

الوعي بالذات

* مفهوم الوعي الذاتي : Self - Awareness

أن مفهوم الوعي الذاتي يعد من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في مجالات علم النفس وهناك الكثير من النظريات العلمية والنفسية التي تضع المبادئ والمفاهيم الأساس التي تفسر الظواهر النفسية، وأما عن منظومة الذات فالحديث عن الذات يتضح لنا عبر البحث والاطلاع على نتائج الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس، حيث أن هناك أهمية كبيرة لفهم النفس والوعي النفسي والوجودي للذات البشرية، وتقييمها وتقبل الحقائق المتعلقة بقدرات الإنسان على نحو موضوعي واحترامه لمبدأ الفروق الفردية التي تميزه عن غيره من الناس.

وقد شغلت مفردات الوعي الذاتي اهتمام الفلاسفة ومنهم أرسطو، واخذت من مجهودهم الشيء الكثير، فليس هنالك شيء غريب من تنوع التوجهات لمفهومها واتجاهاتها، فمنهم من يراها من منظور فردي عبر الاحساس بالذات والوعي بمشاعرهما، ومنهم من يراها في الجماعة والهوية الفردية والجمعية، لان الذات متعددة ومتنوعة بين الفلسفة وعلم الصحة النفسية والارشاد النفسي.

الوعي 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 يكون لدى الإنسان من أفكار ووجهات نظر ومفاهيم عن الحياة والطبيعة من حوله.

إن الوعي في اللغة يدل على فهم الشيء وحفظه وفقهه والإحاطة به. أما مفهوم "الوعي" (Cognition) فهذا المصطلح دلالات عديدة، ولكن أهم معانيه تتجلى من خلال علمين أساسيين في الإنسانيات الحديثة: علم النفس وعلم الاجتماع.

وفي علم النفس يشير مصطلح الوعي أولاً إلى حالة "اليقظة العقلية" عند الإنسان، ويشير ثانياً إلى قدرة الإنسان المتميزة الخاصة على الشعور بذاته، وتمايزه عن الآخرين وعن الأشياء والكائنات الأخرى.

أما في علم الاجتماع فيشير في التركيز على أن الوعي نتاج عن التطور فسيولوجي لمخ الإنسان، ولقدرة الإنسان على العمل وابتكار اللغة، وأن الوعي بهذا الشكل يصبح النتاج المباشر لتفاعل المعرفة المكتسبة فردياً أو اجتماعياً مع الدماغ (المخ)؛ وبالتالي، يصبح اللاوعي جزءاً من الوعي، ويتبادلان في الوقت نفسه التأثير والتأثر

ولذا، فقد شكّا 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 أمماً حية ولكنها مغمى عليها. والحياة الإسلامية تقوم على فكر ناضر؛ إذ الغباء في ديننا معصية"

ويعبر الوعي الذاتي، أو الوعي بالذات أو الـ Self-awareness عن عادة الانتباه إلى الطريقة التي نفكر ونشعر بها، ونتصرف 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 الخاصة وأمزجتنا المتنوعة. بدلا من محاولة تجنّبها أو إصلاحها، نكتفي بمراقبة مشاعرنا وملاحظتها، حتى وإن كانت صعبة أو غير مريحة.

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

باختصار، فالوعي بالذات يعني الانتباه ومحاولة معرفة المزيد حول أنفسنا وذواتنا.

أن البحث عن اجهزة الوعي ليست هدفاً في حد ذاته وانما هي خطوة للتعرف على نشاط الفرد واهدافه واحداث ارتباط بين بيئة الفرد الداخلية والخارجية. ومن ابرز مؤسسي الاتجاه الوظيفي الفيلسوف وعالم النفس وليم جيمس (Wilwam games 1910 1842) حيث أعتقد بدراسة بعض الظواهر النفسية ودراسة الاراء والافكار الا أنه عاد واعترض عليها ، حيث عدها مدخلاً خاطئاً لدراسة الظواهر النفسية، وقد اقترح أنموذجاً لتقييم الذات على اساس مكوناتها وعملياتها التكوينية، ويميز بين الجزء الخاص Private والجزء العام public للذات، فقد تضمن المفهوم

الأول ادراك الفرد لعملياته الذاتية اي الداخلية، أما المفهوم الثاني هو ادراك الفرد الناجم عن تلقيه لتقويمات الآخرين له.

وكذلك ميز (جيمس) بين الذات المدركة (أنا) والذات (المدركة لي) فقد اعتقد ان الذات الأولى تعني أنها بفعل التفكير والادراك و الشعور نحو الذات ونحو العالم، اما الذات الثانية فتتمثل الافكار والمشاعر والتقويمات التي تكون في الذات الأولى المدركة عن ذاتها ، ويعرف هذا بمصطلح مفهوم الذات والوعي لذاتي ، ولعل هذه النظرة تنسجم مع منطلقاته وفهمه للوعي، مثل ماهي نظرتة لاعضاء الجسم واجهزته حيث أنه وصفها اداة تتوسط علاقة الفرد بمحيطة وتكيفه معه ، فقد قام بتحليل علاقة الوعي بالعالم الخارجي ، فوجد طبيعة هذه العلاقة انعكاسية للجسم ومصدر مشاعرنا وافكارنا ورغباتنا ، اما جون ديوي (١٨٥٩-١٩٥٧) رفض ان يقسم الوعي الى عناصر او وحدات، حيث رأى أن الوعي يكون وحده متكاملة على الرغم من أنه اخذ بمبدأ العضوية والبيئة الخارجية.

اما علماء النفس الاجتماعيين فيعد العالم كولي (Cooley, 1902) من اوائل علماء النفس الاجتماعيين الذين اهتموا بدراسة الذات ، التي لا يمكن التعرف عليها الا من خلال ادراكها أو الوعي بها ، حيث طرح مفهوم المرأة والذي يقصد بما أن الفرد يرى ذاته بالطريقة التي يراه بها الآخرون ، وحدد كولي ثلاثة انواع من الشعور وهي كالاتي:

1. الشعور الذاتي ويقوم على فكرة الفرد عن ذاته.
2. الشعور الاجتماعي ويقوم على فكرة الآخرين عن الفرد.
3. الشعور العام والشعور الاجتماعي الذي يضم أعضاء الجماعة

أما تيرنر وزملائه (tuner, etal., 1985) اشار الى ان الوعي هو حالة يدرك فيها الافراد ذواتهم بانهم افراد منفردين حيناً ، وانهم اعضاء في جماعات حيناً آخر ، وان كلا الادراكين يعد ممثلاً للآخر لانه يعبر تعبيراً اساسياً وصادقاً عن الذات وهذا يعني أن الفرد ادرك ذاته على نحو اقل تفردية في تلك اللحظة ، واكد برنتاو (١٩١٧) على أن الوعي نشاط ذاتي ومستقل عن الواقع الذي تتوجه فيه الذات الى الموضوع الذي تتعايش معه ، ويتم ذلك عبر الاحساسات والافكار والصور عن ذلك الواقع عامود .

واشار دوفال وويكلاند (Wichlid & Duval 1972) الى أن الوعي الذاتي لا يمكن ظهوره في غياب تقويم الذات او تقدير الذات مقابل محكات الصحة والاهداف العقلانية المناسبة

واساليب السلوك والسمات، وتؤدي عمليات التحويل للذات عندما تكون الذات موضوعاً، قياساً الى الفرد في تغيير قيمة او انماط حياته، وفي علاقاته بالآخرين أو تعمل إلى استبصار سلوك الفرد لنفسه وإعادة تأويله واحساسه بقدراته في حل المشكلات، أو صياغتها في إعادة تغيير المواقف واستخدام قدراته بطريقة فعالة

والانسان عندما يكون على درجة عالية من اليقظة لما يفكر فيه ، ويكون في حالة واعية يدرك فيها الفرد ذاته ، بحيث تكون لديه القدرة على رؤية ذلك بواسطة افعاله وتصرفاته ومدى التزامه بمعايير مجتمعة وقيمه وثقافته ، بحيث تكون رقيباً لذاته وبيئته باستمرار على وفق محكات ذاتية وموضوعية ، فيتولد لديه نوعاً من التقويم الذاتي لنفسه ولبئته الخارجية

اشار بارون (Baron,1997) أن من أهم الكفايات التي يتميز بها الاشخاص الاكثر فاعلية ونجاحاً في الحياة، هي الوعي الذاتي الانفعالي والتعاطف والمرونة والتفاؤل والسعادة والقدرة على حل المشكلات والكفاية الذاتية، والقدرة على اقامة العلاقات الشخصية وضبط الاندفاع وتحمل التوتر .

وأكد باندورا ، ١٩٧٧ على ضرورة الربط بين الوعي الذاتي الانفعالي والفاعلية الذاتية ، حيث أنهما تساعدان الفرد على تأدية السلوك المناسب فالافراد الذين لديهم مستوى عالٍ من الوعي الذاتي والفاعلية الذاتية يستجيبون على نحو أفضل من غيرهم في بعض المواقف التي يواجهونها

واشار دونالد وكامبل (Campbell & Donald, 1963) الى ان هناك ارتباط بين كيفية رؤيتنا لشيء ما ، وما نفعله تجاه ذلك الشيء ، أن الكيفية التي ارى بها الشيء من الموقف الاجتماعي قد لا تكون احياناً أكثر من مجرد طريقة بديلة للإعلان عما ينوي الفرد فعله تجاه ذلك الموقف او الشيء

- أنواع الوعي الذاتي :

أن الوعي بوصفه مفهوماً عاماً فإنه يعبر عن معرفة ما يتضمنه من احداث او امور تأخذ احياناً صوراً متنوعة ، ومستويات وانواعاً متعددة ، وان هذه جميعها تدل على وعينا بما يدور حولنا وهذا يسمى ادراكاً أو وعياً بما في داخلنا من مشاعر وبماضيها وحاضرنا فهذا يطلق عليه الذاكرة ، أو وعينا بالعلاقات ويسمى ذكاء أو تخيل ، ويكون الوعي بصفة عامة ((مرحلة موضوعية لكونه وعياً بالاشياء والموضوعات والاحداث التي تقع خارج الذات وداخلة ، فضلاً عما يحتويه من اشياء وافكار جديدة .

وأن الوعي الذاتي بصفة خاصة ، يندرج ضمن المتغيرات النفسية الداخلية وما يرتبط به من أحداث ومثيرات تنعكس بدرجة مرتفعة أو منخفضة على ابنية الفرد العقلية والفكرية ، ويتضمن ذلك نوعين وظيفيين متحدين معاً في الوقت نفسه أحدهما خارجي قائم على الأحساس والثاني داخلي قائم على الذاكرة.

واشار بأس الى أن هناك نوعين من الوعي الذاتي وهما :

- **الأول: الوعي الذاتي الخاص ،** الذي يقصد به الحالة العابرة من الانتباه الى الجوانب الداخلية والخارجية والتي تتكون منها الذات الخاصة ، وهذا يعني ان الفرد يكون مركزاً شعوره وانتباهه على الجوانب الداخلية وغير المشتركة .

- **الثاني: الوعي الذاتي العام** او ما يسمى الخارجي او البيئي عند (باس)، ويقصد به أن يكون انتباه الفرد مركزاً نحو ذاته بوصفة موضوعاً اجتماعياً، أو الانتباه الذي يتركه الفرد لدى الآخرين عندما يكون هو موضوعاً اجتماعياً في مكان عام يراه فيه الآخرون وينتبه اليهم، بحيث تسهم تأملاته وانفعالاته ومشاعره في تكوين الذات واختبارها في بعض المواقف الاجتماعية .

وأكد ويتن (weiten,1995) ان الوعي الخاص بالفرد يعبر عن ادراك كل المثيرات الداخلية والخارجية ، وأن الوعي الخاص بالفرد يتضمن مجموعة من النقاط هي:

- أ. ادراك الاحداث الخارجية.
- ب. أدراك الاحساس الداخلي.
- ج. ادراك الذات.
- د. الوعي بالأفكار حول الخبرات المختلفة

بينما ميز الشيخ ١٩٩٩ بين نوعين من الوعي وهما :

1. **الوعي الاشرقي (التوجيهي):** وعي يسبق الاستجابة ويمثل الانتباه الى الموقف المثير، حيث أنه يصحح الاستجابات ويجعلها ملائمة للتعامل مع المواقف، ووعي وظيفي يشبع من خلال العمليات العقلية أو الذكاء ، ويكون مرتبطاً بالوجهة الادائية للسلوك.
2. **الوعي الوجداني:** ويكون اقرب الى ما يطلق عليه مصاحبات وجدانية للاستجابة مثل الوعي بمعدل الفرح الذي يعقب استجابة مخيبة او محبطة، فهذا النوع من الوعي يكون مرتبطاً بكيفية اداء الاستجابة .

- نظرية باس (Buss1980)

وبحسب نظرية باس، ١٩٨٠ ، فإن الوعي الذاتي يتكون جزئياً بواسطة تركيز انتباه الفرد على مشاعره وافكاره الداخلية (وعي الذات الخاص) أو على ذاته كما يراها الآخرون ووعي الذات (العام) ، أن تأملات الفرد في افكاره ومشاعره الداخلية بقوة تكون لديه معرفة عن ذاته تمكنه من اختبارها في بعض المواقف الاجتماعية ، ولكن الأفراد يختلفون من تركيز انتباههم على افكارهم ومشاعرهم، وهذا ما اقترحته نظرية ووعي الذات القديمة المتمثلة بـ(دوفال وويكلاند) والجديدة التي مثلها كل من كارفر وشاير وباس)

وأكد كل من سيرفون وبيك على معتقدات الأشخاص حول فاعلية الذات والوعي الذاتي، هي التي تحدد مستوى الدافعية لديهم، وأنه كلما تزايدت ثقة الأفراد في فاعلية ذاتهم ووعيهم بأنفسهم يزيد من مجهودهم، فضلاً عن زيادة اصرارهم على تخطي ما يواجههم من عقبات، وعندما يواجه الأفراد الذين لديهم شكوك في قدراتهم الذاتية ووعيهم يكون ذو مستوى منخفض يقللون من مجهودهم ويحاولون حل المشكلات بطريقة غير ناجحة.

وصاغ ارنولد باس نظرية الشعور بالذات الخاصة ، اذ ينظر الى الذات من محورين أساسيين هما:

1. الذات الحسية مقابل الذات المعرفية.

2. الذات الخاصة مقابل الذات العامة.

أشار (باس) الى مدى أهمية التمييز بين الذات الحسية المبكرة والبسيطة ، والذات المعرفية المتقدمة ، وحاول ايضاً التمييز بين الجوانب الخاصة والعامة للذات، حيث أكد أنه لكل فرد ذاتاً مستقلة عن غيره ، فإن الذي يحدث للفرد ليس أكثر أهمية من الذي يحدث للآخرين، اذ أنه اكد على الخلفية العلمية للاستدلال على الذات أكثر من التخمينات الشخصية والافكار ، فوجد أن المجموعة الأولى من الحقائق تشير الى الذات على أنه من الاحداث الحسية ، فالفرد يكون على وعي Aware ومعرفة تامة بحدود جسمه Body boundaries وباستطاعته الممايزة بين التغيرات التي تكون داخل الجسم وخارجه ، بحيث يكون جزءاً فعالاً من الفرد ، والجزء الآخر منه غير فعال ، هنا الفرد يستطيع أن يمايز بين (أنا Me) و (لست أنا No me) ، وهو اساس الاستدلال على الذات

وعرف (باس) الذات المعرفية انها ذات متطورة و متقدمة ، كما يمكن الاستدلال على الذات عبر المرأة وهي الذات الحسية وأشار (باس) الى ان هناك ثلاثة انواع من السلوك يُدل عليها وتشمل تقدير الذات وتخفي وفيه يستطيع الفرد أن يمايز بين ما هو باطني وما هو ظاهر والنوع الاخير هو الاستدلال على الذات بوصفنا عارفين بالذات من خلال أكتشاف أن الآخرين ينظرون الى العالم بشكل مختلف عن الطريقة التي ننظر بها نحن وأن منظور الفرد الذي يمتلكه هو واحد من الاشياء التي تجعله متفرد من أحساسه بالذات .

- الذات الخاصة مقابل الذات العامة :

يقضي الأفراد كثيراً من الوقت في فهم البيئة وأدراكها ، حيث تتوجه احساسيس الافراد الاكثر حدة نحو البيئة المحيطة بهم ، ولكن عندما يوجه انتباههم الى ذواتهم ما الذي يلحظونه ؟ فأجاب باس على ذلك بأجابتين أشار فيهما على أن للذات جانبين فقط هما الجانب الخاص والجانب العام فقط.

فالجوانب الخاصة (Private) يمكن للفرد ملاحظتها عندما يمر بخبراتها وحده، فالفرد فيها هو الذي يعبر عن تجربته بنفسه ويخبر عنها ، وهذا لا ينكر احتمالية استدلال الآخرين على ما يمر به الفرد من خبرة داخلية ، اما الجوانب العامة Public فيستطيع الآخريين مشاهدتها بسهولة وذلك عبر الطريقة التي يظهر بها الفرد للآخرين ، وهو ايضاً يستطيع ملاحظة هذه الاشياء نفسها ، وكأنها من منظوره الخاص لكون هذه الجوانب ظاهره تماماً.

-فوائد الوعي بالذات

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

1- بناء علاقات أفضل

من الصعب أن تحدّد ما تريد الحصول عليه وما تحتاجه في علاقة معيّنة ما لم تكن واضحاً بخصوص هذه الأمور بينك وبين نفسك. بالإضافة إلى ذلك، كلما كان وعيك بذاتك متدنّياً، أصبح من السهل عليك أن تكون دفاعياً أكثر في تعاملك مع الغير، وهذا ما يؤدي إلى انهيار العلاقات بكافة أنواعها. إذا كنت تريد بناء علاقات أفضل مع زملائك أو أصدقائك أو شريك حياتك، ابدأ بالتعرف على ذاتك أولاً.

2- تحسين المزاج

يعتمد مزاجنا واختلاف مشاعرنا من وقت لآخر اعتمادًا كبيرًا على قرارنا الشخصي بكيفية التفكير أو التصرف. وحينما نحسن وعيًا بالعلاقات المتبادلة بين أفكارنا وتصرفاتنا ومشاعرنا، سيصبح من السهل للغاية التحكم في هذه المشاعر وتنظيمها، مما يؤدي بلا شك إلى تحسين المزاج.

3- 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 الـ حينما ندرك هذا الأمر، سنصبح أكثر قدرة على اتخاذ قرارات سليمة مبنية على دراسة وتفكير منظم، وليس مجرد رغبات جامحة عابرة

4- 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 المقربين، أو شريك حياتك. كلما عرفت نفسك أكثر، أصبح من السهل التواصل مع الآخرين بحزم، وصار بإمكانك التعبير عن رغباتك بصدق، بل واحترام الآخرين ورغباتهم أيضًا. فجائية السرعة، وبين القيم والأهداف طويلة الأمد.

5- رفع الإنتاجية

إنّ السبب الحقيقي وراء التأجيل والتسويف وتراجع الإنتاجية لا يتعلّق بالافتقار إلى الالتزام أو الجهد المبذول في العمل، وإنما بمشاعر وأسباب أخرى داخلية. حينما تواجه صعوبة في الذهاب إلى العمل، فذلك مرّدّه في العادة أنّ أفكارًا أو مشاعر أو عاداتٍ محدّدة تقف في طريقك. لذا فإنّ تحسين وعيك بذاتك سيسهم بشكل كبير في التخلص من جزء كبير من هذه المعوقات التي تقف في طرق إنتاجيتك.

- الوعي عند الرياضيين

إنّ، الوعي- من ناحية عامة- هو معرفة يكتسبها الأفراد من مجتمعاتهم، ومن تفاعلهم معها؛ وتترسخ هذه المعرفة بحيث تصبح مركزة في اللاوعي، أي في العقل والشعور الباطن لدى الإنسان؛ ثم هي معرفة قابلة للنمو والتطور.

ولا يشك أي إنسان في أن التحلي بالوعي حول آليات الاداء الرياضي بات ضرورة ملحة لدى الجميع سواء أكان على المستوى الداخلي أو الخارجي، وهنا يفترض بالرياضي إن يتحلى بالوعي حول محيطه الرياضي وكل ما يتعلق به ، من اجل مواكبة تحديات اللعبة والتطورات التي تمر بها ، والتدريب الذي تتطلبه ، ونقلها الى مستوى متقدم ، وبلا شك فان غياب الوعي المناسب للتحديات المفروضة في عالم الرياضة الواسع ، سيكون ذا اثر سلبي على الرياضي والرياضة في ذات الوقت .

- تأثير علم النفس الرياضي في تعزيز الوعي الذاتي وتحسين الثقة بالنفس في الرياضة

إن تأثير علم النفس الرياضي على تعزيز الوعي الذاتي وتحسين الثقة بالنفس في الرياضة كبير. اذ يهتم علم النفس الرياضي في دراسة كيفية تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي وكيفية تطبيق هذه المعرفة لتحسين الأداء الرياضي. يشير الوعي الذاتي إلى قدرة الفرد على التعرف على أفكاره وعواطفه وسلوكياته وفهمها. يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساعد الرياضيين على تطوير الوعي الذاتي من خلال تشجيعهم على التفكير في تجاربهم، وتحديد نقاط القوة والضعف لديهم، ووضع أهداف واقعية.

يعد تحسين الثقة بالنفس جانباً مهماً آخر في علم النفس الرياضي. اذ تشير الثقة بالنفس إلى إيمان الفرد بقدرته على أداء مهمة أو مهارة معينة. يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساعد الرياضيين على بناء الثقة بالنفس من خلال تزويدهم بردود فعل إيجابية، وتشجيعهم على التركيز على نقاط قوتهم، وتعليمهم تقنيات إدارة القلق والتوتر.

بشكل عام، يمكن لعلم النفس الرياضي أن يساعد الرياضيين على تطوير فهم أفضل لأنفسهم ونقاط قوتهم وضعفهم وقدراتهم. يمكن أن يؤدي هذا الوعي الذاتي وتحسين الثقة بالنفس إلى أداء أفضل، وتحسين الصحة العقلية، وإحساس عام أكبر بالرفاهية.

فعلم النفس الرياضي يركز على الجوانب العقلية والعاطفية للرياضة والأداء الرياضي. إنها تلعب دوراً مهماً في تعزيز الوعي الذاتي وتحسين الثقة بالنفس في الرياضة من خلال تزويد الرياضيين بالأدوات والاستراتيجيات لفهم وإدارة عواطفهم وأفكارهم وسلوكياتهم بشكل أفضل. يمكن أن يشمل ذلك تقنيات مثل التصور، والحديث الإيجابي عن النفس، وتحديد الأهداف، والتي يمكن أن تساعد الرياضيين على بناء الثقة في قدراتهم وتقديم أفضل أداء لديهم. بالإضافة إلى ذلك، يعمل علماء النفس الرياضي مع الرياضيين لتطوير شعور أقوى بالوعي الذاتي من خلال مساعدتهم على تحديد وفهم عواطفهم ودوافعهم وسلوكياتهم، مما قد يؤدي إلى تحسين التحكم العقلي والعاطفي والتركيز والمرونة. بشكل عام، يعد مجال علم النفس الرياضي ضرورياً لتعزيز الصحة العقلية والعاطفية في الرياضة ومساعدة الرياضيين على تحقيق إمكاناتهم الكاملة.

- فوائد الرياضة في تحسين الوعي الذاتي :

1. زيادة الوعي الذاتي: تساعد التمارين الرياضية على تحسين وعي الجسم والاتصال بين العقل والجسم، مما قد يزيد من الوعي الذاتي. عندما تمارس الرياضة، تكون أكثر انسجاماً مع جسمك وقدراته وحدوده. يمكن أن يساعدك هذا الوعي المتزايد على فهم حالتك الجسدية والعاطفية بشكل أفضل، مما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي.

2. تحسين الثقة بالنفس: يمكن أن تساعد التمارين الرياضية على تحسين الثقة بالنفس من خلال زيادة الكفاءة الذاتية وتقليل القلق. عند تحديد أهداف اللياقة البدنية وتحقيقها، يمكن أن يساعدك ذلك على بناء الثقة في قدرتك على تحقيق أهداف أخرى والتغلب على العقبات. بالإضافة إلى ذلك، ثبت أن التمارين الرياضية تقلل من القلق والاكتئاب، مما قد يؤثر سلباً على الثقة بالنفس.

3. زيادة احترام الذات: يمكن أن تساعد التمارين الرياضية أيضاً على تحسين احترام الذات من خلال تعزيز صورة الجسم الإيجابية والشعور بالإنجاز. عندما ترى تحسناً في لياقتك البدنية، يمكن أن يساعدك ذلك على الشعور بإيجابية أكبر تجاه جسمك ونفسك. بالإضافة إلى ذلك، فإن الشعور بالإنجاز الذي يأتي مع تحقيق أهداف اللياقة البدنية يمكن أن يساعد في تعزيز احترام الذات.

4. تقليل التوتر: تعتبر التمارين الرياضية من الوسائل الطبيعية لتخفيف التوتر، والتي يمكن أن تساعد في تحسين الوعي الذاتي والثقة بالنفس. عندما تمارس الرياضة، يفرز جسمك الإندورفين،

وهو معزز طبيعي للمزاج. يمكن أن يساعد ذلك في تقليل التوتر وزيادة الشعور بالرفاهية، مما قد يؤثر بشكل إيجابي على الوعي الذاتي والثقة بالنفس.

بشكل عام، يمكن أن تساعد التمارين الرياضية على تحسين الوعي الذاتي والثقة بالنفس من خلال زيادة الوعي بالجسم وتعزيز صورة الجسم الإيجابية وتقليل التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية.

- تأثير الوعي والثقة الذاتية في الرياضة؟

تأثير الوعي والثقة الذاتية في الرياضة يمكن أن يكون كبيراً ويؤثر بشكل كبير على أداء الرياضيين. فعندما يشعر الرياضي بالوعي الذاتي والثقة العالية في قدراته ومهاراته، يمكنه تحقيق أفضل النتائج وتحطيم الأرقام القياسية. كما أن الثقة الذاتية تؤثر على مستوى التحمل والتركيز النفسي والتحكم في العواطف والضغوطات النفسية التي يتعرض لها الرياضي خلال المنافسات الرياضية. وبالتالي، فإن الحفاظ على تحسين الوعي والثقة الذاتية يعتبر مهم جداً للحفاظ على مستوى أداء الرياضيين في الرياضة.

- الأساليب المستخدمة لتحسين الوعي الذاتي والثقة بالنفس عند الرياضيين:

هناك العديد من الأساليب التي يمكن للرياضيين والمدربين استخدامها لتحسين الوعي الذاتي والثقة بالنفس عند الرياضيين. وأهم هذه الأساليب هي:

1. **التصور:** تتضمن هذه التقنية التدريب ذهنياً على العروض الناجحة وتصور النتائج المرجوة.
2. **التوكيدات الإيجابية:** ويتضمن ذلك تكرار العبارات الإيجابية للنفس لتعزيز الثقة بالنفس.
3. **البروف العقلي (الرتيب الذهني):** تتضمن هذه التقنية التدريب الذهني على العروض الناجحة وتصور النتائج المرجوة.
4. **العلاج السلوكي المعرفي:** هذا شكل من أشكال العلاج الذي يساعد الأفراد على تحديد وتغيير أنماط التفكير والسلوكيات السلبية التي يمكن أن تؤثر على الثقة بالنفس.
5. **التأمل الذهني:** تتضمن هذه التقنية التركيز على اللحظة الحالية وقبول أفكار الفرد ومشاعره دون إصدار أحكام.
6. **تدوين اليوميات:** يتضمن ذلك تدوين الأفكار والمشاعر للحصول على فهم أفضل للذات وتحسين الوعي الذاتي.

7. طلب الدعم من المدربين وزملاء الفريق: يتضمن ذلك طلب المشورة والدعم من أولئك الذين لديهم الخبرة والمعرفة في هذه الرياضة.

بشكل عام، يتطلب تحسين الوعي الذاتي والثقة بالنفس في الرياضة مزيجاً من التقنيات العقلية والعاطفية، بالإضافة إلى نظام دعم لمساعدة الأفراد على تحقيق أهدافهم.

- مفهوم الوعي بالموقف في الرياضة

يشير إلى قدرة اللاعب على فهم وتحليل الموقف والظروف التي يواجهها خلال الممارسة الرياضية. إنه القدرة على استيعاب العوامل المحيطة، مثل مكان اللاعبين الآخرين والكرة والزمن المتاح والتكتيكات المستخدمة، واستخدام هذه المعرفة لاتخاذ القرارات المناسبة واتخاذ الإجراءات الصحيحة.

يعتبر الوعي بالموقف جزءاً هاماً من الذكاء الرياضي، حيث يمكن للاعب الذي يمتلك هذه القدرة أن يكون أكثر فاعلية وفعالية في تنفيذ استراتيجياته وتفاعله مع الظروف المتغيرة خلال المباراة أو التدريب.

الوعي بالموقف يتطلب الانتباه الشامل والتركيز على التفاصيل الصغيرة، والقدرة على تقييم الوضع بشكل سريع واتخاذ قرارات سليمة في وقت قصير. يساعد الوعي بالموقف الرياضيين على الاستفادة من الفرص المتاحة وتفادي الأخطاء والتكيف مع تغيرات اللعبة أو المنافسين بشكل أفضل.

بشكل عام، يعتبر الوعي بالموقف مهارة حاسمة للاعبين في جميع الرياضات، حيث يمكن أن يحدث فرقاً في أدائهم وقدرتهم على تحقيق النجاح.

- مجالات الوعي

هناك نوعان من مجالات الوعي المطلوب التعامل بها مع الآخرين هي:

(وعي بالذات ووعي بالآخر).

أ - الوعي بالذات ... يشمل الوعي بها في اختلاف الزمان: ماضياً، وحاضراً، 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 ماضيًا زائدًا ينير الدرب ويقوم الخطوات.

- **والوعي بالذات حاضراً:** أي معرفة واقعنا الذي نحياه، في مختلف المجالات، بدقة؛ فنذكره 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 المتوقعة، وبكيفية التعامل معها من خلال الإمكانيات المتوافرة؛ حتى نجمع بين المثالية والواقعية في وسطية واتزان، ولا نجنح يميناً أو يسرة.

ب- **اما الوعي بالآخر،** فلا تستقيم معرفة الذات حتى نعرف الآخر، اي يجب أن نعرف كيف يفكر الآخر، وما نقاط قوته وضعفه، وما عوامل التلاقي والحوار التي تجمعنا، وأسباب الاختلاف والنزاع التي تفرقنا. وهل الآخر يشكل كتلة لا مفر من الصدام معها، أم هناك آخر يمكن الحوار والتفاهم معه على أرضيه مشتركة، و"آخر" غير ممكن معه ذلك.

فالوعي 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 وعياً بالذات من غيرها. فالشعور الوعي الذاتي غير السار يكون مصحوباً أحياناً بالخجل أو الزور. من خلال الوعي الذاتي، بين إثبات أو إنكار الإرادة.

عند الشعور بالوعي الذاتي، يصبح الفرد مدركاً 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 هي وقت ازدياد الوعي الذاتي. قد يكون الشخص ذو الميول الحاد للوعي الذاتي خجولاً أو الانطواء.

على سبيل المثال، لو تعرّضت لانتقاد من قبل مدربك الرياضي او احد زملائك في الفريق، قد تبدأ على الفور بالتفكير أنّ السبب في ذلك، هو أنّك غير مناسب للفريق او غير مؤهل بدنيا او نفسيا ، أو أيّ من مخاوفك الأخرى.

وهنا 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 قلة النوم، أو انخفاض مستوى مستويات السكر في جسمك او فدانك لبعض الطاقة بسبب قلة التدريب .

أ.د. شيماء التميمي