

محاضرات له بابتهى كهسايهتى دروست - قوناغ سييهم - بهشى رينمايى پهروردهيى و دره وونى -
د.كاظم زرار احمد

1. ماهى الشخصية السليمة ؟

الشخصية السليمة هي الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكيف مع متطلبات الحياة، وتحقق التوازن بين متطلباتها الذاتية ومتطلبات الآخرين، وتتوافق مع المعايير الاجتماعية والأخلاقية.

وتتميز الشخصية السليمة بمجموعة من الصفات، منها:

الاستقلالية: القدرة على الاعتماد على الذات في اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية.

- الواقعية: القدرة على إدراك الواقع بدقة وتقبل التغيرات فيه.
 - التكيف: القدرة على التكيف مع الظروف الجديدة والتعامل مع المواقف الصعبة.
 - التوافق: القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الذات ومتطلبات الآخرين.
 - الصحة العقلية: القدرة على التفكير السليم واتخاذ القرارات العقلانية.
 - الصحة العاطفية: القدرة على إدارة المشاعر بشكل صحي.
 - الصحة الاجتماعية: القدرة على بناء علاقات اجتماعية إيجابية.
- وعلى الرغم من أن هذه الصفات هي مجرد معايير عامة، إلا أنها تعطي فكرة عامة عن الشخصية السليمة.

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على تكوين الشخصية السليمة، منها:

- الوراثة: تلعب الوراثة دورًا مهمًا في تحديد الصفات الشخصية الأساسية.
 - البيئة: تؤثر البيئة التي ينشأ فيها الفرد على تكوين شخصيته.
 - التربية: تلعب التربية دورًا مهمًا في تنمية الصفات الشخصية الإيجابية.
 - التجارب الحياتية: تؤثر التجارب الحياتية المختلفة على تكوين الشخصية.
- ولذلك، فإن تكوين الشخصية السليمة هو عملية مستمرة تستمر طوال حياة الفرد.

محاضرات له بابهتي كهسايهتي دروست - قوناغ سييهم - بهشى رينمايى پهروردهيى و دره وونى -
د.كاظم زرار احمد

2- لماذا ندرس الشخصية السليمة ؟

هناك العديد من الأسباب التي تجعلنا ندرس الشخصية السليمة، منها:

- فهم الذات: يساعدنا فهم الشخصية السليمة على فهم أنفسنا بشكل أفضل، وتحديد نقاط قوتنا وضعفنا، وتحديد أهدافنا وكيفية تحقيقها.
- تحسين العلاقات الاجتماعية: تساعدنا الشخصية السليمة على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، وتحقيق التوافق الاجتماعي.
- النجاح في الحياة: تساعدنا الشخصية السليمة على النجاح في الحياة المهنية والشخصية، ومواجهة التحديات والعقبات.

وفيما يلي بعض الأمثلة المحددة لكيفية تطبيق دراسة الشخصية السليمة في الحياة العملية:

- في مجال التعليم: يمكن استخدام دراسة الشخصية السليمة لفهم احتياجات الطلاب وقدراتهم، وتطوير أساليب تعليمية مناسبة لهم.
- في مجال العمل: يمكن استخدام دراسة الشخصية السليمة لاختيار الموظفين المناسبين للوظائف المختلفة، وتدريبهم وتطويرهم.
- في مجال العلاج النفسي: يمكن استخدام دراسة الشخصية السليمة لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية، مثل القلق والاكتئاب.

وبشكل عام، فإن دراسة الشخصية السليمة هي جزء مهم من فهم الإنسان وكيفية تحقيقه لأفضل ما لديه

محاضرات له بابتهى كهسايهتي دروست - قوناغ سييهم - بهشى رينمايى پهروردهيى و دره وونى -
د. كاظم زرار احمد

3- خصائص الشخصية السليمة:

- الوعي الذاتي: القدرة على فهم مشاعرنا وأفكارنا وسلوكياتنا.
- الثقة بالنفس: الإيمان بقدراتنا وإمكاناتنا.
- التقدير الذاتي: احترام أنفسنا وتقبل عيوبنا.
- التفكير الإيجابي: التركيز على الجانب المشرق من الحياة.
- التواصل الفعال: القدرة على التعبير عن أفكارنا ومشاعرنا بوضوح.
- التعاطف: القدرة على فهم مشاعر الآخرين ومشاطرتهم.
- المهارات الاجتماعية: القدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين.
- المرونة: القدرة على التكيف مع التغيرات والتحديات.
- القدرة على حل المشكلات: القدرة على تحليل المواقف وإيجاد حلول مناسبة.

4- أهم العوامل التي تؤثر على تكوين الشخصية

- العوامل الوراثية: تلعب الجينات دورًا هامًا في تكوين بعض خصائص الشخصية.
- العوامل البيئية: تلعب البيئة التي ينشأ فيها الفرد دورًا هامًا في تكوين شخصيته.
- التجارب الشخصية: تؤثر التجارب التي يمر بها الفرد على تكوين شخصيته.
- التنشئة الاجتماعية: تلعب التربية التي يتلقاها الفرد من أسرته ومجتمعه دورًا هامًا في تكوين شخصيته.

المحاضرة الخامسة: آخر النظريات التي فسرت الشخصية السليمة

مقدمة:

تُعد نظرية الشخصية السليمة مجالًا واسعًا وفريدًا من نوعه في علم النفس، حيث تسعى إلى فهم خصائص وسمات الشخصيات المتزنة والفعالة في الحياة. على مر السنين، ظهرت العديد من النظريات التي حاولت تفسير الشخصية السليمة من منظور مختلف.

في هذه المحاضرة، سنناقش بعض آخر النظريات التي فسرت الشخصية السليمة:

- نظرية الوعي الذاتي:

محاضرات له بابتهى كهسايهتي دروست - قوناغ سييهم - بهشى رينمايى پهروردهيى و دره وونى -
د. كاظم زرار احمد

ترتكز هذه النظرية على أهمية الوعي الذاتي كعامل أساسي في الشخصية السليمة. يُشير الوعي الذاتي إلى قدرة الفرد على فهم مشاعره وأفكاره وسلوكياته. وتؤكد النظرية على أن الشخص السليم يتمتع بوعي ذاتي عالٍ يُمكنه من:

- * تقييم سلوكه بواقعية .
- * فهم مشاعره ودوافعه .
- * تحديد نقاط قوته ونقاط ضعفه .
- * التحكم في سلوكه وتوجيهه نحو تحقيق أهدافه .

النظرية الوعي الذاتي في الشخصية السليمة

ما هو الوعي الذاتي؟

الوعي الذاتي هو القدرة على فهم وفهم مشاعرنا وأفكارنا وسلوكياتنا ودوافعنا.

كارل روجرز: هو عالم نفس أمريكي اشتهر بأعماله في مجال العلاج الشخصي المتمحور حول العميل.

كارل روجرز (1902-1987) هو عالم نفس أمريكي مشهور أسس العلاج النفسي المتمركز حول العميل، والمعروف أيضاً باسم العلاج الشخصي المتمركز.

نظرية روجرز:

- الافتراض الأساسي: يرى روجرز أن الإنسان يمتلك دافعاً فطرياً لتحقيق ذاته، وأن هذا الدافع يقود سلوكه.
- التركيز على العميل: يركز العلاج على تجارب العميل ومشاعره، وليس على تفسيرات المعالج أو تحليله.
- الشروط الأساسية للتغيير: يعتقد روجرز أن 3 شروط أساسية ضرورية لحدوث التغيير الإيجابي لدى العميل:
 - التقبل غير المشروط: قبول العميل دون إصدار أحكام أو تقييمات.
 - التعاطف: فهم مشاعر العميل ومشاركة هذه المشاعر معه.
 - الاحترام: احترام مشاعر العميل وقيمه.
- دور المعالج: يرى روجرز أن دور المعالج هو توفير بيئة آمنة وداعمة للعميل، وتسهيل عملية اكتشافه لذاته.

أهم مساهمات روجرز:

محاضرات له بابتهى كهسايهتى دروست - قوناغ سييهم - بهشى رينمايى پهروردهيى و دره وونى -
د.كاظم زرار احمد

- العلاج النفسى المتمركز حول العميل: نهج علاجي فعال في علاج العديد من الاضطرابات النفسية.
- نظرية الشخصية: نظرية توضح كيف ينمو الإنسان ويتطور.
- التربية الإنسانية: نهج تربوي يركز على احتياجات الطالب الفردية.

ما هي أهمية الوعي الذاتي؟

يُعد الوعي الذاتي أحد أهم مكونات الشخصية السليمة. فهو يساعدنا على:

- فهم أنفسنا بشكل أفضل.
- التحكم في مشاعرنا وسلوكياتنا.
- اتخاذ قرارات أفضل.
- تكوين علاقات صحية مع الآخرين.

ما هي خصائص الشخصية السليمة؟

تتميز الشخصية السليمة بعدة خصائص، منها:

- الوعي الذاتي.
- التقدير الذاتي العالي.
- القدرة على التحكم في المشاعر.
- القدرة على التواصل بشكل فعال.
- القدرة على حل المشكلات.
- القدرة على التكيف مع التغييرات.

كيف يمكن تطوير الوعي الذاتي؟

هناك العديد من الطرق لتطوير الوعي الذاتي، منها:

- الاهتمام بمشاعرنا وأفكارنا وسلوكياتنا.
- التأمل الذاتي.
- طلب الملاحظات من الآخرين.
- التحدث مع معالج أو مستشار.

النظرية الوعي الذاتي في الشخصية السليمة:

محاضرات له بابتهى كهسايهتى دروست - قوناغ سئيهم - بهشى رينمايى پهروردهيى و دره وونى -
د.كاظم زرار احمد

تشير نظرية الوعي الذاتي إلى أن الأشخاص ذوي الشخصية السليمة يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي الذاتي. فهم يفهمون أنفسهم بشكل أفضل، ولديه قدرة أكبر على التحكم في مشاعرهم وسلوكياتهم، واتخاذ قرارات أفضل، وتكوين علاقات صحية مع الآخرين.

المحاضرة 6 :

. نظرية المرونة:

تُعرّف المرونة على أنها قدرة الفرد على التأقلم مع التغيرات والتحديات التي تواجهه في الحياة. وتُشير النظرية إلى أن الشخص السليم يتمتع بمرونة عالية تُمكنه من:

- * التعامل مع المواقف الصعبة بفعالية.
- * التغلب على العقبات والعوائق.
- * التعلم من الأخطاء والتجارب السلبية.
- * التكيف مع التغيرات والتطورات في الحياة.

نظرية المرونة في الشخصية السليمة

ما هي نظرية المرونة؟

هي نظرية نفسية تُعنى بفهم كيفية قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصعبة والتغلب على التحديات.

المنظر:

ساليغان: هو عالم نفس أمريكي طور نظرية المرونة في الشخصية.

قدم عالم النفس الأمريكي هاري ستاك ساليغان (1892-1949) نظرية شاملة لشرح الشخصية وتطورها، مع التركيز على أهمية العلاقات الاجتماعية في بناء الذات. تشمل هذه النظرية مفهوم المرونة الشخصية، وهو قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الصعبة والضغوطات والتغلب عليها.

محاضرات له بابتهى كهسايهتي دروست - قوناغ سنيهم - بهشى رينمايى پهروردهيى و درهونى -
د.كاظم زرار احمد

مبادئ نظرية المرونة:

- المرونة ليست صفة ثابتة: يمكن للجميع تنمية مهارات المرونة.
- المرونة عملية: تتطلب بذل جهد ومثابرة.
- المرونة تعتمد على العوامل الداخلية والخارجية: تشمل العوامل الداخلية مهارات التأقلم، بينما تشمل العوامل الخارجية الدعم الاجتماعي.

خصائص الشخصية السليمة:

- المرونة: القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة والتغلب على التحديات.
- التفاؤل: النظرة الإيجابية للحياة.
- الشعور بالسيطرة: الإيمان بالقدرة على التحكم في حياتك.
- الدعم الاجتماعي: وجود علاقات قوية مع الآخرين.
- مهارات حل المشكلات: القدرة على حل المشكلات بطريقة فعالة.

كيف يمكن تنمية مهارات المرونة؟

- تحديد نقاط القوة والضعف: فهم نقاط قوتك ونقاط ضعفك يمكن أن يساعدك على مواجهة التحديات بشكل أفضل.
- تطوير مهارات التأقلم: تعلم مهارات التأقلم الصحية، مثل تقنيات الاسترخاء والتفكير الإيجابي.
- بناء علاقات قوية: تكوين علاقات قوية مع العائلة والأصدقاء يمكن أن يوفر لك الدعم الذي تحتاجه في الأوقات الصعبة.
- الحفاظ على نمط حياة صحي: اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن يساعدك على الشعور بالراحة الجسدية والعقلية.

المحاضرة 7 :

• نظرية الذكاء العاطفي:

يُشير الذكاء العاطفي إلى قدرة الفرد على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين والتعبير عنها بفعالية. وتؤكد النظرية على أن الشخص السليم يتمتع بذكاء عاطفي عالٍ يُمكنه من:

- * بناء علاقات إيجابية مع الآخرين.
- * التواصل بفعالية مع مختلف الشخصيات.

محاضرات له بابتهى كهسايتهاى دروست - قوناغ سئيهم - بهشى رينمايى پهروردهيى و درهونى -
د.كاظم زرار احمد

- * حل النزاعات بشكل سلمى .
- * إدارة مشاعره بفعالية .

• نظرية القيم الشخصية:

تُشير نظرية القيم الشخصية إلى أن الشخص السليم يتمتع بمجموعة من القيم والمبادئ التي تُوجّه سلوكه وتصرفاته. وتؤكد النظرية على أهمية القيم في:

- * إعطاء معنى للحياة .
- * تحديد الأهداف والسعي لتحقيقها .
- * اتخاذ القرارات الصائبة .
- * تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين .

ختامًا:

لا توجد نظرية واحدة تُفسّر الشخصية السليمة بشكل كامل. بل إنّ الشخصية السليمة هي مزيج من العديد من العوامل والخصائص. ومع ذلك، تُساعدنا هذه النظريات على فهم أفضل لما يميّز الشخصية السليمة، وتُقدّم لنا إرشادات قيّمة لتطوير شخصياتنا وتحقيق النجاح في الحياة.

ملاحظة:

هذه مجرد خطوط عريضة للمحاضرة الخامسة. يمكن للمحاضر إضافة المزيد من المعلومات والأمثلة والنشاطات لجعل المحاضرة أكثر تفاعلية ومثيرة للاهتمام.

نقاط للنقاش:

- ما هي أهم نظرية في رأيك تُفسّر الشخصية السليمة؟
- كيف يمكننا تطبيق هذه النظريات في حياتنا اليومية؟
- ما هي التحديات التي تواجهنا في تطوير شخصياتنا وتحقيق الشخصية السليمة؟

ملاحظة:

يمكن استخدام هذه النقاط لفتح نقاش مع الحضور حول آخر النظريات التي فسرت الشخصية السليمة.

ملاحظة إضافية:

يمكن للمحاضر أيضًا استخدام الأنشطة التالية لجعل المحاضرة أكثر تفاعلية:

محاضرات له بابتهى كهساىهتى دروست - قوناغ سىيهم - بهشى رينمايى پهروردهيى و درهونى -
د.كاظم زرار احمد

- أنشطة تفاعلية: مثل تكوين مجموعات عمل لمناقشة بعض النظريات وتقديم حلول لتطبيقها.
- ألعاب تقمص الأدوار: مثل تمثيل مواقف تتطلب استخدام بعض خصائص الشخصية السليمة.
- حالات دراسية: مثل عرض حالات دراسية لأشخاص يتمتعون بشخصيات سليمة.

نصائح للمحاضر:

- استخدام لغة واضحة ومباشرة.
- تقديم أمثلة ملموسة لتوضيح المفاهيم.
- استخدام الوسائل البصرية مثل