآخر.

عملية التعاطف مع الآخرين، والتي هي ميزة للشخص الذي أتقن قبول الذات، لها قيمة أكاديمية إضافة إلى قيمتها في الحياة. ففي اختبار أجري على 1011 من أولئك الأطفال الذين أبدوا قدرة على قراءة المشاعر غير المحكية للآخرين، كان أداءهم أفضل في

كان التركيز في الفصل السابق على أهمية تدريس التلاميذ مهارة الوعي بالذات. فعندما لا نكون واعين لذواتنا الجسمية والأكاديمية، والاجتماعية بوضوح، فإنه من الصعب علينا قبول أنفسنا. ومن ثم فإن قبول النفس هو الحلقة الثانية في سلسلة عناصر الذكاء العاطفي.

إن الطريقة التي نفسر فيها أفعالنا ومعتقداتنا وأوضاعنا الحياتية تؤثر في مقدرتنا على قبول أنفسنا. فإذا ما اعتقد الأطفال أن الطلبة الآخرين لا يرغبون بأن يكونوا أصدقاءهم فإنهم يبدأون بالانسحاب اجتماعياً، ومن ثم فلن يكون لديهم أصدقاء. وإذا ما اعتقد التلاميذ بأنهم لن ينجحوا في الرياضيات، فسيشعرون بالإحباط والسلبية ولن يبذلوا الجهد الكافي في فهم مفاهيم الرياضيات. وعندما يعتقد الطلبة أنهم لا يستطيعون فعل شيء دون مساعدة فلن يصبحوا مستقلين ومعتمدين على أنفسهم بسبب هذه المعتقدات. وعندما يفكر الأطفال بأنهم أغبياء وغير قادرين على الإنجاز، فسيشعرون بعدم الأهمية، ولن يتقبلوا أنفسهم، ولربما شعروا بالكراهية اتجاهها.

لا يمكن تحقيق قبول الذات إلا إذا كان الأطفال واعين لنقاط القوة ونقاط الضعف فيما يتعلق بوجودهم الجسmani والأكاديمي



المدرسة، بالرغم من أن علاماتهم في امتحانات الذكاء كانت أقل من زملائهم الذين كانوا أقل مهارة منهم في قراءة الرسائل غير المحكية (Nowicki & Duke, 1989).

بالإضافة إلى التعاطف، فإن كون الطلبة متفائلين أو متشائمين له دور كبير في تمكنهم من مهارة قبول الذات. خذ على سبيل المثال، المثال التالي: درس طالبان لامتحان العلوم، فحصل الأول على علامة D وحصل الثاني على علامة C. اعتبر الطالب الأول علامته تجربة، وكان متفائلاً وإيجابياً في ردة فعله. واختار تحسين علامته مستقبلاً من خلال التخطيط، وطلب النصيحة، وإيجاد طرق دراسة أفضل. بينما اعتبر الطالب الثاني علامته مخيبة للأمل. وافترض أنه ليس هناك ما يمكن فعله حيال ذلك. واعتبر هذا التلميذ أن الامتحان لم يكن مناسباً، أو أنه إنسان فاشل.

وبالنسبة لـ (Daniel Golman, 1997) يمكن أن نكون مولودين بميل طبيعي نحو التشاؤم أو التفاؤل. غير أنه يمكننا أن نتعلم أن تكون نظرتنا إيجابية أو سلبية. فعندما يواجه الطلبة التحديات وينجحون في مواجهتها بشكل أو بآخر، فإنهم يعززون قبول الذات لديهم. ويصبح هؤلاء الطلبة قادرين على خوض المغامرة، والبحث عن تحديات جديدة، وتطوير نظرة إيجابية للحياة. وكتربويين يمكننا أن نقود طلبتنا نحو إنجاز أنشطة وتوفير فرص لهم تساعد على الوعي بالذات يتبعها استراتيجيات لتطوير قبول الذات.

يبين المثال السابق كيف يكون التفاؤل مؤشراً جيداً على النجاح

## خطوات قبول الذات

### تعليمات

أطلب من التلاميذ متابعة الخطوات في الجزء الأيمن من الجدول أدناه لحل التناقض والتوصل إلى قبول الذات (يناسب الطلبة من الصف الثالث وحتى الثامن الأساسي).

مثال: منذر يضايقني في المدرسة كل يوم. يأخذ حاجياتي، ويشد شعري، ويمسك بي. وعندما حاولت البارحة أن لا أعيره اهتماماً، رمى حاجياتي في الطين. كانت هذه آخر حادثة.	صف حدثاً شخصياً أو اجتماعياً كان مزعجاً أو غير مريح بالنسبة لك.
مثال: كنت أفكر كيف أرد عليه. أردت أن أدفعه أو أضربه بعنف إلى أن يرتمي في الطين، حتى يرى كيف يشعر الشخص بالإهانة. حاولت أن أبقى هادئاً، غير أنني لم أتمكن من ذلك.	فيما يتعلق بهذه الحادثة، أكتب قائمة بالبنود التالية: <ul style="list-style-type: none"><li>● الأفكار التي دارت برأسك.</li><li>● الصور التي مرت بذهنك.</li><li>● الأحاديث التي حدثت بها نفسك.</li></ul>
مثال: صرخت عليه واستخدمت كلمات بذيئة لأنني كنت غاضباً. أنا غير راض عن الصراخ الذي قمت به أمام الجميع.	فيما يتعلق بهذه الحادثة ما هي ردود الفعل التي أبديتها، وهل أنت موافق عليها الآن؟
مثال: أحتاج لاستخدام لغة جادة مع منذر حتى لا أكون دائماً الضحية. وإذا ما ضايقني في المرة القادمة، سوف أخبر شخصاً كبيراً بما أتعرض له.	أكتب قائمة بالأفعال والاستجابات التي ستقوم بها في المستقبل إذا ما تعرضت لمثل هذا الحادث.

تبدأ سلسلة الذكاء العاطفي بالوعي بالذات، يتبعها قبول الذات. وعندما لا يتحقق الوعي بالذات، فإنه من الصعب الوصول إلى قبول الذات لأن هناك حلقة فقدت في السلسلة. وتبين القصة التالية ذلك.

## سناء وقبول الذات

«ولدت شقية»، يطيب لسناء قول ذلك. وفي بعض الأحيان، هي محقة. فهي كطالبة في الصف السادس، لا تستطيع اتباع التعليمات. ليس لديها أي أصدقاء، ولم تتعلم أبدا كيف تعتني بمظهرها أو تطور مهاراتها الاجتماعية. فمنظرها يذكر بالخروف الإنجليزي، حجم كبير، وشعر منكوش، وأخلاق غير مهذبة.

لا تزال سناء تذكر كيف أجهشت بالبكاء في الصف الأول عندما أخفقت في فهم الوظيفة. وبخها المعلم لعدم انتباهها، وسخر منها الطلاب وبعثوا بـ «الطفل الباكي». حاولت فيما بعد تجنب البكاء بهذه الطريقة.

في الصف الثالث، عندما رجت أمها أن تشتري لها ملابس جديدة للسنة الدراسية الجديدة، أخبرتها أمها بأنهم لا يملكون نقودا لهذه الكماليات. أما والدها فأخبرها أن شكلها ليس جميلا على أية حال، فليس عليها أن تقلق بشراء ملابس جميلة.

ليس لدى سناء أصدقاء لتتفاعل معهم. يعتقد والدها بالمقولة القديمة، «الأطفال يجب أن يروا لا أن يسمعوا»، فقط في حالة سناء، هم لا يريدون رؤيتها أيضا. فهي عادة ما تعاقب بحبسها بغرفتها حتى «يستطيع الكبار أن يتكلموا». هي تسلي نفسها بالرسم على لوحة الرسم، وبالغناء مع الراديو، أو قراءة المجلات. لدى أهل سناء برنامج عمل صعب، لذا فليس لديهم وقت للذهاب للمدرسة لحضور المناسبات أو الاجتماعات.

سناء في جوقة غناء الصف السادس هذا العام، وتتدرب لعروض احتفال الشتاء الكبير لأسابيع. وفي يوم الاحتفال، أخبرتهم مس ليانا مديرة الجوقة بأن عليهم ارتداء قميص أبيض وتنورة أو بنطال أزرق. وأخبرتهم بالطريقة المناسبة للصعود إلى المسرح وأخذ موقعهم. وأخبرتهم أيضا بأنه بالرغم من أن العرض يبدأ في الساعة السابعة مساء إلا أن عليهم الحضور نصف ساعة مبكرين. ما زالت سناء تذكر كم كانت متشوقة في ذلك اليوم. أحبت الغناء، وعندما وقفت مع المجموعة في ذلك اليوم على المسرح، لم تخف من رفع صوتها بالغناء لسمعها الجميع.

كان أبوها وأمها مشغولين جدا ولا يستطيعان حضور العرض. ولكن مس ليانا عرضت عليهم إحضار سناء للعرض. ومع أن سناء لم تجد قميصا أبيضًا وتنورة زرقاء، إلا أنها شعرت بأنها رتبت نفسها جيدا. أخذت أحد قمصان أبيها وارتدته فوق فستان أزرق صغر عليها منذ عامين. كان الفستان قصيرا جدا وضيقا، إلا أن سناء لم تهتم بذلك. فهي ستغني هذه الليلة.

عندما نزلت سناء من السيارة وبجانبتها مس ليانا. بدأت تسمع الضحكات المعهودة «ما هذا الشكل؟»، «عرفت. لن يأتي الرجل الكبير للاحتفال، لذا استعارت قميصه؟» قال أحد التلاميذ.

وكما هي الضحكات المعهودة، كان رد سناء المعهود. استدارت سناء وبدأت تركز وتضعف كل من كان أمامها. كانت معتادة على هذا التصرف بحيث أصبح ذلك من طبيعتها. ولسوء الحظ، فإن الطالب الذي بدأ المشهد بالتحرش بسناء، لم يتحرك في الوقت المناسب لتجنب ضربة سناء. سقط أرضا نتيجة الضربة، غير أنه نهض مسرعا. كان غاضبا وهجم على سناء ليسترد اعتباره.

كانت مس ليانا تصرخ على الطلاب ليكنوا عن العراك. ولكن لأن الطلاب كانوا كبارا لم تستطع أن تتدخل في الشجار. في هذا الوقت خطأ أحد الآباء ليفصل بين المتعاركين. أصبحت سناء في حالة يرثى لها. شعرها ملوث بالطين، وقميصها ممزق، وصوتها مبسوح بسبب الصراخ وغير مستعدة للغناء الآن.

درست مس ليانا سناء جيدا. ما هي الأحداث التي مرت بها هذه الفتاة في حياتها لتقودها إلى هذه التصرفات الغبية يوميا ولتستجيب بهذا الغضب العارم؟ لماذا لم يتقدم أحد ليساعد سناء على الإيمان بذاتها؟ وضعت يدها على كتف سناء الملطخ بالطين وقالت بهدوء، «تعال، دعينا نذهب إلى الحمام لننظف الطين عنك».

قصة سناء شبيهة بالكثير من القصص التي تمر بنا في التعليم. لم تتعلم هذه الطفلة الوعي بالذات لأنها كانت معزولة عن الحياة الاجتماعية الطبيعية. ليس لديها أصدقاء للتفاعل معهم، ولا يريد والدها الانزعاج بمشاكلها. وبسبب انعدام الوعي الجسمي والانفعالي، لا تعرف سناء كيف تلبس أو تتصرف بشكل مناسب. لديها فرصة ضئيلة للوصول إلى تقبل الذات لأنها لم تحقق الحلقة الأولى من سلسلة الذكاء العاطفي. على سناء أن تطور التوجهات التالية لتحقيق الوعي بالذات وقبول الذات:

1. أن تصبح واعية بذاتها الجسمية، والأكاديمية، والاجتماعية.
2. أن تصبح واعية ومتقبلة لمعتقداتها، وقيمتها، وأرائها.
3. أن تصبح واعية برسائلها غير المحكية (لغتها غير المحكية)، ورسائل الآخرين.
4. أن تحقق بعض النجاح لتكتشف قبول الذات.
5. أن تتعاقد مع نفسها لأن تحب نفسها بكل جوانب قوتها وضعفها.
6. أن تتعاقد مع نفسها على تحويل الأوضاع السيئة إلى خبرات تعلم إيجابية.
7. أن تمارس الاستجابات والأفعال المناسبة.
8. أن تكتسب القدرة على التعاطف مع الآخرين وفهمهم.

في الصفحات التالية بعض النشاطات المقترحة لمساعدة التلاميذ على اكتساب قبول الذات والآخرين.



## نشاط رقم 1- قبول الذات

### الكرة الساكنة

المستوى: من الروضة وحتى الصف الثامن الأساسي. الموضوع: اللغات، الدراسات الاجتماعية، العلوم.

### التعليمات:

يحب الطلبة من كل الأعمار لعبة الكرة الساكنة. يمكن استخدام هذه اللعبة كنشاط إضافي للتحمية أو بتوظيف محتوى المواضيع المختلفة. القوانين سهلة. يجلس طلبة الصف في دائرة، ويفضل أن يكون الجلوس على الأرض. يطرح موضوع للنقاش (يمكن أن يكون موضوعا اجتماعيا أو قضية أكاديمية). يطلب من التلاميذ إشراك مشاعرهم الشخصية حول الموضوع عندما تصلهم الكرة. ويمكنهم أن يختاروا تمرير الكرة إذا ما شعروا بعدم الراحة. ويمكن فقط للتلميذ الذي يحمل الكرة أن يتكلم. ولا يمكن لأي تلميذ آخر أن يصدر حكما على رأي هذا التلميذ. وعندما تنتهي اللعبة، لا يمكن النقاش حول أي قضية طرحت أثناء اللعب حتى الدورة الثانية من اللعب.

### مثال:

المعلم: ما هو الموضوع الذي تشعر بالسعادة عند دراسته حتى الآن؟ وما سبب هذا الشعور؟  
الطالب: أشعر بالسعادة اتجاه موضوع الرياضيات حتى الآن، لأنني أقوم بأداء الوظيفة البيتية كل ليلة، والآن أفهم كل ما كان مستعصيا علي.

## نشاط رقم 2- قبول الذات

### التواصل الصباحي

عندما يصل التلاميذ إلى المدرسة في الصباح، نطلب منهم أن يجلسوا على أرض غرفة الصف في دائرة. ونبدأ اليوم الدراسي بالتواصل الصباحي الذي يعلم التلاميذ قبول الذات. يقول المعلم جملة مفتوحة أو مقطع من جملة والتي يمكن أن تكون ذات علاقة بالمحتوى. يعطي المعلم مثلا حول كيفية إنهاء الجملة. ثم يقوم الطفل بإنهاء الجملة بنفسه، وينتقل الدور للآخرين بحيث ينهي كل منهم الجملة من وجهة نظره لتعزيز قبول الذات. كما يُسمح للمعلم بالتركيز على التلاميذ الذين لديهم مشكلة. عندما يرى التلاميذ اختلاف وجهات نظرهم وقيمهم، يشعرون بالهدوء والقبول لمشاعرهم ويصلون إلى قبول الذات. أما التلاميذ الأكبر سنا والذين قد لا يرتاحون لمشاركة مشاعرهم مع الآخرين، فربما يحتاجون للبدء بمواضيع تشعرهم بالراحة مثل: الموسيقى، أو الرياضة، أو الاحتفالات. وفيما يلي أمثلة على جمل التواصل الصباحي.



### نشاط رقم 3- قبول الذات

#### التواصل الصباحي

المستوى: من الروضة وحتى الصف الرابع. الموضوع: اللغات، الدراسات الاجتماعية، العلوم.

- مشهور/ غني  
أفضل أن أكون ..... على أن أكون ..... وهذا صحيح لأن .....
- جميل/ ذكي  
من المهم أن أكون ..... على أن أكون ..... لأن .....
- مبدع/ منظم  
أفضل أن أكون ..... على أن أكون ..... والسبب هو .....
- قارئ جيد/ رياضي جيد  
أفضل أن أكون ..... على أن أكون ..... وأشعر بذلك لأن .....
- ألف دولار/ ألف صديق  
من المهم أن أملك ..... على أن ..... لأن .....

### نشاط رقم 4- قبول الذات

#### التواصل الصباحي

المستوى: من الصف الخامس وحتى الصف الثامن. الموضوع: اللغات، الدراسات الاجتماعية، والعلوم.

- أحد المخارج الصحية التي ألجأ إليها عندما أكون غاضبا هي .....
- إذا ما فكرت جدياً في أهدافي في الحياة، فإني أشعر .....
- إذا ما أردت إبداء التعاطف اليوم، فإني .....
- المجال الذي سأركز فيه كل طاقاتي اليوم .....
- يمكن أن أصبح صديقا أفضل بأن .....
- الطريقة الصحية للتعامل مع مشاعر الألم هي .....
- عندما أفكر في أكثر المواضيع صعوبة بالنسبة لي، أدرك بأنني أستطيع التطور من خلال .....
- الطريقة الصحية التي أتبعها لأحس بالراحة هي .....
- الفعل الذي أتخذه من أجل تجنب العنف هو .....
- المجال الأكاديمي الذي أفخر بأدائي فيه هو .....
- إذا ما كنت سأوفر وقتا لتعلم نشاط جديد، فإني أختار .....
- إذا ما كنت سأراقب عيون شخص ولغته الجسمية، فسوف أرى .....
- إذا لم يشعر أعز أصدقائي بالآمني، فإني .....
- عندما أفكر بأكبر مخاوفي، فإني أشعر بـ ..... في داخلي.



## نشاط رقم 5- قبول الذات - نشاط للمستقبل

المستوى: من الروضة وحتى الصف الرابع. المواضيع: اللغات، والعلوم الاجتماعية.

### التعليمات:

يُجرى عصف فكري مع الطلاب حول الأشياء التي يمكن أن يتقنوا القيام بها والأشياء التي يفضلون القيام بها. يمكن أن تكون هذه نشاطات جسمية، أو صداقات، أو مواهب أكاديمية. يقوم الطالب فيما بعد برسم صورة الأشياء التي يمكنه القيام بها والأشياء التي يفضل القيام بها.

رسومات الأشياء التي أفضلها	رسومات الأشياء التي أفضل القيام بها	لائحة العصف الفكري
		أشياء أستطيع القيام بها
		أنظف أسناني
		أركب دراجتي
		أساعد أُمي
		أقرأ الكثير من الكتب
		أشياء أفضلها
		نزهة سيراً على القدمين
		الرياضة بدلاً من الرياضيات
		كرة السلة

## نشاط رقم 6 - قبول الذات - نشاط للمستقبل

المستوى: من الصف الخامس وحتى الثامن الأساسي. المواضيع: اللغات، والدراسات الاجتماعية.

### تعليمات:

يضع الطلاب إشارة بجانب الجملة التي تشير إلى قدرة الطالب. يضع التلاميذ إشارة أمام ما يفضلونه بالنسبة للأعمال المفضلة لديهم مستقبلاً.

<input type="checkbox"/> العمل المنفرد	<input type="checkbox"/> العمل ضمن فريق	<input type="checkbox"/> مهارات قراءة عالية	<input type="checkbox"/> مواهب موسيقية
<input type="checkbox"/> الطبيعة مقابل التقنية المتقدمة	<input type="checkbox"/> التقنية المتقدمة مقابل الطبيعة	<input type="checkbox"/> التنظيم والقدرة على التعامل مع التفاصيل	<input type="checkbox"/> مواهب ميكانيكية
<input type="checkbox"/> العمل الداخلي	<input type="checkbox"/> العمل الخارجي	<input type="checkbox"/> قدرات رياضية	<input type="checkbox"/> مهارات تواصل شفوي جيدة
<input type="checkbox"/> اتخاذ قراراتي بنفسي	<input type="checkbox"/> السماح للآخرين باتخاذ القرارات	<input type="checkbox"/> مهارات كتابة إبداعية	<input type="checkbox"/> جيد في التعامل مع الحيوانات
<input type="checkbox"/> العمل مع الناس	<input type="checkbox"/> العمل مع الحيوانات	<input type="checkbox"/> معرفة بالبيئة والمزروعات	<input type="checkbox"/> قدرة على التحدث باللغات الأجنبية
<input type="checkbox"/> العمل باستخدام أدوات كبيرة الحجم	<input type="checkbox"/> العمل مع المعلومات	<input type="checkbox"/> جيد مع الأصدقاء	<input type="checkbox"/> مهارات رياضية عالية
<input type="checkbox"/> التحديات الكبيرة	<input type="checkbox"/> الأعمال السهلة	<input type="checkbox"/> مهارات كمبيوتر ومهارات تقنية	<input type="checkbox"/> مهارات كتابة إبداعية
<input type="checkbox"/> اللباس الرسمي	<input type="checkbox"/> اللباس غير الرسمي	<input type="checkbox"/> ذاكرة طويلة المدى قوية	<input type="checkbox"/> قدرة على لعب المباريات
<input type="checkbox"/> الجو النشط والمزعج	<input type="checkbox"/> الجو المريح	<input type="checkbox"/> قوة جسمية كبيرة	
<input type="checkbox"/> قلة الحركة	<input type="checkbox"/> النشاط الجسدي		

أكتب أي قدرات أخرى لديك أو أشياء أخرى تفضلها:

مهي قرعان  
باحثة في مركز القطان

\* ترجمة من كتاب Fostering Emotional Intelligence in K-8 لمؤلفته Gwen Doty.