

المحاضرة الثانية

التواصل مع الذات



يبدأ التواصل مع الذات من الحياة الجنينة تجيد الأمهات تعليم مهارة التواصل للجنين والرضيع لأن هناك تواصل بينها وبينه جسدي حسي سلوكي.

تطوير مهارات التواصل الحيوية تتوقف على الأم بحسب دراسة حديثة أجراها علماء الكلية الطبية بجامعة هارفرد الأمريكية .

إن صوت الأم هو أول صوت يسمعه الجنين في بطن أمه. شارك في دراسة الاختبار الذي أجراه العلماء ٤٠ طفلاً جميعهم ولدوا قبل الموعد الطبيعي لأسباب مختلفة بين الأسبوع الـ ٢٥ و ٣٢ من الحمل .

قسموا إلى مجموعتين .

المجموعة الأولى: استمعت خلال شهر كامل إلى تسجيلات أصوات أمهاتهم وصوت نبضات القلب.

أما المجموعة الثانية: فاستمعت فقط إلى ضوضاء مستشفى الولادة. بعد مضي الشهر تم إجراء مسح ضوئي لدماغ كافة الأطفال. استنتج العلماء من نتائج هذا الاختبار، أن القشرة السمعية

” Auditory cortex” عند أطفال المجموعة الأولى كان أكثر تطوراً مما عند أطفال المجموعة الثانية.

ووفقاً لهذه النتائج يقترح الخبراء على النساء الحوامل ضرورة التحدث إلى أطفالهن قبل الولادة وقراءة القصائد لهم واسماعهم اصوات وغير ذلك. حيث يبدأ الطفل بسماع ما حوله من الاسبوع السادس عشر .واليوم في بريطانيا هناك حملة تقوم بها بعض المؤسسات الصحية.

تطرح سؤال :هل تتكلمي مع طفلك “الجنين”؟ حيث انه وفقا لبحث نشر مؤخرا تبين أن ربع الامهات البريطانيات لا يعرفن أهمية الحديث مع أطفالهن خلال فترة الحمل وتأثير ذلك على تطور دماغ أطفالهن .

ويعتقدن بأن ٣٠ % أو أقل من دماغ الاطفال سيتطور بعمر سنتان بينما في الحقيقة يكاد يقترب من نسبة : ٧٠ %.

هذا وكشف المعهد الوطني البريطاني لمحو الأمية بأن ١ من ٥ أمهات لا يعرفن أهمية التحدث مع أطفالهن الأجنة قبل عمر ثلاثة شهور، وبأن ١ من ٨ نساء يعتقدن بأن مسؤولية تطوير مهارات اللغة قبل المدرسة تأتي من خارج البيت.

بينما توقعت أم واحدة من كل ٢٠ أم من أن مسؤولية تطوير مهارات اللغة تقع طبيعيا على عاتق الطفل وحده.

البحث الذي أجراه ونشره المعهد الوطني يأتي بالتزامن مع إطلاق حملة “ تحدثي مع جنينك ” التي تهدف إلى زيادة الوعي بين الأمهات والآباء حول الدور الهام والإيجابي جدا الذي يمكن أن يلعباه في مساعدة طفلهم النامي على تطوير مهارات الإتصال الحيوية.

يبدأ التواصل منذ الحياة الجنينية فيكون لدينا تنشئة الدماغ لدى الجنين لتنمية مدارك الجنين يسمع وهذه حقيقة علمية .

اذن على الابوين ان يعلموا ذلك وان يدركا ان عليهما تجنب اي غضب أو قلق او مشاحنات بينهما خلال فترة الحمل لأنها تؤثر على تكوين الأصوات لدى الجنين وقد تسبب له القلق والاضطراب مما يجعله غير متواصل مع ذاته بشكل سليم.

نموذج مرسيدس

نظام مغلق حيث أن التغيير في جانب من النموذج سيؤدي إلى تغيير في الجانبين الآخرين .



السلوك الخارجي .

التفكير الداخلي .

الشعور الداخلي .

يجب ان نتذكر أن نبرمج أنفسنا على ثلاث اتجاهات :

سلوك وشعور وتفكير فلا نأخذ جانباً متطرفاً أحياناً يكون في الأعلى السلوك أو التفكير مثال:

القي التحية على انسان عظيم هنا فقط تفكير ، ومن ثم لا يستطيع الإنسان أن يلقي التحية إلا إذا أخذ سلوكاً مناسباً مؤدبه لغة جسد مناسبة هنا أدخل بأمر الشعور احساس بالعظمة أو بالهيبة.

مثال :

طبيبة تعالج طفل أي تفكير وسلوك ومشاعر .

هنا نذكر النسب التالية :

نسبة مهارة التواصل للطبيبة الغير أم مع الطفل ٢٦%، لأن التفكير يطغى على العنصرين الآخرين
نسبة تواصل الأم الطبيبة مع طفل ٨٦%، ذلك لوجود مشاعر أقوى مع التفكير والسلوك لكن التواصل لا يصل إلى أكثر من ذلك حتى ولو كان الطفل ابنها لأنها تحيد مشاعرهما قليلاً.

نسبة تواصل الأم الغير طبيبة مع ابنها ٩٩ % مشاعر قوية جداً من ذات عليا مع التفكير والسلوك المناسب له.

فالأم كلما ألقت معلومة تفيد الطفل بشرط أن تجعل نفسها فاعلة لهذا الأمر تقول انا ايجابية مبادرة فأنت ستكون ايجابي رائع حكيم فهذا أعظم ما يفيد التواصل مع الذات .
فمن هو مبتعد عن الوالدة لا تستطيع أي مدرسة ان تجعل له هذه المهارة الا اذا كانت ام الطفل .

لغة ميتا وميلتون

لغة ميتا : لغة منطقية تفيد في التعليم والبحث وكسر الألفة بينك وبين الآخرين والتواصل مع ذاتك بشكل منطقي .إذا كان لديك شخص يسرق وقتك ويضيعه عليك فاستخدم معه لغة ميتا ، وهي عبارة عن أسئلة للتوضيح ووضع النقاط على حروف المتحدث معك .

أما لغة ميلتون : لغة العقل الباطن مليئة بالمشاعر لغة الايحاء فتفيد في إلقاء المحاضرات بل وحتى الكتابة على مواقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك _ تويتر _...) ؛ لأنها تتكلم من العقل الباطن .قد تجعلنا نفهم غير ماقصده المتحدث ، والسبب هو سكوتنا وعدم استخدام لغة ميتا في المكان المناسب .

مثال للغة مليتون : " كلنا لم نفهم يا أستاذ " ومن المفترض هنا أن نقابله هنا بلغة ميتا بقولنا : "كلكم؟؟ كلكم لم تفهمون؟؟ " أو تقول له : " من قال لك ذلك؟؟ وكيف حكمت على الكل بعدم الفهم "

كان لميلتون أريكسون قدرة عجيبة على إدخال أي شخص في حالة من الغشية وهي حالة ذهنية هادئة ومسترخية، باستخدام مهارات ولغة تشغل الجزء الواعي المنطقي التحليلي الذي يعتبر حارسا على العقل الباطن للمريض بفكرة، ثم يحقن شعور أو فكرة أو إحاء في لا وعيه، باعتبار العقل الباطن لا يفرق بين الخيال والحقيقة، ولا يميز بين الماضي والحاضر والمستقبل، ويقبل كل شيء على أنه حقيقة لكنه يمتلك قدرات رهيبية. تسمى اللغة الموجهة للعقل الواعي بلغة ميتا أو اللغة العليا لأنها منطقية ومحسوسة يستجيب لها العقل الواعي مباشرة، أما لغة ميلتون فهي لغة مبهمه في الغالب تحمل شحنة عاطفية موجهة بالخصوص للعقل اللاوعي لإحداث التغييرات المناسبة.

تحكم العقل اللاواعي في الاتصال

شاركنا



أصفر أخضر أصفر أزرق برتقالي أرجواني برتقالي أصفر أصفر أصفر برتقالي برتقالي أرجواني
وردي أخضر أحمر أصفر أصفر أصفر أصفر أصفر أصفر أصفر أصفر أصفر أصفر أصفر
أصفر أصفر أصفر أزرق وردي أزرق أحمر أرجواني وردي أخضر

الذكاء الانفعالي

ان سعادة الجنس البشري لا تكمن في خلونا من المشاعر بل بالتحكم بها .

اذا كنت تشعر ان هناك احساس من التوتر يلزمك مع ان كل فعلك ونتيجة فعلك تسير بشكل مذهل
فانت بحاجة لأن تسأل نفسك دوما .

ما الذي أنا بحاجة لتركيز انتباهي عليه ؟

ما الرسالة التي يبعثها عقلي لي ؟.

كلما كان اتصالك بمشاعرك قويا شعرت بقدرتك على التحكم بحياتك وازدادت قدرتك على الإستجابة
للمسائل التي تبعثها اليك مشاعرك وهكذا يصبح ذكاؤك الإنفعالي أكثر قوة .

تعلم من مشاعرك

ادرك ، انصت ، اسأل ، اعرف الرسالة ، عاهد نفسك ، استمتع بالحياة الجديدة .

الغضب : هو علامة انتهاك احدى القواعد أو الحدود إما من أنفسنا أو من أشخاص آخرين والرسالة هنا إما أن تتصرف وتبدأ بالعمل حتى تحقق ما تؤمن بصحته، أو قبول الواقع إن لم يكن بالإمكان تغييره.

الخوف : في حقيقته عبارة عن تحذير بأن شيئاً يوشك على الوقوع وأن من الأفضل الإحتياط لذلك وإذا ما كنت تشعر بأنك مستعد بصورة كاملة بالفعل ومع ذلك تشعر بالخوف أو شعرت بالخوف بموقف لا يستدعي ذلك فقد يكون علامة خطر غير حقيقي متوقع من قبلك.

الإحباط : ينشأ عادة عندما لا نحقق مستوى النتائج الذي تعتقد أنه بإستطاعتك تحقيقه في اطار الوقت ليكفي لذلك . الرسالة هنا هي أن تأخذ بعض الوقت حتى تتفكر مليا في مدى التزامك بالهدف أو الوسيلة المتبعة لتحقيقه.

الشعور بالذنب : يظهر عندما تشعر بأنك لا تعيش وفقا للمعايير السلوكية التي وضعتها لنفسك. والرسالة هنا هي أن لا تفعل ذلك مجددا وافعل ما عليك لتصحيح الوضع.

الحزن : دائما ينتج عن شعورك بان شيئاً ما مفقود من حياتك اما لأنك فقدته أو لأنك فقدت الاتصال به والرسالة المتضمنة هنا تظل شاكرا لما بقي معك وفي بعض الأحيان ان تقاقل لما فقد منك كما هو الحال مع الاهداف التي تخليت عنها .

أن تبقى ساكناً... وأن لا تفعل شيئاً...!! هما شيان مختلفان؟..

فعندما تعجز عن فعل شيء وأنت قادر فاعلم أنك في صراع وشتات فالبخر الهادئ تتناغم فيه الحياة وتزدان.. بينما تتدمر الحياة في الزلازل والبراكين...ولا تكون السعادة إلا بالتفكر والتأمل وفي السكينة والهدوء:" ويتفكرون في خلق السماوات والأرض..»

واعلم أنك كلما ازدادت سكينة وطمأنينة ازدت رضاء وأمان، ولكن زادت المسافة بينك وبين الناس وشعرت بالغربة...! ولكنها غربة حميدة تسكن ذاتك وجوارحك...فالداخل هو مصدر السعادة والعطاء يرويها.

كره النفس

عندما يقتل القاتل فلا يعني هذا أنه يكره المقتول وإنما يكره نفسه التي يعتصرها التوتر من الداخل... إنه يعلن الحرب على الآخرين فقط لأن الحرب قد أعلنت داخل نفسه وثار غبارها فأعمى البصائر والأبصار، والمجرم هو إنسان ينزف من الداخل... وتولد الكراهية للآخرين حينما تولد الكراهية للنفس... حينما يرفض ذاته ويرى نقائصه وقذارته

• من يعيش في سلام مع نفسه فهو يعيش بسلام مع الآخرين ولا يستطيع أن يكره شيء فكيف ب
الإنسان ذاك الكائن المليء بالاحاسيس ..!!!!!!

انتهت المحاضرة الثانية