المحاضرة الرابعة: الإتصال الذاتي

أولا: مفهوم الإتصال الذاتي:

هو ذلك النوع من الاتصال الذي يحدث داخل الفرد، أي بين الإنسان ونفسه وذلك حينما يتحدث الانسان إلى ذاته، بصورة شعورية أو لا شعورية، لذا فهو الاتصال الذي يحدث داخل عقل الإنسان ويتضمن أفكاره وتجاربه ومدركاته المختلفة.

يقصد به كذلك مقدرة الفرد على إدراك ذاته والعلاقات التي تربطه بالعالم الخارجي المحيط به، ومعرفته لصفاته ومدى قدرته وحدوده، بالإضافة لذلك معرفة جوانب القوة والضعف عنده، والحواجز الموجودة داخله وتؤدي لعدم السماح لطاقاته المختلفة بالانطلاق إلى الأمام لتحقيق الجوانب الذاتية التي تؤثر التأثير الواضح على الشخصية وقوتها.

ثانيا: وظائف الإتصال الذاتي:

1. عملية تحسين اتصال الفرد مع نفسه، تجعله يملك القدرة على القيام بعملية توظيف إمكاناته بصورة كاملة. وهذا بطبيعة الحال من الأسس أو المبادئ التي تضمن أن تكون له شخصية سوية وأن يكون له أسلوب حياة فعال في إطار هذه الشخصية.
2. يتحول الإنسان بصورة تلقائية إلى مصدر الإرسال، (المرسل) للرسالة ومتلقي أو مستقبل للرسالة وهذا يحدث في آن واحد أي في نفس الوقت. وهذا بحد ذاته يعني أن يقوم هو بنفسه بصياغة المعاني ووضعها في رموز خاصة والقيام بإرسالها ثم يقوم باستقبالها، وزيادة معاني عليها في نفس الوقت.
3. تكمل المعاني الصورة وتوضح الجوانب غير الواضحة، وتؤكد مكانتها وأهميتها.
4. اتصال الفرد مع نفسه قائم على فكرته عن نفسه، كيف يراها ويتعامل في حدودها، وإدراكه لصفاته وإمكاناته، ومعرفته لأسلوب حياته، مما يجعله يتصرف في إطار هذه الصفات والقدرات والأسلوب الذي يعيش فيه، مما يبعده عن الوقوع بالخطأ المقصود وغير المقصود.

5. اتصال الفرد بنفسه يتحدد بإدراكه لذاته إدراكا كاملا الذي يتمثل في العمليات النفسية الداخلية من شعور ولا شعور.

ثالثا: علاقة الوعي بالإتصال الذاتي:

لكي يكون إدراك الفرد لنفسه كاملا ومعرفته بطبيعة الشخصية تامة، يجب أن نذكر جانبا أساسيا من جوانب الشخصية وهو الوعي، الذي يؤثر على جميع أركان الشخصية ويوجه سلوكها ويؤثر على انطلاقتها وترفعها، والوعي يقصد به عملية الحضور السريع لعالم الفرد ذاته، وهو أيضا التعرض للسلوك الحقيقي للفرد والانفتاح عليه، أي أنه لا ينحصر في العالم الداخلي للفرد، بل يتدخل في عالمه بصورة عامة وإدراك تام ومتكامل له.

وعن طريق الوعي يكون الإنسان حاضرا بصورة مستمرة بالنسبة لنفسه، وهذا الحضور هو الذي يساعده على التمكن من إدراكه لنفسه في عملية قيامها بالاتصال بالعالم، بالإضافة للعمل على تكييف إدراكه وسلوكه فإن الوعي يساعده على إعادة تشكيل شخصيته من جديد.

وعملية التدخل المقصود في اتجاه النمو الشخصي، بهدف إعادة بناء العلاقات التي تربطه مع البيئة والاتصال الذي يحدث معها. وهذه هي الوظيفة أو المهمة العليا والأساسية التي يقوم بها الوعي التي تؤدي إلى تحرير الشخصية من جوانب الانغلاق والعزلة أو من الاتصال السيء مع نفسها وعالمها.

وهذا يعتبر من الإمكانيات الإنسانية التي هي أساس لأنواع السلوك الراقية الموجودة لدى الإنسان لوحده، مثل العلم والمعرفة والجهود المقصودة التي تحاول وتهدف إلى تحسين الذات وقدراتها المختلفة.

ولكي نفهم السلوك الذي يصدر من الفرد في موقف معين، يجب علينا أولا وقبل وكل شئ أننفهم معنى وأهمية هذا الموقف بالنسبة للفرد، وذلك لكون كل فرد يدرك هذا الموقف بصورة ومعنى مختلف عن الآخرين، لذلك يجب أن نفهم كيفية إدراك الفرد للعالم من حوله حتى نستطيع أن نفهمه الفهم التام، وهذا الفهم يساعدنا على التنبؤ بكيفية سلوكه في الموقف المعين.

وهنا يجب أن نذكر ولا ننسى أن كل سلوك يصدر من الفرد يتحدد عن طريق المجال الإدراكي لديه. وعندما نقول المجال الإدراكي نقصد عالم الفرد كله، بما فيه ذاته، تماما كما يخبرها ويعرفها في لحظة الأداء.

وهذا يعني أن المجال الإدراكي من الممكن أن يتفق أو لا يتفق مع الواقع والحقيقة الطبيعية للفرد، وهذا المجال الادراكي للفرد الذي نتحدث عنه، يخضع بصورة مستمرة للتغيير السريع، والفرد نفسه لا يعرف جميع أجزاء مجاله الإدراكي، بالإضافة لكون الأحداث تحث وتتابع بصورة سريعة، وبسبب التعلم المستمر الذي نمر به في كل لحظة أو موقف، فان إدراك الفرد يميل إلى التغير.

وحقيقة كون إدراك الفرد خاضع لعملية التغير المستمر، لا تعني بأي شكل من الأشكال أنه غير منظم. لأن الخبرة السابقة والخاضعة التي يحصل عليها الفرد، هي التي تزوده بمجموعة من المعاني الخاصة والمميزة التي تؤثر في جميع الخبرات الجديدة التي نحصل عليها. وجميع ما يحدث مع الفرد فيما بعد يحدث في إطار هذه المعاني والخبرة الخاصة.

إذن فان لكل فرد إدراكاته الخاصة والمميزة لذاته، وهو بدوره يميل إلى الدفاع عن مفهومه لذاته والقيام بتعزيز هذا المفهوم قدر ما يستطيع. ومن خلال القيام بهذه العملية فهو يتعلم الأشياء والجوانب التي تحمل المعاني الشخصية بالنسبة له، ويقوم برفض الأشياء التي من الممكن أن تكون مصدر تهديد لإدراكاته لذاته أو حتى تمزيقها. مما يؤدي إلى إثارة المشاكل خصوصا عندما يشعر الفرد انه مجبر على القيام بممارسة الوظائف التي لا تتفق مع مفهومه ومعرفته عن ذاته.

رابعا:أهمية الإتصال الذاتي:

عملية الاتصال التي تحدث داخل ذات الإنسان، تعتبر أساس لعملية الاستمرارية الاجتماعية للفرد مع الآخرين، وعلى سبيل المثال فإن كون الحواس سليمة والمخ يقوم بوظيفته كما يجب، أو انه خالي من العوائق تساعد الطالب على القيام بعملية التعلم، والمعلم على التعليم وأداء المهمة التربوية بالشكل الصحيح.

بالإضافة إلى مواصلة الإنسان الاتصال مع نفسه تساعده على تحقيق التوافق الاجتماعي، والتوافق الشخصي الذاتي يعتبر أساس نجاح العلاقات الاجتماعية التي تحدث بين الفرد والمجتمع، وهي العلامة الواضحة على الصحة النفسية لهذا الفرد، ومن ثم نجاحه في تحقيق الاتصال الذاتي مع نفسه، يؤكد على أنه يستطيع القيام بالتحكم الذاتي الذي يساعده في التغلب على الفشل إذا حدث له ذلك، ويكسبه الموضوعية في عملية التعميم الذاتي، ويصل إلى المراقب الذاتي كناضج والطبيعي الاعتيادي الذي يستطيع أن يرى نفسه بصورة صادقة وخالية من الخداع والكذب.

التوافق الذاتي هو المفتاح الاساسي للتوافق الاجتماعي والمنزلي الأسري والنجاح في العمل الذي يقوم به الفرد، وهذا يعتبر من أعلى مستويات التوافق النفسي التي من الممكن أن يتوصل إليها الإنسان الخالي من الأمراض النفسية واعتمادا على ما ذكر نقول بان عملية الاتصال الذاتي تتفاعل وتتأثر بنظرة كشخص للحياة، وبكل الاعتبارات الشخصية والموروثة والثقافية والاجتماعية، كما تتأثر بتجاربه وخبراته التي مر بها واكتسب منها الكثير وأصبحت تلعب دورا هاما في ما يقوم به أو يفعله في الاتجاهات الحياتية المختلفة.

وأهمية فهم الاتصال الذاتي يكونها بداية الفهم لعملية الاتصال مع الآخرين، لان طريقة الاتصال التي تحدث داخل الانسان، هي التي تتحكم في عملية قيامه بالاتصال مع غيره، وهذه العملية الاتصالية الذاتية، من الممكن أن تنتج من وجود مسببات أو عوامل خارجية، أي من خلال مصدر أو مرسل تلقائي الذي لا يقصد المتلقي بالذات، ولا يقوم بأي جهد أو تخطيط مقصود للاتصال به، أو التأثير عليه. وهو المصدر الذي يختلقه أو يدركه المتلقي نفسه، أو يقوم بعرض نفسه عليه، وهو الذي يبدأ عملية الاتصال.