

## نظرية الذات في علم النفس : Self Theory

وعلى الرغم من أن روجرز لا يهتم كثيرًا بالجوانب ذات الصلة بتكوين الشخصية، بل يُركز عوضًا عن ذلك على نمو وتطور الشخصية، إلا أنه يُمكن تحديد المُقومين الرئيسيين لنظرية روجرز، ألا وهما:

**الكائن العضوي:** الفرد ككائن حي محور الخبرات التي يُعايشها الفرد، وفي بعض الأحيان لا يُمكن ترميز الخبرة بدقة، وبناءً عليه لا يتصرف الشخص بشكل مُناسب؛ وبوجه عام يميل الأفراد إلى تجسيد خبراتهم المُرمزة بالعالم الواقعي، حيث يوفر هذا الاختبار للواقع الفرد بالمعلومات الموثوقة عن العالم حتى يستطيع الشخص التصرف بواقعية

**الذات:** يعتقد روجرز بأن مفهوم الذات هو مفهوم كلي مُنظم يتكون تصورات وإدراكات الفرد تجاه ذاته ومواقف الحياة اليومية، كما يُعبر عنها بضمير المُتكلم "I" أو "أنا" بعلاقته مع الأشخاص الآخرين المتواجدين ببيئته، أو كما يُعبر عنها بضمير المفعول "Me" ، جنبًا إلى جنب مع القيم المُرتبطة بهذه الإدراكات؛ فالذات إذا هي العالم الداخلي للشخص الذي يُعبر عن أفكاره ومشاعره وتطلعاته وأهدافه وتخيلاته ونظراته؛ ويتألف مفهوم الذات من عدم مكونات:

**الذات الحقيقية** وهي مركز ومفهوم الذات، ويُقصد بها ماهية الشخص الفعلية، ويصعب تمييز الذات الحقيقية أو التعرف عليها نظرًا للتشوهات المُسيطرة على الواقع الحقيقي، ولذا يُمكن أن نقول أن الذات الحقيقية هي من علم الله وحده ولا سبيل للبشر إلى معرفتها.

**الذات المُدركة** أو الذات كما تراها الذات: ويسهل التعرف على هذا الجانب من جوانب الذات، فهو يتعلق وجهة نظر الشخص عن نفسه ويُمكن تنميته وتعزيزه عبر التفاعل مع الآخرين والبيئة المُحيطة، فإذا كان الفرد محبوبًا ومقبولًا ممن حوله فإن ذاته تدرك ذلك ويتمكن من فهم شخصيته

**الذات كما يراها الآخرون** أو الذات الاجتماعية، يُدرك الفرد كيفية تفكير الآخرين عنه وتصوراتهم نحوه، وفي أغلب الأحيان يُحاول الفرد التعايش وفقًا لمستوى توقعات الآخرين به، ومن هنا تنشأ الصراعات الداخلية عند حدوث الفجوة بين الذات المدركة والذات الاجتماعية.

**الذات المثالية** تتمثل الذات المثالية بالطموحات والغايات التي يتطلع إليها الشخص، وهذه الذات المثالية هي المُرشدة للفرد برحلة حياته، فهي تعكس الحالة التي يرغب الفرد بتحقيقها، ويكون سليمًا مُعافى حال عدم وجود فرق كبير بين الذات المثالية وما يتمكن الشخص من تحقيقه على أرض الواقع، أو عندما تكون التوقعات المثالية التي يتطلع إليها الفرد في حدود إمكاناته.

ويعتقد روجرز بأن الدافع الأساسي للأفعال الصادرة عن النفس البشرية هو الرغبة في تحقيق الذات، وبأن الغالبية العظمى من المُشكلات النفسية تنبع من عدم التوافق بين "الذات" و"الذات المثالية" و"الذات الاجتماعية"، ويمكن تجنب عدم التوافق هذا عبر تعزيز الاستعدادية للتقبل غير المشروط لمشاعر الإنسان وأحاسيسه

### افتراضات كارل روجرز :

والجدير بالذكر أن نظرية الذات هدفت في الأساس إلى معالجة الاغتراب النفسي الذي تُعاني منه الشخصية الإنسانية في المُجتمعات المعاصرة، ولنظرية عدد من الفروض أهمها:

• يعتقد روجرز بأن لكل إنسان الحرية المُطلقة والحق الكامل في الاختلاف مع غيره بالسلوكيات والآراء والمفاهيم.

• ويعتقد أيضًا بأن كل إنسان يتمتع بالحق الكامل للتصرف وفقًا لمبادئه ومعتقداته الشخصية حتى تُصبح السلوكيات والتصرفات الصادرة عنه مُتوافقة مع أفكاره.

• يجب ألا تتعارض حرية الفرد مع حريات الآخرين، أو بمعنى آخر تنتهي أو تتوقف حرية الفرد حيثما تبدأ حرية الآخرين، على ألا تتعارض هذه الحرية مع القوانين العامة.

• يجب أن يتحمل الفرد مسؤولية السلوكيات والتصرفات الصادرة عنه ما دام قد اختارها بحرية.

### ملخص للعلاج او الارشاد النفسي لكارل روجرز:

يعتمد العلاج أو الإرشاد النفسي القائم على نظرية الذات على عدد من الأمور منها:

◆ إجراء الجلسات الإرشادية أو العلاجية من قبل المسترشد في أجواء هادئة تُشعر المريض بالراحة.

◆ مراعاة المرشد مدى أهمية عنصر الوقت بالجلسة والاستفادة منه على الوجه الأكمل.

◆ توافر بعض الشروط الأساسية من أجل إحداث تغييرات إيجابية بسلوك المريض.

◆ العلاقة الودية بين المعالج والمريض وأن يصل المريض إلى المرحلة التي يُدرك معها حاجته إلى التدخل والمساعدة النفسية.

◆ إطلاق الإمكانيات الإيجابية للفرد المدفوعة بنظريته نحو الأحسن، وتوافر عوامل الانسجام بالعلاقة الإرشادية.

كتاب نظرية الذات لكارل روجرز pdf لأن نظرية الذات Roger's Self Thoeory من أهم نظريات الإرشاد النفسي، نعرض عليكم كتاب نظرية الذات في علم النفس الذي يشمل العديد من المعلومات الضرورية والثرية يمكنك التحميل مباشرة من خلال الضغط علي الرابط.