

محاضرة عن الرسائل النفسية بين الأقوال والأفعال

اعداد د علي صبحي

جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقدمة: في الحياة اليومية، يتفاعل الناس مع بعضهم البعض من خلال أقوالهم وأفعالهم. ولكن ما يميز الإنسان عن غيره من الكائنات هو قدرته على استخدام اللغة للتعبير عن أفكاره ومشاعره، مما يخلق نوعاً من الرسائل النفسية التي تنطوي على تأثيرات نفسية عميقة على الأفراد والجماعات. لكن في كثير من الأحيان، قد تكون هناك فجوة بين ما يُقال وما يُفعل. هذه الفجوة تخلق رسائل نفسية قد تكون صريحة أو ضمنية، وقد تؤثر بشكل كبير على العلاقات الشخصية، المهنية، والاجتماعية.

المحور الأول: تعريف الرسائل النفسية

الرسائل النفسية هي كل ما يُنقل من إشارات أو معلومات تؤثر في مشاعر وسلوك الأفراد سواء كانت مقصودة أو غير مقصودة. هذه الرسائل قد تكون لفظية أو غير لفظية (من خلال لغة الجسد والتصرفات)

تُعتبر الأقوال أحد أهم وسائل نقل الرسائل النفسية. قد تكون الأقوال كلمات محبة، دعم، انتقاد، أو تهديد.

أما الأفعال فهي التعبيرات الحركية والسلوكية التي تترجم المعاني إلى واقع ملموس.

المحور الثاني: الفجوة بين الأقوال والأفعال تتمثل الفجوة بين الأقوال والأفعال عندما يقول الشخص شيئاً ويقوم بشيء مغاير تماماً أو مختلف عن ما قاله. هذه الفجوة قد تكون:

1. غير مقصودة: يحدث ذلك عندما لا يستطيع الشخص الالتزام بما قاله بسبب ظروف أو معوقات.

2. مقصودة: يحدث هذا عندما يقول الشخص شيئاً يعرف أنه لا يستطيع أو لا يرغب في تنفيذه.

مثال على ذلك:

شخص يقول: "أنا هنا لدعمك"، ولكن عندما يحتاج الشخص الآخر إلى الدعم، لا يظهر هذا الدعم في سلوكه أو تصرفاته.

المحور الثالث: تأثير الرسائل النفسية على الأفراد الرسائل النفسية بين الأقوال والأفعال يمكن أن تؤثر بشكل عميق على الشخص المتلقي، سواء كان في علاقة شخصية أو بيئة العمل.

1. التأثير العاطفي: عندما تكون هناك فجوة بين القول والفعل، قد يشعر الشخص بالخذلان أو الانزعاج. على سبيل المثال، إذا قال أحدهم إنه يحب الآخر ولكنه لا يظهر أي دعم عاطفي، فإن الشخص الآخر قد يشعر بالشك أو الإحباط.

2-التأثير العقلي: قد يبدأ الشخص في التفكير بشكل مفرط في المعاني الخفية وراء الأقوال والأفعال. هذه الحالة قد تخلق حالة من القلق والتوتر.

3.التأثير الاجتماعي: عندما تتكرر الفجوة بين الأقوال والأفعال، قد تنشأ مشاعر من عدم الثقة في العلاقات، مما يضر بالعلاقات الشخصية أو المهنية.

المحور الرابع: كيفية التعامل مع الرسائل النفسية بين الأقوال والأفعال

1. الصدق والشفافية: يجب على الأفراد أن يتأكدوا من أن أقوالهم تتماشى مع أفعالهم. الصدق في التعبير عن المشاعر والأفكار يعزز الثقة المتبادلة.
2. الاستماع الفعال: يجب أن يكون الشخص قادرًا على الاستماع إلى الآخر بشكل جيد ليتعرف على الرسائل غير اللفظية.
3. التقييم الذاتي: من المهم أن يقوم الأفراد بتقييم سلوكياتهم وأقوالهم بشكل مستمر لضمان التوافق بينهما.

المحور الخامس: استراتيجيات لتحسين التوافق بين الأقوال والأفعال

1. الوعي الذاتي: أن يكون الشخص مدركًا لما يقوله ويفعله وكيفية تأثير ذلك على الآخرين.
2. التواصل الفعال: استخدام الكلمات المناسبة التي تعكس ما يشعر به الشخص أو ما يريد فعله.
3. الالتزام بالفعل: الالتزام بما يقوله الشخص مهم جدًا لبناء الثقة والمصداقية.

4. المرونة: أحيانًا قد تكون الظروف خارجة عن الإرادة، لذلك من المهم توضيح هذه الظروف للطرف الآخر بشكل صريح.

ملخص المحاضرة

إن التفاعل بين الأقوال والأفعال يشكل جوهر الرسائل النفسية التي تؤثر في العلاقات الإنسانية. بناءً على كيفية التنسيق بين ما نقوله وما نفعله، يمكن أن تكون هذه الرسائل مصدرًا لدعم الآخرين أو تدمير الثقة بينهم. لذا يجب علينا أن نكون واعين لرسائلنا النفسية وأن نحرص على جعل الأقوال والأفعال متوافقة لتحقيق تأثيرات إيجابية ومستدامة في حياتنا.

أسئلة نقاش:

1. كيف يمكن للشخص تحسين تواصله لتقليل الفجوة بين أقواله وأفعاله؟

2. ما هي أهم الطرق لبناء الثقة في العلاقات الشخصية والمهنية؟

3. هل الفجوة بين الأقوال والأفعال تؤدي دائمًا إلى تأثيرات سلبية؟ لماذا؟