

أ. عبدالمجيد طاش نيازي

ضبط النفس Self - control

ضبط النفس أو السيطرة على الذات: تعني القدرة على توجيه السلوك وكبت أو كف الدوافع والسيطرة على المشاعر (الحفني ، 1978).

ويعرف (نيازي، 1420) ضبط النفس بأنها قدرة الشخص على تنظيم دوافعه وسلوكياته والتحكم فيها بطريقة ملائمة تتناسب مع المواقف البيئية.

وقد عُرف مصطلح ضبط النفس بطرق مختلفة منها:

01 القدرة على إطاعة الأوامر.

02 القدرة على تغيير السلوك وفقاً للموقف.

03 القدرة على تأخير ظهور الفعل (action) .

04 القدرة على التصرف بطريقة ملائمة اجتماعياً دون الحاجة إلى توجيه وإرشاد الآخرين.

ويرى كوب (Kopp, 1982) أن هذه القدرات تعكس:

نمو الإحساس بالذات.

01

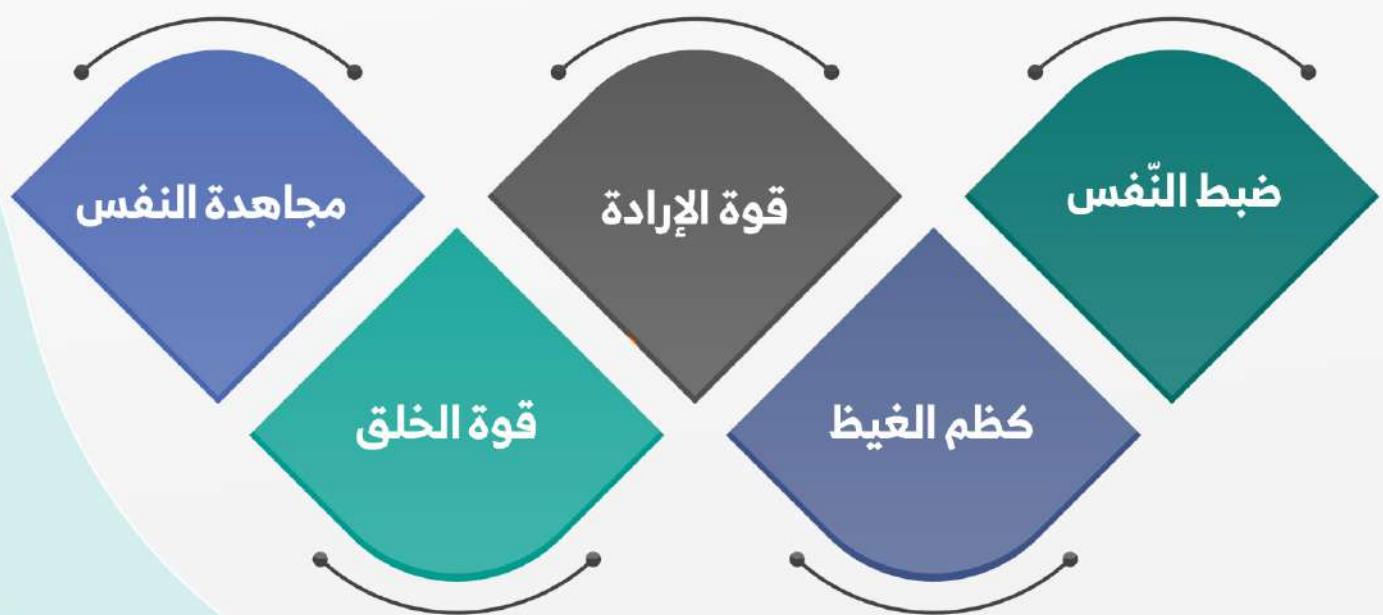
بالمواقف والخبرات السابقة.

02

كما تعكس القدرة على التعبير عن الدوافع وتوجيهها بهدف خفض التوتر والإحباط المصاحب لها.

03

ويشير (الشناوي وعبد الرحمن، 1998) إلى أن مصطلح ضبط النفس ليس مفهوماً جديداً في تعديل السلوك. فقد عرّفه علماء المسلمين وتحدثوا عنه بالتفصيل تحت مسميات كثيرة منها:



تبدأ عملية ضبط النفس لدى الإنسان في سن مبكرة، فقد أشارت كثيرة من الدراسات إلى أن الأطفال الرضع يستطيعون زيادة أو إنقاذهن مستوى التوتر لديهم بواسطة مصّ أصابعهم وهزّ أجسامهم، كما يمكنهم تجنب مقاومة المثيرات الضاغطة من خلال الابتعاد عنها بالبكاء أو النوم.

ومن عمر (3 إلى 9 أشهر) تنمو قدرة الطفل للتحكم في ذاته أو نفسه نتيجة لزيادة نموه الحركي والحسي التي تسمحان له بالتحكم في تصرفاته وسلوكياته بشكل أكبر.

ومن عمر (9 إلى 18 شهراً) يظهر الطفل الرضيع قدرته على إطاعة الأوامر لأن يقبل ويضمّ من يرغب ويبعد يده عن الأشياء عندما يؤمر بذلك نيومان (Newman, 1984).

ويشير مورفي وماريتي (Murphy and Mariarty, 1976) إلى أن عملية ضبط النفس في مرحلة الطفولة المبكرة تنمو باتجاهين أساسيين هما:

تحسين قدرة الطفل على تعديل وتغيير دوافعه

تحسين قدرة الطفل للتحكم والسيطرة على الأشياء والحوادث

ما يساعد الطفل على اكتساب أساليب جديدة لخفض مستوى التوتر والقلق والإحباط وزيادة فاعليته في التعامل مع المواقف المسببة للضغط.

ويرى باترسون وميشيل (Patterson and Mischel، 1976) أن من أهم جوانب النمو المؤثرة في عملية ضبط النفس لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة:



فالنمو اللغوي والخيالي يزود الطفل بالمهارات اللازمية التي تساعده للتحكم والسيطرة على دوافعه، فكلما كان الطفل واضحاً في التعبير عن رغباته وحاجاته وأمانيه، كلما زادت فرص إشباعها والوفاء بها، وعندما لا يتم إشباع هذه الرغبات وال حاجات فإنه يستطيع أن يستخدم اللغة للتعبير عن مشاعره، كما يتعلم الطفل استخدام اللغة للحد من تصرفاته وسلوكياته المترتبة على دوافعه وذلك من خلال التحدث إلى نفسه وتوجيهها.

والأطفال الذين يستطيعون التحدث إلى أنفسهم يكونون أكثر قدرة على التحكم في مخاوفهم، وتغيير أو تعديل غضبهم، والتخفيض من حدة مشاعرهم المسببة للألم، فهم قد يكررون بعض الكلمات والجمل والعبارات التي يسمعونها من والديهم أو ينمون أساليب لفظية Verbal خاصة بهم للتخفيض من آلامهم. أما الخيال فإنه يسمح للطفل بتأخيل موقف معينة تسبب له الشعور بعدم الراحة أو الألم أو التوتر فيستطيع بواسطة هذه التّخيلات التّعبير عن مشاعره وحل المشكلات التي يمكن أن تواجهه في الواقع.

وهذا ما يؤكد عليه سنجر (Singer, 1975) حيث يشير إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة يستطيعون من خلال اللعب التّخييلي Fantasy play التحكم والسيطرة على موقف أبعد مما تكون عن واقعهم الحقيقي، فهم يستطيعون معاقبة ومسامحة وأذية ومعالجة مخاوفهم في حدود تخيلاتهم الخاصة.

ومن هنا يمكن القول أن الأطفال وفي سن مبكرة يستطيعون تبديد أو التعامل مع بعض دوافعهم من خلال الحديث عنها أو من خلال نسجها في موقف خيالية، وبالتالي يصبحون قادرين على التحكم في حاجاتهم العاطفية Emotional needs.

وتؤكد كثير من الدراسات على أن ضبط النفس هي مهارة يكتسبها الإنسان خاصة في مرحلة الطفولة - من البيئة التي يعيش فيها ويتفاعل معها وتمثل عمليتي:

التحكم في البيئة
The control of environment

التحكم في مشاعر الغضب
The control of angry feelings

من العمليات والمفاهيم الأساسية المرتبطة بمفهوم ضبط النفس Self-control خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، فمن خلال هاتين العمليتين يستطيع الطفل اكتساب المهارات الأساسية التي تساعده على ضبط دوافعه وسلوكياته ومشاعره.

فالغضب شعور عادي و Sovi في أغلب الأحيان يظهر عادة عندما يشعر الفرد بالتهديد أو الخطر.

ومن مظاهره الإثارة والاحتياج، والسلوك العدائي سواء كان جسدياً أو لفظياً، وزيادة معدلات ضربات القلب، ونشاط في عمل الجهاز التنفسي، والثورة والغيظ، والسلبية، ويعتبر الغضب سلوكاً غير تكيفي أو مرضياً عندما يتصرف بالاستمرارية أو يظهر حتى في غياب المسبب (نيازى، 1420).

ويعتبر التعبير عن مشاعر الغضب عنصراً هاماً وأساسياً في نمو إحساس الطفل باستقلاليته.

ويغضب الطفل لأسباب عديدة منها: عدم قدرته على إنجاز عمل معين أو بسبب قيود الوالدين على سلوكياته، أو ضغوط جماعة الأصدقاء.

كما يعتبر التعبير عن مشاعر الغضب من الأمور غير المرغوبة وغير السعيدة لدى معظم الناس، لذا يعمد كثير من الآباء والأمهات إلى تعليم أطفالهم أساليب ووسائل مناسبة أو مقبولة للتعبير عن غضبهم والسيطرة عليها، ويعتمد الأطفال بشكل كبير على والديهم في تعلم كيفية السيطرة والتحكم في مشاعر الغضب، فالوالدين يمثلان النموذج الذي يقتدي به الطفل في التعبير عن غضبه، ويتعلم الطفل كل ذلك من خلال مشاهدته لوالديه وهم يعبرون عن غضبهم.

كما يؤكّد كثير من المختصين على أهمية إتاحة الفرصة للطفل للتعبير عن غضبه وعدم معاقبته على ذلك لأنّ معاقبته قد تؤدي إلى إحباطه.

وقد أشار بيركوتيز (Berkowitz, 1973) إلى مجموعة من الأساليب والوسائل التي تساعد الطفل على التحكم وإدارة مشاعر الغضب أو التخفيف على الأقل من نتائجها ومن ذلك:

منه بعض الوقت للتفكير، وعدم التسرع في الحكم عليه ومعاقبته.



تجاهل السلوكيات العدوانية.



دعم الطفل بمشاعر ملائمة لحالته النفسية.



توضيح نتائج السلوك العدوانى.



توضيح الظروف والعوامل والأسباب التي أدت إلى الشعور بالغضب.



فاستخدام هذه الوسائل تساعد الطفل على تعلم كيفية التحكم في مشاعره وانفعالاته والسيطرة على نفسه.

أما العملية الثانية المرتبطة بمفهوم ضبط النفس ونموه فهي عملية التحكم في البيئة، ففي مرحلة الرضاعة يصبح الطفل أكثر إدراكاً لذاته كعامل مسبب ومؤثر فيما حوله.

وفي (مرحلة الطفولة المبكرة) يحاول الطفل أن يشبع رغباته من خلال التحكم في مجموعة متنوعة من الأنشطة اليومية ويبذل جهوداً كبيرة للمشاركة في بعض الحوادث والأمور المحيطة به - كالمشاركة في تحديد موعد نومه، وملابسها، ونوع الطعام الذي يتناوله، وغيرها من النشاطات الأسرية اليومية - رغبة في المساهمة كأحد أفراد الأسرة.

ويؤكد نيومان (Newman, 1984) أن الطفل في هذه المرحلة يحاول أن يؤدي أعمالاً تفوق قدراته رغبة في إظهار نفسه واكتساب المهارات، ومتى ما وجد الفرصة متاحة أمامه فإنه يفعل أموراً جديدة ومعقدة ويكتسب الثقة في إمكانياته وقدراته، ويشعر بقيمة كعضو فاعل ومؤثر في المهام الأسرية.

إن الطفل وفي سبيل تحقيق رغبته في التحكم فيما حوله قد يفعل أشياء يشاهده والده يقوم بها، فيعتقد أن بإمكانه فعل نفس الشيء وبنفس المسؤولية، وعندما يغيب الأب يحاول الطفل أن يفعل ذلك ولكنه يفشل فيشعر بالإحباط، ومن ناحية أخرى إذا منعه الأب من فعل ذلك يصاب الطفل بالإحباط، ولعل الطريقة الأسلم هو ترك الطفل يقوم بالفعل بمساعدة وإشراف الأب.

إن إتاحة فرص كافية للطفل للقيام بالأعمال التي تفوق قدراته تساعده في تقويم جوانب القوة والضعف في شخصيته والحكم على نفسه وقدرته على فعل الأشياء. وأخيراً يمكن القول أن نمو عملية ضبط النفس لدى الأطفال ترتبط وبدرجة كبيرة بقدرتهم على التحكم والسيطرة على دوافعهم وقدراتهم على التعامل مع التحديات التي تفرضها عليهم البيئة المحيطة بهم فكلا القدرتين تعمل على توجيه جوانب نمو النفس لدى الطفل والإحساس بالثقة في نفسه Self-confidence وتمكنه من ضبط سلوكياته ومشاعره.

لقد استخدم أسلوب التدريب على ضبط النفس في مجال العلاج النفسي لتعليم الأفراد إعادة تنظيم الارتباطات الفعالة التي تؤثر على السلوك بطريقة تجعلهم يعيشون فوائد بعيدة المدى على الرغم من أنه قد يلزمهم بالإقلاع عن إشباع بعض الحاجات وتحمل بعض المتاعب في البداية.ويرى (الشناوي وعبدالرحمن، 1998)

أن أسلوب التدريب على ضبط النفس يتطلب مساندة مبكرة وقوية من المعالج مع تشجيع العميل على الاعتماد وبالتدريج على معاراته التي يكونها والتي تشمل على مهارات في الجوانب التالية:



ومن الأساليب العلاجية التي يستخدمها المعالجون لضبط النفس ما يلي:

ضبط المثير *Stimulus control*:

إعادة ترتيب أو تنظيم البيئة من جانب الفرد لكي يحدث أو يقلل بعضاً من سلوكياته، وقد استخدم هذا الأسلوب للتعامل مع مشكلات زيادة الوزن والتدخين والأرق.

01

الاختيار الذاتي للمعايير *Self-selection of standards*:

إعداد هدف أو معيار للسلوك والنشاط.

02

التعليمات الذاتية (*حديث النفس*) *self-instructions*:

حديث النفس الذي يأخذ صورة الحث والتوجيهات والطلب (لن أسرق، لن أغش- لن أسمع لفلان) وقد استخدم هذا الأسلوب للتعامل مع مشكلات الاندفاعية، والنشاط الزائد لدى الأطفال، والأداء العقلي لمرض الفصام، وعيوب الكتابة لدى الأطفال الصغار، والغضب لدى الكبار.

03

التسجيل الذاتي والتقويم الذاتي *Self-recording and Self-evaluation*:

فالتسجيل الذاتي هو عملية مراقبة السلوك الذي يتطلب أحکاماً تقويمية بسيطة نسبياً. أما التقويم الذاتي فعلى العكس من ذلك فهو يتطلب وجود شخص يقوم بالحكم على سلوكه بطريقة شخصية أو ذاتية.

04

النتائج المنفردة ذاتياً (*التدعم والعقاب الذاتي*) :

تزويد أنفسنا بنتائج يمكن أن تغير من سلوكنا الذاتي، وهذه النتائج المنفردة ذاتياً يمكن أن تكون ظاهرة أو مخفية.

05

المراجع

الحفني، عبدالمنعم - (1978) . موسوعة علم النفس والتحليل النفسي.
القاهرة: مكتبة مدبولي.

الشناوي، محمد محروس؛ عبدالرحمن، محمد السيد. (1998) العلاج السلوكي
الحديث: أسسه وتطبيقاته. القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

نيازي، عبدالمجيد طاش. (142). مصطلحات ومفاهيم انجليزية في الخدمة
الاجتماعية الرياض: مكتبة العبيكان.

Barker, R. (1991). *The social work dictionary*. Second Edition.
Washington, DC : National Association of Social workers.

-Berkowitz, L. (1973). Control of aggression. In B. M. Caldwell and
H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research* (Vol. 3).
Chicago : University of Chicago press.

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation : A
developmental perspective. *Developmental psychology*, 18.

Murphy, L. B., and Moriarty, A. E. (1976). *Vulnerability, coping, and
growth*. New Haven, conn. : Yale University press.

-Newman, B. and New man, P. (1984). *Development through life : A
psychosocial approach*. Third Edition. Homewood, Illinois : The
Dorsey press.

-Patterson, C. J., and Mischel, W. (1976). Effect of temptation
inhibiting and task-facilitating plans on self-control. *Journal of
personality and social psychology*.



جمعية الأخصائيين الاجتماعيين
Association of Social Workers

🌐 www.asw.org.sa
✉️ info@asw.org.sa
🐦 [@asw_org](https://twitter.com/asw_org)
📸 [@asw_org](https://www.instagram.com/asw_org/)
Snapchat: [@asw_org](https://www.snapchat.com/add/asw_org)