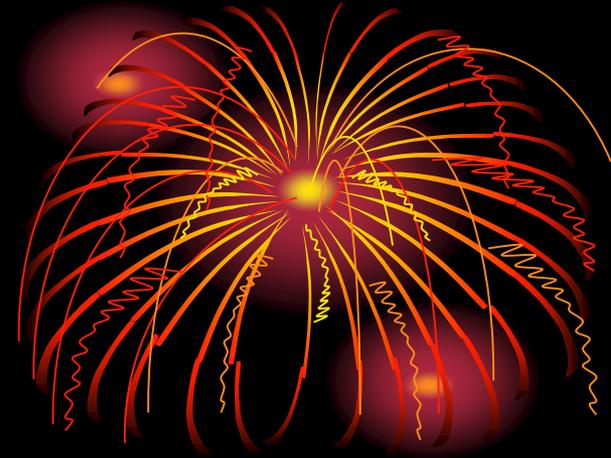




من أنا؟

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



جامعة

الامام محمد بن

سعود الإسلامية

عمادة شؤون القبول والتسجيل

مركز الإرشاد الأكاديمي

تربيت



إخواني الطلاب أهلا بكم في دورة:

“
أكتشف نفسك

دورة: "اكتشف نفسك"

الدكتور / جلال محمد سليمان بيومي

مستشار أكاديمي بعمادة شؤون القبول والتسجيل

للتواصل ت: ٢٥٨٤٧٤١ -- الفاكس: ٢٥٩٠٢٧٢

من أنا ؟

لماذا نكتشف أنفسنا ؟

للتعرف على حقيقتنا و لاسيما في المجال:

النفسي الاجتماعي فيما يتعلق بـ:

الطباع/الميول/ الأهداف في الحياة / الطموحات/ القدرات/
المواهب/مواطن القوة و الضعف/...الخ.

- بلورة هوية ذات شخصية مميزة / وضوح فكرة الشخص عن نفسه (من أنا؟ لمن انتمي؟ ماهية الفلسفة التي أتبناها؟ ماهية ديانتني؟ ماهو دوري الجنسي؟ وماهو دوري المهني؟،...الخ).
- لعقد المقارنات الاجتماعية (شاذ/سوي)

محاو؁ الدوة



أولاً: تبيان المصطلحات التالية:

• الهوية الشخصية

• أنماط الهوية (محققة/ منتشرة/ مؤجلة/ مضادة للمجتمع)

• معايير الهوية وفقاً لنظرية "إريك إريكسون النفسية الاجتماعية".

ثانياً : استعراض محكات الهوية في مرحلة التعليم الجامعي

ثالثاً تدريب الطلاب الحضور بكيفية تحديد هويتهم وفقاً لمحكات

الهوية بما يساعدهم على اكتشاف أنفسهم.

أهمية الدورة

لما كان الشباب في سني التعليم الجامعي من أكثر قطاعات المجتمع عرضة لتبني أفكار غير عقلانية وغير المنطقية أحياناً نتيجة (اتساع شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم) حيث الإختلاط بالزملاء والصدقات ، الانفتاح على العالم الخارجي بأحداثه وخبراته التي من شأنها أنها تشكل ضغوطاً على الشباب لترسخها في شخصياتهم، وتكون بمثابة (قنوات وأيديولوجيات) تحدد هويتهم الشخصية التي تتحكم في سلوكهم وتوجه تصرفاتهم في ضوءها.

- ومن هنا تتضح أهمية الدورة في كونها تهتم بإكساب طلاب الجامعة مهارات اكتشاف نفسه من أجل تحديد هوية ذات ايجابية للتعامل الفعال لمواجهة الضغوط الحياتية و المشكلات السلوكية والنفسية التي تواجههم في الحياة .
- لفت انتباه طلاب الجامعة لضرورة تعيين هوية ذات إيجابية تكسبهم السواء النفسي والصحة النفسية ، باعتبار أن “ الاضطراب النفسي ليس (بسبب المواقف والاحداث نفسها ، ولكن بسبب طريقة التفكير التي يستخدمها الفرد في مواجهة تلك الاحداث تركز في جوهرها على الأفكار السلبية غير العقلانية عن ذاتهم والتي هي الأساس للعديد من (الاضطرابات النفسية) مثل القلق ، الاكتئاب العزلة ، الاحساس بالذنب، وغير ذلك من مشاعر دونية ناتجة عن صورة مشوشة عن هويتهم الذاتية .

أهداف الدورة

تهدف الدورة إلى :

تبيين معاني المصطلحات التالية:

أ- الهوية الشخصية و أنماطها.

ب- مراحل تكوين الهوية الشخصية وفقا لنظرية إريك إريكسون النفسية الاجتماعية.

• تنمية وعي الطلاب بأهمية بلورة هوية شخصية مناسبة محددة لهم في مرحلة التعليم الجامعي .

• لفت انتباه الطلاب إلى معايير النضج النفسي الاجتماعي لمرحلة التعليم الجامعي وفقا لنظرية " إريك إريكسون " النفسية الاجتماعية التي من شأنها تجنبهم الآثار السلبية للضغوط بأشكالها ، وتحصينهم من الاضطرابات النفسية والسلوكية ، وفقدان الاتزان النفسي في الحياة بصفة عامة و حياتهم التعليمية بصفة خاصة.

• توعية الطلاب بالمخاطر التي تنتج عن تبني هوية شخصية سالبة خاصة المبنية على صورة مشوشة للذات والأفكار المنحرفة الضالة التي أصابت الشباب في كل المجتمعات المعاصرة المتقدم منها و النامي ، و التي عرفت " بمشكلة التطرف" ، ولعل جوهر مسباتها الفشل في بلورة هوية شخصية موجبة تساعد على تحديد أدوارهم الشخصية في المجتمع بصفة عامة ، ومواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة على وجه الخصوص .

مراحل نمو الشخصية وفقا لنظرية "إريك إريكسون" النفسية الاجتماعية

- المرحلة الأولى: الثقة مقابل عدم الثقة (الولادة - سنة)
- المرحلة الثانية: الاستقلال مقابل التبعية (١-٢)
- المرحلة الثالثة: المبادأة مقابل الشعور بالذنب (٣-٥)
- المرحلة الرابعة: الاجتهاد مقابل الشعور بالنقص (٧-١١)
- المرحلة الخامسة: الهوية مقابل انتشار الهوية (١٢-١٨)
- المرحلة السادسة: الألفة مقابل الشعور بالعزلة (٢٠-٢٥)
- المرحلة السابعة: الإنتاج مقابل الشعور بالانهماك الذاتي (٢٦-٤٥)
- المرحلة الثامنة: التكامل مقابل الشعور باليأس (٤٦ - نهاية العمر)

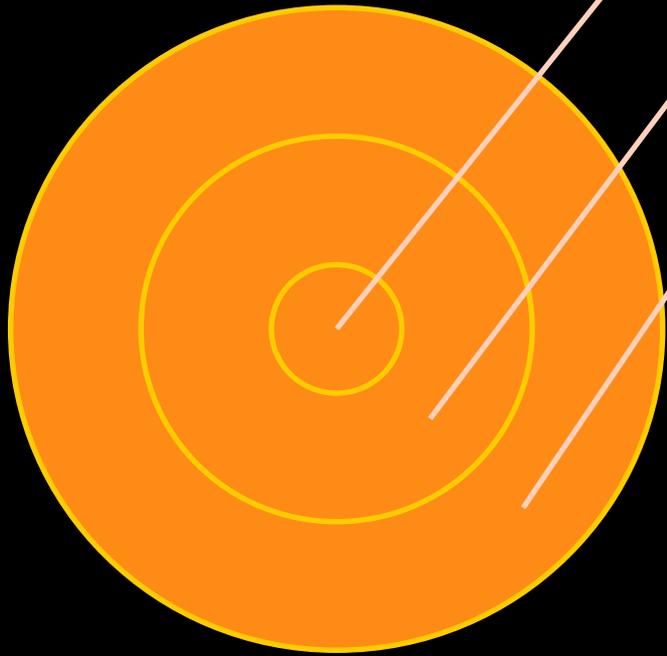
الإحداثا الضاغطة

القضايا الفرعية

التنمية
التبعية
التجديد
النهضة
العالمية والعولمة
التميز
التقدم والتخلف
الهوية



من أنا ؟



منغمس / مسايير

متطرف

شاذ



من أنا ؟



مركزية
الذات

أنا الهدف

أنا الوسيلة

أنا الأول

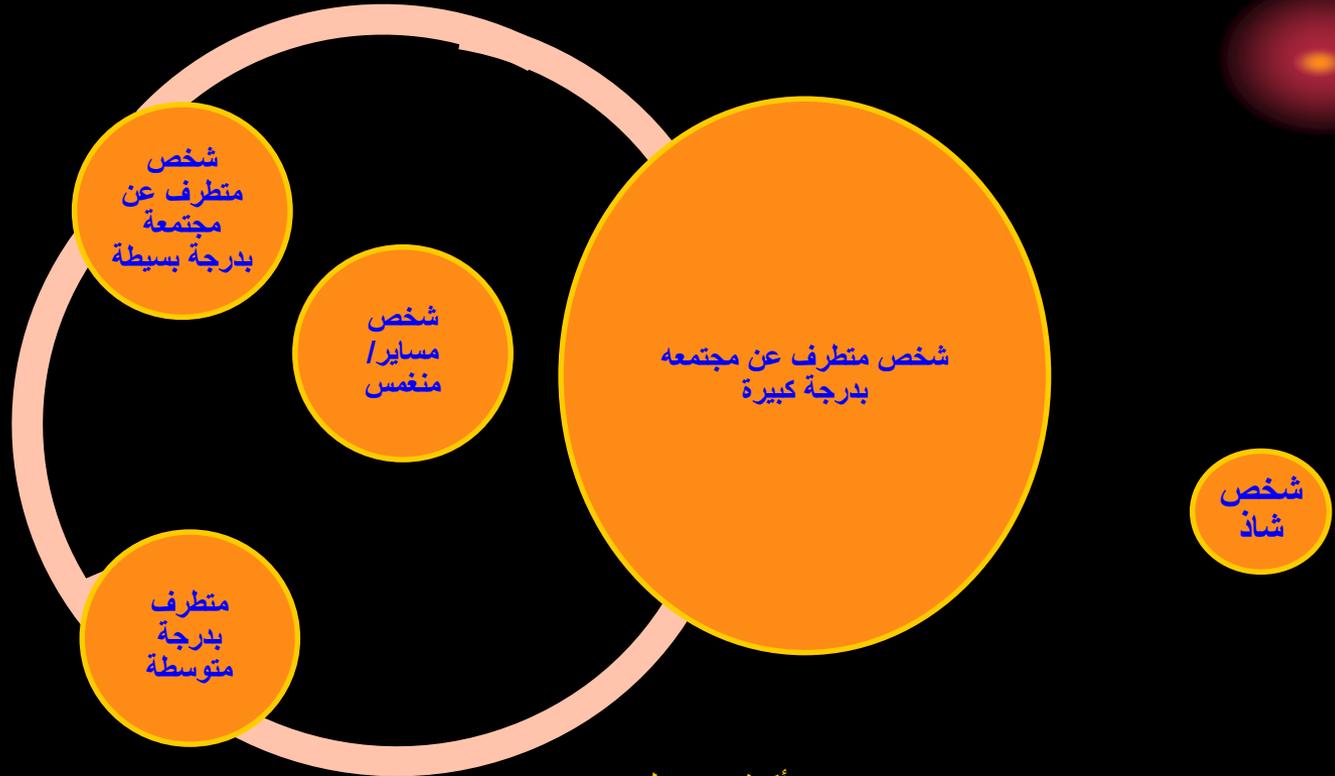
أنا الأهم

الأنانية

الكبرياء



من أنا ؟



من أنا ؟



● مصادر تؤثر على تقييمك لنفسك وتحديد شخصيتك:

("أنا" / "الآخر")

- ١- البيئة الخلوية.
- ٢- البيئة الأسرية و خاصة الوالدين و الأقارب.
- ٣- البيئة المدرسية أو الجامعية.
- ٤- جماعة الرفاق، والأصدقاء، و المعارف.
- ٥- دور العبادة / العادات و التقاليد.



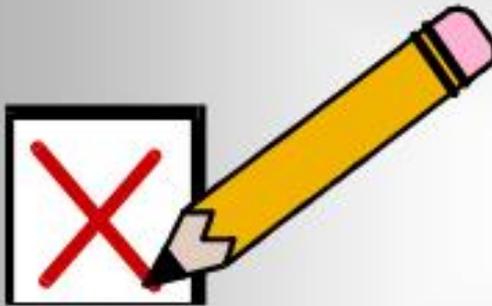
1- احذر

الإيحاءات

أنا فاشل
المادة صعبة جدا
لا أستطيع

لا يمكن أن أنجح في هذه
أنا تعبت تمام

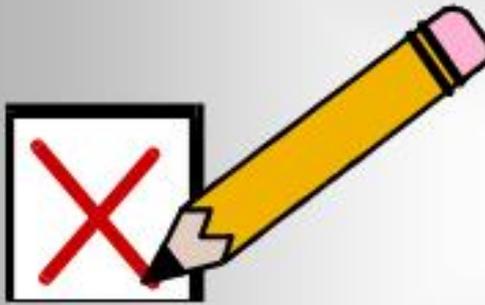
معوقات النجاح



الفهم الخاطئ لقوة الشخصية



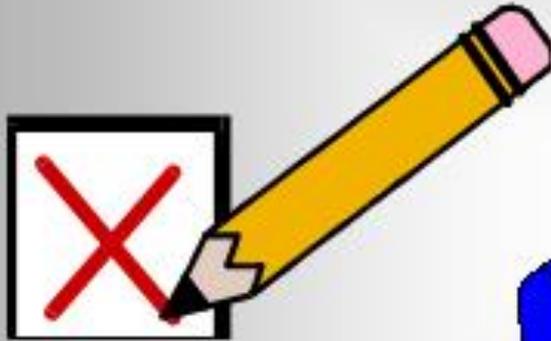
معوقات النجاح



المنظرة المتشائمة.



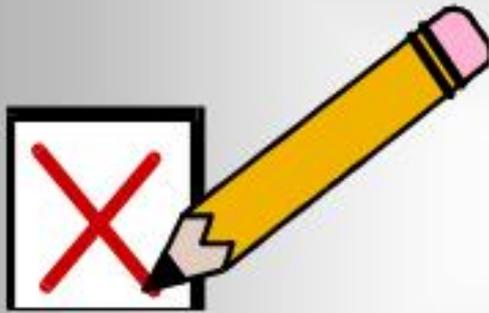
معوقات النجاح



التركيز على النقد .



معوقات النجاح



الشعور بعدم التقدير :



معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار الأول:
سيطرة الفعالة للفرد على بينته مقابل فقدان هذه السيطرة أو الاستسلام للظروف

المعيار الثاني:
إظهار قدر محدد عن تماسك الشخصية مقابل تشتت الشخصية

المعيار الثالث : القدرة على إدراك العالم و الذات بطريقة صحيحة

المعيار الرابع: المنظور الزمني مقابل الانتشار الزمني

المعيار الخامس :تأكيد الذات مقابل الانهماك في الذات

المعيار السادس :تجربة الدور و تعديله وفق مقتضيات الحال مقابل جمود الدور و عدم تعديله

المعيار السابع:تشرب روح العمل و التدريب عليه مقابل عدم القدرة على ممارسة أي عمل والتوقف عن التدريب.

المعيار الثامن:
أحادية الدور الجنسي مقابل الانتشار الجنسي

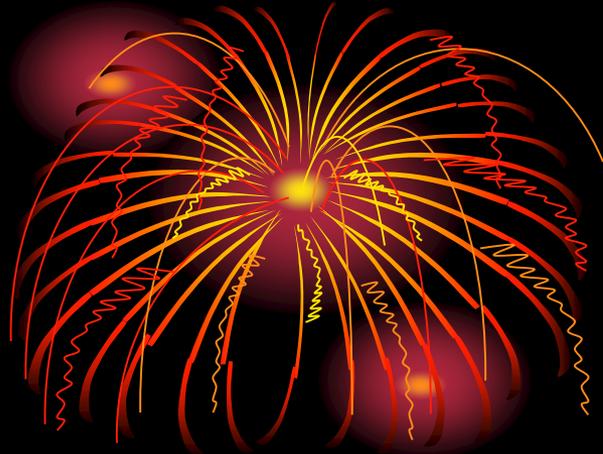
المعيار التاسع: القيادة و الزمالة مقابل تميع السلطة

المعيار العاشر:التزام إيديولوجي محدد (تبنى أفكار ، قيم ، فلسفة محددة للحياة) مقابل انتشار القيم أو المثل

المعيار الحادي عشر:أهتمام المراهق بنظرة المحيطين به و رأيهم فيه مقابل عدم الاكتراث بذلك.

المعيار الثاني عشر : الانتماء مقابل الشعور بالاغتراب

استراحة قصيرة



لقد اطلب لكم في سورة
اكتشف نفسك

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار الأول

السيطرة الفعالة للفرد على بيئته مقابل فقدان هذه السيطرة أو الاستسلام للظروف



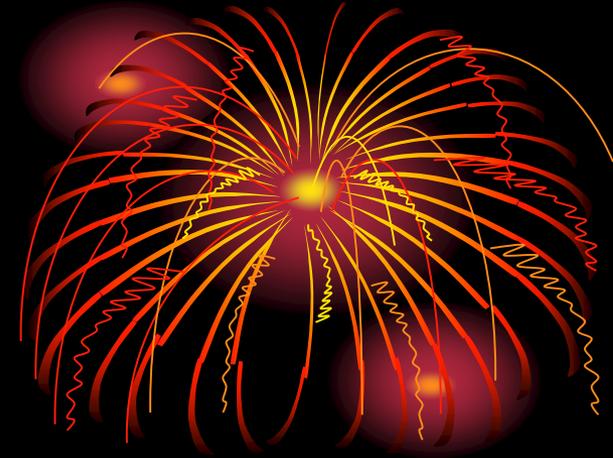
بمعنى: "إمكانية تحديد المراهق لقدراته المميزة واحتياجاته ،
ومحاولة التوفيق بينها و الأدوار الاجتماعية الممكنة في بيئته".
من خلال:

القدرة على اتخاذ القرار لتحقيق الهدف.
الإصرار على متابعة القرار مع الوعي بخريطة المسار
مرونة التصرف وصولاً لتحقيق الهدف
المعرفة الكلية و الجزئية للمكونات المادية و البشرية للبيئة.

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار الثاني:

إظهار قدر محدد من تماسك الشخصية مقابل تشتت الشخصية



بمعنى :“محاولة المراهق بلورة فكرة معينة عن نفسه
تكون متسقة مع الحاضر و المستقبل وتتفق مع الإطار
الاجتماعي الواقعي الذي يعيش فيه“
من خلال:

- * تكامل الشخصية و ثباته و القدرة على التنبؤ بتصرفاتها بصفة عامة
- * التصديق أي مطابقة التوقعات لما يشاهد من تصرفات

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار الثالث: القدرة على إدراك العالم و الذات
بطريقة صحيحة مقابل الإدراك الخاطئ لهما.



بمعنى

توصل المراهق لتصور واضح تجاه عالمه الذي يعيش فيه
وبيئته الاجتماعية التي هو جزء منها
من خلال:

- * المطابقة للواقع إذا كان الواقع ثابتا في جوهره
- * تكرار وتعدد فترات الإدراك و تعددها يعطي نفس النتيجة
- * ثبوت الجوهر مع تغير العرض في العمليات الإدراكية

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار الرابع:
المنظور الزمني مقابل الانتشار الزمني.



بمعنى:

القدرة على تحقيق الاستمرارية و الترابط
بين الماضي و الحاضر و المستقبل
من خلال :

- * وضع جدول زمني للعمل و الحياة اليومية
- * تقدير الزمن اللازم للإعمال أو النشاطات
- * ضبط المواعيد مع الذات و الغير
- * إنهاء كل عمل في الوقت المحدد له قدر
الإمكان دون تعجيل أو تأجيل

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار الخامس :
تأكيد الذات مقابل الاستغراق أو الانهماك في الذات

بمعنى

الإيجابية والقدرة على التأثير في الآخرين
والشعور بالذاتية المميزة

من خلال:

- * الاهتمام بالغير و القدرة على التأثير فيهم
- * الإيجابية لا السلبية
- * اختفاء الانطواء
- * النشاط الظاهري له الغلبة

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار السادس :

تجربة الدور و تعديله وفق مقتضيات الحال مقابل جمود الدور وعدم تعديله .



بمعنى:

القيام بتجربة عدة أدوار عقلية و سلوكية و اختبارها
للتأكد من صلاحيتها و من مدى ملائمتها كدور شخصي
و ذلك من خلال:

- * مرونة التصرف و مرونة السلوك
- * تأمل ما يترتب و تعديل السلوك بحسب مقتضى الحال
- * الأبعد عن الجمود و التصلب و الدوجماطيقية و التعصب

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار السابع :
تشرب روح العمل والتدرب عليه مقابل عدم القدرة على
ممارسة أي عمل و التوقف عن التدرب.



بمعنى:

مدى الاستعداد لتحمل مشاك العمل و مثابرتة لتحقيق
مكانة اجتماعية مبكرة من خلال الوسائل الاجتماعية
المشروعة(كالوظائف، الأدوار ، المهام ، المراكز)

من خلال:

- * تشرب روح العمل
- * استمرارية النشاط الهادف
- * السعي إلى التعلم
- * السعي إلى الإتقان كهدف
- * السعي إلى الاكتمال كغاية
- * التلمذ على يد الخبراء و الثقات في المجالات المختلفة

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار الثامن: أحادية الدور الجنسي مقابل الانتشار الجنسي



بمعنى:

تمثل الدور الجنسي الملائم للفرد و القيام به على
الوجه الأكمل وفق مقتضيات ثقافته الاجتماعية مع
عدم نزوعه لمعاداة الجنس الآخر.

من خلال:

* الانجذاب للجانب الآخر في الجنس الآخر سواء في اختيار الملابس،
المأكل، استخدام الأدوات ، المصافحة،..

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار التاسع :
القيادة والزمالة مقابل تميع السلطة.



بمعنى:

تقييم المضامين الاجتماعية لشخصيته و التفكير في احتياجاته الخاصة و الانتساب للجماعة التي ينتسب إليها و احتياجاته للسمعة و المكانة ، و الابتعاد عن الاتجاهات المتذبذبة نحو السلطة.

من خلال:

- * الابتعاد عن التبعية و عدم تغذيتها
- * المشاركة (التشارك) و التعاطف
- * إثبات الذات بدون عدوانية

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار العاشر:
التزام أيولوجي محدد (تبني أفكار، قيم ، فلسفة حددة للحياة) مقابل
انتشار القيم أو المثل.



بمعنى الإيديولوجية :

مجموعة من القيم والمسلّمات التي تعكس الفكر السياسي والديني و العلمي
للثقافة بغرض تكوين صورة مقنعة للعالم بدرجة تكفي لدعم الإحساس الفردي
والجماعي للهوية .

و يستدل على ما سبق من خلال:

- * تكون فكر واضح محدد
- * الاقتناع بفكرة دون الأخرى ، و مسانبتها و الوقوف في صفها
- * يتمشى العمل و السلوك و أسلوب الحياة في اتجاه الفكر
- * البعد عن أي تناقض أو انحراف يمكن أن يوجد بين الفكرة و السلوك

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار الحادي عشر:
الاهتمام بنظرة المحيطين و رأيهم تجاهي مقابل عدم الاكتراث بذلك



القدرة على التعامل اجتماعيا مع الآخرين (المحيطين بالفرد)
واهتمامه بنظرتهم إليه و رأيهم فيه في ضوء فيمهم و اتجاهاتهم.
و ذلك من خلال:

- * المسايرة / المغايرة
- * كسب الرضا أو عدمه
- * الاقتناع و عد الاقتناع
- * التضحية لصالح الآخر

معايير النضج النفسي الاجتماعي لطلاب الجامعة

المعيار الثاني عشر : الانتماء مقابل الشعور بالاعتراب.



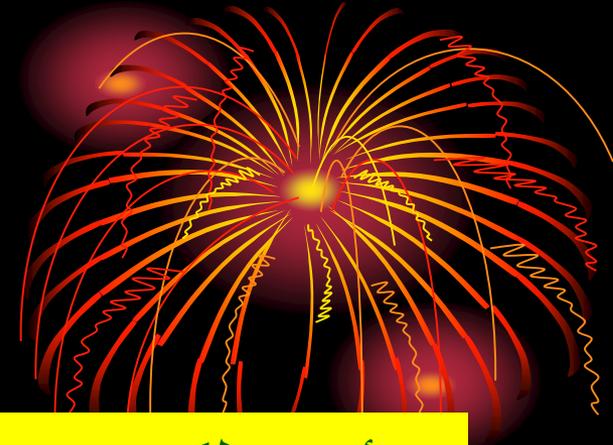
بمعنى

تطلع الفرد نحو الحصول على عضويته بين جماعة رفاقه ، ومحاولة التوفيق بين المطالب المستلزمة لأرضاء جماعة الرفاق و الطموحات والآمال الوالدية ، ويتضمن استحسانه و توحده مع العشيرة المتواجد فيها.

و يستدل على ما سبق من خلال:

- * الإلمام بالمعايير الأخلاقية و الفكرية في المجتمع الذي يعيش فيه
- * الشعور بالانتماء للجماعة و تحديد مكانته و دوره فيها
- * الميل نحو إدراك الآخرين له بما يتفق مع إدراكه لنفسه

إلى اللقاء



- أشكر لكم حسن استماعكم ونبيل أخلاقكم
- وأسأل الله لي ولكم التوفيق والسداد والرشاد
- وصلي الله وسلم وبارك علي عبده ورسوله محمد .
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

دكتور / جلال محمد بيومي

المستشار الأكاديمي / عمادة شؤون القبول والتسجيل

للتواصل: ت (٢٥٨٤٧٤٢)