

## الفصل الأول

كيف ننمي ثقة الطفل بنفسه ؟



يُعاني كثيرٌ من الأفراد في عصرنا الراهن من فقدان الثقة بالنفس نظراً لما يمتاز به واقعنا الحياتي المُعاش من سرعة التغيُّرات المتلاحقة وعجز الإنسان بإمكاناته المُتاحة عن بلوغ أهدافه وطموحاته.

والشعور بفقدان الثقة بالنفس يولِّد الشعور بالنقص أو الدونية، وهو شعورٌ بالضعف والعجز النسبي أو بانعدام الفعاليَّة والكفاءة، ويتعرَّزُّ أحياناً بنقائصٍ خاصَّة، مثل: الصحَّة الجسديَّة، أو التشوُّه، أو الإعاقة. لكنَّه شعورٌ يُحفز المرء دوماً ويُحرِّكه لبذل جهود من شأنها انتزاع الاعتراف من الآخرين، هذا إذا كان التعويض يسير في الاتجاه الإيجابي.

علي أن من المظاهر السلوكيَّة لفقدان الثقة بالنفس: التردد والتذبذب حيث يجد الفرد صعوبة في الثبات علي سلوك مُعيَّن، أو الاستمرار في اتجاه خاص فنراه يُقدِّم خطوة ويؤخر أخرى، أو يقبل ثمَّ يرفض. كما يجد صعوبة كبيرة في سرعة البت واتخاذ القرارات بنفسه دون مساعدة الغير، كذلك فإن من يفتقر إلي الشعور بالثقة يميل بطبعه إلي الخجل المُبالغ فيه، ولذلك يجد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدُّث أمام الغرباء أو في مصاحبة الغير، كما يميل إلي العزلة والانطواء.

### ● آثار عدم الثقة بالنفس:

يؤدي فقدان الثقة بالنفس إلي شعور الفرد بالشك في نفسه وفي نوايا الآخرين نحوه، فهو يعتقد أن زملاءه أفضل منه في كلِّ شيء ، وأنَّ حظَّه قليل من المواهب والقدرات والمزايا الاقتصاديَّة والاجتماعيَّة الأخرى. ومثل هذا الفرد يُفضل الاعتماد علي الغير كالآباء أو الأمَّهات، والمُعَلِّمين أو المُعلِّمات، والإخوة أو الأخوات، بل كثيراً ما يعتمد علي أصدقائه. ومن الناحية النفسيَّة نراه يميل إلي البخس أو التقليل من قدراته فهو يعتقد أنه أقلُّ ذكاءً من الآخرين. ولما كان مثل هذا الفرد يتوقَّع باستمرار الإخفاق والإحباط في كلِّ مشاريعه أو أعماله فإنَّه يتهرَّب من تحمُّل المسؤولية مهما كانت بسيطة ويراها عبئاً لا يُحتمل.

ومن خصائص هذا الفرد أيضاً أنه يُصاب بالإحباط أو بخيبة الأمل من أول موقف أو خطوة يجد فيها صدأً ، ولذلك فهو لا يستطيع الثبات أو المثابرة أو الإصرار أو الصلابة أمام تحديات الحياة ، وإنما يشعر بالإخفاق ويتراجع سريعاً فيفقد الثقة في نفسه ويعجز عن التعبير عن نفسه أو الإفصاح عن رأيه واتجاهاته ، كما يعجز عن التعبير عن قدراته ومواهبه وخبراته الحقيقية ولذلك يبدو في نظر الناس أقلّ كفاءة ممّا هو عليه في الواقع ، وقد يؤثّر فيه هذا الوضع حين يتقدّم لشغل وظيفةٍ ما ، أو عندما يُرشح للترقية في منصبٍ مُعيّن ، أو عندما يتقدّم لخطبة فتاة .

كما يجد صعوبة في اقتحام المواقف الجديدة ويصعب عليه التكيف مع الخبرات الجديدة كما يحدث عندما يدخل مدرسة جديدة ، أو يلتحق بالجامعة للمرة الأولى ، أو يُنقل إلي وظيفةٍ جديدةٍ ، وكما يلاحظ عليه أنه إنسان هَيَّاب يخشي المواقف ويعمل للأمر البسيطة ألف حساب .

وقد يلجأ فاقداً للثقة في ذاته إلي أحد أساليب التعويض ، وقد يكون هذا التعويض إيجابياً وقد يكون سلبياً ، فلكي يعوّض شعوره بالنقص والضعف قد يمارس القوة والقسوة والعنف والشدة والحزم لكي يُغطي ما يعتل في نفسه من مشاعر النقص ، وقد يُبالغ في أساليب جذب الانتباه إليه وذلك بأن يُكثر من الإنفاق علي أصدقائه أو زملائه حتي يلتفوا حوله .

وقد يُعجب بالشخصيات القويّة ويسير في رحابها باستمرار ، وقد ينضم إلي جماعات متطرفة تعويضاً عمّا يشعر به من نقصٍ ، وقد يحرص علي معايشة مَنْ هم أقلّ منه اجتماعياً أو اقتصادياً أو علمياً ، أو مَنْ هم اصغر منه سناً حتي لا يشعر بالنقص والدونية ، وقد يُبالغ في مظهره وملبسه وهندامه من قبيل التعويض والتغطية ، ومثل هذا الشخص تؤثّر فيه خبرات الإخفاق والإحباط أكثر ممّا تؤثّر في غيره من أصحاب الشخصية السويّة . ومن بين أساليب التعويض الايجابية إفراغ الجهد للتفوق في العلم وفي التحصيل ، أو التفاني في العمل والترقي فيه ، أو النجاح في التجارة أو الزراعة .

## ● ما الذي يُساعد علي تفاقم الشعور بعدم الثقة في النفس ؟

لاشك في أنّ لخبرات الحياة دوراً في الشعور بفقدان الثقة أو التمتع بها ، فإذا تكرر مرور الفرد بخبرات الإخفاق فإنّه قد تولّد هذه المواقف شعوراً عاماً بفقدان الثقة في النفس ، كذلك فإن ارتفاع مستوي طموح الفرد واتساع أفاقه بما يفوق مستوي قدراته وإمكاناته الطبيعيّة يجعله عرضة لخبرات الإخفاق والإحباط حيث يضع لنفسه أهدافاً كبيرة لا يستطيع الوفاء بها ، ولذلك يشعر بالإحباط .

وقد يوزع الفرد انتباهه وطاقاته علي عددٍ كبيرٍ من الأهداف في وقتٍ واحدٍ ومن ثمّ يكون مصيره الإخفاق فيها جميعاً أو في معظمها ، ولذلك كان من الأهمية بمكان أن يضع الإنسان لنفسه أهدافاً تتفق مع مستوي ما يتمتّع به من القدرات و الإمكانيات العقلية ، والنفسية ، والجسمية ، والشخصية ، والاجتماعية ، والاقتصادية .

وقد يكون الضعف الجسمي أو الهزال أو الأمراض المستمرة ، وكذلك الضعف العقلي قد يكمن وراء شعور الفرد بفقدان الثقة بالنفس ، وإن كان التوجيه يستطيع أن يؤدي إقناع الفرد بالرّضا عن قدراته وإمكاناته مهما كانت محدودة .

## ● أهم العوامل التي تساعد علي الشعور بالثقة في النفس :

### ١. التربية الديمقراطية :

تؤثر خبرات الطفولة المبكرة في مدى شعور الفرد بالثقة في نفسه ، وعلي ذلك فإنّ تربية الطفل تربيةً إنسانيةً سليمةً، أو ديمقراطية تؤدي إلي شعوره بالثقة في ذاته ، من ذلك إحساسه بأنّه يُعامل علي قدم المساواة مع إخوته أو أصدقائه فيما له من حقوق وما عليه من واجبات وهذا بالطبع يُنمي فيه الشعور بالثقة في نفسه ، كذلك إحساسه بالعدل وتكافؤ الفرص واحترام كيانه من شأن هذا أن يُنمي فيه الشعور بالثقة في ذاته ، ومن الوسائل التربوية الهادفة إتاحة الحرية للطفل ليُعبر عن رأيه وعن مشاعره دون صد أو رفض أو استهزاء .

## ٢. احترام الطفل وإشباع حاجاته :

احترام الطفل وإشعاره بأنه مقبول ومرغوب فيه والاهتمام به دون مبالغة يؤدي إلي تنمية شعوره بالثقة في ذاته، والطفل لكي يشب واثقاً من نفسه ينبغي أن تُشبع حاجاته الجسميّة ، والنفسية ، والعقلية ، فيشعر بالحُبّ والعطف والدفء والحنان .

## ٣ - تدريب الطفل علي تحمّل المسؤولية:

لابدّ من تدريب الطفل من نعومة أظفاره علي تحمّل المسؤولية التي تتفق مع قدراته واستعداداته ، والمعروف أنّ تكليف الطفل بما لا طاقة له به يجعله يفشل ، ولما كنا نؤمن بأنّ مواقف الحياة لا تخلو من التعرّض للفشل والإحباط ، لذلك ينبغي أن يتعوّد الطفل ويتدرّب علي خبرة الفشل وقبولها حتي لا تؤدي إلي اهتزاز شخصيته عندما يتعرّض لها في حياته فيما بعد .

ويتعيّن أن نقف موقفاً وسطاً في التعامل مع الطفل فلا إفراط في ممارسة القسوة والعنف عليه وفرض العقاب والصد والردع ، وكذلك لا ينبغي أن تتسم معاملتنا للطفل باللين الزائد والتدليل والحريّة المطلقة وترك الحبل علي الغارب والإذعان والخضوع لكافة مطالبه حتي لا يصير الطفل دكتاتوراً أو طاغية في البيت أو المدرسة .

## ٤ - الرضا بالمستوي الواقعي لقدرات الأبناء:

أحياناً يتوقّع الآباء والأمّهات من أطفالهم تحقيق مستويات مُعيّنة، قد تكون أكبر من إمكانياتهم أو قدراتهم الحقيقية ، فإنّ حصلوا علي درجات تحصيلية أقلّ من المتوقع مثلاً، فإنّ الآباء يثورون وينهالون علي أطفالهم باللّوم والتأنيب .

إنّ الأطفال – بطبيعة الحال – يبيغون إرضاء والديهم ، ولذا فهم يحاولون شحذ همهم ، ويهيئون كلّ طاقاتهم لتحقيق أمنيات والديهم ، ولا يخلو هذا الأمر من خطورة علي صحّة الأبناء النفسية ، لأنّ كابوس الخوف من الفشل يظلّ يلزمهم تحسباً لنبذ الآباء أو لوم الأمّهات. إنّ مطالبة الأطفال بتحقيق أهداف تفوق مستوياتهم أو قدراتهم الطبيعيّة لهو الطريق الممهد لإصابة هؤلاء الأبناء بالقلق والإحباط ومن ثمّ فقدان الثقة بالنفس .

## ٥. قبول عجز أو ضعف الأبناء بصدر رحب؛

قد يضع الأبوان صورة مُتخَيَّلة عن طفلهما الذي ينتظران ميلاده فإذا ما وُلِد علي غير ما كانا يتصوَّرانه، فإنَّهما قد يصدمان!! لذلك نحن نؤكِّد أن قبول الأبوين للطفل كما هو بعيوبه وميزاته ، بسلبياته وإيجابياته يساعده علي النموِّ بنجاحٍ وسويَّةٍ. وعندما لا يحاولون تغييره إلي نوع الطفل الذي تصوِّراه قبل مجيئه ، أو يجعلانه مثل إخوته أو أخواته ، أو مثل الأطفال الآخرين من الجيران أو الأصدقاء ، فإنَّهما بهذا يُساعدانه علي النموِّ حسب سرعته الخاصَّة ، وبطريقته الخاصَّة أيضاً ، ونتيجة لذلك يكون الطفل قادراً علي إنماء الثقة بنفسه ، لأنَّ هذه الثقة ضرورية لتعلُّمه القدرة علي المبادأة واتخاذ القرَّارات أثناء مراحل نموه.

## ٦. تحقيق مبدأ الفطام النفسي؛

نحن نقص بالفطام النفسي:الاستقلال الوجداني عن الآخرين ، وأن تكون المشاعر أو العواطف غير خاضعة لعواطف الآخرين أو أسيرة لها.علي هذا يجب أن تتدرج العلاقة بين الأطفال وبين والديهم ، وخاصَّة الأمّ - من حالة الاندماج الوجداني أو الذوبان العاطفي إلي حالة الفطام الوجداني أو العاطفي،والاستقلال عن الأسرة مع استمرار علاقة الحُبِّ المتبادلة بدرجةٍ معقولة ومتوازية لا سيطرة فيها ولا خضوع. وكثيراً ما نري الآباء أو الأمَّهات يستمرون في التعلُّق الشديد بأولادهم حتي حينما يكبرون ويتزوَّجون ، عندها نقول إنَّ هؤلاء الآباء أو الأمَّهات لا يستطيعون الارتفاع إلي مستوي الفطام النفسي ، لتظلَّ الحالة الاندماجية العاطفية قائمة ومستمرة حتي بعد الزواج ، وعليه نقول إنَّ التعلُّق الوجداني الشديد بالأب أو الأمُّ يُعيق الأبناء عن استقلالهم الذهني أو الإرادي ، فلا يستطيعون أن تكون لهم آراء مستقلة ، أو تتبلور لهم عواطف أو أحاسيس مستقلة وقائمة بذاتها ، وهذا بدوره يؤدي إلي فقداننا الثقة بالنفس.

لذلك فإن من واجب الآباء والأمهات أن يعاملوا أبناءهم في ضوء الخصائص النفسية التي تتسم بها كل مرحلة من مراحل نموهم ، ونوّه بأنه حينما يكون التعلُّق بالأبناء شديداً في بداية نموهم ، فإن هذا التعلُّق يجب أن يُخفَّفَ كلّما نما الطفل وكبر، وانتقل إلي مرحلة عمريّة جديدةٍ ، علي أن يؤمن الوالدان بأنّ التعلُّق الشديد بأبنائهم لا يدل علي الحبِّ ، فالحبُّ ليس أنانية واستتاراً وامتلاكاً، فلنعطهم الزّاد النفسي الذي يعينهم علي الحياة ، ولكن بلا أنانيةٍ.

#### ٧. منح الأبناء فرصة التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم:

يستطيع الآباء والأمهات في إطار التربية الصحيحة أن يتذكروا دائماً أنّ الأطفال لا ينمون بسهولةٍ ، حتي مع وجود أفضل وسائل التوجيه والإرشاد اليومي ، فإنهم قد يتعرّضون لبعض المشكلات ، أو قد يقعون فريسة للضيّق والملل، ولذلك هم يحتاجون للشعور بأنهم يستطيعون أن يبوحوا لوالديهم بمكنوناتهم من مشاعر وأفكار، فإذا لم تتح لمشاعرهم أو آلامهم فرصة التعبير، فإنهم قد يشعرون بالمرارة ، وفقدان الثقة في نفوسهم ، وفي والديهم أيضاً. وقد يؤدي هذا إلي تكوين أنماط سلوكية غير مرغوب فيها كالانطواء والانزواء.. أطفالنا يحتاجون دائماً إلي الشعور بالارتياح الذي يتأتي من إمكانهم التعبير- بوضوحٍ وصراحةٍ - عن مشاعرهم وأحاسيسهم.

#### ٨. تقديم الرعاية المتكاملة للطفل:

الطفل الذي يجد الرعاية المتكاملة من الأسرة هو طفل ينشأ سويّاً ، لذلك ينبغي علي الوالدين تقديم كلّ ما يحتاجه من رعايةٍ واهتمام ، كتوفير حاجاته من الطعام والشراب والنوم ، والقيام علي رعايته وعلاجه إذا أُصيب بمرضٍ من الأمراض، وتقديم الحبِّ والاطمئنان والسهر علي راحته ، وكذلك رعايته دراسياً وتعليمياً.. الخ.

#### ٩. أن يشعر الأطفال بالحبِّ والأمان:

لابدّ أن تلتف قلوب الأسرة حول الطفل - وبخاصّة الأب والأمّ - لتقدّم له الحبِّ غير المشروط ، والعطف ، والمودة.. قلوبٌ تتعلّق به ولا تستغني عنه لإسعاده، لا يجرمونه

من إقامة علاقات مفيدة ومثمرة مع أقرانه ، يشجعونه عى الحرِيَّة والاستقلال  
والانطلاق والمرح واللَّعب ومزاولة الأنشطة..إلخ.

