

سلسلة ثقافة العلوم للجميع

٧

# تحسين مفهوم الذات

## تنمية الوعي بالذات

والنجاح في مشكلات الحياة

الطبعة الأولى

سنا ومحمد سليمان

دار المعرفة

الناشر : القاهرة : عالم الكتب ، 2005  
الطبعة : ط. 1 .

## مقدمة الإصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديرا لمركز تنمية الإمكانات البشرية - بكلية البنات جامعة عين شمس - وتمنيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت .. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأطفال بطريقة عملية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعي الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة .

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة .. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت .. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة .

وقد وقفني الله سبحانه وتعالى العام الماضي ٢٠٠٢ م للعمل بكلية التربية - جامعة الملك عبدالعزيز بالمدينة المنورة .. وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ .. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتي أمام الله سبحانه وتعالى في تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد الوالدين والأبناء والمربين من تلك الثقافة وأن ينتفع بها

المنقحة القصوى .. وأن يتقبل الله هذا العمل - وهذا هو الإصدار الأول من  
هذه السلسلة تحت عنوان: التوافق الزوجي واستقرار الأسرة (من منظور  
إسلامي - نفسي - اجتماعي)

وادعو الله أن يبسر لي استكمال تلك السلسلة .  
وأن يتقبل هذا العمل خالصة لوجهه سبحانه وتعالى .  
والله ولي التوفيق .

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠٠٥م

## فهرس الموضوعات

٩	..... المقدمة
١٣	..... مدخل إلى مفهوم الذات
١٦	..... العوامل المؤثرة فى نمو الذات
٢٠	..... تطور نمو الذات ومفهوم الذات
٢٩	..... نقد الذات
٣١	..... فهم الذات وتحققها
٣٦	..... معرفة الذات وأهميتها
٤٥	..... البحث عن الذات
٤٨	..... حاجة الطفل إلى تأكيد الذات
٥٠	..... أهمية اللعب لتحقيق الشعور بالذات للأطفال
٥٢	..... دور الأسرة فى تنمية وعى الطفل بذاته
٥٥	..... مشكلة الاعتبار بالذات.. وعلاجها.. والوقاية منها
٦١	..... الوعى بالذات هو من الذكاء الوجدانى
٨٢	..... تنمية الوعى بالذات
٩٠	..... تأكيد الذات فى الميزان
٩٩	..... تنمية وعى الفرد بمستوى توكيده لذاته
١٠٢	..... كيف تزيد من فهمك لذاتك؟
١٠٥	..... اكتشاف الكنز الذى بداخلك
١١٧	..... نحو تطوير الذات
١٢٠	..... الشباب والطريق نحو إثبات الذات
١٢٥	..... الذاتية
١٢٧	..... قائمة المراجع
١٣١	..... الإنتاج العلمى للدكتورة سناء محمد سليمان



## تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات

### والنجاح في شتى مجالات الحياة

#### مقدمة:

من تمام إبداع الخالق عز وجل ما أبدعه في النفس البشرية جسدا وعقلا ووجدانا وروحا.. فكما صور وأكمل الهيكل الخارجي في تناسق تام تجلت قدرته في التوفيق ما بين العقل والجسم والروح لبناء أرقى المخلوقات باني الأرض ومعمرها بقدرته تعالى، وتأخذنا الحكمة بعيدا عندما ننظر في مدى الاختلاف بين إنسان وآخر في تفكيره وشخصيته وتعامله مع الحياة رغم التطابق في البناء الجسدي وما يشكله هذا الاختلاف من أهمية في توسيع أفاق المعرفة وتنوع التجارب وفتح أبواب جديدة لم تفتح قبلا. ويرجع اختلاف الشخصيات إلى عوامل عديدة منها البيئة والأسرة والمجتمع والثقافة. وكل هذه العوامل لا تؤثر فقط في شخصية الإنسان بل تؤثر أيضا في طريقة ونظرة الإنسان إلى ذاته ومعرفة بها ومعرفة ما يدور بها ودرجة تمكنه من فهم مشاعره والسيطرة والتحكم بها في مختلف المواقف. نجد في بعض الأحيان أشخاصا لم يتمكنوا من فهم ذاتهم بشكل كامل وهذا أمر وارد لكننا نحاول من الطفولة وهي الأساس أن نوجد ذلك الاتصال أو العلاقة الوطيدة بين المرء وذاته ومساعدته على فهمها والتسيطرة عليها وتطويرها إلى الأفضل والعيش في توافق تام مع نفسه الأمر الذي يساعده على العيش بسلام مع المحيطين به.

نقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وكرمه على سائر مخلوقاته وميزه بالعقل.. الذى يمكنه من التفكير.. والوعى والإدراك.. وللذات الإنسانية أهمية بالغة.. ولذلك لابد للإنسان أن يهتم بذاته.. وينمى وبعيه بها.. لأنها تقف وراء جميع أنماط السلوك الصادر عن الإنسان.. ولا بد للفرد أن يصلح من ذاته حتى يصلح سلوكه إن مفهوم الذات هو الشيء الوحيد الذى يجعل للفرد الإنسانى فرديته الخاصة به، ولعله المخلوق الوحيد الذى يستطيع إدراك ذاته.

وذلك بأن يجعل من «الذات» موضوعاً لتأمله وتفكيره وتقويمه ولكنه يبدون الصعب تنمية، الوعى بالذات، دون توفر «وعى اجتماعى»... أى أن الفرد لا يستطيع إدراك ذاته إلا من خلال ردود أفعال الآخرين تجاه أعماله وتصرفاته. ولما كان مفهوم الذات يتكون أو يتحقق من خلال الخبرات والاتصالات التى تكونها نتيجة احتكاكنا بالآخرين أصبح من الضرورى أن يتعلم الناس ذاتيتهم أى ماذا يكونون.. ومن يكونون.

فالوعى بالذات ليس انغلاقاً عليها ولا تعديداً فى محرابها ولكنه الإدراك احسن لحدودها، والظروف الأكثر ملائمة للحفاظ عليها، فإن أرقى أنواع الوعى هو الوعى بالذات، وإن أعظم أنواع الجهل هو الجهل بها.

ومن الوعى بالذات يتمكن الإنسان من تطويرها وتنميتها والنهوض بها إلى أسمى الصفات..

فعلى الإنسان أن يستخدم كل امكاناته وأن يجاهد نفسه من أجل توجيه مشاعره وصياغة وجوده كله فى ضوء تعاليم الشريعة السمحة: «ولا تستوى الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هى أحسن فإذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه



ولى حميم، .

ولأهمية فهمنا لذاتنا وتنمية وعينا بتلك الذات بشكل إيجابي .. من أجل النجاح في مجالات الحياة المختلفة .. الزواج، الأسرة، الدراسة، العمل، العلاقات الاجتماعية سوف نستعرض خلال هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع هذا الموضوع الهام مفهوم الذات وتحسينه - وتنمية الوعي بالذات... .

وأدعو الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت في العرض وأن ينتفع به الآباء والمربين والأبناء المنفعة القصوى . وأن يتقبل الله هذا العمل خالصا لوجهه الكريم .

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠٠٥م

---

## مدخل إلى مفهوم الذات

قد تحب جسديك أو تكرهه لكن لن يكون لك سواه طوال حياتك .  
يقول أحد الباحثين ، وجد أنه عندما يحب كل منا نفسه ويقبلها ويرضى  
عنها كما هي على علاقتها فإن أموره الحياتية تسير على ما يرام .

لقد ثبت بالدليل القاطع أن العقل والجسم مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، الأمر  
الذي يترتب عليه أن قبولك لجسديك ضروري لصحتك النفسية، بل لا غنى  
عنه لحياتك الجسدية أيضاً.

فعدم قبولك لجسديك بصورة كاملة قد يدفعك إلى المرض، بينما ترويض  
نفسك على تقبله قد يشفيك من المرض . وانعجب أن الطب الحديث قد  
اتجه إلى الإغلاء من شأن الذات مما فيها من قدرة على الحفاظ على  
الصحة النفسية والجسدية معاً..

ونلاحظ ذلك عند الإناس المعاقين المتقبلين ذاتهم ومتكيفين مع حياتهم  
دون هم وحزن ونحن عندما نراهم نشفق عليهم ونسرع لمساعدتهم فنقرأ  
في عيونهم:

«دعني وشأني .. أنا أستطيع التكيف مع إعاقتي ولست بحاجة إليكم» .  
ويقول البعض ، ليس بمقدور أحد أن يجعلك تشعر باحتقار نفسك رغماً  
عنه .

وعلى هذا فأنت بنفسك تستطيع إغلاء نفسك وتستطيع الإحساس  
بقيمتك وقدرتك على مواجهة التحديات التي تحيط بك .

ومن أجمل الأمثلة التي مرت علينا في هذا العصر وشاهدها العالم هو ذلك الشيخ الشهيد.. الشيخ أحمد ياسين رحمة الله، ذلك المجاهد المناضل المقعد الذي لا يتحرك منه إلا رأسه وإحدى عينيه ولكنه حرك برأسه ورمش عينيه آلاف من الشباب حوله ولم يتسغرق في التفكير في الأشياء التي يعجز عن القيام بها بل فكر فيما تمكّنه، فأمكنه الكثير.

ومن المحاور المهمة في التنشئة الاجتماعية هو تنمية الوعي بالذات لدى الأطفال منذ الصغر وحتى المراحل المتقدمة من العمر كالمراهقة والشباب.

فالوعي يعني السعي المستمر إلى اكتشاف توازنات جديدة داخل فكرنا وثقافتنا بما يدعم وجودنا القيمي وبما يعزز فاعليتنا وأداءنا في طريق النهوض الشامل.

ويستطيع الأفراد المؤثرون في حياة الطفل مساعدته على تكوين صورة مقبولة للذات تمكّنه من النجاح والتكيف الحسن مع المطالب الخارجية. إن اتجاهات هؤلاء الأفراد نحو الطفل وأفكارهم عنه وآرائهم فيه تعتبر جزءاً لا يتجزأ من نظرتهم إلى ذاته وبعد سنوات الطفولة الأولى يلعب المعلمون والزملاء والأصدقاء دوراً هاماً في تصوير مفهوم الذات عند الطفل. حيث يقوم الطفل بتعديل تصوره لذاته مرة تلو الأخرى لكي يتطابق هذا التصور مع التوقعات التي يريها أو ينتظرها الآخرون منه. وقد يفشل الطفل في إجراء مثل هذا التعديل وقد تعاق عملية تكيفه إذا انتفذه المحيطون به بشكل مستمر ومفرط، أو إذا توقعوا منه إنجازات تتجاوز استعدادته وقدراته، لذلك ينبغي للراشدين مساعدة الطفل على إدراك الواقع الحقيقي لذاته وبيئته معاً لكي يتخذ موقفاً إيجابية حيال نفسه وتصرفاته.

وهناك سؤال يتبادر إلى أذهان كثير من الناس وهو ماذا نعني بالذات؟؟  
دلت الكتابات العلمية وبالذات النفسية منها حول مفهوم الذات بأنه يمثل  
عنصراً أساسياً في تكوين الشخصية وهو ما يتعلق عادة بتصور الفرد عن  
نفسه الناتج عن خبرات في التفاعل مع الأفراد الآخرين والذات هي نفس  
الإنسان وشخصيته، وفكره المره عن نفسه والتعرف إلى صورة الذات تنأى  
من الإجابة على ثلاثة استفسارات هي: من أنا؟ كيف أعين؟ كيف  
أتصرف مقارنة بالآخرين؟ ويمكن لحصول على تفسيرات لهذه التساؤلات  
عن مقدار ونوعية الأداء سواء في المدرسة، في المنزل، أو في العمل وفي  
العلاقات الاجتماعية والتي جميعها تقسم ذات الشخص. ويجب الانتباه بأن  
اعتبار الذات لا يبقى ثابتاً بل يختلف على مدى واسع، وأن الشعور  
الإيجابي انباع من الإنجاز والمدح يؤدي إلى تحقيق الذات.

إن شعور الطفل الذي يحمله نحو نفسه هو أحد أهم محددات السلوك  
وفهمه لنفسه يأتي بطريقة غير مباشرة من الآخرين الذين يتفاعلون معه،  
فهو يرى ذاته بوضوح كما يراها ويفدورها الآخرون.

إن أول خطوات تحقيق الذات تأتي عن طريق الأسرة، فهي التي تهيئه  
الاسم كميزة للشخصية ثم تحدد له دوره الجنسي عن طريق ما ترسمه له  
الثقافة الاجتماعية ممثلاً بالملابس والمظاهر والصفات فكلها عوامل  
اجتماعية تلعب دورها في تكوين الذات.

- إن مفهوم الذات كما يستخدمه الأدباء المتخصصون عامة هو  
مجموعة من المشاعر والعمليات التأملية التي يستدل عليها بواسطة سلوك

ملحوظ أو ظاهر وعن طريق هذا التعريف يكون مفهوم الذات بمثابة تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته وشعوره حتى يبلغ كله ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجبة لسلوكه.

- قالوا عن الذات: إنها اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه.

وقالوا: إنها العمليات النفسية التي تحكم السلوك.

ونقول عنها: إن الذات هي معرفتك لقدراتك واستخدامك الأمثل لهذه القدرات.

إن لكل إنسان مجموع من الإدراكات نحو ذاته هذه الإدراكات يطلق عليها اسم مفهوم الذات ودراسة مفهوم الذات نفيذ في جوانب ثلاثة هي:

### (١) الجانب المعرفي:

وهو معرفة الفرد لجوانب ذاته في المجالات الجسمية والخلقية والشخصية والأسرية والاجتماعية ونقده لذاته بطريقة موضوعية وتساعد هذه المعرفة على تقويم محتوى الذات.

### (٢) الجانب الانفعالي:

هو عبارة عن مشاعر الفرد وأحاسيسه عن ذاته وهذا الجانب تصعب معرفته وقياسه لأن أحاسيس الفرد نحو ذاته يصعب التعبير عنها بالألفاظ.

### (٣) الجانب السلوكي:

يتمثل هذا الجانب السلوكي في ميل الفرد لأن يسلك نحو ذاته بطرق

منعددة فقد يسلك الشخص نحو ذاته بطريقة فيها تقدير زائد، وتعال وعدم تسامح أو تساهل نحو ذاته، أو يسلك عكس ذلك، فيقل من ذاته أو يتسامح نحوها.

ويتأثر مفهوم الذات بالخصائص والمميزات الأسرية، فالطفل الذى ينشأ فى أسرة تحيطه بالعناية والتقبل يرفع من قيمة الفرد الذاتية وتجعله يدرك نفسه بطريقة أفضل مما إذا نشأ الطفل فى أسرة تنبذه أو ترفضه.

وعليه فإن التنشئة الاجتماعية والظروف الأسرية والمستوى الاجتماعى والاقتصادى والثقافى للأسرة جميعها تؤثر تأثيرا بالغاً فى تكوين مفهوم الفرد لذاته.

وهكذا تلعب المؤثرات الاجتماعية والأسرية دورا كبيرا فى تكوين مفهوم الذات.

ومن أهم المؤثرات أيضا ما يلى:

(١) حب وعطف الوالدين فى الأسرة للطفل واتجاهاتهم نحو الطفل أثناء مراحل النمو المختلفة تكون على درجة كبيرة من الأهمية فى تكوين مفهوم الذات لديه. ومعنى هذا فإن أساليب التربية فى الأسرة تعتبر محددا هاما من محددات تكوين الذات.

(٢) كذلك فإن الأفراد الآخرين خارج الأسرة يلعبون دورا هاما فى تكوين الذات ومفهوم الذات مثل المربين فى المدرسة وجماعة الرفاق فى المدرسة وخارج المدرسة وزملاء المهنة والعمل والأصدقاء والمعارف.

أن كل هؤلاء وغيرهم يلعبون دوراً هاماً في بناء الذات خارج نطاق الأسرة.

(٣) كذلك فإن صورة الجسم والشكل والمظهر الخارجي والقدرة العقلية. كل هذه محددات شخصية لها أثرها الفعّال في تقييم الفرد لذاته.

(٤) بالإضافة إلى المؤثرات السابقة، فقد ظهرت المعايير الاجتماعية بالنسبة لمفهوم الذات. وتختلف المعايير الاجتماعية في مجتمع من المجتمعات حسب السن والجنس والمركز الاجتماعي فالمعايير الاجتماعية بالنسبة للرجل في المجتمعات الشرقية لا تباح للمرأة، فكل من الجنسين خاضع لمعايير خاصة بجنسه. كذلك فإن المعايير الاجتماعية في مجتمع في المجتمعات تختلف من مرحلة نمو لمرحلة تالية، فما يباح للشباب لا يباح للطفل.

(٥) ويؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات حيث تنمو صورة الذات من خلال التفاعل الاجتماعي. وذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية وأثناء تحول الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه، فإنه عادة يوضع في أنماط من الأدوار الاجتماعية المختلفة منذ طفولته.

وأثناء تحركه خلال هذه الأدوار، فإنه يتعلم أن يرى نفسه كما يراه رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة وفي كل منها يتعلم المعايير الاجتماعية والتوقعات السلوكية التي يربطها الآخرين بالدور.

\* وهناك علاقة واضحة بين مفهوم الذات وما نسميه بالتفاعل

الاجتماعى، ذلك أن التفاعل الاجتماعى السليم والعلاقات الداجحة تعزز  
الفكرة السليمة الجيدة عن الذات، وأن النجاح فى العلاقات الاجتماعية  
يؤدى إلى زيادة نجاح التفاعل الاجتماعى.

- ويحدد حامد زهران ثلاث مستويات للذات:

### **المستوى الأول:**

#### **مفهوم الذات العام:**

وهو المفهوم المدرك للذات الواقعية كما يعبر عنه الشخص نفسه ويضم  
هذا المفهوم عدداً من مفاهيم الذات مثل مفهوم الذات الاجتماعية ويقصد  
به ذلك المفهوم المدرك للذات الاجتماعية كما يعبر عنه الشخص نفسه.

### **المستوى الثانى:**

#### **مفهوم الذات المكبوتة:**

وهو المفهوم الذي يتضمن أفكار الفرد المهددة عن ذاته والتي نجح دافع  
تأكيد وتحقيق وتعزيز الذات فى تجنبها حيل الدفاع فدفعت بها إلى اللاشعور  
ويحتاج التوصل إليه إلى التحليل النفسى؟

### **المستوى الثالث:**

#### **مفهوم الذات الخاص:**

وهو أهم المستويات لأنه يختص بالجزء الشعورى السرى للشخص من  
خبرات الذات ومعظم محتويات مفهوم الذات الخاص مخرجة أو مخجلة أو  
غير مرغوب فيها اجتماعياً ويعتبر مفهوم الذات الخاص بمثابة عورة نفسية  
لا يجوز إظهاره أمام الناس.



## تطور نمو الذات ومفهوم الذات

إن مفهوم الذات يتشكل منذ الطفولة، وعبر مراحل النمو المختلفة، وفي ضوء محددات معينة، حيث يكتسب الفرد خلالها وبصورة تدريجية فكرته عن نفسه أي أن الأفكار والمشاعر التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته هي نتاج أنماط التنشئة الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، وأساليب التعزيز والعقاب، واتجاهات الوالدين، وخبرات انفعالية واجتماعية يمر بها الفرد مثل الوضع الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، والنجاح والفشل، ويشكل الفرد مفهوم ذاته من خلال الخبرات التي يمر بها في مراحل تطوره المختلفة..

أي أن مفهوم الذات يتطور ويتغير تبعاً لتغير خبرات الفرد ومواقفه في القترات الزمنية المختلفة، وبذلك قد يختلف مفهوم الفرد لذاته في مرحلة معينة عن مفهومه لذاته في مرحلة زمنية أخرى، وذلك لاختلاف الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد.

ويمكن تلخيص تطور نمو الذات ومفهوم الذات على النحو التالي:

من الميلاد - ٣ شهور: يخرج الوليد من بطن أمه لا يعلم شيئاً، وليس لديه مفهوم جاهز لذاته والذات موجودة من بداية حياة الفرد ولكن في حالة كمون وتأخذ في التدرج والتحقق مع النمو. وتتمايز الذات الجسمية ولا يكون هناك تمايز ولا حدود واضحة بين الذات وغير الذات.

٣-٤ شهور: يكون التمايز خلال الحواس في التمايز.

٤- ٦ شهور: التمايز اللفظي للذات، وغير الذات.

٦ شهور: تمايز الذات البدائية المنطوقة.

٩ شهور: يفهم الطفل الإشارات مثل «باى باى» وهنا يعتبر وكأنه بداية الولادة النفسية للطفل عند شعوره بذاته ويخرج من رحم الانلاشعور بالذات.

عام كامل: مرحلة الكشف والاستكشاف تنمو صورة الذات ويزداد التفاعل مع الأم ثم مع الآخرين، مع الكبار ثم الصغار.

عامان كاملاً: يزداد الطفل تمييزاً لذاته ويكون متمركزاً حول ذاته ويفرق بين الآخرين وتنمو أنا وأنت وملكى وتتكون الذات الاجتماعية ويزداد نمو المشاعر الاجتماعية ويزداد قدرته على فهم الذات.

فى سن الثالثة: يشعر الطفل بفرديته وشخصيته ويعرف أن له شخصيته وللآخرين شخصياتهم المختلفة ويزداد تمركزه حول ذاته ويجتهد فى بناء بنية ذاته ويعرف الطفل أن له دوافع بعضها يتحقق وبعضها لا يتحقق.

فى سن الرابعة: يكون علاقات عقلية واجتماعية وانفعالية مع الآخرين المهمين فى حياته ونسمع منه أسئلة الاستكشاف.

فى سن الخامسة: يتقبل الطفل فرديته أو يزداد الوعي بالذات، ويقبل اعتماده الكامل على الوالدين، ويزداد استقلاله، وينضج تفاعله الأكبر مع العالم الخارجى.

سن المدرسة: يعرف الطفل تأثير الجماعة التى تعزز مفهومه عن ذاته ويلعب المدرس دوراً كاملاً وهاماً فى نمو الذات لدى الطفل وتنمو

الذات الاجتماعية عن طريق عملية الامتصاص الاجتماعي وتزداد قدرته على التعبير عن الذات في النشاطات المختلفة .

وتلعب القوى الجسمية والقوى الاجتماعية دوراً هاماً في نمو الذات ومع الزمن يزداد تطابق مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي .  
- وهناك من قسم مراحل نمو وتطور الذات على النحو التالي:

### (١) مرحلة العامين الأولين:

لا يستطيع الطفل أن يميز بين ذاته وبين العالم الخارجي وتكون في الشهر الخامس وابتداء الشهر السادس يبدأ الطفل في اكتشاف جسمه ويمسك أجزاء منه وعندما يزحف يصطدم بالعالم الخارجي .

### (٢) مرحلة ما قبل المدرسة (٤-٦) سنوات:

تتميز نمو الذات بتلك الخصائص:

(١) يكون الطفل في بداية هذه السن (ذاتي المركز) كل شيء يدور حول ذاته .

(٢) يكون خياله من النوع الإيهامي .

(٣) في نهاية هذه المرحلة تتضح ذاته أكثر. وذلك عن طريق التفاعل مع الغير .

(٤) صورة الذات تتحدد بناء على فكرة الآخرين .

### (٣) مرحلة الطفولة المتأخرة (٦-١٢):

تتميز هذه المرحلة بالأختلاط والاندماج مع الغير والرفاق والأصدقاء

بالمدرسة وتلك الفترة هي فترة نمو عقلي ورغبة في المعرفة وحب الأستطلاع وكثرة الأسئلة وتلك الخصائص تكون مظهراً جديداً للذات .

## (٤) مرحلة المراهقة؛

هو عبارة عن مرحلة صراع بين المراهق وبين البيئة تنتهي بأن يلجأ المراهق للدين لعله يجد فيه عوناً لحل هذا الصراع .

وتنتهي العملية عادة بتكوين (الذات المثالية) والذي يساعد على تكوين هذه الذات تصح المراهق العقلي والإنفعالي .

وعن طريق فهم ومعرفة مراحل تكوين الذات نستطيع أن نوجه الفرد ونعدل سلوكه .

وتتغير الذات نتيجة للتضج والتعلم وهناك خصائص رئيسية للفرد الذي يحقق ذاته ومن هذه الخصائص :-

- الشخص الذي يحقق ذاته له إدراك مناسب للذات، ويتعامل مع الحقيقة بسهولة ويتقبلها .

- لهذا الشخص رغبة في أن يكون جزءاً من عملية التغيير، وأنه غير مهتم أو معني بالدفاع عن الأمر الراهن .

- لهذا الشخص وجهة نظر إيجابية نحو نفسه، وثقة متزايدة بقدراته، وله طموحات واقعية .

- لهذا الشخص بسبب انفتاحه على الخبرات ، له مستوى عال من التكامل الشخصي، ويخضع تجاربه الجديدة للتقويم الموضوعي .

- لدى هذا الشخص شعور قوى بالتعاطف مع الآخرين، لأنه قادر على الانطلاق من ذاته، بحيث يمتد مفهومه لذات ليشمل عائلته وأصدقائه وأفراد مجتمعه - إن النظرة الإيجابية إلى الذات، تهىء لصاحبها القدرة على التعامل الناجح مع الحياة لأن الفرد المتوافق يتوقع النجاح بدرجة أكبر من غير المتوافق ولأنه يتوقع النجاح فإنه يسلك طرقاً تقوده إلى النجاح ، إلا أن النظرة السلبية نحو الذات، وانعدام تحقيقها واختلال التوازن ، لدى الفرد ينتج عنه حالة مفرطة من التوتر وانعدام التوافق والعجز عن الأداء وإنجاز ما يركل إليه بصورة مرضية .

ولما كان الأفراد يختلفون في طبيعة نشأتهم الاجتماعية وقيما يكتسبونه من خبرات ترتبط بعوامل تلك النشأة فإنهم يختلفون ، فيما بينهم اختلافاً بيناً في تقدير ما يملكونه من إمكانات فإذا كان مستوى التطلع سمة من سمات الفرد الثابتة نسبياً وهو الاتجاه الذى يكتسبه الفرد من بيئته والمواقف التى يتعرض لها فإن مفهوم الذات مثل كل جوانب الشخصية يحدد توقعات الفرد ودوافعه فى المواقف المختلفة ويؤثر على إدراكه فى المواقف الجديدة .

إن من أعظم الأهداف التى سعت إلى تحقيقها الرسالات السماوية أن تقدم العون للإنسان من أجل أن يكتشف ذاته : لأنه عندما يولد ، يولد وكل جوارحه وأحاسيسه عبارة عن نوافذ تطل على العالم الخارجى ، وتسعى من أجل إكتشافه، وفى خلال مسيرته التى قد تطول سيكتشف الكثير من حقائق ظواهر هذا العالم المحيط به ولكنه - مع ذلك - قد يبقى فى النهاية غير مكتشف لنفسه التى هى أقرب الأشياء إليه . وهنا يبدأ التناقض الكبير بين

إنسان يعرف كل شيء عن العالم؛ ولكنه لا يعرف شيء عن نفسه التي هي أقرب شيء إليه من بين العالم المحيط به، وهذا التناقض يحمل الإنسان إلى ما لا يحمد عقباه وهذه مشكلة الغالبية العظمى من الناس؛ ومثل هؤلاء يقتلون الطمروح في أنفسهم؛ ويولدون بشراً لكن يموتون كما تموت الحيوانات لأن لم يكونوا أصل سببياً، فالواحد منهم في البدء تراه يسعى من أجل الحصول على الجنة ثم إذا بك تراه يسعى من أجل نار صغيرة ينتقل منها إلى متر ضيق، وفي البدء تراه يحلم بأن يكون مصلحاً في هذا العالم، ثم إذا به يتحول إلى جزء وأداة غير ذات فائدة .

- وهنا نتساءل كيف يمكن أن تثق بنفسك وأنت لا تحترمها ؟ كيف يمكن أن تقول على نفسك أنك لا تستطيع فعل شيء معين وتريد النجاح فيه ؟ إن الإنسان لا يستطيع أن يتناقض مع نفسه فإذا عكفت على أن تقول عن نفسك أنك لا تستطيع تحقيق أهدافك ، وأن المعوقات أكبر منك، وأن قدراتك وإمكاناتك قليلة فإن عقلك سوف يسعى لتحقيق هذه الرؤيا التي تراها أنت عن نفسك وبالتالي سوف يتحقق لك كل هذا حتى لو كان غير صحيح. وليس معنى هذا أن الإنسان مطلوب منه أن يخدع نفسه بأن يفصل عن الواقع أو أن يعطى لنفسه صفات وقدرات ليست به لأن هذا هو الخطأ بعينه ولكن المطلوب أن تشجع نفسك وأن تحفزها على النجاح .

ويشير احترام الذات للصورة التي نأخذها عن أنفسنا والتي يحملها كل منا في رأسه، وهذه الصورة تتكون من خلال خبراتنا وتتأثر بقوة بالرسائل التي نتلقاها من الآخرين .. والطريقة التي ينظر فيها الإنسان لنفسه تؤثر في

كافة نواحي حياته، فالتقدير الجيد للذات يعنى شعوراً بالحب والتقبل، ويعنى ثقةً وإقبالاً على المحاولات الجديدة، ويعنى علاقات جيدة مع الآخرين، ويعنى حياةً حسنة بوجه عام ..

ويمكننا السير نحو إحترام الذات من خلال أربع قنوات :

١ - الحب والتقبل والتشجيع

٢- النجاح والإنجاز

٣- الإتصال الجيد

٤- التعرف على النفس عن قرب (الأفكار والمشاعر)

وهذه هى إحدى الطرق الممكنة .. وهى أن نبني احترامنا لأنفسنا

لنحترم !

ويمثل تقدير واحترام الذات قضية بالنسبة للكثيرين، ومن المدهش أننا كيف نقبل بسرعة حكم الآخرين وفي نفس الوقت نقلل من إيماننا بأنفسنا، وتقدير الذات وإحترامها هو أكثر من مجرد الشعور الطيب تجاه الذات، والتفاخر بالإنجازات .. إن إحترام الذات يتعلق بالطريقة التى نحكم بها على أنفسنا كم نساوى ، وهناك ميل لدى الناس بالنظر إلى المعادلة من الخلف فنحن نعتقد أن مظهرنا هو الذى يعزز مستوى إحترامنا لذاتنا بينما فى حقيقة الأمر أن إحترامنا لذاتنا يكمن فى قدرتنا على رؤية أنفسنا من منظور قيمتها .

إن تأكيد الذات يتعلق بما تحدثت به نفسك؛ بغض النظر عما يقوله الآخرون عنك ، وترجيبه كلمات مثل ( أنا غبى .. لا أستحق هذا - أنا منافق - .. بداخلى إنسان سيء... ) إلخ ، كلها تصنع منك إنساناً فاشلاً .. كما ترى نفسك وأنت من قيم نفسك بهذه الصورة .. فلا تنتظر أن تكون بخلاف

ذلك في نظر الآخرين إذ يجب أن يقول الإنسان لنفسه كل يوم بأنه إنسان عظيم ويمتلك قدرات كبيرة ولا يرتبط بالله أكثر ويدعوه أكثر .. وليتغافل عن النواقص التي تعيقه عن التقدم ولا يركز عليها كثيراً لكي لا يصاب بالتشاؤم وينظر إلى نقاط القوة في شخصيته ويركز عليها ويوحى لنفسه ويؤكد لها أنه سينجح في الوصول لما يتمناه ولو جزئياً ..

ويشير مفهوم تأكيد الذات إلى خاصية تبين أنها سمة من سمات الأشخاص الناجحين، من وجهة نظر الصحة النفسية والفاعلية في العلاقات الاجتماعية، إن هذا المفهوم يمثل خاصية أو سمة شخصية عامة أي أنها تتوافر في البعض فيكون إيجابياً في مختلف المواقف، وقد لا تتوافر في البعض الآخر فيصبح سلبياً وعاجزاً من تأكيد ذاته في المواقف المختلفة، .. وهناك علماء آخرون أعادوا صياغة هذه الخاصية بحيث أصبحت تشير إلى قدرة يمكن تطويرها وتدريبها، ويتمثل في التعبير عن النفس والدفاع عن الحقوق الشخصية... وتبجلى خاصية تأكيد الذات بهذه النقاط التالية :

\* الدفاع عن الحقوق الشخصية الفردية المشروعة سواء في الأسرة أو في العمل.

\* التصرف وفق مقتضيات الموقف، بحيث يخرج الفرد من الموقف منتصراً دون الإخلال بحقوق الآخرين.

\* التعبير عن المشاعر والانفعالات بحرية أي الحرية الإنفعالية.

\* التصرف من منطلق نقاط القوة في الشخصية، وليس من نقاط الضعف.



\* الشجاعة وعدم الخوف من أن يُعبّر الفرد عن شعوره الحقيقي كرفض  
الطلبات غير المعقولة .

\* التحرر من مشاعر الذنب غير المعقولة أو تأنيب النفس عند رفضنا لأي  
طلبات لا تسير مع قيمنا .

\* القدرة على إتخاذ القرارات المهمة، وحاسمة وبسرعة مناسبة، وكفاءة  
عالية .

\* القدرة على تكوين علاقات دافئة، والتعبير عن المشاعر الإيجابية وفي  
الأوقات المناسبة .

\* القدرة على الإيجابية والتعاون وتقديم العون .

\* القدرة على مقاومة الضغوط الإجتماعية، وما تفرضه علينا أحياناً من  
تصرفات لا تتلاءم مع قيمنا .

\* المهارة في معالجة الصراعات الإجتماعية، وما يتطلبه ذلك من تقديم  
شكوى أو إستماعها .. إلخ .

إذن تأكيد الذات هو أول شيء يكون في الشخصية الناجحة .. بحيث  
يعطى الفرد لنفسه دافعاً ليصبح دون الوقوف بعائق وهمى ينسجه من ذاته أو  
من عدم تأكيده لذاته .. أى يعرف نفسه تماماً وما يستطيع أن يفعله ..  
ولكن دون الوقوف بمرحلة الغرور وتمجيد الذات .

## نقد الذات

نقد الذات هو شعور إيجابي ناضج يتلمس معرفة جوانب القوة والضعف بصورة موضوعية .. أي يقيسها وقيمها ولا يهملها .

ونقد الذات ليس له أوقات محددة ولكن له عقليات محددة تجيد قراءة نفسها ومحيطها وبالتالي لا تخشى من مواجهة الأعداء أو التحديات .. وإنما تأخذ بأسباب النجاح والوصول إلى الهدف عن طريق التخطيط الجيد والاستفادة من أخطاء الماضي .

نقد الذات هو شعوراً إيجابياً .. فلا يقصد بنقد الذات التفرع والتوبيخ الشديد لها .. وإنما هو ما يسمى بتأنيب الضمير ..

وقد أقسم الله عز وجل بالنفس اللوامة فقال ﴿ وَلَا تَقْسَمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴾ .. وهو تعبير عن حركة نفس تخطيء فتلوم نفسها على خطئها .

وهذه الآية لها معنيان ، الأول : عملية مراجعة ومحاسبة ولوم النفس لما حدث . ويقسم الله تعالى منها لأنها (النفس اللوامة) مستوى عظيم في وصول النفس الإنسانية إليه .

والثاني : لفظه التشديد ( لوامة ) أي أن هذه النفس أصبح لها هذا الأمر خلقاً وعادة وطبع تطبع عليه ، بمعنى أن ممارسة النشاط أصبح مرتبطاً بشكل عضوي بهذه العملية .

إن النقد يبلور معرفتنا بذاتنا .. وإن كثيراً من الأفكار تظل غائمة مالم

تعرض للنقد والحوار، ثم إن النقد يوفر لنا بيانات كثيرة نحن في أمس الحاجة إليها.

إذ أن الإنسان يحب الوضوح ، ويحب العمل في أجوائه والنقد من المصادر المهمة، كما إن النقد يوسع نوعاً من السلطة الأدبية التي يحتاج الإنسان إلى من يمارسها عليه ليعرض بذلك ما لديه من ضعف في الحافز على العمل .. أو الكمل وسوء الاستغلال.

## فهم الذات وتحقيقها

إن فهم الذات وتحقيقها هو الدافع الأساسي الذي يدفع الإنسان نحو العمل والانجاز والابداع . إن دافع تحقيق الذات هو قوة رئيسية دفع الفرد لتطوير قدراته واستثمارها وتحقيقها . وقد درس العالم الأمريكي إبراهيم ماسلو خصائص الأفراد الذين حققوا ذواتهم الذين طوروا إمكاناتهم إلى أقصى درجة ( وخاصة إن دافع الذات هو في قمة هرم الحاجات) .

وقد تميز العديد من الأشخاص الذين طوروا ذاتهم بإدراك الحقيقة بطريقة فعالة، تقبل الذات وتقبل الآخرين، انفتاحية في السلوك، التركيز على المشكلة أكثر من التركيز على الذات، إحساس جيد بالدعابة والإبداع، مقاومة للطبيع النقي، الاهتمام برخاء الإنسانية، النظرة الموضوعية للحياة .

ومن الطبيعي إن لكل فرد منا قدراته وإمكانات وسمات معينة، وعليه إن يعي هذه القدرات والسمات بصورة واقعية كما هي وإن يدرك نواحي القوة والضعف فيه بحيث يتيح له ذلك استثمار نواحي القوة وتقبل نواحي الضعف .

وتعتبر مواجهة أزمات الحياة واحباطاتها دليل على الوعي بالذات، فالحياة لا تخلو من مطالب وصعوبات وأزمات يجب على الفرد مواجهتها والتغلب عليها .

وكذلك فإن نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه وميله له دليلاً آخر على

وعيه بذاته . فالإقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه واجبة على كل فرد لديه وعى جيد بذاته، وعليه أيضا أن يحقق التكيف الاجتماعى فيشعر بالسعادة مع الآخرين والالتزام بقوانين المجتمع وقيمه والتفاعل الاجتماعى السوى والعمل لخير وسعادة الحياة الزوجية . إن إشباع الدوافع التى صنفها العالم ابراهام ماسلوه بأنها الحاجة إلى الحب والتقدير والانتماء، المعرفة، الاستقلال، وغيرها لها دور هام فى عملية التكيف، فإذا فشل الفرد فى ذلك كان عرضة للتوتر وعدم الاتزان .

فيما إن الفرد عضو فى المجتمع فعليه إن يتكيف معه وإن يشارك ويعمل من أجله فى أى شكل من أشكال التعاون يرافق ذلك الإقبال على الحياة والاستمتاع بالحياة .

الحاجة إلى تحقيق الذات

الحاجة إلى الجمال

الحاجة إلى المعرفة والإبداع

الحاجة إلى التقدير ( الاحترام ، الاستعسان )

الحاجة إلى الانتماء ( العطف، الحب ، التقبل )

الحاجة إلى الأمن ( السكن، الحذر، التملك )

الحاجات البيولوجية والعضوية ( الطعام، الماء، الجنس )

ويتجيب لنا من خلال الشكل الهرمى السابق بأن الدوافع الأولية - العضوية - تحتل المكانة الأولى بين الدوافع ولها أهمية كبيرة وهى الأكثر والأشد تأثيراً ، لذلك وضعت فى قاعدة الهرم . وعلى الشخص إشباعها قبل إن ينتقل إلى الدرجة الثانية منها .

وكلما نجح الفرد فى إشباع الدوافع الدنيا فى الهرم سهل عليه إشباع الدوافع اللاحقة . وقد بين ماسلو إن قلة قليلة من الناس يستطيعون إشباع كل هذه الدوافع وخاصة دافع تحقيق الذات .

إذن ، لا يمكن تنمية هذه الدوافع إلا بإشباع حاجاتها فى الوقت المناسب والمكان المناسب وفى حدود ومعايير وقيم المجتمع .

**الحاجات التى يرى ماسلو أنه لا بد من إشباعها :**

#### (١) الحاجات الفسيولوجية :

وهذه الحاجات تعتبر أقوى الحاجات لارتباطها بالبقاء والمحافظة على النوع أو الكائن الحى وتشتمل الأكل والمشرب والنوم والامأوى والجنس والأكسوجين ، فالشخص الذى يعانى من عدم توفر الطعام أو المجاعة لسن تكون لديه رغبة أخرى عدا الحصول على ما يسد جوعه ويبقيه على قيد الحياة .

#### (٢) حاجات الأمن :

وتنسب إلى متطلبات الكائن وتطلعه إلى عالم منظم ثابت ومستقر يسهل التنبؤ بما فيه من متغيرات أو تطورات حيث أن ذلك يكفل للفرد الشعور بالأمان والاطمئنان ، فمعظم الراشدين من الناس العاديين يكونون قد أشبعوا

هذه الحاجات ولكن يمكن ملاحظة هذه الحاجات لدى الأطفال المضطربين فانطلق الاتكالي والضعيف يفضل حداً معيناً من الروتين والانتظام لأن غياب هذه العناصر أو المتغيرات يجلب له القلق والاضطراب وعدم الثقة فيمن حوله. كما أن منح الطفل حرية أكثر من اللازم تعتبر بمثابة تهديد لشخصه لأنه لا يعرف ماذا يعمل بها، لذلك ترى المضطرب ينصرف دائماً كالطفل الذي لا يشعر بالأمان والاطمئنان فينظم عالمه بالقوة ويتجنب الخبرات الغريبة والمختلفة..

### حاجات التبعية والحب:

\* عندما تتحقق حاجات الأمن، تظهر الحاجة إلى التبعية والود حيث يبحث الفرد ويسعى لتكوين علاقات ودية مع الآخرين فلا بد من شعوره بأنه جزء من مجموعات مختلفة كالعائلة ولحي فجماعة الرفاق والمدرسة أو الجماعة المهنية والتي تزوده بالقيم والمبادئ الضرورية. ولقد أظهرت الدراسات الاكلينيكية أهمية هذه الحاجات فغياب الحب يعطل النمو لذلك فهو ضروري للحياة مثل الطعام فأولئك الذين لا يحصلون على الحب المطلوب لن يكون بمقدورهم منح أو إعطاء الحب للآخرين عندما يصبحوا أشخاصاً بالغين.

### حاجات الاحترام الذاتي:

وصف مانسلو نوعين من حاجات الاحترام الذاتى هما :-

- ١ - الحاجة إلى احترام وتقدير الآخرين نه .
- ٢ - الحاجة إلى الاحترام والتقدير الذاتى .

والحاجة الأخيرة تتضمن الكفاءة والثقة والإجادة والاستقلالية والنحصيل والحرية ، في حين ينطوي الاحترام من الآخرين على الاعتراف والقبول والمكانة الاجتماعية المناسبة . عندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الحاجات لا بد من أنه سوف يشعر بالانهزامية والضعف والنقص .

إذن ، فالحاجة إلى الاحترام من الآخرين تتضاءل مع مرور الزمن أو مع كبر السن لأنها قد أشبعت وتبقى الحاجة إلى الاحترام والتقدير الذاتي هي الأكثر أهمية .

#### . حاجات التحقيق الذاتي .،

عندما تشبع الحاجات السابقة تظهر حاجات تتعلق ببحث الفرد عن تحقيق ذاته والتي يصعب وصفها لأنها فريد وتختلف من شخص لآخر إذن فتحقيق الذات يتسبب إلى الرغبة في تحقيق أو إشباع قوى الفرد الكامنة وأعليا ، فإذا لم يستخدم الفرد إمكانياته ويشغل مواهبه فسيفضى عمره في قلق وغير مرتاح البال .

وهناك عدة شروط ضرورية لا بد من توافرها لكي يحقق الفرد ذاته

وهي :

- أن لا يكون الفرد مشغول البال بالحاجات الفسيولوجية والامنية .
- لا بد أن يشعر الفرد بالأمان في علاقاته وبالثقة والاطمئنان في ذاته .
- المعرفة الذاتية لا بد من توفرها حتى يدرك الشخص قدراته وإمكاناته .



## خصائص الشخص الذي حقق ذاته .

لخص ماسلو مجموعة من الخصائص للأشخاص الذين حققوا ذواتهم من خلال ما قام به من دراسات جمعها أو ضمها تحت أربعة أبعاد هي :-

١ - الوعي .

٢ - الأمانة .

٣ - الحرية .

٤ - الثقة .

### الوعي

حيث يتضمن الوعي إدراك الأشخاص لقدراتهم وإمكاناتهم وما بداخلهم وذواتهم مع توفر رؤية دقيقة وتصورات واضحة عن العالم من حولهم ومدى إرتياحهم فيه .

كذلك إن الذين يحققون ذواتهم لديهم وعى أخلاقي ، يستطيعون بواسطة التفريق أو التمييز بين الطيب والردىء ، ولهم معاييرهم الأخلاقية والتي ليست بالضرورة تلك المتعارف عليها بل على الأصح هم يعرفون الصبح من الخطأ فى العمل الذى يقومون به كما يصح القول بأن هؤلاء الأشخاص يركزون فى تحقيق الغايات لا على الوسائل .

### الأمانة والصراحة :

تسمح الأمانة لأولئك الذين حققوا ذواتهم بمعرفة مشاعرهم والثقة فيها وهى المشاعر التى تولدها العلاقات الشخصية التبادلية . والأفراد الذين

حققوا ذواتهم يملون بخبرة الميول الاجتماعية أو الإحساس العميق  
بالرابطة الإنسانية ويكونون علاقات شخصية طويلة قوية ولكنها محدودة  
وانتقائية . لذلك نجد لديهم مجموعة صغيرة من الأصدقاء ، أما ما يتعلق  
بردود فعلهم فهي توجه دائماً نحو سلوك الشخص لا الشخص نفسه فحبهم  
وتقديرهم لا تميز فيه . بل تظهر عليهم سمات الشخصية الديمقراطية فهم  
متحررون من التحيز الشخصي أو التفرقة العنصرية فيقبلون الناس بغض  
النظر عن خلفيتهم الدينية أو العرقية أو الجنسية يسعون ويتعلمون من كل  
من لديه قدرة على تعليمهم وتزويدهم بما يفيد وينفع .

ونحن كمسلمون نجد أن ديننا الإسلامي الحنيف قد هت على ذلك وأن  
رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي هو قدوتنا في حياتنا كان صادقاً وأميناً  
لا يفرق بين عربي ولا أعجمي ولا أبيض ولا أسود لأن الميزان في ذلك  
هو تقوى الله عز وجل الذي بدوره يؤدي إلى حسن الخلق .

﴿ إن أكرمكم عند الله أتقاكم ﴾

### الحرية:

يتم الأشخاص الذين حققوا ذواتهم بدرجات عالية من الحرية تسمح لهم  
بالانفصال أو الابتعاد عن القوى المحيطة بالآخرين حيث يتمتعون بحرية  
الإبداع والاستقلالية علاوة على الخصوصية والابتعاد عن التجمعات  
البشرية غير المفيدة بالنسبة لهم . وهذا الانفصال يساعدهم على التركيز  
أكثر من الأشخاص العاديين ، ففي حين نرى بعضاً من الناس يفعلون  
ويندخلون في أشياء عديدة لا تخصهم نجد الأفراد الذين حققوا ذواتهم

يتعرفون عن مثل هذه الأمور ولا يضعون أنفسهم في مواقف لا تناسب مقامهم بل نجدهم يلزمون بطابع الهدوء والسكينة كما نرى هؤلاء الأشخاص يفتحون المجال للآخرين للتعبير عما يدور في مخيلتهم ويتعاملون مع أطفالهم بهذه الطريقة وهذا الأسلوب فلا يتدخلون بطريقة تسلطية أو استفزازية في قرارات أولادهم ورغباتهم .

وفي شأن ترك الأمور التي لا تخصنا فقد حدثنا ديننا الحنيف على الالتزام بذلك حيث قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

« من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه . »

### الثقة .:

يتمتع الأفراد الذين حققوا ذواتهم بثقتهم الكبيرة في أنفسهم وقدراتهم ورسائلهم في هذه الحياة فنجدهم يتفاعلون مع الآخرين عندما تكون لهم مهام معينة يسعون لتحقيقها ويظهرون قبولاً بالآخرين فهم يدركون عيوبهم ولا يتصايقون منها بل يقبلون بها فماسلو يرى أن هؤلاء الأشخاص ليسوا كاملين بل على العكس فإن لهم عادات سخيفة وطباع غير مقبولة أو مقبولة . كذلك قد يوصف هؤلاء بالمزاجية والانشغال الذهني الدائم كما أن تركيزهم على الجدية في العمل مثلاً يجعلهم يظهرون للآخرين بشكل غير لائق أو تنقصهم معرفة مهارات اللياقة وأصول وفن التعامل مع الآخرين .

### العادات العشرة للشخصية الناجحة التي استلذت تحقيق ذاتها

- وهي تنفق إلى حد كبير مع ما ذكرناه سلفاً، وتوضحه بشكل عملي :

العادة الأولى : السعى للتعيز .

العادة الثانية : تحديد الأهداف .

العادة الثالثة : ترتيب الأولويات .

العادة الرابعة : التخطيط .

العادة الخامسة : التركيز .

العادة السادسة : إدارة الوقت .

العادة السابعة : جهاد النفس .

العادة الثامنة : البراعة الإتصالية .

العادة التاسعة : التفكير الإيجابي .

العادة العاشرة : التوازن .

## ١. العادة الأولى : السعى للتميز

\* المداومة على رفع مستوى الإيمان .

\* المداومة على رفع مستوى الاحتراف والتخصص والإنتاج والكفاءة والفعالية في العمل .

\* المداومة على رفع مستوى العلاقة الإيجابية مع الآخرين .

وهذه الثلاث عناصر لعادة السعى للتميز :

\* الإيمان                      \* الاحتراف                      \* العلاقات

- قال الله تعالى ﴿ إنهم كانوا يسارعون في الخيرات ﴾ ( الأنبياء ، ٩٥ )

## ٢. العادة الثانية : تحديد الأهداف

تنقسم الأهداف من حيث المصدر إلى : دينية / إجتماعية / شخصية .

- \* فالدينية : مثل التوحيد - الصلاة - الزكاة - الصيام - الحج .
- \* والاجتماعية : مثل المجتمع - الأصدقاء - القرابة - الأسرة .
- \* أما الشخصية : مثل الراحة - المتعة - الصحة - الملكية - العمل - التعرف على الآخرين .

قال تعالى : ﴿ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴾ \* وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿ (الزلزلة ، ٧ ، ٨)

### ٣. العادة الثالثة: ترتيب الأولويات

- قد تكون الأولويات على أشكال عدة . تختلف باختلاف الأشخاص والترتيب التالي يعتبر الترتيب الصحيح في الغالب :
- \* هام جداً وعاجل . مثل العبادات .
  - \* هام جداً وغير عاجل . التخطيط للمستقبل وأهدافه .
  - \* ضروري وعاجل . مثل توصيل الأبناء للمدرسة .
  - \* ضروري وغير عاجل . مثل إعداد ميزانية - القراءة .
  - \* غير ضروري وعاجل . مثل مشاهدة برنامج تلفزيوني عوضاً عن الذهاب لزيارة مريض .
  - \* غير ضروري وغير عاجل . مثل قراءة المجلات والجرائد .
- قال تعالى ﴿ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا ﴾ ( النساء ، ١٠٣) .

#### ٤. العادة الرابعة: التخطيط

يكون التخطيط بحسب احتياجات الإنسان . فهناك خطة مدى الحياة وخطة من ثلاث إلى خمس سنوات . وخطة سنوية وشهرية وأسبوعية ويومية .

أما احتياجات الإنسان التي يخطط لها فهي تحتل هذا التوزيع الهرمي:

#### هرم ماسلو للإحتياجات



قال تعالى ﴿ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَظَمُّوا مِنْ قُوَّةٍ ﴾ ( الأنفال ، ٦٠ )

#### ٥. العادة الخامسة: التركيز

أهم الأمور التي تساعد في بناء التركيز:

- \* اختيار الوسائل المناسبة .
- \* المبادرة وعدم التسويف وتأجيل عمل اليوم للغد .
- \* مواجهة المشكلات وعدم تركها بدون حلول مناسبة .

قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾  
(المؤمنون: ٢٠١).

#### ٦. العادة السادسة: إدارة الوقت

هناك أمور يمكن تنظيم الوقت لها وللتحكم في الوقت من أجلها مثل الزيارات، المذاكرة.

وهناك أمور لا يمكن أو يصعب تنظيم الوقت لها مثل النوم أو عدد الشعور بالجوع والأكل.

قال صلي الله عليه وسلم، لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتي يسأل عن عمره فيم أفناه وعن علمه فيم فعل به وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه وعن جسمه فيم أبلاه، رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

#### ٧. العادة السابعة: جهاد النفس

يحاول الإنسان دائماً مجاهدة نفسه والترفع عما حرم الله للإرتقاء بالنفس الإنسانية.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لِنَهْدِيَهُمْ لِسَبِيلِنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (العنكبوت: ٦٩).

#### ٨. العادة الثامنة: البراعة الاتصالية

أن تكون هناك القدرة علي التحدث مع الجميع وأن لا يجد الشخص صعوبة في التخاطب مع الآخرين. وأن يتحلي بالصفات التي تجذب الآخرين إلى التجاوب معه دون ملل أو تدمر.

قال تعالى: ﴿لَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ (آل عمران: ١٥٩).

#### ٩. العادة التاسعة: التفكير الإيجابي

يعتبر مصدراً من مصادر ارتفاع مستوي الإيمان بالله. ويعطي إحياءات جيدة وانطباعات حسنة وثقة الناس وحبهم ووسيلة فعالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثير عليهم ويولد لديك الحماس والإبداع في عمالك وحياتك الخاص. وتكون العلاقة جيدة مع الأسرة والمزلاء والأقارب... إنخ.

بالإضافة إلى أنه يولد الإحساس بالسعادة والنجاح ويظهر ذلك للآخرين من حولك فيولد لديهم الإحساس بالإيجابية.

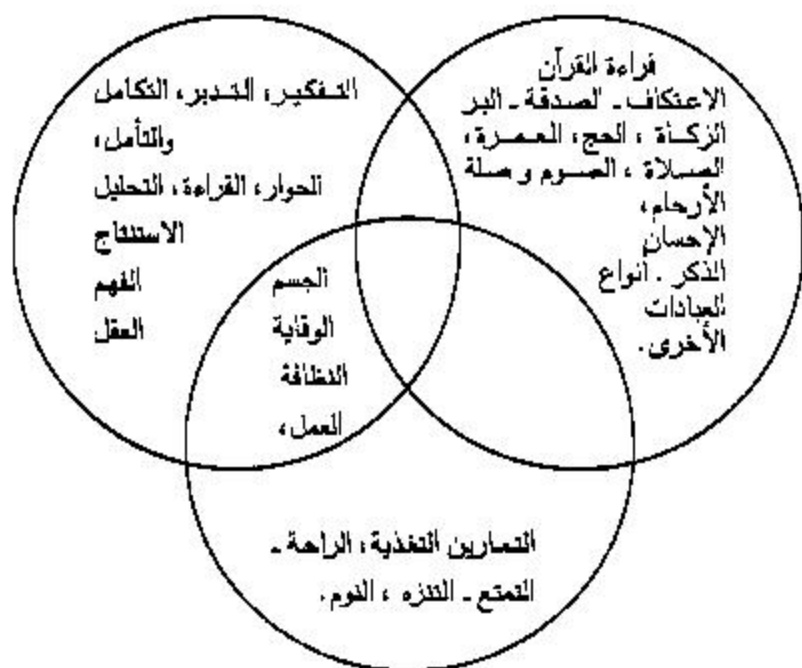
قال تعالى: ﴿وَإِذَا حُيِّتُمْ بِحِجَّةٍ فحَيُّوا بِأَحْسَنِ مَا مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا﴾ (النساء: ٨٦).

#### ١٠. العادة العاشرة: التوازن

يكون هناك توازن بين الوسائل والآليات التي تحقق الأهداف وبين العمل والحياة الخاصة وبين العقل والعاطف

والرسم التوضيحي التالي يوضح كيفية تحقيق التوازن الشخصي:





قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾  
(الفرقان: ٦٧)

## البحث عن الذات لدى المراهقين

إن الإحساس بالهوية أو الذات، يعنى أن يرى الإنسان نفسه فرداً متميزاً عن الآخرين له ميوله واهتماماته وأدواره فى الحياة التى قد تختلف وقد تتفق مع الآخرين ونها قدر نسبي من الثبات والاستقرار. إن المراهق وهو فى بحثه عن هويته وذاتيته يواجه عدداً من التغيرات الجسمية والعقلية والمعرفية والإنفعالية، ويجد نفسه أمام مطالب متعددة وأفكار متناقضة، مما يجعله متردداً يعيش صراعات متعددة.

إن المراهق فى سعيه إلى تنمية الإحساس بهويته يقضى سنوات المراهقة فى التأمل والتفكير والمراجعة للأفكار والقيم السائدة والخيارات المهنية والتعليمية المتاحة، وأثناء هذا البحث يتعرض المراهقون إلى أزمة الهوية، وإن هذه الأزمة موجودة عند غالبية المراهقين، ولكنها تتأثر بالعوامل الثقافية وأساليب التنشئة الاجتماعية.

كما يتصف الأطفال الصغار بالتمركز حول الذات، وهو يعنى أن لديهم صعوبة فى تصور المواقف من منظور شخص آخر أو معرفة أن شخصاً آخر لا يشاركهم نفس معرفتهم بموقف ما ولا يستطيع الأطفال التحدث عن حدث بعيد كما لو كانوا يحضرونه بالفعل إلا فى حوالى الثامنة من لالعمر. وقد يساعد بعض الأطفال ملاحظة أنفسهم وهم يتحركون أمام مرآة كبيرة وذلك لأنهم يستطيعون رؤية أنفسهم كما يدرّكهم الآخرون.

## العوامل المؤثرة في اكتساب الهوية أو الذات:

إن اكتساب الذات أو الهوية يتأثر بعدد من العوامل منها:

### ١. الثقافات المختلفة:

لقد اتضح أن بعض المراهقين يكتسبون هويتهم بصورة أسرع وأسهل في بعض المجتمعات حيث مجال الاختيار واسع في كل شئ ومجالات اثبات الذات عديدة، وحيث الأدوار التي يلعبها لمراهق غير محددة، ففي الصين واليابان يكون اكتساب الهوية عن طريق العلاقات الوثيقة بالآخرين والمشاركة مع الجماعات في بناء نظام اجتماعي مستقر.

وبوجه عام فإن المجتمعات الصناعية الحديثة على الرغم من توفر الخيارات المتاحة أمام المراهقين فيها، والمجالات المهنية المفتوحة إلا أنها بيئة مليئة بالتناقضات والصراعات والمستجدات التكنولوجية وتحتاج من الفرد أن يثبت وجوده كفرد متميز وهذا يستدعي منه أن يخوض في مجالات ذهنية جديدة حتى يثبت وجوده، فلم يعد المجتمع الصناعي في حاجة إلى خدمات عادية بل خدمات مبتكرة مما يزيد من عبء تحقيق الذات واكتساب الهوية.

### ٢. أساليب المعاملة الوالديه:

إن أساليب المعاملة الوالديه القائمة على النكد والتوبيخ والعقاب أو الإهمال أساليب تحول دون اكتساب الهوية. وقد بينت الدراسات أن الذين يعيشون خارج أسرهم يعانون من عدم وضوح الهوية أكثر من الذين يعيشون مع والديهم.

### ٣. الصداقات:

تسهم الصداقات الوثيقة في الإحساس بالهوية، فالجماعة مجال هام يستطيع المراهق من خلاله أن يؤكد ذاته ويناقش أفكاره ومستقبله المهني أو التعليمي، وأن يظهر نواحي قوته وتفوقه في مجالات العمرن مع الجماعة.

### ٤. القدرات العقلية:

إن قدرات المراهق العقلية وإمكاناته وطاقاته تعينه على إثبات ذاته في مجالات مختلفة حيث تتيح له هذه القدرات أن يبدع ويساهم ويلعب دوراً هاماً في البناء الاجتماعي وفي تحديد أدواره المستقبلية.

## حاجة الطفل إلى تأكيد الذات

من الحاجات النفسية جدا بل الأساسية للطفل هو أن يشعر باحترامه لذاته وتقديره لها وأنه جدير بالثقة والاعتراف وهو يسعى دائما لذلك، لهذا السبب نرى حاجتهم إلى عمل الأشياء التي تبرز ذواتهم وإلى استخدام قدراتهم استخداما بناءً فالطفل أثناء مراحل بلوغه بداية بالمشي مثلا بحاجة إلى أن ينال التشجيع والثناء من الوالدين لأن ذلك يكون لديه الاتجاهات الايجابية نحو التعلم والإنجاز وبالتالي تزداد ثقته بنفسه فيقدرها ويحترمها على عكس الطفل الذي يقابل بالاهمال وعدم الاكتراف وبالتالي يتلاشى لديه الدافع للإنجاز لأنه أحبط نتيجة عدم المكافأة لذلك لا شيء يقضى على القدرة الابتكارية لدى الطفل سوى إهماله وعدم تشجيعه.

إن الأطفال الذين يتمتعون بعلاقات صحيحة مع والديهم ويجدون التشجيع والتعزيز كلما احتاجوا إليه يسير نموهم النفسى فى اتجاه سوى على عكس الأطفال الذين يواجهون دائما مواقف الفشل والتثبيط واليأس فهم معرضون لفقدان الشعور باحترام الذات وقيمتها وعدم الرضا على ما يبذلونه من جهود مما يؤثر سلبا على صحتهم النفسية.

إن تشجيع الآباء لأطفالهم فى التعبير عن ذواتهم، والإفصاح عنها هام جدا أما إذا تدخل الآباء فى إعاقه تعبير الطفل عن ذاته بتقييد حريته والتقليل من أهمية آراءه وأفكاره والمخزيه منها بالعبارات التي تنتقص من قدرهم وتجعلهم يفقدون لاعتزاز بذاتيتهم مثل ، أنت لا تعرف شيئا.. أنك

مازلت صغيراً.. كل الذي فعله خطأ، يؤدي إلى فقد ثقته ويؤثر عليه في  
الكبر ويجعله غير قادر على الوصول إلى موقف المنافسة مع الأطفال  
الآخرين في المواقف المتعددة في مجال الدراسة أو مع زملاء العمل وتجعله  
متهاوناً في الحصول على حقوقه المشروعة، ينقصه الإقدام والتحدى،  
ويعتمد على الآخرين في حل مشكلاته وقضاء احتياجاته.

## أهمية اللعب لتحقيق الشعور بالذات لدى الأطفال

إن محور حياة الطفل هو اللعب والطفل بهذه الطريقة يختصر كل أدوار المجتمع ويعبر عن كل ما يدور في نفسه وكل ما ينعناه وعن طريقة تفاعله في الحياة العادية مع من حوله تتبلور شخصيته وعلاقته مع نفسه لذلك يعتبر اللعب مفتاح الوصول إلى الأطفال وله أهمية بالغة في توالى النمو المختلفة العقلية والاجتماعية واللغوية التعبيرية والتعليمية وما يعنينا هنا التاحية الاجتماعية إذ أن الطفل يكتسب صورة ذاته أو نظرتة إليها من خلال المجتمع ومن حوله .

إن اللعب الحر يساعد الأطفال على حل مشاكلهم ويعمل على إيقاف عدوانهم وإزعاجهم لأن عدوان الأطفال في اللعب يوقف عدوانهم في الحياة الحقيقية ويحسن علاقتهم بمن حولهم وهذا يؤثر على احترامهم لأنفسهم ولمن حولهم . (والأطفال الذين يضيعون فرصة أو تجربة تعلم اجتماعى حية يكونون نتيجة لذلك أقل من الآخرين ثقة بذواتهم أو تأكيدا لتلك الذوات سواء فى الأسرة أم فى العالم الخارجى) .

**ويمكن تلخيص فوائد اللعب لنمو الطفل الاجتماعى وتأكيد ذاته فى الآتى:**

- معرفة عادات وقوانين المجتمع مما يساعد الطفل على تحديد هويته الذاتية .

- تعليم القيم الاجتماعية بالتعاون والحب والعطاء والانتماء وتجعل الطفل يرى نفسه من خلال ذلك .
- فهم الذات وتقبلها وتعميقها ومعرفة الآخرين وتقبلهم وذلك يساعد الطفل على تحقيق السلام الذاتى .
- التدريب على الانتقال من التمرکز حول الذات إلى الاهتمام بالآخرين والشعور بهم وفهم وجهة نظرهم وهذا يعطيه فكرة أن كل شخص له شخصيته وذاته المستقلة عن غيره .
- تحقيق المكانة الاجتماعية وممارسة مواقف الحياة المختلفة من خلال معرفته وتجاربه التى تعتبر الأساس فى بناء شخصيته .
- تعلم مهارات التواصل الاجتماعى وتقبل الخسارة بروح رياضية .
- تنمية الثقة بالنفس ورفع الروح المعنوية للطفل مما يساعده على المثابرة على تطوير الذات من خلال محاولة اكتساب خبرات جديدة .
- تمكين الآخرين من معرفة مشاكل الطفل والعمل على حلها وبالتالي إدراك أى مشكلة من الممكن أن تعيقه فى المستقبل .
- التخلص من الخجل والانطواء والعزلة .
- التعود على الاستقلال وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار والشعور بالثقة .



## دور الأسرة في تنمية وعي الطفل بذاته

ويتضمن هذا الدور عدة نقاط أهمها:

### ١. تعزيز صورة الذات وتقوية مفهوم الطفل حول نفسه:

في هذا المجال نشير إلى أن الأهل بمقدورهم أن يرسموا للطفل صورة عن ذاته ويؤدونه عن قصد أو غير قصد وتبعا للمواقف اليومية بمواصفات وأبعاد هذه الصورة التي تشكل الأساس لشخصيته المستقبلية. إن الطفل يتقبل الشخصية التي يعطيها المحيط ويقوم عادة بالدور الذي تنتظره منه العائلة فتلك الأم التي تردد باستمرار أمام ابنها انه ضعيف حتى أصبح الطفل شيئا فشيئا ضعيفا بالفعل يعمل من إحياء هذه الصورة وطبقا لمواصفاتها. فالصورة الضعيفة تحبط عزيمة الفرد وتشل فيه كل تحفز وطموح فعن طريق الإثارة المشجعة وأحاطته بالأنماط والنماذج الجيدة والتوفيق بين تلك الإثارة وبين ما هو مؤهل له وقادر عليه نستطيع تعزيز هذه الصورة المطلوبة وبهذا التعزيز نساعد الطفل على القيام بمواصفات ناجحة لمشكلات الحياة وصعوباتها مما يعنى تأهيل أفراد المجتمع ليكون النجاح نصير ممارستهم والثقة بالذات دافعهم لما يمارسون ومما يعنى أيضا امتلاك صورة الإنسان القادر والواثق الطموح.

### ٢. اكساب الطفل صورة جيدة عن نفسه:

ويعنى بذلك مساعدة الطفل بأن يكسب صورة جيدة عن نفسه إذ

بمقدور الأهل أن يرسموا للطفل صورة عن ذاته ويزودونه بها ومفهوم الذات الإيجابي يولد الثقة بالنفس ويعد من أهم السمات النفسية التي تعني الشعور بالقدرة والكفاية في مواجهة كل العقبات والظروف وتحقيق الأهداف المرجوة فمثل هذا الشعور مدعاة للعمل والانطلاق دون خوف ليجرب الطفل وينافس ويتحدى وصولاً للهدف فإن بدأت هذه الصورة له بواسطة الأهل جيدة استمرت الجودة معه بحيث تتوالد منا تباعاً الثقة بالنفس والمقدرة على تخطي الصعوبات وأن وصفت على أنها ضعيفة استمر الضعف يتراكم فيتولد نتيجة لذلك التقصير والفشل. وبعض الأمهات يلجأن إلى مثل هذا الكلام بقصد التشجيع أو المنافسة بين أخ وأخر أو حتى كوسيلة لإظهار حبهم أو تدليله من دون أن يدركن الانعكاسات السلبية لهذه المواقف وأنها يزرعن بهذه الطريقة ومن دون قصد بذور الضعف والتردد والفشل لأن الصورة الضعيفة تحبط عزيمته الطفل وتشل فيه كل تحفز وطموح لذلك فالأهل الواعين هم الذين يتبعون مع طفلهم الإثارة والتشجيع ويشيدون بكل تقدم يبديه فتقوى عزيمته وتتعزز عنده فرص النجاح: مع لغت الانتباه إلى ضرورة التوفيق بين مستوى هذه الإثارة وبين ما هو مؤهل له وقادر عليه وبذلك يستطيعون تعزيز هذه الصورة المطلوبة وبذلك نكون قد ساعدنا الطفل على اكتساب المفهوم الجيد عن نفسه وعلى القيام بمواجهات وثقة لما يعترضه من المشكلات الدراسية فيكون النجاح هو نتيجة ممارساته والثقة بالذات دافع له على ممارسة نشاطاته لأن هذه الفكرة الجيدة عن الذات تعزز الشعور بالاستقرار النفسي وتزيد من قدرته

على مواصلة البحث وتدفع الطفل إلى مزيد من تحقيق الذات فيتولد الاجتهاد حتى يحافظ على تلك المقدرة الضامنة لذلك النجاح المنشود.

### ٣. مساعدة الطفل على الاستقلال الذاتي؛

وتتم هذه المساعدة عن طريق إتاحة الفرصة للطفل كي يعبر عما يريد وحثه على ابداء الرأي في أية مشكلة تواجهه وبخاصة في المسائل المدرسية حتى يكون متجاوباً ومشاركاً في الدروس دون أن يتلقى المعلومات بصورة سلبية وفاترة وعن طريق تعويده وتشجيعه على اتخاذ القرار بنفسه بعد إشراكه في المناقشة وتوضيح حيزياته وموجباته وفي مثل هذه المبادرات تساعد أطفالنا في الوصول مبكراً إلى ممارسة مفهوم الواجب والاستقلالية في السلوك والتصرفات وفي هذه الحالة تتعزز إمكانيات الاجتهاد والنجاح عندهم.

## مشكلة تدانى الاعتبارات بالذات

من العوامل الهامة فى تحديد سلوك الأطفال هو كيف ينظرون إلى أنفسهم، فالنظرة الدونية للطفل لنفسه تؤثر سلبا على تفاعله مع المحيطين به..... الخ.

أسباب تدانى اعتبارات الذات:

أولا: المنشئة الاجتماعية الخاطئة:

١. الحماية الزائدة:

أن الحماية الزائدة للأطفال وتلبية كل حاجاتهم يجعلهم ضعفاء الشخصية معتمدين على الآخرين فاقدى الثقة بأنفسهم فاقين شاعرين بالعجز والضعف أمام العقبات والمشكلات.

٢. الإهمال:

إن إهمال الوالدين للأبناء وعدم الاهتمام بهم والتقصير نحوهم يجعلهم يعتقدون بأنهم لا يستحقون العناية والرعاية وغير مؤهلين للحب مما يؤثر سلبا على مشاعرهم وانفعالاتهم ونظرتهم إلى أنفسهم.

٣. توقع الكمال:

إن الآباء كثيرا ما يتوقعون الكمال من أبنائهم ويستبعدون مجرد احتمال وقوع أبنائهم فى الأخطاء فهم يضعون شروطا ومعايير للنجاح يصعب

الوصول إليها أو تحقيقها لذلك يبدأ الأطفال بالشعور بأنه من المستحيل إرضاء والديهم مما يقودهم إلى الفشل واليأس واحتقار أنفسهم.

#### ٤. التسلط:

يحاول بعض الآباء تربية أبنائهم من خلال القسوة والشدة والمعقوبة والغلظة وينبذون التفاهم مما يجعل الأطفال يشعرون بأن لا قيمة لهم أبداً.

#### ٥. النقد:

إن تقبل الوالدين لأبنائهم وتفهمهم لمطالبهم ومشكلاتهم وحبهم ومدحهم لهم يودي إلى زيادة اعتبار الذات عندهم والسعي لتحقيق الانجازات. أما الرفض والنقد فيولدان شعوراً بالاحباط ويقللان الدافع للسعي للنجاح وزيادة التحصيل وحل المشكلات التي قد تواجههم.

#### ثانياً: التقليد:

إن الآباء والأمهات الذين ينظرون إلى أنفسهم نظرة ينقصها التقدير والاعتبار يكونون نماذج سيئة يقتدى بها الأبناء فيصبح الصغار بدورهم ضعيفي الثقة بالنفس قليلي الاحترام لذاتهم فنظرة الابن إلى نفسه تتأثر كثيراً بنظرة الوالدين إلى أنفسهم سواء أكانت تلك النظرة إيجابية أم سلبية.

#### ثالثاً: الاختلاف والإعاقه:

إن شعور الطفل بأنه مختلف عن غيره ومتميز عن سواء يقلل تقديره لنفسه ويجعله دائم الغضب والشكوى والصنيق ويتولد لديه شعور بالنقص والعييب الذي سرعان ما يتزايد بسماعه للتعليقات المنيفة بالسخرية والضحك

والاستهزاء من قبل الآخرين وهذا ينطبق على بعض المعاقين الذين قد يشعرون بوجود نقص لديهم مما يقلل من اعتبارهم وتقديرهم لأنفسهم .

### رابعاً: الاعتقادات الخاطئة:

إن من أهم مصادر الأفكار غير العقلانية هو البيت مقارنة بالمجتمع والمدرسة . إن الأفكار والمعتقدات الخاطئة تؤدي إلى سلوكيات سيئة وتعمل على هزيمة الذات . فمثلاً: إن شعور الطفل بالنقص تجاه زملائه اعتقاد سلبي وغير عقلاني قد يكون عاملاً هاماً يحدد سلوكه طول حياته .

### علاج مشكلة تدني الاعتبار بالذات:

#### أولاً: التركيز على الجوانب الإيجابية:

إن زرع الثقة واحترام الذات عند الأطفال يقتضي تركيزنا على إيجابياتهم ونقاط قوتهم ومحاسنهم وصفاتهم الحميدة ومنجزاتهم والاعتراف بفضلتهم وجهودهم ومهاراتهم ومدحهم وتقديرهم واحترامهم والاهتمام بهم ونشجيعهم والابتعاد عن التثبيط بهم وذكر نقاط ضعفهم وانتقاداتهم وعدم التركيز على سلبياتهم وعدم الاستهزاء بهم أو السخرية من تصرفاتهم .

#### ثانياً: الحديث الإيجابي عن الذات:

على الكبار تعويد الصغار على أن يحدثوا أنفسهم أحاديث إيجابية كأن يقولوا بأنهم قادرين على تحقيق النجاح وأن يبتعدوا عن التعبير عن العجز . وكذلك على الوالدين حث أبنائهم على بذل قصارى جهدهم دون النظر

إلى النتائج. إن على الأطفال أن يقدروا أنفسهم بأنهم مؤهلون وشجعان وقادرون على قهر الصعاب وحل المشكلات وإن تثقهم بأنفسهم كبيرة.

### ثالثاً: الخبرات والتجارب البناءة:

إن علينا أن نزود الأطفال الذين عندهم ضعف في تقديرهم لأنفسهم بخبرات وتجارب ايجابية مثل إشراكهم في الكشافة ونوادي الهواة والرياضة لدعم معنوياتهم. إن على الأطفال أن يشعروا بالكفاءة والقدرة عند أداء تلك الأنشطة. إن الخبرات البناءة يجب أن تكون واقعية أي أن أهدافها قابلة للتحقيق. ولا يخفى أن التركيز على التعاون والمشاركة الفعالة في الأنشطة والتمثيل يساهم في رفع معنويات الأطفال وثقتهم في أنفسهم.

### رابعاً: المكافآت:

إن علينا أن نبحث عن الطرق والوسائل والأشياء التي تسر الطفل أو التي يحبها لكي تكون محاولة لتغيير نظرتة السلبية إلى نفسه أكثر كفاءة فمساعدة الأطفال على تحقيق أهدافهم والقيام بواجباتهم والحصول على المعرفة والسيطرة على الذات تعتبر مكافآت تقود إلى الرضا عن النفس وترفع المعنويات.

### الوقاية من تدني الاعتبارات بالذات:

#### أولاً: العقلانية وفهم الذات:

يجب أن تقوم الأسرة بتربية الطفل وتنشئته في جو عقلاني يتعلمون في ظله التفكير العلمي السليم منذ البداية ويتعدون عن الأفكار الخاطئة والآراء المغلوطة والاعتقادات غير العقلانية إن علينا أن نبين الأهمية القصوى

لثقة بالنفس واعتبار الذات. كما أن علينا أيضاً أن نوضح للأطفال أن وجود المشاكل في هذه الحياة أمر طبيعي وأن المهم هو فهمهما والتغلب عليهما وحلها وأن عدم النجاح يعنى الكمال لله سبحانه وتعالى وحده، وأن البشر يسيبون ويخطئون وأن لكل إنسان نقاط قوة ونقاط ضعف.

### ثالثاً: رفع الكفاءة والاعتماد على النفس،

إن رفع كفاءة الأطفال وتعزيزهم الاعتماد على النفس يولد لديهم الشعور بالأمان ويساعد على تمتعتهم وتعلمهم. إن علينا أن نعودهم وندريبهم على تولى حل المشكلات ونجاوز الصعاب وتحليل المواقف الصعبة وإعطائهم فرصة للاختيار لا أن نفرض عليهم آراءنا وأفكرنا وجولنا. إن احترام اختيار الأبناء والاكفاء بتوجيههم وإرشادهم ونصحهم ودعمهم وتشجيعهم وتحاشي نقدهم وتوبيخهم وتجريحهم يرفع من معنوياتهم ويقوى عزائمهم ويشحذ همهم ويجعلهم أهلاً للثقة وتحمل المسؤولية.

### ثالثاً: التعبير عن الحب،

على الآباء أن يعبروا دائماً عن حبهم لأبنائهم ودعمهم لهم وثقتهم بهم وأن يوضحوا مشاعرهم وعواطفهم الايجابية تجاههم لكي يزيد تفاؤهم ويقوى احترامهم لأنفسهم، فعلى الطفل أن يشعر أن جميع أفراد عائلته في قارب واحد يعملون معا لتحقيق أهدافهم المشتركة.

### رابعاً: الجنان والتقبل،

عندما يشعر الأطفال بأنهم مقبولون يزداد اعتبارهم لأنفسهم ويتدعم تقديرهم لذواتهم ويشعرون بثقة كبيرة في أنفسهم. فإذا حصل طفل على



نتيجة متدنية في المدرسة علينا أن لا نحطمه أو نلومه ونوصله إلى حافة اللؤس والاحباط بل يجب أن ندعمه ونحيطه بالرعاية والعناية ونقف إلى جانبه حتى يجتاز هذه المشكلة ونشجعه حتى يحول النشل إلى نجاح.

#### خامسا: الحب والتفاهم:

إن إظهار الحب للأطفال مسألة ضرورية فبعض الآباء والأمهات يجدون صعوبة بالغة في التعبير عن حبهم لأبنائهم واستعدادهم للتضحية في سبيلهم. إن التعبير عن الحب والتواؤم يقوى الشعور باحترام الذات عند الأطفال لأنهم يشعرون عند ذلك أن لهم قيمة وإن هناك من يهتم بهم، إن تماسك العائلة في ظل الحب والتفاهم بين أفرادها أمر هام.

## الوعي بالذات هو من الذكاء الوجداني

لا شك أن معظم القضايا والمشكلات والنزاعات والحوادث التي تحدث بين أفراد الأسرة الواحدة وبين أفراد المجتمع أو بين المجتمعات، لا شك أن سبب هذا كله هو زيادة التوتر والانفعالات بصورة يصعب السيطرة عليها، وبالتالي قلة التفكير وعدم التحكم في هذه الانفعالات، وخاصة السلبية منها والسلبية، ومن هنا يظهر لنا أهمية الذكاء الوجداني ودرره الإيجابي في السيطرة على هذا القرن.. والذي اشتدت فيه الصراعات النفسية سواد داخل المجتمع أو بين المجتمعات، وما يتخلبه هذا الضبط من ذكاء وتفكير بصفة عامة، والذكاء الوجداني بصفة خاصة..

.. وهذا النوع من الذكاء هو الذي يساعد على تحويل الإنفعالات السلبية من كره وبعص وإحتقار وشوشرة وتدبير مؤمرات وغيبة.. إلخ، إلى إنفعالات إيجابية من حب وتقدير وتقديم المساعدات للمحتاجين وصدق وأمانه..

... وما يعيننا هو ما أكده الباحثون بأن الإبداع هو إنفعال أسمى من الفعل فالطبع الوجداني يخفي لونه على كل جهد عقلي يبذله الإنسان...

.. ولهذا فالذكاء الإنفعالي هو جزء من الذكاء الوجداني والذي من مكونات (الوعي بالذات) أو الوعي بالإنفعالات والمشاعر والأحاسيس والأفكار وهذا الوعي بالذات سماه (هوارن جاردنر) الذكاء الذاتي..

فعندما نضطرب أو نندش مما يفعله الآخرون فإنه كثيرا ما يظهر علينا

ذلك من خلال حاجب مقطب أو شهقة سرور. وليس من الطبيعي أن تكون قادرا على فعل ذلك أو أن تكون راغبا في ذلك.

ونسمع أحيانا تعليقا مثل «ليس من الطبيعي أن تكون طبيعيا إلى هذا الحد، وحتى لو كنا نعلم من الناحية الفكرية أن هناك طرقا كثيرة تجعل المرء طبيعيا فإننا مع ذلك نقارن أنفسنا بالأصدقاء والجيران والزملاء والمشهورين، ونستخدمهم كنقطة حراسة شخصية. وكأننا نقول «بالمقارنة مع ذلك الشخص فأنا طبيعي إلى حد كبير، ولكننا عندما نخلد إلى ذاتنا ونعطي أنفسنا بعض السكينة فإننا قد نجد أنفسنا في حالة عدم انسجام أو في حالة إحباط أو نجد أننا نغرق في مستنقع القوضى، ذلك لأننا لم نستطيع إن نفهم شخصا ما أو أنه قد أسئ فهمنا من قبل الآخرين، وتقابل صورتنا عن السلوك الطبيعي بمقاومة من الأناس الطبيعيين الآخرين، وتفرض هذه اللحظات على كثير منا أن يتوقف قليلا ويحاول أن يفهم الذي جرى حتى سارت الأمور على غير ما يرام وقد نجد أنفسنا نتمتع بكلمات مثل «كنت أحاول إن أكون مفيدا أو متفهما! فلماذا اشعر فجأة وكأنني قد ارتكبت خطيئة فادحة؟!» والسؤال، في هذه الحالة، ما هو السلوك الذي يبدو طبيعيا ومقبولا في هذا المجال.

.. وسوف نستعرض خلال العرض التالي بعض صفحات من كتاب الذكاء الوجداني ترجمه أ. د. صفاء الأعسر، أ. د. علاء الدين زكافى (٢٠٠٠م) لعله يفيد في إلقاء الضوء على بعض الجوانب المتعلقة بالذكاء الوجداني. والتي يمكن أن تساعدنا في تنمية الوعي بالذات.

إن الفرد في حاجة شديدة إلى أن يعرف شيئا ذا قيمة عن الذكاء

الوجداني.. الذى يسعى نحو تحسين أبنائنا بزيادة من المهارات الوجدانية والاجتماعية فى رحلة الحياة.. حيث أن هناك فجوة كبيرة وهائلة بين ما يفشر فى المؤتمرات والمراجع العلمية. والممارسات الفعلية التى نتناولها فى تربية النشئ أو الأبناء.

وسوف نتناول الذكاء الوجداني تحت مظلة التربية السيكولوجية من أجل تقديم بعض الخبرات والمعلومات التى تساعد على التوازن والأمن والسكنية وتنمية الذكاء الوجداني.

نبدأ أولاً بطرح تساؤل ونفكر فيه وهو:

ما الذى يجعل شخص لديه ذكاء مرتفع ولكنه غير موفق فى الحياة أو ما الذى يجعل شخص ما أقل فى القدرة المدرسية ولكنه ناجح جداً فى الحياة؟

**اعرف نفسك: know the self**

يحكى فى التراث اليابانى أن أحد الراهبان تحدى معلمه ليشرح له ما الجنة؟ وما النار؟ فأجاب المعلم: إنك غير جدير بوقتي وبالتالى قلن أضيع وقتي معك أو مع أمثالك. صرخ الراهب فى جنون وسحب سيفه وأوشك على الانقراض على معلمه قاتلاً أريد فتلك على هذه الاهانة، أجاب المعلم بسماحة وهدوء، هذه هى النار. اجتاحت الراهب رهبة حين أدرك صدق معلمه فى وصفه للغضب الجامح الذى سيطر عليه، فهدأ وأغمد سيفه وأنحنى أمام معلمه شاكراً وهنا قال المعلم وهذه هى الجنة تنبيه التلميذ لثورته المتأججة بصور الفرق الحاسم بين الانجراف إلى مصيدة الانفعال واكتساب الوعي بانجرافك نحو هذه المصيدة.

حكمة سقراط، وأعرف نفسك، تتعلق بحجر الزاوية في الذكاء الوجداني وهو وعى الفرد بمشاعره .

قد يبدو لنا للوهلة الأولى أن مشاعرنا واضحة . ولكن إذا تأملنا نجد أن مشاعرنا تكون واضحة تماما بشأن موقف ما في بعض الأحيان، ولكننا لا ننتبه لحقيقة مشاعرنا في بعض الأحيان، أو ننتبه بعد فوات الأوان ويستخدم السيكونوجيون مفهوم الميتا معرفة (أو ما بعد المعرفة أو ما وراء المعرفة) . Metacognition للإشارة إلى الوعي بعمليات التفكير، والميتا مزاج (أو ما بعد المزاج أو ما وراء المزاج) Metamood للإشارة إلى الوعي بالعواطف والانفعالات.

ويفضل العالم جولمان الوعي بالذات بمعنى الانتباه المستمر للفرد لحالات الوجدانية (الانفعالية) الداخلية. وفي هذا الوعي التأملي يلاحظ العقل ويتفحص الخبرة ذاتها بما في ذلك الخبرة الانفعالية .

والوعي بالذات ليس انتباها يذأثر بالانفعالات أو يستجيب لما يلاحظ، ولكنه حالة محايدة تحفظ للفرد قدرته على التأمل الذاتي حتى وسط العواطف المهتاجة أو الهانجة .

وفي أحسن الأحوال فإن ملاحظة الذات تسمح بوعي متزن للعواطف أو المشاعر (الهانجة) أي الوعي بما يجري وليس الانغماس أو الذوبان فيه، هذا الوعي بالانفعالات والمشاعر هو الكفاءة الوجدانية الأساسية التي يبنى عليها غيرها من الكفاءات الشخصية مثل ضبط النفس .

باختصار فإن الوعي بالذات يعنى الوعي بحالتنا المزاجية وكذلك

بأفكارنا عنها - الوعي بالذات لا يتضمن رد الفعل ولا يتضمن إصدار الحكم والتقييم للحالات الداخلية - ولكن هذا لا يصف الموقف تماما، فمن الأفكار التي تصاحب الوعي بالذات ما يتضمن تقييما للحالة الوجدانية مثل:  
يجب ألا أشعر بهذا الشعور - «أنا أفكر في أشياء جميلة كي أحسن معنوياتي» .

وكذلك بالنسبة للوعي بالذات الأكثر صرامة: «لا تفكر في هذا، كاستجابة مزعجة بمعنى أن الوعي بالذات ليس عملية محايدة تماما أو دائما» .

- وقد وجد أن الناس تنوزع إلى نماذج متنوعة فيما يختص بالانتباه لمشاعرهم والتعامل معها إلى ثلاثة نماذج هي:-

### الوعي بالذات: Selfaware

الوعي بحالاتهم المزاجية كما تحدث، وهؤلاء لديهم ثراء قيما يختص بحياتهم الوجدانية، ووضوح رؤية بالنسبة لانفعالاتهم يمكن أن يكون الأساس لسمات شخصية أخرى، وهم على يقين بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية إيجابية للحياة. وحين يصابون بحالة مرضية سلبية لا يتوقفون عندها، بل يكونون قادرين على الخروج منها بسرعة. وباختصار فإن تقديرهم للأمور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجداناتهم.

### المتجرف: Engulfed

هؤلاء تطغى عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وتبتلعهم وهم عاجزون عن

تفاديها وتمنكهم حالاتهم المزاجية. وليس لديهم وعى بمشاعرهم، فهم مستغفرون في مشاعرهم أكثر من أن يكونوا مدركين لها وهم لا يبذلون أي جهد للخروج من المزاج السيئ ويشعرون بأنهم ليس لديهم تحكم في حياتهم الوجدانية.

### المتقبل، Accepting

هذه الفئة لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم. وأفراد هذه الفئة متقبلون لهذه المشاعر ولذلك لا يحاولون تغييرها، وينقسم المتقبلون إلى فرقتين:

١- ذوى المزاج المعتدل.. وبالتالي ليس لديهم دافع لتغييره.

٢- آخرون برغم وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية إلا أنهم معرضون للمزاج السيئ ولكنهم يتقبلونه، ولا يقومون بأى شئ لتغييره برغم انزعاجهم. وهذا هو النموذج الشائع لدى الاكتئابيين.

### أهمية المشاعر في حياة الفرد:

تلعب المشاعر دوراً أساسياً في تسيير الحياة وما يصاحبها من القرارات الشخصية إن المشاعر العنيفة تؤدي لاضطراب المنطق، كما أن نقص الوعي بالمشاعر قد يكون مدمراً وخاصة عند اتخاذ القرارات التي تتوقف عليها مصائرنا مثل: الوظيفة التي نتجه إليها، البقاء في وظيفة آمنة أو الانتقال إلى وظيفة أقل أمناً ولكن أكثر إثارة. معن نتزوج - أين نعيش - كيف تختار السكن الذي تعيش فيه وهكذا... فقرارات الحياة متجددة. فمثل هذه القرارات لا يكفي فيها التفكير المنطقي، وإنما تتطلب إلى جانبه المشاعر وحكمه العاطفة التي هذبناها.

ويمكن أن نقول أن هناك أسباباً نيورولوجية (عصبية أو فسيولوجية) تجعل الفرد يستشعر مشاعره خوف كانت أو بهجة أكثر من غيره وبالتالي يكون أكثر وعياً بذاته .

أن الوعي بالذات أساس البصيرة السيكلوجية - وهو الخاصية التي يهتم العلاج النفسي بتمنيتها - وكما أوضح فرويد أن معظم الحياة الوجدانية لا شعورية أي أن كثيراً من المشاعر التي تعمل داخلنا لا تدخل عتبة الشعور . وتشير نتائج التجارب على المشاعر اللاشعورية إلى أن البشر يكونون مشاعر واضحة نحو أشياء لا يدركون أنهم رأوها من قبل وهذا يشير إلى أن أي عاطفة يمكن أن تكون بل هي في الأغلب لا شعورية .

إن المشاعر الجياشة تحت عتبة الوعي يمكن أن يكون لها تأثيراً قوياً على ادراكنا للأشياء واستجابتنا حتى ولو لم يكن لدينا وعياً بتأثيرها .

**مثال:** شخص يشعر بضيق نتيجة لتعليق سخيف من زميل له . ثم ظل غاضباً لساعات بعد ذلك، يصرخ في وجه كل من يقابله بدون سبب حقيقي وهو غير واع لشعوره بالضيق، هذا الشخص سوف يفاجأ إذا لفت أحد نظره لذلك . إن مشاعر الغضب كانت تنمو خارج مجال وعيه وتؤثر على استجاباته، ولكن حين توضع استجاباته في حيز الوعي وتسجل في القشرة المخية فإنه يستطيع أن يعيد تقييم الموقف من جديد ويبعد عن كاهله مشاعر الغضب التي أصابته من الصباح، وبالتالي يغير نظرته وحالته الوجدانية .

وهنا يكون الوعي بالذات هو الحجر الذي يبني عليه الذكاء الوجداني، والذي على أساسه يمكن إبعاد الحالات المزاجية السيئة .



## الانصياع للانفعالات العاصفة،

الشعور بأنك سيد نفسك. أى أنك قادر على تحمل الانفعالات العاصفة التى تأتى بها الحياة وأنت لمت عبداً لها. هذا الشعور بالسيادة دليل على الكفاءة والذكاء فى تناول أمور الحياة أى تحقيق التوازن وليس القمع العاطفى فكل المشاعر لها قيمتها وأهميتها. ويدون عاطفة تصيح الحياة راكدة ومملة ومقطوعة الصلة ومنغزلة عن ثراء الحياة نفسها.

أى أن ما نسعى إليه هو العاطفة المناسبة والمشاعر التى تتناسب مع الموقف.

إذا كانت العواطف خرساء فإنها تخلق الملل والتباعد. وإذا تجاوزت الحدود ولم تعد تخضع للتحكم وأصبحت حالة من طرفة ومنحة فإنها تصبح حالة مرضية كما فى حالات الاكتئاب والقلق والغضب والتهيج.

إن مراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة الوجدانية، كما أن التطرف الوجدانى الذى يصبغ الحياة الوجدانية يودى لفقد الأتزان الشخصى.

- نكتسب الحياة مذاقها من الحلو والمر ولا يمكن أن نظل على حالة واحدة حتى لو كانت إيجابية. ولكن لا بد أن يتحقق التوازن فى حسابات القلب، لا بد أن تتوازن العواطف السالبة والموجبة بما يحقق الشعور بحسن الحال على الأقل.

وقد تبين من الدراسات والبحوث فى هذا المجال استقلال الذكاء

الوجداني عن الذكاء الأكاديمي فالعلاقة بين النجاح المدرسي أو نسبة الذكاء من ناحية والصحة الوجدانية من ناحية أخرى ضعيفة أو معدومة.

ومن الطبيعي أن يكون شخصاً واحداً لديه حالتين مزاجيتين مختلفتين في يومين متتاليين، ولكن حين تكون هناك حالة مزاجية معتدلة على مدى الشهور أو الأسابيع فهي تعكس مشاعر حسن الحال، فمعظم الناس لا يمرون بمشاعر عنيفة أو حادة إلا نادراً فمعظمنا يقع في المنطقة الرمادية لا أبيض ولا أسود مع استثناءات بسيطة.

إن الاهتمام بمشاعرنا مهمة أساسية في حياتنا فمعظم ما نقوم به وخاصة في أوقات الفراغ يهدف إلى أن نحقق حالة مزاجية سعيدة (قراءة قصة، مشاهدة التلفزيون - القيام بنشاط ما، ...، ...) كلها طرق نسعى من خلالها إلى أن نحقق لأنفسنا الشعور بأننا في حالة أفضل.

إن فن تهدئة النفس يعتبر مهارة أساسية في الحياة بل أهم الأدوات النفسية .. وتؤكد الدراسات أن الأطفال الاصحاء وجدانيا يتعلمون كيف يطمئنون ويهدعون أنفسهم، بأن يعاملون أنفسهم كما يعاملهم الكبار، وبذلك يكونون أقل تعرضاً لتقلبات الحالات الوجدانية إذا اطلعنا على تصميم المخ وتكوينه نعرف أن الإنسان يفقد سيطرته حين يواجه موقفاً مثيراً للتفاعل العنيف. وهذا يعنى أنه يفقد التحكم في لحظة الانفعال، وكذلك في نوعية الانفعال أى كيف يعبر عن انفعاله ولكن لديه بعض التحكم في استمرارية الانفعال.

المشكلة ليست في الانفعالات والعواطف اليومية سواء الحزن أو القلق أو

الاكتئاب أو الغضب فهذه حالات تمر وتنقضى مع الزمن والصبر ولكن إذا كانت هذه الحالات من الشدة بحيث تتجاوز المعقول المناسب، فقد تنقلب إلى حالات مرضية كالقلق المزمن، الغضب الجارف، الاكتئاب وكلها حالات تتطلب العلاج النفسى والعقلى أو كلاهما.

إن من بين كل الحالات المزاجية التى يريد البشر تجنبها، الغضب. - حيث أن الغضب هذا أكثر الانفعالات التى يعجز معظم البشر عن التحكم فيها. - وهو أسوأ الانفعالات السلبية. - إن الغضب يولد طاقة ويشعلها. - ولذلك فإن طبيعة الغضب الهجومية وقوته تفسر رأى البعض بأنه غير خاضع للتحكم. - أو أنه يجب ألا يكبح، وأن يمنع من أساسه. - إلا أن كلا الرأيين غير مقبوليين اجتماعياً وعلمياً...، حيث أن رؤية الاشياء بصورة مختلفة تطفى لهيب الغضب، وأن صياغة موقف الغضب بطريقة إيجابية أحد الطرق التى تؤدى إلى تهدئة الغضب.

إن أحد محركات الغضب لدى البشر هو الشعور بالخطر. - والخطر لا يكون بالضرورة تهديداً مادياً ولكنه غالباً تهديداً رمزياً لاحترام الفرد لذاته أو لكرامته.

مثال:

أن يعامل الإنسان معاملة غير عادلة أو غير كريمة أو يواجه إليه إتهام أو يصاب بالاحباط فى سعيه لبلوغ هدف عام كل هذه المدركات تستشير الدفاعات الطرفية (الللمبية) Limbic sage.. للمواجهة أو الهروب تبعاً لتقدير الفعل الوجدانى الذى يواجهه.. وهى أيضاً تسبب تهيجاً عاماً وزيادة

في النشاط الادريناليني بالجسم والقشري بالمخ يبقى أثره لساعات أو حتى أيام وهي بذلك تجعل الوجداني في حالة استنفار للاستشارة تكون أساساً، وتبنى عليه الاستجابات التالية بسرعة كبيرة - وهذا يفسر لما ذا يكون الفرد أكثر عرضه للغضب إذا كان سبق استثارته أو مضايقته بشئ آخر.

### وفيما يأتي بعض أساليب قهر الغضب:

١- أن نتوقف ونحدى الافكار الذى نطلق دفعات الغضب.. إن الزمن عامل حاسم في إخماد الغضب أو إشعاله فكلما بادرتنا في كسر دائرة الغضب كانت النتائج أكثر فعالية.

٢- المعلومات المخففة للغضب تسمح لإعادة تقدير الاحداث المثيرة للغضب وبالتالي عدم تصعيد الغضب.

أما في حالات الغضب العنيف لا تجدى هذه المعلومات.. حيث يؤدي الغضب العنيف إلى قصور الوظائف العقلية أى عجز العقل عن العمل فلا يستطيع الفرد أن يفكر بصورة سليمة.

٣- التهدئة الفسيولوجية.. وذلك بالتواجد في مكان لا يثير مزيداً من الغضب ولا ينشط أفراس الاورينالين، وأثناء فترة التهدئة.. يكبح الغاضب غضبه بأن يكبح دورة تصاعد الأفكار العدائية وذلك بتشتيت تفكيره في أشياء أخرى.

٤- التدريبات الرياضية.. فهي قد تساعد على التخلص من الغضب وكذلك التنفس العميق والاسترخاء العضلي وكلها تفيد في هذا المجال.

- وقد وجد بعض السيكولوجيين أن التفريغ والتفيس عن الغضب تأثيره

محدود إن لم يكن منعدهما في التخلص من الغضب.. فهو يؤدي إلى إطالة الحالة المزاجية العاصبة وليس وضع نهاية لها.... والاكثر فاعلية من هذا هو أن يهدأ المرء أولاً ثم بأسلوب بناء توكيدي يواجه مصدر الغضب.

### الاستعداد الرئيسي، The Master Aptitude

إن مدى تأثير الحالة الانفعالية على الحالة العقلية أمر معروف.. فالتلاميذ ذوي درجات القلق العالية، الغضب، الاكتئاب لا يتعلمون بكفاءة فمن يقع فريسة لمثل هذه الحالات قد لا يستطيع استيعاب المعلومات بكفاءة، ولا يستطيع الاستفادة منها.

ويجب أن ننظر في دور الدوافع الايجابية والمشاعر التي تحشد طاقات الانسان كالحماس والمثابرة والثقة.

ففي دراسة ذوي الانجاز المتميز في الالعاب الاولمبية والموسيقى و.. تبين أن ما يجمع هؤلاء هو قدرتهم الذاتية على إثارة دافعيتهم للاستمرار في الروتين والتدريب. ولذلك نجد أن أهم ما يميز من يتنافسون على القمة عن غيرهم من ذوي القدرات المساوية لهم هو درجة مثابرتهم على التدريب الروتيني.. هذا الاستعداد الفريد يعتمد على سمات وجدانية قبل أي شيء آخر مثل الحماس والمثابرة في وجه الصعاب.

ويقدر ما تدفعنا مشاعر الحماس والاستمتاع بما نقوم به من عمل وكذلك مشاعر القلق المتوازن الايجابي فإننا نحقق انجازات في حياتنا.. وهذا ما نعينه حين نقول أن الذكاء الوجداني استعداد رئيسي، أي هلاقة تؤثر بشدة وعمق على كل القدرات الأخرى إيجاباً أو سلباً، تيسيراً أو إعاقاة.

## التحكم في الاندفاع (ضبط الاندفاع):

قد لا توجد مهارة سيكولوجية تعادل في تأثيرها على الشخصية مهارة مقاومة الاندفاع فهي أساس ضبط الذات - حيث أن كل العواطف بطبيعتها تؤدي إلى الاندفاع نحو تصرف معين.

قام أحد الباحثين بتجربة على مجموعة من الأطفال متوسط أعمارهم ٤ سنوات عرضهم لموقف تحدى (إذا استطاع الأطفال الانتظار حتى ينتهي من مكالمة تليفونية خارج الحجرة فسوف يحصل على قطعتين من الحلوى - وإذا لم يستطيع فسوف يحصل على قطعة واحدة) .. وجد أن بعض الأطفال كانوا يستطيعون الانتظار لمدة تتراوح من ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يعود المجرب - والبعض الآخر (المندفعين) أخذ الحلوى بعد ثوان قليلة من مغادرة المجرب للغرفة.

تتبع الباحث هؤلاء الأطفال بعد مرور ١٢ - ١٤ سنة - فقد كانت هناك فروقاً مذهلة - فالذين قاوموا الاعراء في سن الرابعة أصبحوا مراهقين أكثر كفاءة اجتماعية - أكثر فاعلية وأكثر توكيدية وأكثر قدرة على مواجهة إحباطات الحياة فهم أكثر مقاومة للانهياب أو النكوص نتيجة التعرض للثوتر - وأكثر مقاومة للتشوش حين يتعرضون لضغوط يتقبلون التحدى بل ويسعون له بدلاً من التسليم في مواجهة الصعاب .. وهم يعتمدون على أنفسهم ويثقون في أنفسهم كما أنهم موضع ثقة الآخرين ويعتمد عليهم ويتصرفون بالمبادأة - وهم قادرون على تأجيل الاشباع من أجل تحقيق أهدافهم.

أما من إنقصوا على الحلوى وكانوا حوالى ثلث الأطفال فكانت هذه الخصائص أقل ظهوراً لديهم وكانت الصورة النفسية لديهم تشوبها المشكلات - وكانوا فى المراهقة يتصفون بالخجل ويتجنبون العلاقات الاجتماعية - كما يتصفون بالعناد والتردد وعدم القدرة على مواجهة الاحباط - ويشعرون بأنهم سيئون ويعجزون عن مواجهة الاحباط - صجرون مشككون لأنهم يشعرون بأن ما يحصلون عليه ليس كافياً - يثبع بينهم الشعور بالحسد نحو الآخرين والغيرة منهم - يبالغون فى استجاباتهم للمواقف (حدة المزاج) مما يعرضهم للجدل والشجار - وبعد كل هذه السنوات لم يستطيعوا تأجيل الاشباع .

### جذور التفهم: The Roots of Empathy

ينبنى التفهم على الرعى بالذات فكلما كنا على وعى بعواطفنا وانفعالنا كنا اكثر مهارة على قراءة المشاعر .

إن الفشل فى إدراك مشاعر الآخر (التغير) نقطة عجز أساسية فى الذكاء الوجدانى - فكل علاقة ودية، وكل اهتمام بالغير ينبع من التناغم الوجدانى أى من القدرة على التعاطف والتفهم .

هذه الطاقة أو القدرة على أن نعرف كيف يشعر الغير - لها دور أساسى فى شتى جوانب الحياة - من الإدارة والتسويق إلى الوالدية والرومانسية إلى الالتزام والسلوك السياسى - إن غياب التعاطف والتفهم له دلائل تظهر فى الجريمة بأشكالها المختلفة .

نادراً ما تعبر عن العاطفة بالكلمات - انما تعبر العاطفة عن نفسها فى

دلالات أخرى - إن مفتاح الفهم السريع لمشاعر الغير يكمن في القدرة على قراءة الاتصال غير اللفظي (نبرة للصوت، حركة الجسم، تعبير الوجه وغيرها).

### الفنون الاجتماعية: The Social Arts

إن معرفة مشاعر الغير والتصرف بما يشكل هذه المشاعر يعتبر استعداداً وجدانياً هاماً - إن القدرة على تدبر مشاعر الغير هي جوهر فن تناول العلاقات الاجتماعية.

إن قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره تعتبر مفتاحاً للكفاءة الاجتماعية.

وهناك عدة نماذج وأنواع من قواعد إظهار المشاعر هي:

- 1- الحد الأدنى من إظهار المشاعر.
  - 2- المبالغة في إظهار المشاعر.. وهو تقييم التعبير عن المشاعر كما نلاحظ في تعبير الأطفال عن شكاوهم للكبار.
  - 3- استبدال مشاعر معينة بمشاعر أخرى.. لدى الافراد الذين لا يستحسنون الرفض ويستبدلونه بالقبول ولو كان زائفاً.
- إن استخدام هذه النماذج الثلاثة مكون أساسي في الذكاء الوجداني ونحن نتعلم هذه القواعد في الطفولة المبكرة... من خلال تعليمات الوالدين للأطفال ومن خلال تقليد الكبار.



## بدايات الذكاء الاجتماعي،

(أثناء الفسحة وأثناء جرى التلاميذ وقع تلميذ «س» على الأرض وجرحت ركبته وبدأ في البكاء - استمر باقي التلاميذ في الجري واللعب إلا «ص» ذهب إليه وهبط عليه - هذه اللفتة البسيطة مؤشراً لعلاقات اجتماعية، ومهارة وجدانية ضرورية للحفاظ على العلاقات القريبة سواء في الزواج، أو الصداقة أو الشركة - هذه المهارات في الطفولة هي البذور التي تنضج أثناء الحياة .

إن ما أظهره «ص» نحو «س» واحداً من المكونات الأربعة - أو القدرات الأربعة كمكونات للذكاء بين الأشخاص وهي:

### ١. تنظيم الجماعات،

تمثل هذه القدرة القائد، وهي مهارة ضرورية تتضمن استثارة المبادرة لبذل الجهد وتنظيم هذا الجهد في جماعة ما. هي موهبة المخرج السينمائي والقادة العسكريين ورؤساء المؤسسات الناجحة، وفي الطفولة في الطفل الذي يقرر اللعبة التي يلعبها الجميع ويسعدوا بها وهو قائد المجموعة .

### ٢. الحلول التفاوضية،

تمثل هذه القدرة في الوسيط، الذي يمنع الصراعات، ويحل الخلافات إذا حدثت .. هؤلاء البشر يجحون في العمل الدبلوماسي والقانون والأعمال الإدارية التي تتطلب التوسط .

### ٣. اتصالات شخصية،

الطفل «ص» الذي واسبى «س»، لديه موهبة في التواصل والتعاطف وهي

تجعل من اليسير على صاحبها أن يدرك مشاعر الغير، ويستجيب استجابة مناسبة وهو من تكوين العلاقات - مثل هؤلاء الأفراد أعضاء جماعة جيدين وهم أزواج يعتمد عليهم، وهم جيدين كأصدقاء أو شركاء العمل، وينجحون في التسويق، ومدرسون معترفون، محبوبون من زملائهم.

#### ٤. تحليل اجتماعي:

هي القدرة على الاستبصار بمشاعر الآخرين ودرافتهم وما يشغلهم - هذه المعرفة تؤدي إلى تكوين علاقات حميمة يسعد لها والنجاح في العمل العلاجي والارشادي.

#### الخلاصة:

هذه المهارات سائفة الذكر مجتمعة هي مادة العلاقات الاجتماعية بين البشر هذه المكونات الضرورية للجاذبية الاجتماعية والنجاح الاجتماعي - فمن يتمتع بالذكاء الاجتماعي يستطيع التواصل مع الغير بسهولة ويسر، ويقرأ مشاعرهم واستجاباتهم، يستطيع أن ينظم ويقود ويعالج العلاقات أو المشاحنات التي قد تنشأ في أي نشاط إنساني - هم من يستطيع التعبير عن المشاعر العميقة التي لا يعبر عنها أصحابها بصراحة - هم من يوضحوها ويحددها بما يساعد الجماعة في التوجه نحو أهدافها - وهم من يجب الجمع وجودهم، فهم مصدر ثراء وجداني، وهم يجعلون من معهم في حالة مزاجية وجدانية جيدة - وهم من يقال عنهم (ما أجمل وجوههم معنا).

## نحو صحة وجدانية،

الصحة الوجدانية تنبئ بالنجاح في التحصيل الدراسي، العمل، الزواج، أو الصحة الجسمية.. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الذكاء الوجداني يتنبأ ٨٠٪ من نجاح الإنسان في الحياة... ويجب على المربين أن يعلموا التلاميذ بطريقة مختلفة من أجل هذا الذكاء الذي تختص به مراكز مختلفة من المخ.

وهناك خمسة أبعاد للذكاء الوجداني يجب أن تتكامل وتتواجد في كل أوجه النشاط بصفة عامة والنشاط المدرسي بصفة خاصة... هذه الأبعاد هي:

### ١. الوعي بالذات، Self-awareness

الوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس - فنحن في حاجة دائماً للتعرف على أوجه القوة لدينا وكذلك أوجه القصور، ونأخذ من هذه المعرفة أساساً لقراراتنا.. ولذلك يحتاج الأطفال منذ سن مبكرة تعلم المفردات الدالة على المشاعر المختلفة وكذلك أسباب هذه المشاعر.

### ٢. معالجة الجوانب الوجدانية، Handling Emotions Generally

البعد الثاني أن نعرف كيف نعالج أو نتعامل مع المشاعر التي تؤذيها ونزعجنا هذه المعالجة هي أساس الذكاء الوجداني، وهناك السؤال الخاص بتجربة تناول الحلوى لدى الأطفال - متوسط أعمارهم ٤ سنوات - والذي ذكرناه سلفاً - واتضح الفروق بين الأطفال المندفعين وغير المندفعين عندما وصلوا إلى سن ١٦ سنة لقد ارتبط الاندفاع كما ظهر في تجربة الحلوى بنتائج اجتماعية - كما ذكرت بالتفصيل.

### ٣. الدافعية: Motivation

النقد والوسعي نحو دوافعنا هو العنصر الثالث للذكاء الوجداني. إن الأمل مكون أساس في الدافعية - أن يكون لدينا هدف - أن نعرف خطواتنا خطوة خطوة نحو تحقيقه. أن يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعي.

### ٤. التعاطف العقلي (التفهم): Empathy

قراءة مشاعر الآخرين (الغير) من صوتهم أو تعبيرات وجههم وليس بالضرورة مما يقولون. وهي قدرة إنسانية أساسية.

يذكر أحد الباحثين حالة قاتل ارتكب سبعة جرائم قتل وفي إحدى المقابلات الاكثيكية أجاب على السؤال، هل كنت تشعر بأي شفقة نحو الضحايا؟ أجاب لا. أبداً ولو كنت شعرت بالشفقة لما استطعت فعل ما فعلت. وكانت نسبة ذكاء هذا الرجل ١٦٠. أي مرتفع الذكاء - والخلاصة أن التعاطف هو الذي يكبح قوة الإنسان وهو ما يحافظ على تحضر الإنسان، وأن الذكاء الوجداني لا يرتبط بنسبة الذكاء.

مثال آخر، لمن يفتقر التفهم مع الآخرين - ما نراه من اندفاع بعض التلاميذ كالثيران الهانجة في الملاعب. كيف يتعامل التربويون مع هذه الثيران الهانجة؟ وجد بعض الباحثين أن هؤلاء يستفيدون من تعلم قراءة الوجوه - أي يتعلمون تعبيرات الوجوه التي تعبر عن المشاعر المختلفة - في برنامج لتدريبهم ائتهذيب طلب المدرب من الاطفال أن يرسموا على وجوههم تعبيرات مختلفة ثم يقوم كل منهم بذكر المشاعر التي نقلها إليه ذلك التعبير - وبدأ الاطفال يتعلمون الفرق بين تعبير القلق والغضب

والعدوان - كما قام المدرب بتعليمهم مهارات اجتماعية أخرى مثل الاستفسار عن أحوال الآخرين واحترام الدور - وقد تعدل سلوك هؤلاء الاطفال بعد هذا البرنامج .

### ٥. المهارات الاجتماعية، Social Skills

- وجد أن الاطفال المتدفعين كالثيرات الهانجة استفادوا من تعلم المهارات الاجتماعية، والمهارات الاجتماعية تنتقل وتنتشر كأنها عدوى .  
- ويذكر في هذا الصدد سائق حافلة ودود يرحب بالركاب وينظرهم ويودعهم ويجيب على تساؤلاتهم... الخ - كم نتمنى أن ينتشر هذا النموذج الانساني في المجتمع .

### الخلاصة،

يجب على الأزواج والمعلمين والتلاميذ أن يتعلموا الاستجابة الهادئة الموضوعية .

إن انصحة الوجدانية هامة في العمل أيضا، فأفضل العاملين هم المتأبرون المحبون، التوكيديون، هؤلاء يسيرون دافعية من يعمل معهم ويكونون مصدراً للالهام والقيادة والعمل التعاوني .

نحن نستطيع أن ننمي الذكاء الوجداني لدى أبنائنا وتلاميذنا - نستطيع مساندهم بأن نقوم بدور الأب الغائب - نخطط أنشطة تبعدهم عن التليفزيون والعباب الفيديو، وأن يتعاملوا مع مشاعرهم بفهم وحكمة، ونعلم الخجولين المهارات الاجتماعية. ويمكن أن يتم ذلك عن طريق برامج لتنمية الوجدانية والاجتماعية وضرورة تقديمها كجزء من المقرر الدراسي

والحياة المدرسية - على أن تشمل الآباء وكل من يقوم بالريادة في المجتمع - وتؤدي هذه البرامج لأفضل النتائج حين تمتد لمدة طويلة، ويقوم بها مدربون أو معلمون على درجة عالية من الخبرة والمهارة - وقبل ذلك يكون لديهم صحة وجدانية.

حيث يقول أحد الباحثين، إن الذين يعجزون عن التعبير عن مشاعرهم وآرائهم عادة ما يدفعون ثمناً باهظاً من جراء ذلك.

## تنمية الوعي بالذات

كانت كلمة الوعي تستخدم للجمع والحفظ ، وتعيها أذن واعية، وقوله تعالى «وجمع فأوعى» وفي مرحلة لاحقة صارت الكلمة تستخدم بمعنى الفهم وسلامة الإدراك. وكان علماء النفس في الماضي يعرفون الوعي بأنه: شعور الكائن الحي بما في نفسه وما يحيط به .

ومع تقدم العلم وتعدد المصطلحات والمفاهيم اخذ مدلول الوعي ينحرف نحو العمق والتفرع والتوسع ليُدخل العديد من المجالات النفسية والاجتماعية والفكرية، وصار هناك كلام كثير عن تنمية الوعي وتجلياته، إلى جانب الحديث عن تشتهه وانقساماته وعلاقته بالخبرة والثقافة والنظام العقلي كما كثرت المجالات التي يضاف إليها الوعي، فهناك وعي بالذات والوعي الاجتماعي والوعي الطبقي والسياسي .

إن الوعي محصلة ذهنية وشعورية معقدة فالتفكير وحده لا ينفرد بتشكيل الوعي . فهناك الحدس والخيال والإحساس والعشاعر والإرادة والضمير، وهناك المبادئ والقيم ومن مرتكزات الفطرة وحوادث الحياة والنظم الاجتماعية، والظروف التي تكتنف حياة المرء . وهذا الخليط الهائل من مكونات الوعي يعمل على نحو معقد جدا، ويسهم كل مكون بنسبة تختلف من شخص إلى آخر مما يجعل لكل شخص نوعا من الوعي يختلف عن وعي الآخرين .

إن الحديث عن تنمية الوعي لم يكن واردا لدى العديد من الباحثين لولا

اعتقادهم بقابلية وعينا للنمو، ولولا ثقتهم بإمكانات الفرد في نقد ذاته، وإعادة طرح أفكاره ونظمه ونماذج للمراجعة، مما يعنى فى النهاية قدرته على تجاوز ذاته وتطويرها.

إن إرادة الواحد منا حين تتجه إلى تحقيق شئ فإنها تحفز الوعى على وضع مجموع خبراته وإمكاناته فى خدمتها، لكن إرادة تنمية الذات لست هى الخطوة الأولى، وإنما تتمثل الخطوة الأولى فى إدراكنا لأهمية هذه التنمية، والتي كثيرا ما يكون الوعى غافلا عنها، معرضا عن الاستجابات للإشارات التى تنبئه إلى ضرورة الالتفات إليها.

وكثيرا ما يعانى الوعى بالذات من بطء متابعته للواقع، وهذا البطء يجعل الوعى متخلفا عما ينبغى أن يكون عليه، مما يجعل كثيرا من جهودنا غير ذى معنى.

إن أرقى أنواع الوعى هو بالذات وإن اعظم أنواع الجهل هو الجهل بها. إن الإسلام يطالبنا دائما بأن يسيطر وعينا على أكبر مساحة ممكنة من مشاعرنا وسلوكياتنا ومواقفنا ونحويلها إلى ظواهر تتجسد فيها الإرادة الخيرة والعزيمة الصلبة والاختيار الرشيد. وهذه المطالبة تنطلق أساسا من الثقة فى إمكانية تنمية الوعى بالذات وتحسين قيادته لأنشطتنا كافة. وقد ذم الله عز وجل الوانا من التصرفات الخاطئة والمشبهة والتي ما كان لها أن تقع لو إن وعى أصحابها كان يقظا وقادرا على تأدية وظائفه على الوجه المطلوب.

قال تعالى: ﴿وإذا قيل لهم لا تفسدوا فى الأرض قالوا إنما نحن مصلحون، إلا أنهم هم المفسدون ولكن لا يشعرون﴾.



إن الإيمان بالله هو أعظم قيم الوجود وأساس كل قيمة. الإيمان ليس معلومات عن الله تعالى ورسوله واليوم الآخر يخرزنها المسلم في ذاكرته فحسب، وإنما هو بلورة لمنظور يكتشف المسلم من خلاله نفسه، كما يكتشف واجبه ومصيره وإنجازاته وأزماته. إن الإيمان حين يتمكن في القلب وتنعّم فيه الروح يحدث في كيان المسلم ما يشبه الزلزال، حيث يعيد صياغته على نحو مختلف كإيا.

من خلال الإيمان يكتشف المسلم قيمته الحقيقية فتعظم ذاته وتهون كل الأشياء الأخرى لديه بما فيها الحياة الدنيا نفسها. قال أحدهم، لكل امرئ دينان: دين يعلن ودين حقيقي ودينك الحقيقي هو الذي تكرر حياتك من أجله.

إن مفهوم الذات لا يتغير عن طريق الخيرة فقط وإنما بالجهد والذكاء أيضا وإذ ما تذكرنا الأعمال الناجحة التي كان يحققها بعض الناس سنجد إن سببها ودافعها كن راجعا إلى الثقة بالنفس التي كانت تجعلهم بمضون قدما في طريقهم وربما لهذا السبب يكون القول الذي مؤداه لا شيء مثل النجاح يكون له مغزاه.

إن الخطوة الأولى نحو النجاح هي تحقيق نقاط قوتك القيادية. هناك طريقة سليمة واحدة للقيادة فالقيادة التي تتركز على ما هو مهم والثقة بالنفس هي التي تستطيع إن تحول الرؤية إلى واقع.

والقيادة أصحاب العواهب يختلفون من حيث الشخصية. فقد يكون صوتهم عاليا أو منخفض، فرحين أو عبوسين، غطاء أو أرقاء، لديهم الجرأة أو الخجل، وهم من جميع الأعمار والاجناس من الرجال والنساء.

إن الفكرة ليست أن يعرف الشخص أكثر القادة والمدراء نجاحا ثم يندفع لتطبيقه على نفسه ليكون مثلهم .

هذه الاستراتيجية محكوم عليها بالفشل من البداية . إن أساليب الإدارة الجيدة الناجحة هي التي تنبع من الفرد ذاته . اذن لا تحاول إن تقلد الآخرين وفي الوقت ذاته لا تتوقف ابدا عن تحقيق ذاتك .

لكن غالبا ما يحتاج ذلك إلى أن يحدد الفرد شخصيته وينفذ هذه النظرية عمليا . وهذا أمر مهم جدا ويحتاج إلى بعض التأمل الهادئ . (سأل نفسك ما هي الخصائص التي امتلكها ويمكن إن تتحول إلى خصائص قيادية ؟ ومهما كانت هذه الخصائص بالنسبة لك فإن المثابرة والاصرار والذكاء والخيال الواسع والمواقف الايجابية والشعور القوي بالقيمة لا بد ان تزدهر وتتحول إلى قيادة ناجحة ولا بد ان ننسى ان الافعال اقوى من الاقوال إن أهم الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى الفشل هي : نقص الثقة والمجهود الكبير جدا .

ولكن عندما تعرف كيف يعمل عقلك ، فانك تحصل على قدر كبير من الثقة . فعليك دائما إن تتذكر انه متى يقبل عقلك فكرة فانه يبدأ في الحال بتنفيذها .

انه يستخدم كل المصادر الهائلة لتحقيق هذا الهدف ويحشد كل القوانين العقلية والروحية لعقلك وهذا القانون حقيقي بالنسبة للأفكار الطيبة والسليمة ، وبالتالي إذا استخدمته بصورة سلبية فانه يؤدي الى الاضطراب والفشل والارتباك . وعندما تستخدمه بطريقة بناءة ، فانه يؤدي إلى الارشاد ، التوجيه ، الحرية ، النجاح وسلامة العقل .

ويشير مفهوم الذات كما ذكرنا سلفاً إلى مجموعة اتجاهات وتصورات الفرد عن ذاته، أو على نحو أكثر تحديداً - إنه ذلك التنظيم من الخصال التي يعزوها الفرد لنفسه، ويفترض أن تبلى مفهوم إيجابي عن الذات من بين الخصال الأساسية للفرد المؤكد لذاته، وفي المقابل فإن تبني مفهوم سلبي عن الذات يؤدي إلى سلوك منخفض التوكيد، فالتوكيد قد يكون محاولة للترجمة الفعلية للتصورات الإيجابية أو السلبية عن الذات، فمن يدرك ذاته على أنه خجول، قد يلجأ إلى أن يسلك على نحو منخفض التوكيد أثناء التفاعل في مواقف السواجحة.

وفي دراسة على مجموعة من الطلاب للتعرف على الفروق بينهما في علاقة التوكيد بمفهوم الذات، تبين أن التوكيد يرتبط إيجابياً بتقبل الذات، وتبني مفهوم حولها.

### إن توكيد الذات هو عملية تقوم على عدة عوامل هي:

١- اكتشاف الذات.

٢- الوعي للذات

٣- التقوية أو التوكيد

ان العديد من النساء يهتمن بهذا الموضوع لرغبتهم بالوصول إلى تقوية شخصيتهن وتعزيز الثقة بالنفس عندهن، والكثير يهدف في النهاية إلى:

١- التواصل مع الآخرين بشكل صريح ومباشر أكثر.

٢- القدرة على قول كلمة لا في بعض المواقف التي تتطلب ذلك.

٣- التعبير عن مشاعر الغضب بدون توتر وبما يتناسب مع المواقف.

٤- التعبير عن الذات بشكل صريح وببساطة.

٥- الشعور بالراحة وعدم التوتر بمواقف جديدة غير معتادين عليها.

٦- الحصول على الاحترام والتقدير من الآخرين من حولي كأقراني وعائلتي.

٧- التمتع بحقوق الشخصية، دون سلب حقوق الآخرين.

وبغض النظر عن الظروف الفردية فإن الجميع يتعرضون إلى نفس التنشئة الاجتماعية النمطية (Social Conditioning)، إذ أن وسائل الإعلام، البيت، والمدرسة والمجتمع ككل مازال يشجع الأنماط التربوية التي توجه المرأة إلى أن تكون أكثر سلبية، متسالمة أو واثقة من نفسها، إذ أن المرأة وبشكل منظم يتم تعزيزها إذا ما تصرفت بأشكال مختلفة من نكران الذات، مثلاً: هذه المرأة عظيمة إذ أنها أفنت نفسها لخدمة والديها الكبار أو أولادها أو زوجها... الخ، إذ أن نكران الذات لمصلحة الآخرين هي ميزة محبذة ومعززة من الآخرين فمثلاً نرى أن النساء هم الذين يشاركون أكثر في النشاطات التطوعية والخيرية، حتى لو كان ذلك على حساب وقتنا وقدراتنا، وما يتبعه عادة هو توقع العكافأة المعنوية أو التقدير، وعندما لا يحصل ذلك يكون الشعور بالفضب والاستياء، والغضب يتزايد ويتكاثف حتى الوصول إلى درجة الانفجار.

إذن المشكلة تكون في كثير من الأحيان من أن الانفجار قد يكون بغير محله فيسبب لنا المزيد من الضيق، فمثلاً عندما نستعمل الوسائل الدفاعية

مثل (الإسقاط) في أن الآخرين مسئولين عن مشكلاتي ولست أنا المسؤولة: أو الى (التحويل) لا أستطيع أن اغضب من مديري فأغضب من أمي أو أختي أو (الإنكار) لا يوجد عندي أى مشاكل، وما يتحدث عنه الآخريين لا ينطبق على.

وبالمقابل فإن الأنماط السلوكية الواثقة والقوية تكون عواقبها سلبية وهناك العديد من المحاولات الاجتماعية لطمسها، إذ أن المرأة الواثقة يتهمونها بالوقاحة أو العدوانية، مما يخيئها ويضطرها لاستعمال الطرق الملتوية وغير المباشرة للوصول إلى ما تريد: فتلعب دور المتزلمة الصامتة، أملين ان يفهم الآخريين معاناتنا ويأتوا لخلصنا بدون أن نعبر بصراحة عما نريد، إذن المشكلة هي عندما لا يأتي الخلاص أو عندما يساء فهما.

ويدل مصطلح احترام الذات على مدى تقبل الشخص لنفسه بما فيها من إيجابيات وسلبيات ومدى تقديره لخصائصها العامة حيث يتضمن تقريبا شاملا لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية وكلما انخفض تقييمه لذاته كان أقل تقبلا لنفسه وتقديرا لها.

ويدل مصطلح تأكيد الذات على قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته وآرائه ووجهات نظره حول أى أمر من الأمور سواء كان متعلقا بذاته أو بالآخرين وذلك بصورة سوية وإيجابية بحيث تكون مقبولة من المجتمع الذى يعيش فيه وأن السلوك التوكيدي الذى يدل على تأكيد الذات يتضمن التعبير الملائم بأى انفعال ما عدا القلق تجاه شخص آخر.

ويدل مصطلح أدراك الذات على مدى مراقبة الفرد لافعاله وسلوكياته

وتفسيرها في ضوء معتقداته واتجاهاته وغالبا ما يدرك الفرد نفسه بمراقبة أفعاله وسلوكياته التي تعتبر محصلة نهائية لاتجاهاته ومعتقداته التي يؤمن بها ويخزنها في عقله ووجدانه حيث يفسر هذا الفرد أى سلوك يصدر عنه بناء على ما يؤمن به ويعتقد فيه من نظام للقيم يتضمن اتجاهاته المختلفة نحو الظواهر الاجتماعية السائدة في مجتمعه، وذلك لأن سلوك الفرد يعتبر المصدر الوحيد الذى يعكس معتقداته واتجاهاته الدفينة فى أعماقه . وبدل مصطلح وعى الذات على مدى ما يشغل الفرد من تفكير بغيره أو بالمواقف الاجتماعية التي يمر بها فى حياته العادية اليومية فى المجتمع الذى يعيش فيه . لذلك يرتبط وعى الذات عند الفرد بمدى تركيزه على نفسه وما يشعر به فى لحظة تركيزه هذه بالقياس إلى تركيزه على الآخرين والظواهر المحيطة به أو الأنشطة التي يمارسها ويقوم بها يوميا .

## توكيد الذات في الميزان

هل تجد صعوبة في أن :

- \* تبدأ حديثاً مع شخص تقابله لأول مرة ؟ .
- \* تنتقد رأياً قاله أحد الزملاء ترى عدم منطقيته ؟ .
- \* تعلن أمام أصدقائك بعدو لك عن رأى سابق تبين لك عدم صوابه ؟ .
- \* تبدى إعجابك بذكاء وحن تصرف أحد الزملاء فى موقف معين ؟ .
- \* تبلغ صديقاً بالاعتذار من موعد مسبق بينكما بسبب أمر طارئ ؟ .
- \* تطالب زميلاً عزيزاً بكتاب قيم استعاره منك منذ مدة طويلة ولم يعده إليك ؟ .
- \* تلفت نظر زميل لعدم دقة بعض أجزاء فى الرواية التى يحكيها لك ؟ .
- \* تتمسك بوجهة نظر تفتتج بها حتى ولو لم تعجب أصدقائك ؟ .
- \* تهنىء منافسك بعد فوزه عليك ؟ .

إذا كانت إجابتك بنعم على معظم هذه الأسئلة، أى أنك تجد صعوبة فى مواجهة المواقف السابقة، فأنت ممن يحتاجون، إلى توكيد الذات، والتى نعتقد أنك ستصبح شخصاً مختلفاً عندما تصل إليها، لأنك ستكون ممن ينطبق عليهم المثل القائل ..،إنك لن تضع قدميك فى نفس ماء النهر مرتين أبداً .

إن من يجد صعوبة فى التعامل مع المواقف السابقة، أو مثيلاتها،

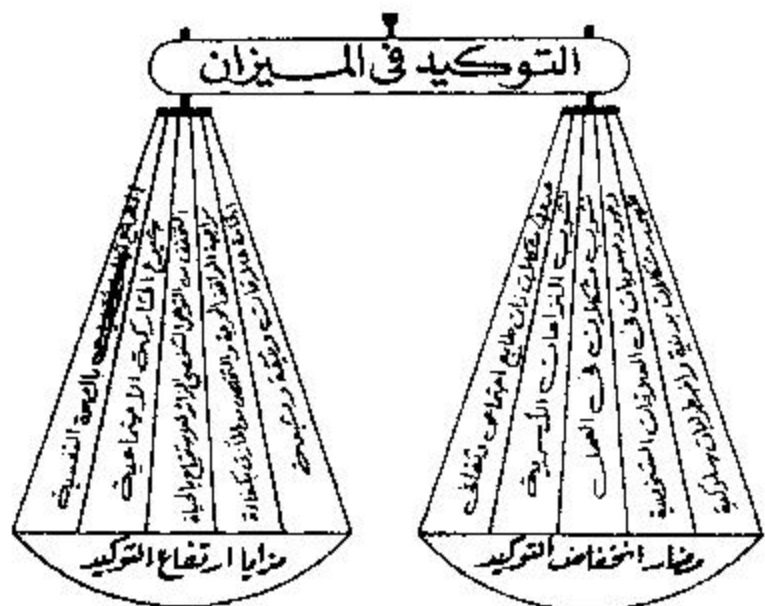
ويضطر للتصرف بطريقة مختلفة عما يرغب فيه يطلق عليه علماء النفس  
شخصاً غير موكد لذاته.

ويوصف مثل ذلك الشخص عادة بأنه ، عاجز عن الدفاع عن حقوقه  
الخاصة، ويصعب عليه التعبير عن مشاعره، ورغباته، ومعتقداته، وآرائه،  
ويسعى إلى إرضاء الآخرين دائماً، ولكنه لا يرضى عن نفسه إلا نادراً،  
لأنه يشعر بالعجز عن فعل أشياء يرغبها، ويفعل أشياء كثيرة لا يرغبها،  
و قليلاً ما ينجز أهدافه، وعلى الرغم من أن الآخرين يشعرون بالندم لأجله،  
إلا أنهم يحققون أهدافهم على حسابه .

وبناء على ذلك فإن الخطوة الأولى في تناوذا لموضوع السلوك  
التوكيدي تتمثل في إبراز هذين الجانبين - أى المشكلات التي يعاني منها  
الفرد حالة إنخفاض مستوى توكيده بالإضافة إلى المزايا التي تنتج عن  
ارتفاع توكيده .

ويشكل هذان الجانبان، المبررات الكافية لتكريس هذا العمل للتعامل مع  
ظاهرة توكيد الذات قياساً وفهماً وتنمية . فيما يلي العناصر الفرعية  
المندرجة تحت هذين الجانبين، والتي يوضحها الشكل التالي .





أولاً - المشكلات التي يعاني منها الفرد في حالة انخفاض مستوى توكيده :

بما أن استبصارنا بمواطن الخطر ومظاهر الضرر المرتبطة بظاهرة ما تستثير انتباهنا، ومخاوفنا، ومن ثم اهتمامنا بدرجة أكبر من المزايا المتوقعة، ولا غرابة في ذلك، فنحن نقلق على صحتنا حين نرى المرضى عقب زيارة صديق بالمستشفى، وليس حين نتعامل مع الأصحاب الذين يحيطون بنا من كل جانب، ومن ثم سنصب اهتمامنا أولاً على الكشف عن الأعراض الناجمة عن انخفاض التوكيد على كل من الفرد والمجتمع. لذا سنقدم تصنيفاً مقترحاً لتلك الأضرار يتضمن الفئات التالية :

- أ - ظهور شكاوى بدنية واضطرابات سلوكية .
  - ب - وجود صعوبات في العلاقات الشخصية .
  - ج - صعوبة مواجهة المشكلات في العمل .
  - د - سوء العلاقات الأسرية وضعفها .
  - هـ - ظهور مشكلات ذات طابع اجتماعي وثقافي .
- وفيما يلي شرحاً لتلك الأضرار بشيء من التفصيل :
- أ. ظهور شكاوى بدنية واضطرابات سلوكية.**

من المتوقع أن ينعكس إنخفاض التوكيد سلباً على الفرد في عدة صور، بدنية وسلوكية، سنكتفي ببيان ما نعتقد أنه أكثرها شيوعاً وأثراً وهي :

- يؤدي عجز الفرد عن التعبير عن مشاعره السلبية في المواقف التي تستوجب ذلك إلى عدم تفريغ شحنة التوتر المصاحبة لها مما ينجم عنه، عادة بعض الآثار السلبية كأن يتضاءل شعوره بالرضا، ويزداد إحساسه بالوحدة، والاكتئاب.

- من شأن القدر المنخفض من توكيد الفرد أن يزيد من احتمال تورطه في أداء أنواع من السلوك المشكل نتيجة الخضوع لمحاولات الآخرين فرض وجهات نظرهم عليه، وعجزه عن قول ( لا ) للأقرانه الذين يحاولون إغواءه بالتورط في أنشطة مخالفة أو سلوكيات لا يرغبها.

يضاف إلى ذلك أن عدم توكيد الفرد يجعله عاجزاً عن مواجهة

مشكلاته، أو الأشخاص الذين يؤذونه، ومن ثم يتصاعد توتره، ولا يجد أمامه، حينئذ، من سبيل سوى المخدر كوسيلة سهلة لتخفيف توتراته .

ولا يقتصر الأمر على التعاطي، بل هناك ظواهر سلوكية مرضية أخرى تعد إفراز التوكيد المنخفض من قبيل الجنوح حيث نبين أن الجانحين المودعين في المؤسسات العقابية أقل توكيدا من غير الجانحين، ولديهم صعوبة في التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم أثناء التفاعل مع الآخرين مما يجعلهم أقل قدرة على إدارة علاقاتهم الاجتماعية بكفاءة وبناء عليه فهم في حاجة أشد لتدريبهم على تلك المهارات.

### ب. صعوبة إقامة علاقات وثيقة وصحية مع الآخرين

على الرغم من أن إقامة علاقة وطيدة تنسم بالمساواة مع المحيطين بنا تعد أمراً ضرورياً في حياتنا، فبدونها يصعب علينا العيش أسوياء - نفسياً - إلا أنه من الملاحظ أن غير المؤكدين يصعب عليهم إقامة مثل تلك العلاقات نظراً لأنها تتطلب نمطاً من التفاعلات المتوازنة، بين طرفيها، التي لا تنطوي على خضوع أحدهما للآخر أو سيطرته عليه، وإنما الدوران معاً في مدار واحد ككيانين مستقلين، وهو ما يتطلب تعبير كل طرف عن رأيه، الذي قد يختلف شيئاً ما عن رأي الآخر، والنظر لمشكلة صديقه من زاوية مختلفة لم ينظر إليها ذلك الصديق، بدلاً من الاكتفاء بمجاراته، فهذا أكثر نفعاً له، فصديقك من صدقك لا من صدقك، وكذا إخباره بمكانته الكبيرة لديه حتى يشجعه على الاقتراب منه بدرجة أكبر، ويكافئه على ما قد يبذل من تضحيات - صغيرة أو كبيرة - من أجله، وبلغت نظره أيضاً إلى الجوانب غير المرغوبة في سلوكه، ويدعوه إلى تغييرها كي نتحسن

صورته في عيون الآخرين، فكما هو معروف فإن تقديم عائد (Feed Back) للف حول سلوكه من أنجح طرق تغيير السلوك في المواجهة المرغوبة، فعلى سبيل المثال حين نجيب على ذات الامتحان عدة مرات دون معرفة مواطن الخطأ من معلمنا، فلن نتحسن درجاتنا بصورة دائمة، مثلما الحال لو أجبنا عنه مرة ثانية فقط بعد أن يخبرنا بأخطائنا. ويعتبر الأمر بالنسبة للصديق غير المؤكد متشابهاً لذلك حيث إننا لو كررنا أمامه سلوكاً معيناً عشرات المرات مثل : مقاطعة الآخرين أثناء الحديث معهم، وهو يودى إلى الاضرار بعلاقتنا بهم، فإنه لا يلتفت انتباهنا لذلك، ومن ثم نستمر في إصدار هذا السلوك، في حين أنه لو كان مؤكداً لذاته فسرعان ما يخبرنا بأن هذا السلوك يخل بقواعد وآداب الإنصات الفعال المطلوب لإقامة وبقاء العلاقات الوثيقة مع الآخرين، ومن هذا المنطلق يمكننا القول بأن إشباع الحاجات النفسية المتعددة للطرف الآخر في العلاقة، وينقده لتطويره وتحسين صورته لن يتسنى إلا على يدى صديق مؤكداً لذاته، ومن هنا نؤكد أن إنخفاض التوكيد يحول دون إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين.

### ج. سوء العلاقات الأسرية وضعفها،

سينصب اهتمامنا في هذا المقام على الكشف عن دور انخفاض التوكيد في نشأة وتصاعد المشكلات بين كافة أفراد الأسرة : للزوج وزوجته، والوالدين، والأبناء، والإخوة، فيما بينهم .

حين نحلل الظواهر السلبية بين أفراد الأسرة من حيث ضعف الروابط الوجدانية بين أعضائها، وانقطاع الحوار، والشجار اللفظي، والانفجارات الانفعالية المتبادلة، والطلاق، وهروب الأبناء، وتفاقم النزاعات العنيفة سواء

بين الوالدين، أو فيما بين الإخوة نجد أن نقص التوكيد يسهم في نشوئها حيث إنه، بالإضافة إلى بعض المتغيرات الأخرى، تساعد تلك البيئة المهيئة لظهور تلك المشكلات نتيجة غياب العديد من الممارسات الإيجابية التي يكون لها دور بارز في تجنب حدوث تلك المشكلات أو التغلب عليها عندما تظهر في الأفق، وهناك نماذج متعددة لتلك الممارسات غير التوكيدية التي تساعد هذا المناخ غير المناسب من قبيل: الامتناع عن توجيه الشكر للأمر حين تأتي للابن بما يريد، أو عدم التعليق على قرار اتخذه الأب، أو عدم الاستفسار من الأخت عن أحوالها مع أن ملامح وجهها توحى بالهم.

### ٤. نشوء مشكلات ذات طابع اجتماعي وثقافي:

يترتب على انخفاض التوكيد داخل ثقافة معينة عدد من المشكلات التي قد تثير المتاعب لأبنائها فضلاً عن أنها تقلل من قيمة تلك الثقافة ومكانتها، وتمثل أبرز تلك المشكلات في:

١ - شيوع روح المجازاة في الثقافة .

٢ - ضآلة احتمالات التغيير الاجتماعي .

### ثانياً، مزايا ارتفاع التوكيد

عرضنا فيما سبق لأحد وجهي العملة، والذي يتمثل في المضار الناجمة عن انخفاض التوكيد، والآن سينصب اهتمامنا على ثانيها، ألا وهو المزايا التي يخبرها الفرد حين يرتفع مستوى توكيده خلال تفاعله في مجالات حياته المتنوعة سواء الخاصة، أو العملية أو السرية أو العائلية أو الاجتماعية

.. كن مؤكدا تكن حياً ، فنحن نعيش لنؤكد ذاتنا، ونؤكد ذاتنا أيضاً ،  
لنعيش، حياة نستحقها كبشر له كرامة أثبتها الله لنا وحبانا إياها . وتتمثل أهم  
هذه المنافع التي يثمرها التوكيد فيما يلي :

- إقامة علاقات شخصية وثيقة ومشبعة .
- مواجهة المواقف المحرجة والتخلص من المأزق بكفاءة .
- التخفف من التوتر الشخصي الزائد للاستمتاع بالحياة .
- شيوع المشاركة الاجتماعية .
- التمتع بقدر أكبر من الصحة النفسية .

وهناك طريقتان يمكن استخدامهما لتنمية الذات بما يحقق مزيداً من  
التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد ، هما :

**التنمية النظامية،**

والتي تتمثل في برامج التدريب التوكيدي التي يقوم بتصميمها  
وتنفيذها أشخاص مدربون من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي  
وتعديل السلوك، وهي ذات طابع موجه يتحدد فيها دور الشخص تبعاً لما  
يوصى به ويقترحه المدرب . وتتطلب نظراً لطبيعتها المعقدة ، تلك إعداداً  
خاصاً مادياً، وزمناً، وظرفاً منصبطة تنظيمياً لإجرائها، والاستمرار فيها ،  
فضلاً عن ضرورة توافر مجموعة من المعايير في المتقدمين للالتحاق بها،  
والالتزام بمجموعة من القواعد لإدارة الجماعة التدريبية، وهو ما يقدر عليه  
الإفئة محدودة من الهيئات والأفراد .

## التنمية الذاتية:

ويقوم فيها الفرد بدور جوهري حيث يعد خطة مبدئية، بنفسه، لتدريب ذاته على التركيز مسترشداً ببعض المبادئ العامة التي تتطور في عقله من خلال قراءاته في كتب معينة بالموضوع، والتي يطلق عليها كتب المساعدة الذاتية، بالإضافة إلى ملاحظة السلوكيات التوكيدية لآخرين، واستبصاره الشخصي، وتحليله للمواقف المتفردة، أو المتشابهة، التي يتعرض لها، وتستدعى أن يتصرف فيها بصورة مؤكدة .

ومع أن هذه الطريقة أقل شيوعاً في ثقافتنا المعاصرة إلا أنه من الأهمية بمكان العمل على انتشارها بحيث تكون نمطاً مألوفاً فيها من خلال التعرف على المبادئ المنظمة لعملية التنمية الذاتية، وتقديم التوجيهات العملية اللازمة لمساعدة الأفراد العاديين على القيام بها، بالقدر المطلوب من الكفاءة، فالتنمية الذاتية معين لا ينضب من الطاقات، والخبرات، ويسهل إنجازها، مما دام أن هناك فرد يعاني من نقص التوكيد، ولديه دافعية للتغيير، ورؤية منظمة واضحة توجه ميرته، وتحول رغبته تلك إلى مجموعة إجراءات وخطوات عملية تقربه من أهدافه.

يضاف إلى ذلك أن تلك العملية تدعم مبدأ الاستقلال، والاعتماد على الذات، وهو ما يتسق مع التوجهات الثقافية التي نبغى شيوعها في حضارتنا المعاصرة. فضلاً عن أن عملية التنمية الذاتية تراعى مبدأ الاحتياجات المتفردة للشخص، وهو ما قد يصعب مراعاته، في ظل برامج التنمية النظامية التي تتعامل مع الصعوبات والأهداف لمجموعة من الأفراد ..

وليس لكل فرد على حده وبما يتفق مع ظروف الخاصة وإمكاناته واستعداداته .

### تنمية وعى الفرد بمستوى توكيده لذاته :

يشير الوعى بالذات، بشكل عام، إلى ميل الفرد لتركيز الانتباه على ذاته كموضوع إجتماعى، فإن وعى الفرد بمستوى توكيده، وما به من أوجه قصور سواء فى مهارات فرعية بعينها، أم مواقف خاصة تتضمن أشخاصا معينين يعد نقطة البداية فى التخطيط لعملية التغيير، والشروع فى محاولات تنمية الذات وبدونها لن نتم تلك العملية، لأن عدم وعى الفرد بأوجه قصوره التوكيدى على الرغم من وجودها، يعنى أنه لن يحاول التغلب عليها. وكذلك فإن عدم اعترافه بأن هناك قصورا، على الرغم من وعيه به، لن يشجعه على بدء عمليات التنمية أيضا، لذا يلزم أن يتصافر هذان العنصران حتى تبدأ تلك العملية ألا وهما: الوعى بوجود قصور فى بعض المهارات التوكيدية، وإدراك هذا القصور بوصفه مشكلة تعرفل المسيرة الارتقائية لتوكيد الفرد فضلا عن توافقه النفسى مع الآخرين، ومن هنا فإن الوعى بالذات يعد خطوة أولى على الطريق، الذى ينتهى بأن يصبح الشخص مؤكدا، يتبعها خطوات أخرى من قبيل المراقبة اذاتية، والنحليل النقدى، وأتى تعتبر، بدورها، نقاط ارتكاز لغيرها من العمليات اللاحقة المتمثلة فى ابتكار أساليب إبداعية تقسم بالمرونة كآليات لتغيير، وتكليف الذات بواجبات معينة لبلوغ تلك الغاية يعقبها تقديم تدعيم داخلى أو خارجى فى حالة إنجاز مهام تسهم فى الاقتراب منها .



ويعتزل دور هذا الأسلوب في عملية التنمية الذاتية في قيام الفرد بالتعرف على مهاراته التوكيدية المتنوعة ويكشف عن أضعفها، والذي يتطلب التركيز على نميته بشكل مكثف ، فقد يكون في حاجة ماسة فقط لزيادة مهارة توجيه انقده، أو التعبير عن المشاعر الودية، ويحدد في المقابل المتوسط منها والمرتفع والذي لا يحتاج جهدا مماثلا .

وعقب ظهور وعى الفرد بمستوى ما لديه من مهارات توكيدية يبدأ دور أسلوب المراقبة الذاتية لسلوكه التوكيدى في المواقف المختلفة بهدف تشخيص أوجه ذلك الضعف .

ومن الأساليب التى قد تفيد الفرد في تحسين تلك العملية ما يأتى :

- راقب نفسك في التفاعلات التى قد تحدث بشكل تلقائى، وحاول أن تكون أكثر توكيدا فيها ، وقد يساعدك على ذلك ملاحظة الآخرين المؤكدين من المحيطين بك، أو التدريب المسبق على تلك المواقف .

ومما يفيد في هذا السياق إما الحصول على تسجيلات مصورة للفرد في مواقف معينة مثل تصوير فيديو ، أو تسجيل صوتى أخذ له في مواقف طبيعية، أو سؤال الآخرين عن كيفية أدائه في مثل هذه المواقف، أو النظر في المرآة وهو يؤدى أدواراً تتحوى على عملية تقديم الذات للآخرين أو التحدث معهم .

- الانتباه الواعى : من المعروف أن العادات تمارس بصورة آلية، وحين نركز عليها وننقبه إلى تفاصيل أدائها، بعد رسوخها، فهذا قد يعطلها مثلما هو الحال لدى الشيخ الذى سأله حفيده : هل تضع لحيثك الطويلة

تحت الغطاء أم فوقه؟ وعلى الرغم من أنه ظل ينام نوما هادئا لمدة ستين سنة إلا أنه لم يستطع النوم هذه الليلة لأنه كان منشغلا بمحاولة تذكر أين يضع لحيته. أي أنه عندما انتبه بشكل شعورى للعادة الألية التي كان يمارسها تحطمت تلك العادة. ومن هنا المنطلق يمكن للفرد منخفض التوكيد أن يتغلب على سلوكياته غير التوكيدية التي اعتاد عليه، وألفها لدرجة أنه لا يذب إليها، من خلال تركيز انتباهه عليها كأن يلاحظ صديق يقدم نفسه للآخرين، وكيف يبدأ حوارا، ومعدل استخدامه كلمة أنا في حديثه، وحركات يديه. ومن المفترض أن السلبية التي اعتاد على ممارستها في تلك الجوانب، والتي تعد مؤشرا على عدم توكيده، ستميل للانخفاض، أو الاختفاء، أو التعديل من جراء تلك العملية التي تنطوي على الانتباه الواعي لها.

- التحليل النقدي للذات: يقول أبقراط « يجب ألا نلوم الآخرين على ظروفنا السيئة »، ومن ثم فإن القدرة على نقد الذات بدلا من لومها على ما حدث تعتبر من سمات مرتفعى التوكيد، وهناك فرق واضح بين هاتين العمليتين، فالأولى منطقية تهدف إلى تطوير الفرد، وحثه على تلافى تكرار أخطائه، وإصلاح أوجه القصور في سلوكه في حين أن الثانية ذات طابع انفعالي تتمثل غايتها الرئيسية في عقاب الشخص على ما أتى، وهو شعور وقتئذ لا يمنع من تكرار الفعل الذي استناره ثانية. إنه من قبيل البكاء على ما كسر بدلا من محاولة ترميمه.

## كيف تزيد من فهمك لذاتك؟

من المهم عند الشروع في عمل شيء إن نبدأ بطريقة بناءة فمن الأخطاء الشائعة إن يضع المرء خطواته الأولى موضع التنفيذ، الأمر الذي يجعلنا بالسعادة لاحساسنا أننا أكثر سيطرة على أنفسنا . ولكن مثل هذا الأملوب و العشوائي ، غالبا ما يجعلنا نسلك مسارا أطول كثيرا، وأكثر مشقة مما يجب .

عليك في بداية الأمر أن تبدأ بإعداد نفسك، لا الانغماس في بؤرة المشكلة مباشرة فهو غالبا ما يكون الطريق المختص لفشل . وكونك شخصا لديه مشكلات تتعلق بالنواحي الانفعالية والعزاجية معناه إنك في معظم الأحوال لن تواجه من جوانب شخصيتك إلا أقلها قيمة وتأثيرا .

إن الغضب شيء خطير ولكن عدم الغضب وقت اللزوم قد يكون أكثر خطورة . ولكن بتطبيقك للطرق التالية ستتعرف على أسلوب تم تخطيطه بعناية فائقة لكيفية فهمك لذاتك ولاستجابات الغضب لديك :

### المرحلة الأولى :

#### الاعداد :

وفر وقت مميز لتحسين ذاتك ، وفي الوقت ذاته زد من معرفتك بطبيعة غضبك .

## المرحلة الثانية :

### تقوية الذات،

زد من تقديرك لذاتك وطاقاتك الجسدية، وتعرف على أخطائك وضع نفسك في مركز السيطرة على حياتك .

## المرحلة الثالثة :

### إعادة تدريب استجاباتك التلقائية :

وهذه المرحلة تتعلق باستبدال استجابات مثل الهروب، الخجل أو الهدوء المفيد والتي تعودت عليها منذ الطفولة المبكرة أو الاحداث التي تعرضت لها في حياتك كشخص راشد باستجابات جديدة حاسمة وأمنة .

## المرحلة الرابعة :

### ابقي هادئا :

وجه طاقة الغضب الزائدة لديك لخدمة قضايا بناءة، وامنح نفسك جرعة إضافية من المرح والمتعة .

للانفعالات وجودها القوي في حياتنا، وهي تحتاج منا إلى إن نعبر عنها في الوقت المناسب. غير أننا في خضم حياتنا الصاخبة نتجاهلها تماما فتكبت في أعماقنا. أننا لا ندرك هذه الانفعالات إلا عندما تستفحل بدرجة كبيرة وتصل بداخلنا إلى مرحلة الفران .

إنه ليس بالامر المفيد إن يفقد الانسان هدوءه لأن ذلك يجعله يفقد الثقة في نفسه لأنه يفقد السيطرة عليها وبالتالي فهو يتصرف بطرق يندم عليها فيما بعد .

لكي تحافظ على هدوئك ينعين عليك إن تتقبل الأشياء التي لا يمكن  
تغييرها، وإن تكون لديك الشجاعة لكي تغير الأشياء التي تريد تنفيذها،  
والحكمة التي تستطع إن تفرق بها بين الحالتين .

إن أول ما نلمحه في الأشخاص المتميزين هو قدرتهم على إن يضعوا  
لأنفسهم حدودا . فمن يستطيع إنجاز الأمور هو من يعتقد إنه قادر على ذلك  
ويخفق في إنجازها من يعتقد بعجزه أمامها، فالإنسان هو ما يعتقد .

## اكتشف الكنز الذي بداخلك

ستكتشف إن الثروات تحيط بك من كل جانب، إذا ما جعلت عقلك مفتوحا ولاحظت الكنز اللامحدود الكامن بداخلك . في باطنك، يوجد منجم ذهب تستطيع من خلاله استخلاص كل شيء ترغب فيه لتحيى حياة تتسم بالبهجة والمرح والوفرة .

الكثير من الناس يعيشون في نوم عميق، لأنهم لا يعلمون شيئا عن منجم ذهب من الذكاء اللامحدود والمودة التي لا حدود لها والتي تكمن في باطنهم .

ومهما كان الشيء الذي تبحث عنه ، فإنك تستطيع إن تستخرجه من هذا المنجم .

يتمتع عقلك الباطن بقدرة هائلة . فهو يلهمك ويرشدك ويوح بالأسماء والحقائق والمشاهد المختزنة في ذاكرتك . وهو الذي يشغل دقائق قلبك ويتحكم في دورتك الدموية وينظم عملية الهضم والامتصاص والإخراج .

لا ينام عقلك الباطن مطلقا ولا يرتاح فهو يمارس دائما مهام عمله . وإنك تستطيع إن تكتشف قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات من خلال إبلاغه بوضوح قبل توجيهك للنوم إنك ترغب في إنجاز شيء محدد ومعين وسوف تفرح عندما تكتشف إن قواك الكامنة داخلك يطلق العنان لها لتعودك إلى النتيجة المرغوبة .

أبما كانت الأفكار والمعتقدات والنظريات والمبادئ التي تكتبها والتي تترك انطباعات أو تأثيرات في عقلك الباطن، فإنك سوف تمارس تجربتها ويكون لها دلالات ظاهرة من خلال الأحداث والظروف المحيطة بك. فما تكتبه في الداخل سوف تجرّبه وتمارسه في الخارج.

إن لديك جانبين لحياتك: ظاهرة وغير ظاهرة ومرئي وغير مرئي وفكرة إظهارها. إذن، فإن عقلك الباطن لا يستطيع إن يجادل لأنه ينفذ ما تطلبه منه فقط وما نكتب به إليه. إنه يقبل حكمك أو النتائج النهائية التي يتوصل إليها عقلك الواعي ولهذا السبب، فإنك تكتب دائما كتاب حياتك، لأن أفكارك تصبح هي تجاريك.

إن كل جزء فيك يعبر عن تلك الفكرة أي فكرتك وشعورك عن نفسك، فحيويتك وجسدك وحالتك المادية والأصدقاء والحالة الاجتماعية، يمثل كل هذا انعكاسا لفكرتك عن نفسك وهذا هو المعنى الحقيقي لما يطبع في عقلك الباطن والذي يتم التعبير عنه في جميع مراحل حياتك.

أنا نسيت ضررا لأنفسنا بتلك الأفكار السلبية التي نضمورها. فنحن لم نولد بهذه الأفكار والاتجاهات السلبية. فأول شيء يتعين عليك إن تدركه وتستوعبه هو إن عقلك الباطن في حالة عمل دائم. فهو نشط ليلا ونهارا سواء أصدرت إليه الأوامر أو لم تصدر.

إن عقلك الباطن هو العامل البناء لجسمك ولكنك لا تستطيع إن تفهم بوعي أو تسمع هذه العملية الداخلية التي تتم بصمت. فعملك يكون بواسطة

عقلك الواعى مشغولا بتوقع الأفضل، وتؤكد أن الأفكار التي تراودك بشكل معناد تقوم على كل ما هو محبب وصادق وعادل وحسن .

يجب إن تعلم إن العقل والجسم لا ينفصلان وإنه لا يعمل أحدهما بدون الآخر. ولما كان الإنسان لا يتكون من الجسم ومحتوياته فقط . لذا هناك ردود فعل واسعة داخل الإنسان تعيش فيه . وهى نتيجة معينة وعلاقة معينة بين الجسم والعقل ... ولكن الإنسان مازال أكثر من مجموع أجزائه لأن هناك شيئا أسمى من كل ذلك وهو الروح، وهى ذلك الشيء الخلاق الأزلى الذى يمثل السر الإلهى والتجلى الروحانى فى الإنسان والذى به يمكنك إن تعمل المعجزات .

فتحت يدك وسلطتك قوة هائلة وأودعها الله سبحانه وتعالى تحت تصرفك، ورسم لك الطريق المستقيم لاستخدامها . إن لديك قوة روحية هائلة يمكنك حينما تستخدمها الاستخدام الصحيح من إن تصح مسار حياتك . وحينما نتحدث عن تحكمك فى الجسم والعقل، فإنما نعى بذلك عن طريق روحك أى القوة الروحية المودعة فيك ..

واعلم إنه حينما يكون هناك تضاربا بين الإرادة والشعور فإن الشعور هو الذى ينتصر دائما .

لذا يجب إن تكون لديك ثقة وإيمان ، وإن تدفع بإيحاءاتك الإيجابية على المستوى العاطفى، لكي تؤدى تأثيرها ..

إن تحديد الأهداف تصنع أمامنا شيئا نندفع إليه ونهدف إلى تحقيقه





إذا كان الفرد يميل إلى الإحساس بأن الوقت المبدول في معرفة الذات شيء هام فليس عليه إلا أن يفكر في المزايا التالية التي سوف يحصل عليها إذا تعرف بشكل كامل على نفسه وذاته وإمكاناته :-

١. **نشعر بزيادة السيطرة**؛ إذ يصبح الفرد قادراً على الاسترخاء وأقل عرضه لتلقي الصدمات غير السارة بخصوص أنفسنا، ففعلنا سبيل المثال لن نقول عبارة مثل " لقد ارهقت نفسي، لم أكن أعتقد أنني بهذا القدر من رداءة الطبع أو الخوف أو الضعف " .

٢. **يمكن أن نستغل وقتنا بشكل أكثر فعالية**؛ يمكن أن نخصص وقتاً أطول في فعل أشياء نجدها أو نتعلم أن نحسن من أنفسنا في المجالات التي نكرن ضعفاً فيها .. ومن ثم يمكن أن نضع أهدافاً واقعية لأنفسنا .

٣. **يمكن أن نحمي أنفسنا**؛ إذا اعترفنا بأن لدينا ضعفاً في نوع ما يمكن أن نلتصم عذراً لذواتنا ونصبح أكثر قدرة على الدفاع عن أنفسنا ضد النقد الجائر وغير الجائر .

٤. **اكتشاف هويتنا**؛ إذا افترضنا أننا قد افتنعنا بقيم اكتساب المزيد من معرفة الذات فيكون من المفيد أن نوجه الأسئلة التالية لأنفسنا : أي نوع من الأشخاص أنا ؟

فهذه أحد الوسائل الجيدة لبدء اكتشاف الذات هي أن نحلل كيفية سلوكنا وشعورنا وتفكيرنا الشائع ونحن نلعب أدوراً محددة في حياتنا اليومية . من ذلك :

## دورى كام:

\* **سلوكى:** العناية بالأطفال ، تشجيعهم ، تعليمهم ، الاستماع إليهم . التعلم منهم ، الطهى ، الأعمال المنزلية .

\* **مشاعرى:** الدفء ، الحب الحماية ، الاحباط ، الغضب ، السعادة ، الأثارة ، الحيرة ، الرضا .

\* **أفكارى:** التفكير فيما تفعله الامهات الاخريات ، وتحديد الأشياء الصحيحة والأشياء الخاطفة ، التخطيط للمستقبل ، ذكريات الحنين للماضى ، مقارنة طفولتى بطفولة أبنائى ، التفكير فيما إذا كنت أبالغ فى حمايتهم إلى حد زائد عن اللزوم .

### ٥. ما نقاط قوتى ونقاط ضعفى:

إن الذين يثقون بأنفسهم يكونون على وعى بالنقاط الجيدة والنقاط السيئة الخاصة بهم، كما أنهم يشعرون بالارتياح مع الأشخاص الذين يعرفون هذه النقاط .. وقد وجد إن الذين على استعداد لعرض نقاط الضعف أكثر من الذين يعرضون نقاط القوة .. ولذلك من الأفضل القيام بالتدريبات التى تساعد الفرد على التعرف بنقاط ضعفه والاعتراف بها فإن ذلك وقد يساعده على أن يكون أكثر تقبلاً لذاته وأقدر على الصفع عنها إذا أخطأت .

### وهنا يمكن أن نتساءل .. كيف يمكن تحسين تقديرك لذاتك؟

إن صوت الافعال بشكل عام يعلو على صوت الأقوال .. إذ يجب أن تثبت لذاتك أنك مهم فعلا فى البداية .. وأن تحاول وتحناج إلى طمأنه

ذاتك، وربما ممن يعيشون معك .. لذلك إبدأ بأشياء صغيرة حتى تشعر  
بأنك مسيطراً تماماً على الأمور .

**غير الطريقة التي تحدث بها نفسك،**

كف عن التقليل من شأنك ..

**ابدأ في مكافأة ذاتك،**

في البداية قم بعمل قائمة بأحب وأفضل المتع إليك . وقد تجد أن ذلك  
من الأمور . وهذا ما يحدث مع معظم الناس الذين يفتقدون الثقة بالذات ..  
ويرجع ذلك إلى أن طفولتك وحياتك التالية كانتا تخلوا تماماً من المتع  
والمكافآت .. ابدأ بالمباهج الصغيرة التي يمكنك أن تمنحها لذاتك، وحاول  
تحديد المباهج الخاصة جداً مثل : نزهة في الريف ، مشاهدة فيلم تليفزيوني  
مع العائلة ، قراءة كتاب جديد تناول وجبة بالخارج مع الأصدقاء .

**اعتن بجسدك،**

إن العناية والاهتمام بجسدك إحدى الطرق الأساسية في إقناع ذاتك  
بقيمتك كشخص . ولقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن صحة العقل  
والجسد ترتبطان ارتباطاً وثيقاً، وأن عدم العناية بجسدك هو أحد وأكبر  
الاحباطات التي تتسببها لنفسك لذلك راجع الأساليب التي تخص نظام  
الغذاء والنوم والتدريب .

**احترام مشاعرك،**

نادراً ما تكذب المشاعر فإذا كنت تخفي مشاعرك عن ذاتك أو عن أي  
شخص آخر فإنك تخفي ذاتك .. إننتبه إلى الأحاسيس الجسدية التي يمكن

أن تعطيك مفاتيح للتعرف على المشاعر التي تحس بها وغالباً ما تكون هذه المشاعر واضحة قبل أن تكون عقولنا مستعدة أو راغبة .

### غير أسلوب حياتك،

قم بإعادة النظر فيما إذا كنت تحيا نوعاً من الحياة يناسبك . بعض التدريبات التالية قد تساعد على أحداث تغييرات في أسلوب حياتك :-

- بإمكانك أن تحيا وفقاً لقبك قدر المستطاع - حافظ على التوازن بين العمل والمرح .

- قيم ذلك النوع من العلاقات التي تريد إقامتها .

- اختار المجال الذي يساعدك على أن تتغير وتتطور .

### أظهر في أحسن حال،

معظم الناس يغيرون مظاهرهم بطريقة ما بعد أن يقوموا بالتدريب على بناء الثقة .. وقد يكون ذلك تغييراً طفيفاً مثل تغيير مكياج أو تغيير وتحول مذهل في أسلوب المزي والملابس .. ربما يكون ذلك بوعى أو بدون وعى مظهراً يهدف إلى إرضاء الآخرين .

### اسمح لنفسك بأن تعتنى بك من وقت للآخر،

هذه نقطة هامة أنها النقطة الأكثر صعوبة في القيام بها بدون الاحساس بالذنب أو عدم الكفاية .. وذلك لعدة أسباب منها :

- لقد أصبحت معتاداً على دعم احترامك الهش لذاتك عن طريق الاعتناء بالآخرين .

- تلقى الرعاية من الآخرين يخيفك لأنك تخشى أن تصبح معتمداً على الآخرين بشكل كامل .

- رأيك في ذاتك متواضع إلى الدرجة التي لا تعتقد فيها أن أحداً من الناس سوف يختار بحرية أن يعنى بك بدون إجبار من أحد .

- تنتقص من قدر إنجازاتك وجهودك بشكل يجعلك تعتقد أنك لا تستحق أن يعنى بك .

.. لذلك كن واضحاً فيما يتعلق بطلبات الحصول على الرعاية .. إن حياتك قصيرة فعلاً بما لا يسمح بإضاعة الوقت في انتظار حدوث معجزات أو العثور على من يقرءون أفكارك .

### كيف نتعرف على الأشخاص الواثقين بذاتهم:

إذا كنا نرغب في أن تكون أكثر ثقة في ذاتنا ، فإن الخطوة الأولى التي يجب أن نتخذها هي أن نستحضر في أذهاننا صورة للنوع الشخص الذي نرغب في أن تكون مثله .

### ويتصف الأشخاص الواثقين بذاتهم بما يأتي :

- \* محبوبون لذواتهم ولا يمانعون في أن نعرف أنهم يهتمون بذواتهم .
- \* متفهمون لذواتهم ولا يتوقعون عن التعرف على ذواتهم بينما ينمون ويتطورون .
- \* يعرفون ما يريدونه ولا يخافون الاستمرار في وضع أهداف جديدة لأنفسهم .

\* يفكرون بطريقة إيجابية، ولا يشعرون بالأنسحاق تحت تأثير المشكلات التي تواجههم .

\* يتعرفون بمهارة : ويعرفون أى سلوك يناسب كل موقف فردي .

\* إننا نشعر بالأمان لأننا نعرف موقعنا ونحن معهم .. فهم متفتحون وصادقون .

\* إنهم لا يعتمدون على إحباط الأشخاص الآخرين لكي يشعروا بالقوة .

\* إنهم سوف يشجعوننا على أن نكون واثقين بذاتنا مثلهم .

\* إنهم لا يطرحون ذواتهم باعتبارهم نموذجاً للكمال ولديهم دائماً استعداد للاعتراف بنقاط ضعفهم وإخطائهم .

\* إنهم غالباً ما يتمتعون بالحيوية لأن طاقاتهم عالية ويوظفونها بشكل تلقائي وبعناية .

\* يمنحوننا التفاؤل لأنهم سيفكرون بإبداعية في حل المشكلات وليس في قضاء ساعات في البكاء عليها .

\* يمكن كذلك أن يكونوا هادئين وغير متوترين لأنهم يشعرون بأنهم دائماً مضطرون لإثبات ذواتهم عن طريق أقوالهم وأفعالهم .

إذن مرحلة معرفة اكتشاف الذات هي مرحلة خطيرة لأنها ترسم مسار الإنسان في رحلته على هذه الأرض، هذه المرحلة تتطلب من الإنسان أن يوظف نفسه بمعنى أن يتوقف لفترة ما قد تطول أو تقصر عن مجازاة هذا العالم المضطرب لحظات تتطلب منه طرح أسئلة معينة على النفس :

من أنا ؟ ماذا أفعل فى هذه الدنيا ؟ ماذا أعرف عن نفسى ؟  
لماذا خلقت ؟ كيف أريد أسلوب حياتى بعيدا عن الناس أو وسط  
الزحام ؟

وكما نرى أن الاكتشاف الذاتى يودى إلى علاقة رائعة ففى شفافتها مع  
رب العالمين ومع بنى البشر ومع النفس نفسها فى إصلاح أمورها ..

والنقطة التى تلى الاكتشاف الذاتى هى مجال العلاقات الاجتماعية  
وعلاقة الإنسان مع ربه وعلاقة الإنسان بواقعه ومجتمعه .

وهناك عدداً من التوصيات تساعد فى تحقيق الذات وتنمية الوعى  
بالذات بالإضافة إلى ما سبق ذكره وهى كالتالى :

- تفاعل مع المجتمع الذى تتعامل معه .
- قدم للمجتمع ما ينفعه .
- خذ من مجتمعك ما ينفعك .
- قاوم العزلة عن الآخرين مهما كان نوع هذه العزلة .
- أثبت وجودك باختيار دورك فى المجتمع .
- أبدع فى عملك .
- خذ من المجتمعات الأخرى ما تنفع به مجتمعك - امتهن المهنة التى  
تجد نفسك جديرا بها .
- كن أهلا لتحمل المسؤولية - أدى واجبك على أكمل وجه .



- احمى وطنك لأنه جزء من كيانك .
- ابتعد عن الخيانة والخونة .
- احترم ودافع عن قيمك الوطنية .
- قاوم الصعوبات ولا تنهرب من مصاعب الأمور - تكيف مع المتجدات .
- اجعل هدفك التقدم وابتعد عن التقهقر .
- تسلح بقوة الإرادة - لا تتردد في اتخاذ القرارات الإيجابية .
- ابتعد عن مجاملة المتغطرس والمتكبر .
- كن واضحا مع نفسك .
- اعمل بما يرضى الله لا بما يرضى الجائر أو أصدقاء السوء .
- قاوم الخوف مهما كان نوعه - أرضى ضميرك فى سلوكك .
- مارس الصراحة بشكل منطقي .
- قاوم ملذات الدنيا التى تؤدى إلى التهلكة التى تتعارض مع القيم الدينية

## نحو تطوير الذات

يجب في بداية الأمر إدراك أهمية تطوير الذات ومدى خطورته لأن الإنسان الفاجح هو الذي يدرك كمية وقيمة الطاقات التي أودعها الله سبحانه وتعالى فيه وبناء على حجم هذا الإدراك يتخذ القرار المناسب حول كيفية استخدام هذه الطاقات ومن ثم يقيم هذا الاستخدام .

إن الصورة التي يرسمها الإنسان عن نفسه هي الدافع الحقيقي وراء مجموعة من السلوكيات الصادرة عنه فطريقة عمل النفس البشرية كما يقرر المختصون معقدة ومركبة لأن كل إنسان له مجموعة من المبادئ والقيم التي تتحكم في طريقة تفكيره ومن ثم مشاعره ورغباته والسلوك الصادر عنه ..

وبناء على ما سبق فتطوير الذات هو عملية تحويل أو تحول هذه الذات إلى الأفضل .

إن أول خطوات هذه العملية الصعبة هي الإيمان بإمكانية تطوير الذات، فأنت ما تعتقده عن نفسك ، فإذا اعتقدت استحالة تطوير نفسك فأنت بالتالي تجعل هذا التطور مستحيلا . فإذا ما تحقق الإيمان بإمكانية التطوير يأتي الدور على نوع آخر من الإيمان ألا وهو الإيمان بأهمية التطوير ، وما سيحدثه في حياتك من تغيرات إيجابية وقفزات نحو الأمام على جميع الأصعدة فالتطوير هو تطوير للروح بالتربوية، وتطوير للعقل بنور العلم

وتطوير للنفس بكرم الخلق ، وتطوير للفكر بالثقافة ، وتطوير لجملة المهارات  
ياكتسبها العزيم منها . فإذا علمنا أن هذه النواحي جميعا تشكل تقريبا  
الأعمدة الرئيسية لنواحي الحياة المختلفة أدركتنا قيمة التطور وأهميته .

إن عملية تطوير الذات لا تبدأ إلا باكتساب بعض العادات والالتزام  
بمجموعة من المسؤوليات يمكن تلخيصها في الآتي :

- تحمل المسؤولية الذاتية .

- الالتزام تجاه الذات وهو يتلزم التصحية بالوقت والجهد والمال .

- السيطرة على الذات .

- الفوز بتأييد الآخرين خلال العملية التطويرية .

- الصبر والثقة بالذات والتفاؤل والطموح والهمة العالية والبدء بالأولويات  
والأهم ولا تدع المشكلات تتراكم .

ولكى يستطيع الإنسان أن يعرف ذاته وينميها عليه أن يتحاشى أمرين  
أثنين :

١- عبادة الذات وهي عقدة نفسية تعزل الفرد عن بيئته .

٢- سحق الذات التي يمكن أن تؤدي إلى فقدان المرء هويته وشخصيته عن  
طريق انصياعه الكلي لمعايير مجتمعه وتقاليدته التي كثيرا ما تكون قد  
أصبحت من مخلفات الماضي والتي لا تتفق مع تعاليم الدين .

وعليه فإذا كان الفرد يريد فعلا أن يتمتع بشخصية قوية بكل أبعاد الكلمة  
ومعانيها يجب عليه أن يتحرر لا من الوقائع المادية فحسب بل من

الخصوع التام للمجتمع أيضا بما فيه من أفراد صالحين وغير صالحين . أى  
أن تعذر الإنسان يتبغى أن يكون :

١. من ضغط القوى الجسدية .

٢. من الهروب من مواجهة الحياة إذا عليه إن يتقبل وجود الآلام  
والمشكلات والمشتقات من الحياة البشرية فتكون لديه الشجاعة فى  
مواجهة ظروف حياته .

٣. عليه أن يستخدم القوى الفكرية والروحية كمصدر الابداع والالهام .

٤. عليه أن يقهر أشد ميوله خطراً : كالغرور والاعتداد بالنفس ( الزهو  
الفارغ) والطموح الأعمى وعشق الذات وأما عشق الذات فتؤدى  
بصاحبها إلى التمسك بأنانية بغيضة وضارة بصاحبها .

## الشباب والطريق نحو إثبات الذات

يحاول كل شاب إثبات ذاته وهي فطرة وغريزة لا يلام الإنسان عليها بل ربما يلام على عدم تميزه وإثبات ذاته بالطريقة الصحيحة .. إن الشاب لا يمكن أن ينهض ويتميز ما لم يعمل على إثبات ذاته بناء على إبداعاته وما يحققه من إنجازات . ومما ينبغي معرفته إن الإبداع حق للجميع لا يقتصر على أصحاب الدراسات والشهادات ولا يختلف من تخصص لآخر . ولأن محاولة إثبات الذات لا تكون إلا بأحداث تفوق أفعالنا في الواقع وليس بمجرد الصراخ بأفضلية الذات كما لا يمكن أن تكون بالتقليد الأعمى والسير وراء التقليعات والأوهام .

يحتاج الشاب في تحقيق ذاته إلى بعض الشخصيات الناجحة المتميزة ليحتذى بها ويفتدى بها على أن تكون تلك الشخصيات عندها روح الانتماء للدين والأصل ولا تكون تابعة لغيرها ومقلدة لسواها .

ولا بد للشباب أن يفتش عن مواهبه وميوله لأن هذا هو بداية الطريق الصحيح لتحقيق الذات إذ كيف يمكن للشباب أن يثبت نفسه في مجتمع من المجتمعات ويتميز فيه دون امتلاك مواهب متميزة تؤهله لذلك وعندما يحدد الشاب ميوله ومواهبه ويربط ذلك بما يسعى إليه وما يطمح لتحقيقه بما يتوافق مع تلك المواهب عند ذلك يبدأ طريق السعي والعمل والجد والاجتهاد للوصول إلى الغاية وليبعد عنه أحلام اليقظة فإنها سراب خادع لا يحقق نجاحا ولا يثبت ذاتا ..

يظن الكثير من الشباب أن إثبات الذات لا يتحقق إلا عن طريق تحصيل الشهادات وكلما كانت تلك الشهادات تحتل مكانه في المجتمع وله نظرة خاصة فيها كان تحقيق الذات بها أكثر وأسرع وكلما حمل الشاب معها أوراقاً ودورات كلما ارتقى في سلم تحقيق الذات والحقيقة أن هذا الأمر ليس بصحيح فليست الشهادات وحدها هي التي تحقق ذات الشاب وليست الدورات هي التي ترفع من قيمته بل الأمر خلاف ذلك فقد يحقق الشاب ذاته وينجح في حياته من خلال عمل معين يجيده ويتقنه أو مشروع ينقله ويديره أو غير ذلك من الأمور ولسنا هنا نقلل من أهمية التعليم والحصول على الشهادات ولكن نريد أن نقول إنها ليست كل شيء فحتى لو لم يتيسر للشاب فرصة الحصول عليها بإمكانه تحقيق ذاته بالعمل الجاد البناء المدروس ولعل مما هو معلوم أن بيل جيتس صاحب أكبر شركة كمبيوتر ليس معه إلا الشهادة المتوسطة بل إنه ترك دراسته في كلية الهندسة وهو بالسنة الثالثة ليفتح هذه الشركة التي وجد إنها تثبتت ذاته ولا عجب أن أصبح بعد فترة صاحب أكبر شركة كمبيوتر وأحد أغنياء العالم وكما قلنا فليس هذا ما يدعو إلى ترك التعليم ومواصلة الدراسة ولكن هو مبال على أن النجاح والتميز وإثبات الذات لا يتوقف على ذلك ..

وهناك بعض التوصيات التي قد تساعد على تحقيق مفهوم ذات إيجابي وتنمية الوعي بالذات نوجزها فيما يلي :

- ضرورة توعية الأسرة بأهمية هذا الموضوع لأنه وكما رأينا تستمر فكرة الطفل الأولية عن ذاته والتي استمدها أساساً من أسرته معه وتؤثر في

طريقة حياته وتعاملاته حتى في مراحل حياته التالية بل أستمروا معه مدى حياته . ولكن لا تغفل إمكانية تغييرها بل نذكر أن الأثر الأكبر والأساسي قد تحدد خلال مرحلة الطفولة فنكس نحصل على مجتمع ناهض ومنتج لابد من إعداد أداة الإنتاج إعدادا صحيحا قويا وبالطبع الأطفال هم مستقبل الأمة والجيل الصاعد وأداة إنتاجها بإذن الله .

- أن يقدر الوالدين أهمية دورهم في النمو الذاتي وفي النمو الصحي المتزايد للتطابق وبين مفهوم الذات والذات المثالية التي نتطلع إلى الاقتراب منها .

- تنمية تقبل الطفل لذاته وتنمية مفهوم موجب للذات وتنمية احترام الذات والثقة في الذات والنفس .

- تقدير الدور الخطير الذي يقوم به الكبار في نمو مفهوم الذات وتقدير دور وسائل الاعلام بصفة خاصة ويجب على الجميع أن يكون هدفهم إعطاء خبرات ملائمة للنمو السوي للذات وهذا يؤثر ليس فقط في عملية التعلم بل أيضاً على الحياة بصفة عامة .

- الاهتمام بمفهوم الطالب عن ذاته عند القيام بإرشاده أكاديمياً أو تربوياً .

- يثأثر التحصيل الدراسي للطلاب والطالبات في جميع التخصصات والمراحل بمفهوم الذات، وعليه فإنه ينبغي الاهتمام بالإرشاد التربوي الفعال للطلاب حتى يكون إدراكهم لذواتهم واقعياً وإيجابياً وبالتالي يمكن الإسهام في تحسين العملية التعليمية .

- نظراً لأثر المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة على التحصيل الدراسي

للأبناء ، فإنه ينبغي على مسؤولي الخدمات التعليمية والأنشطة الطلابية مساعدة الطلاب الذين يعانون من ظروف أسرية مضطربة وإحاطتهم بالرعاية والاهتمام وذلك بالتعاون مع الأخصائى الاجتماعى والنفسى فى المؤسسات التعليمية المختلفة .

- بالرغم مما سبق نكره فإن كيفية تطوير مفهوم الذات يجب أن توضح توضيحاً كافياً .. وهذا الإصرار يمكن أن يساعد فى هذا الشأن ، لأننا قد لا نملك المهارات الضرورية لتحقيق ما نصبوا إليه أو من الممكن أن تكون الطريقة التى نستخدمها فى التطبيق غير ملائمة لموقف معين . قد يودى بنا إلى الفشل ، لذلك يجب أن نجعل اليأس يتسرب إلى نفوسنا لأن النجاح سوف يتحقق فى يوم ما ، لكن ما يجب أن نفعله هو أن نحاول أن نقرب ولو قليلاً من الكمال ، فكل محاولة تزودنا بمعلومات أكثر عن أنفسنا وبالتأثير الذى نؤثر به على من حولنا .

\* على الفرد أن لا يعزل نفسه عن مجتمعه بل يجب عليه أن يأخذ حقه مع كل ما يمكن أن يقدمه المجتمع له كما عليه بالمقابل أن يقدم للمجتمع كل ما يستطيع .

\* إن اختيار المهنة يلعب دوراً أساسياً فى تحقيق الذات ، إذ أن اختيار المهنة والمهنة نفسها مرتبطان مباشرة بالحرية والواجب والمسؤولية .

\* على الفرد أن يشعر بقوة أنه لا مجال أمامه للخيار بين ذاته والآخر وبين أمته والأمم الأخرى .

\* من أجل تنمية الذات لابد من وجود نوع من ( معاكسة الظروف ) لأن



السهرولة عدو لدود لكل إبداع وكل تقدم إذ أن المشكلة ليست في عدم وجود التحديات بل في طريقة الإحساس بها . أن نعمة التكيف جعلت البشر يتلاءمون مع الصعوبات التي تواجههم تلاؤماً سلبياً .

\* البيئة الملائمة لها أثر كبير في تحقيق الذات لأن البيئة المضاعطة التي تقيد الفرد بالقواعد والضوابط سوف تعمل على عدم تحقيق المسار الطبيعي لتحقيق الذات .

\* لا للمقارنة :

عدم عقد المقارنات بينك وبين الآخرين، لأن المقارنات كثيراً ما تكون مضللة وتشعرك بالوحدة وقد تقودك إلى اليأس والقنوط وتحبط عزيمتك وتضعف قوة الإرادة .

## القائمة

لقد أودع الله سبحانه وتعالى بالإنسان طاقات ، لينطلق في الحياة مستفيداً من كل إمكانياته المادية لتحقيق تطلعاته الروحية ...

ولذلك فعليه أن يتعرف على إمكانياته العقلية والجسدية، لتمكته من التغلب على معاناته النفسية والمادية وتحقيق أقصى درجات الإيجابية في الحياة الإنسانية بما يتلاءم مع شرف انتمائنا للإسلام ..

يتضح مما سبق أهمية أن يعي كل فرد بذاته وينميها لأنه في إصلاح ذاته بداية طريقة نحو النجاح والتميز في جميع جوانب حياته العملية والشخصية وحتى علاقته مع ربه فكلما عرف الإنسان ذاته زادت معرفته بما حوله، كما إن تنمية الوعي بالذات أمر يحتاج إلى صبر وهمة ورغبة في التغيير لأنها تجعل الإنسان يصبح فعالاً في مجتمعه وله طريقة ومبدأ وشخصيته التي يسير على ضوئها ..

وكما رأينا أن الوعي له عدة أنواع ولكن أرقاها وأعلىها مرتبة هو الوعي بالذات .

إن من عرف نفسه عرف ربه، وعرف أيضاً كيف يتعامل ويتعاون مع الناس، حيث إن هناك الكثير من الصفات المشتركة بين بنى آدم برهم

وفاجرهم - أن معرفتى الجيدة بنفسى ، هى التى تمكنى من السيطرة عليها ،  
والسيطرة أيضاً على بيئتى وعلاقاتى الاجتماعية مع من حولى .

إن الإنسان يعى منذ قديم الأزل إلى كشف أسرار نفسه متقدماً تارة  
ومتعثراً تارة أخرى وفى كل مرة يخرج باكتشاف جديد أو وجهة نظر  
معينة ليبقى ذلك المخلوق على حيويته حتى يمكن القول : أن ما حققه من  
اكتشافات فى البيئة التى يعيش فيها بجبالها وبحارها ومحيطاتها بل وغزوه  
للفضاء وارتداد الكواكب الأخرى أكبر بكثير مما حققه من اكتشافات فى  
أقرب شئ إلى ذاته وهى نفسه ، ليصدق عليك قول الله عز وجل ﴿ وفى  
أنفسكم أفلا تبصرون ﴾ وسيبقى الإنسان يحاول التعرف على ذلك المجهول  
- نفسه أو ذاته يتأملها ويتفحصها ويعالجها ، ويحاول أن يفهم كيف يتعلم  
وكيف يفكر ، وما هى دوافع لوكه وما هى أسباب سقمه ومرضه . ويستمر  
يفعل ذلك مجاهداً ومجتهداً ، فإذا نجح استمر كسب وتعمير على الآخرين وإذا  
فشل نهض مرة أخرى ليواصل الكرة بعد الأخرى إلى أن يرث الله الأرض  
ومن عليها .

## قائمة المراجع

- (١) إبراهيم بن حمد القعيد: (٢٠٠١)  
العادات العشرة للشخصية الناجحة - دار المعرفة للنشر والتوزيع - الرياض -  
السعودية.
- (١) بايرا أنجلر - ترجمة فهد دليم: (١٩٩٠)  
مدخل إلى نظريات الشخصية - دار الحارثي للطباعة - الطائف - السعودية.
- (٢) جابر عبد الحميد جابر: (٢٠٠٣)  
الذكاء المتعدد والفهم - تنمية وتمسيق - دار الفكر العربي - القاهرة.
- (٣) جايلز وديع عبد الشكور: (١٩٩٤)  
كيف تجعلين ابنك مجتهداً ومبدعاً - عالم الكتب - بيروت.
- (٤) .....: (١٩٩٥)  
كيف تصنعين مستقبلاً لطفلك؟ - عالم الكتب - بيروت.
- (٥) جوزيف ميرفي: (٢٠٠٣)  
قوة عقلك الباطن - مكتبة جرير - الرياض - السعودية.
- (٦) جيل ندفيلد: (٢٠٠٣)  
طرق مختصرة للاحتفاظ بهدؤك - مكتبة جرير - الرياض - السعودية.
- (٧) .....: (٢٠٠٤)  
الثقة الفائقة - مكتبة جرير - الرياض - السعودية.
- (٨) حامد عبد السلام زهران: (١٩٨٣)  
التوجيه والارشاد النفسى - عالم الكتب - القاهرة .

(٩) .....: (٢٠٠١)

علم النفس الاجتماعي - عالم الكتب - القاهرة .

(١٠) محسن عباس زكي : (٢٠٠١)

تقدير المذافات الكامنة في الإنسان - مركز الكتاب للنشر والتوزيع - القاهرة .

(١١) حنان العناني : (٢٠٠٢)

طالع عند الأطفال - دار الفكر - عمان - الأردن .

(١٢) .....: (٢٠٠٣)

الصحة النفسية - دار الفكر للنشر والتوزيع - عمان - الأردن .

(١٣) دبل كارنيجي : (٢٠٠٢)

اكتشف القواعد الذي بداخلك - مكتبة جرير - الرياض - السعودية .

(١٤) روجر وسارة : (٢٠٠٣)

أنا لست مجنوناً إنما أنا لست أنت - المعنى الحقيقي لأنماط الشخصية الستة عشر -

مكتبة العبيكان - الرياض - العويدية .

(١٥) سيد خير الله : (١٩٨١)

مفهوم الذات - أسسه النظرية والنطبيقية - دار النهضة العربية - بيروت - لبنان .

(١٦) سكوت وروبين - ترجمة صفاء الأعسر وعلاء الدين كافي : (٢٠٠٠)

الذكاء الوجداني - دار قباء للطباعة - الغجالة - القاهرة .

(١٧) طلعت منصور : (١٩٩١)

التعليم الذاتي وارتقاء الشخصية - مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة .

(١٨) عبد الكريم بكار : (٢٠٠٠)

الرحلة إلى الذات - تجديد الوعي - دار المسلم للنشر والتوزيع - الرياض - السعودية .

(١٩) عبد اللطيف الحسن : (٢٠٠٠)

معلم في تربية النفس - البيان - الرياض - السعودية .

(٢٠) محمد قاسم عبد الله : (٢٠٠١)

- مدخل إلى الصحة النفسية - دار الفكر للنشر والتوزيع - عمان - الأردن .
- (٢١) محمد محروس الشناوى : (١٩٩٤)
- نظريات الارشاد والعلاج النفسى - دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- (٢٢) محمود عبد الحليم منسى : (١٩٨٦)
- قياس مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة - مركز النشر الجامعى - جامعة الملك عبد العزيز - جدة - السعودية .
- (٢٣) محمود عبد الله صالح : (١٩٨٥)
- أساسيات فى الارشاد التربوى - دار المريخ للنشر - الرياض - السعودية .
- (٢٤) محمود عطا الله حسين عقل : (٢٠٠٠)
- الارشاد النفسى والتربوى ( المداخل النظرية - الواقع - المحارسة ) ط٢ - دار الخريجي - الرياض - السعودية .
- (٢٥) مفيد نجيب حواشين وزيدان نجيب حواشين : (١٩٩٦)
- النمو الانفعالى عند الأطفال - دار الفكر العربى - بيروت .
- (٢٦) نبيلة عباس شورجى : (٢٠٠٢)
- المشكلات النفسية للأطفال - دار النهضة العربية - القاهرة .
- (٢٧) والاس دلابين - بيرت جرين - ترجمة فوزى بهلول : (١٩٩٠)
- مفهوم الذات : أسسه النظرية والتطبيقية - دار النهضة العربية - القاهرة .

## مواقع الإنترنت

- (1) hHP: " [www.almualem.net/index.html](http://www.almualem.net/index.html).
- (2) hHP: " [www.almodarresi.com/books/htm](http://www.almodarresi.com/books/htm).
- (3) hHP: " [www.islamonline.net/arabic/adam/topic2.shtml](http://www.islamonline.net/arabic/adam/topic2.shtml).
- (4) hHP: " [www.Dalagh.com/woman/shaksi.htm](http://www.Dalagh.com/woman/shaksi.htm).
- (5) hHP: " [www.lifejouney.com/sa/forams/index.php](http://www.lifejouney.com/sa/forams/index.php).
- (6) hHP: " [olom.12web.net/lib3/likeonboard.cg](http://olom.12web.net/lib3/likeonboard.cg).
- (7) hHP: " [www.arabsynet.com/journals/p/pzo.htm](http://www.arabsynet.com/journals/p/pzo.htm).
- (8) hHP: " [www.elazayem.com/index.htm](http://www.elazayem.com/index.htm).
- (9) hHP: " [www.nisaba.net/writers/sw/tayseer.htm](http://www.nisaba.net/writers/sw/tayseer.htm).
- (10) hHP: " [www.sanabes.com/forums/showthread.php?t=](http://www.sanabes.com/forums/showthread.php?t=)
- (11) hHP: " [www.Odabasham.org](http://www.Odabasham.org).
- (12) hHP: " [www.alnoor`world.com/learn/topicbody](http://www.alnoor`world.com/learn/topicbody).

## الإنتاج العلمي

السيدة الأستاذة الدكتورة/ سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس كلية البنات جامعة عين شمس

### أولاً: الدراسات والبحوث:

- ١) «تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آباؤهم نحو تحصيلهم الدراسي وعلاقة ذلك بمستوى القلق» ١٩٧٩ - رسالة ماجستير كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ. د/ رمزية الغريب
- ٢) «مراتب الطموح لدى الطلبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء» ١٩٨٤ - رسالة دكتوراه - كلية البنات/ جامعة عين شمس - تحت إشراف أ. د/ رمزية الغريب.
- ٣) «عادات الامتدكار في علاقته بالتفوق الدراسي» - المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر ٢٥ - ٢٧ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- ٤) «الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الاعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الثقافي ووجهه الضبط والاتجاهات الدراسية» - مجلة علم النفس - العدد السادس/ أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨ .



٥) «العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية». كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٦) «عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية». كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٧) ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصري - دراسة استطلاعية - (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوي في علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩ - مكتبة الأنجلو المصرية.

٨) دراسة لتسمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية. مجلة علم النفس - العدد الحادي عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩. القاهرة.

٩) أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل في علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسي لدى شرائح اجتماعية ثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفن المصري - مركز دراسات لطفولة في الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١. القاهرة.

١٠) دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية. بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس في مصر - سبتمبر (١٩٩١) - الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس - القاهرة.

١١) عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية لدى

الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس في مصر - ٢٧ / ٣١ يناير ١٩٩٣ .

١٢) رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بين الواقع والمأمول (دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣ . القاهرة .

١٣) بناء اختبار لقياس العيول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومي للتقويم والامتحانات ١٩٩٥ . القاهرة .

١٤) ظاهرة غياب المعلمات السعوديات في مراحل التعليم العام بمدينة الرياض في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية (دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤ . الرياض .

١٥) رياض الأطفال في المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول (دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة الدراسات ١٩٩٤ - الرياض .

١٦) ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها ببعض المتغيرات - (بالاشتراك مع د. سعاد زكي) المؤتمر الثامن في الفترة من ٤ - ٦ نوفمبر (٢٠٠١) - مركز الإرشاد النفسي - جامعة عين شمس - القاهرة .

## ثانياً: الكتب المنشورة:

- ١) سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ١٩٨٩ - دار الكتاب للطباعة والنشر - القاهرة.
- ٢) عادات الاستذكار ومهاراته السليمة: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.
- ٣) محاضرات في سيكولوجية التعلم: ١٩٩٠ - المطبعة الفنية - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.
- ٤) الموهوبون (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣. مطبعة الطويجي - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.
- ٥) التعلم التعاوني (أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته): ٢٠٠٥ عالم الكتب - القاهرة.

## ثالثاً: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

### الإصدار الأول:

التوافق الزوجي واستقرار الأسرة.. من منظور إسلامي - نفسى - اجتماعي: ٢٠٠٥ م عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار الثاني:

مشكلة العناد عند الأطفال: ٢٠٠٥ م - عالم الكتب - القاهرة.

### الإصدار الثالث:

مشكلة الخوف عند الأطفال: ٢٠٠٥ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الرابع :

عادات الاستذكار ومهارات الدراسة السليمة: ٢٠٠٥ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الخامس :

مشكلة التأخر الدراسي (الأسباب - التشخيص - الوقاية والعلاج) ٢٠٠٥ م - عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار السادس :

مشكلة التبول اللاإرادي عند الأطفال: ٢٠٠٥ م - عالم الكتب - القاهرة.

.....

أ.د. سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات، جامعة عين شمس