

---

## 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 ومتكوفين 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 عنك .

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 يمكنه، 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 تمكنه 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 مواقفاً إيجابية حيال نفسه وتصرفاته.

وهناك سؤال يقبأدر إلى أذهان كثير من الناس وهو ماذا نعنى بالذات؟؟  
 دلت الكتابات العلمية وبالذات النفسية منها حول مفهوم الذات بأنه يمثل  
 عنصراً أساسياً فى تكوين الشخصية وهو ما يتعلق عادة بتصوير الفرد عن  
 نفسه الناتج عن خبرات فى التفاعل مع الأفراد الآخرين والذات هى نفس  
 الإنسان وشخصيته، وفكره المرء عن نفسه والتعرف إلى صورة الذات تنأتى  
 من الإجابة على ثلاثة استفسارات هى: من أنا؟ كيف أعمن؟ كيف  
 أنصرف مقارنة بالآخرين؟ ويمكن لحصول على تفسيرات نهذه التساؤلات  
 عن مقدار ونوعية الأداء سواء فى المدرسة، فى المنزل، أو فى العمل وفى  
 العلاقات الاجتماعية والتى جميعها تقسم ذات الشخص. ويجب الانتباه بأن  
 اعتبار الذات لا يبقى ثابتاً بل يختلف على مدى واسع، وأن الشعور  
 الايجابى انباع من الإنجاز والمديح يودى إلى تحقيق الذات.

إن شعور الطفل الذى يحمله نحو نفسه هو أحد أهم محددات السلوك  
 وفهمه لنفسه بأتى 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، فهى التى تهبه  
 الاسم كميزرة للشخصية ثم تحدد له دوره الجنسى عن طريق ما ترسمه له  
 الثقافة الاجتماعية ممثلاً بالملايس والمظاهر والصفات فكلها عوامل  
 اجتماعية تلعب دورها فى تكوين الذات.

- إن مفهوم الذات كما يستخدمه الأدباء المتخصصون عامة هو  
 مجموعة من المشاعر والعمليات التأملية التى 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 تقيد في جوانب ثلاثة هي:

### (١) الجانب المعرفي:

وهو معرفة الفرد لجوانب ذاته في المجالات الجسمية والخلفية 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 يصعب 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، فيقلل 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 يلي:

(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 محددات هامة من محددات تكوين الذات.

(٢) كذلك فإن الأفراد الآخرين خارج الأسرة يلعبون دورا هاما فى تكوين الذات ومفهوم الذات مثل التربين 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 أطار 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 الناجحة تعزز الفكرة السليمة الجيدة عن الذات، وأن النجاح فى العلاقات الاجتماعية يؤدي 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 سحرجة أو مضجلة 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 التدريج 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 اللاشعور 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، ويقل 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 ولكن 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 للتصح 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 القطع 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 الطمّرح في أنفسهم؛ ويولدون بشراً لكن يموتون كما تموت الحيوانات لأن لم يكونوا أضل سبيلاً، فالواحد منهم في البدء تراه يسعى من أجل الحصول على الجنة ثم إذا بك تراه يسعى من أجل دار 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 نراها 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 تأخذها 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 هي إحدى الطرق الممكنة .. وهي أن نبني احترامنا لأنفسنا للغيرم !

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

إن تأكيد الذات يتعلق بما تحدث به نفسك؛ بغض النظر عما يقوله الآخرون عنك ، وترجيبه كلمات مثل ( أنا غبي .. لا أستحق هذا - أنا منافق - .. بداخلي 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 .. وليتفاؤل 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... وتبطل 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 ليبحج 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 وقيمتها ولا يهملها .

ونقد الذات ليس نه 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 تُقْسِمُ 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 خلفاً 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 التحاقر على العمل .. أو الكمل وسوء الاستغلال .