

بقلم :



**د. إبراهيم محمد المغازي**  
قسم علم النفس  
جامعة قناة السويس

# معرفتنا الآخر تبدأ بالتقافة النفسية

**لا شك أن الإنسان أصبح محورا لاهتمام في حضارة القرنين العشرين والحادي والعشرين من حيث هو كائن حي يعيش في مجتمع يؤثر فيه ويتأثر به.**

سلوك الإنسان فقط بل تمتد لتشمل جميع الكائنات الحية التي تحيط بهذا الإنسان فكثيرا ما نتكلم عن طباع الحيوان وغرائزه وذكائه وتصرفاته وأيضا النبات وهناك فرق بين الملاحظة العابرة للسلوك وإصدار الأحكام عليه وبين الاتجاه العلمى الذى يستند إلى دراسة مظاهر السلوك وتبويبها وتفسيرها والاستفادة من هذا كله استفادة تطبيقية تنبؤية

إذن نحن جميعا سواء متخصصين وغير متخصصين وأمينين ومتعلمين بل كل أفراد المجتمع محتاجون إلى معرفة الكثير عن علم النفس والثقافة النفسية، ودراسته كعلم له أهميته فى مجالات الحياة والتربية والتنشئة الاجتماعية فى الأسرة والشارع وفى المؤسسات وفى السياسة والأمن وأسلوب التعامل مع الآخر حتى نفهم شخصيته ونفسيته وبالتالي نضع سياسة التعامل معه حتى لا نجد نصف المجتمع جواسيس له واستدماج شخصيته فى كل حياتنا فنفقد هويتنا المصرية والعربية ونصاب جميعا بإنفلونزا الطيور أو جنون البقر وصدق الله العظيم إذ يقول «خذوا حذركم».

دون قصد أو بقصد أن نربط بين السلوك الظاهر للشخص والحالة النفسية أو العقلية غير الظاهرة كما يساعدنا تكوين هذه الأحكام على حسن التكيف والتعامل الناجح مع مختلف الظروف والمواقف الصعبة التى تواجهنا سواء داخل المجتمع أو خارجه وخاصة عند التعامل مع الآخر، وإذا تأملنا هذه الحالات النفسية نجد أن بعضها ظاهرا يمكن ملاحظته والآخر يصعب ملاحظته لأنه كامن وخفى داخل أعماق الشخصية، فإذا كان الشخص فرحا أو مسرورا فقد يعرف سبب فرحه أو سروره أما إذا كان الشخص مكتئبا أو قلقا فقد يتعسر معرفة سبب اكتئابه أو قلقه وقد يسرق ويتجسس ويكذب ويكرر هذا السلوك السيئ دون معرفة السبب أو الدوافع النفسية وراء ذلك السلوك.

كما أن هذه الأحكام النفسية التى تصدرها ليست مقصورة على

هذا الاهتمام يتطلب دراسة نشاط هذا الإنسان من حيث هو فى ذاته ومن حيث علاقته بالمجتمع الذى يعيش فيه وخاصة أننا فى حياتنا اليومية نصدر بعض الأحكام التى قد تصيب والصفات الايجابية والسلبية على أنفسنا وعلى من نتعامل معهم سواء من الأهل والأصدقاء أو الآخر أو بعض الأفراد داخل بعض المؤسسات فمثلا نقول إن هذا الشخص ذكى وآخر غبى، وهذا الشخص قوى أو ضعيف فى شخصيته أو هذا الشخص مجرم أو جاسوس وهذا ثعلب وآخر حية وهذا طيب وذلك شرير هذه كلها بلا شك أحكام نفسية نحاول فيها



٣ - يقوى الثقة بالنفس  
٤ - يحافظ به الشخص على حقوقه ويحقق أهدافه وطموحاته  
٥ - يعطى انطلاقا فى ميادين الحياة «فكرا وسلوكا» وهو من أهم طرق النجاح فى الميادين المتنوعة  
ثامنا : التدريب على السلوك التوكيدي «بإشراف المختصين النفسيين»

١ - وضع مدرج للسلوك التوكيدي المراد «من واقع حياة الشخص» يبدأ فيه بالأهون ثم الأشد منه

٢ - التدريب على الجوانب الآتية:

أ - التعبير عن الرأى الشخصى بقناعة ورضى «فى الموافقة والمخالفة»

ب - التعود على الرفض بأسلوب مناسب «تؤكد مرادك دون ظلم غيرك» مثل: أسف لا أستطيع - عذرا لا أريد - لا أقدر

ج - التعبير عن المشاعر والعواطف الداخلية بصدق ووضوح مثل: أشعر بعدم ارتياح لهذا الامر - هذا لا يعجبني

د - التعود على استخدام ضمير المتكلم «دون مبالغة» مثل أشعر بدل قولك الواحد يشعر.. أنا لا أرى ذلك بدل قولك «لا يرضى ذلك»

هـ - التدريب على التعبير البدائى الملائم: التواصل البصرى ووضوح الصوت «نبراته - عباراته» الجلسة والوقوف والمشية وحركات اليدين والرأس «تخدم الأسلوب التوكيدي»

٣ - التكرار وإعادة حتى الإتقان وتطبيق ذلك فى الواقع

٤ - التدرج فى الأسلوب التوكيدي بالتوكيد الأخف «الذى يحقق المراد بأدنى ثمن نفسى» حسب الموقف دون الوصول إلى الظلم والعداون.