

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 رأي سابق تبين لك عدم صوابه ؟ .
- * تبدى إعجابك بذكاء وحن تصرف أحد الزملاء في 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 في الرواية التي يحكيها لك ؟ .
- * تتمسك بوجهة نظر تفتنح بها حتى ولو لم تعجب أصدقائك ؟ .
- * تهنيء منافسك بعد فوزه عليك ؟ .

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

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

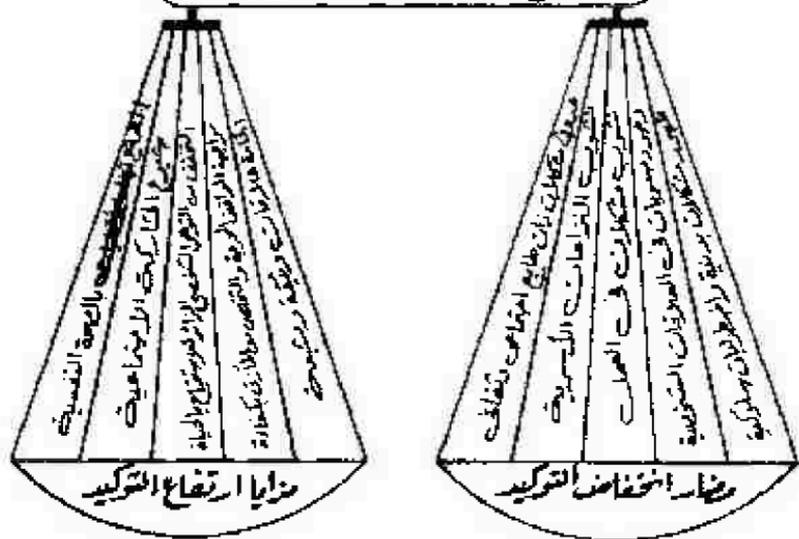
ويضطر للتصرف بطريقة مختلفة عما يرغب فيه يطلق عليه علماء النفس
شخصاً غير موكد لذاته.

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،
وقليلاً ما ينجز أهدافه، وعلى الرغم من أن الآخرين يشعرون بالندم لأجله،
إلا أنهم يحققون أهدافهم على حسابه .

وبناء على ذلك فإن الخطوة الأولى في تناولنا لموضوع السلوك
التوكيدي ستمثل في إبراز هذين الجانبين - أي 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 .

التوكيد في الميزان



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 ننصب اهتمامنا أولاً على الكشف عن الأعراض الناجمة عن انخفاض التوكيد على كل من الفرد والمجتمع. لذا سنقدم تصديفاً مقترحاً لتلك الأضرار يتضمن الفقرات 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 يتصاعد شعوره بالرضا، ويزداد إحساسه بالوحدة، والاكتئاب .

- من شأن القدر المنخفض من توكيد الفرد أن يزيد من احتمال تورطه في 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 تتسم 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 تتحسن

صورته في عيون الآخرين، فكما هو معروف فإن تقديم عائد (Feed Back) لثق 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 دالة، 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 يردى 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 لتطويرة وتحسين صورته لن يتسنى إلا على يدى صديق مؤكداً لذاته، ومن هنا نوكد 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 نشرتها 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 تأتى 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، ويتمثل أبرز تلك المشكلات في:

١ - شيوع روح المجازاة في الثقافة .

٢ - ضائقة 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 كيشر له كرامة أثبتها الله لنا وحبانا إياها. وتمثل 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 منضبطة 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
إلا فئة محدودة من الهيئات والأفراد .

التنمية الذاتية:

ويقوم فيها الفرد بدور جوهري حيث يعد خطة مبدئية، بنفسه، لتدريب ذاته على التوكيد 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، وامتنصاره 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 تتم 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 يتضافر هذان العنصران حتى تبدأ تلك العملية ألا وهما: الوعى بوجود قصور فى بعض المهارات التوكيدية، وإدراك هذا القصور بوصفه مشكلة تعوق 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 الذاتية، والتحليل النقدى، وأتى تعتبر، بدورها، نقاط ارتكاز لغيرها من العمليات اللاحقة المتمثلة فى ابتكار أساليب إبداعية تنسم بالمرونة كاليات للتغيير، وتكليف الذات بواجبات معينة لبلوغ تلك الغاية يعقبها تقديم تدعيم داخلى أو خارجى فى حالة إنجاز مهام نسهم فى الاقتراب منها .

ويعتزل دور هذا الأسلوب فى عملية التنمية الذاتية فى قيام الفرد بالتعرف على مهاراته التوكيدية المتنوعة ويكشف عن أضعفها، والذي يتطلب التركيز على تميته بشكل مكثف ، فقد يكون فى حاجة ماسة فقط لزيادة مهارة توجيه انفعده، أو التعبير عن المشاعر الودية، ويحدد فى 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 فى المواقف المختلفة بهدف تشخيص أوجه ذلك الضعف .

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

- راقب نفسك فى 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 فى هذا السياق إما الحصول على تسجيلات مصورة للفرد فى مواقف معينة مثل تصوير فيديو ، أو تسجيل صوتى أخذ له فى مواقف طبيعية، أو سؤال الآخرين عن كيفية أدائه فى مثل هذه المواقف، أو النظر فى المرآة وهو يؤدى أدارا تتطوى 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 تعطمت تلك العادة. ومن هذا المنطلق يمكن للفرد منخفض التوكيد أن يتغلب على سلوكياته غير التوكيدية التي اعتاد عليه، وألفها لدرجة أنه لا يبه إليها، من خلال تركيز انتباهه عليها كأن يلاحظ صديق يقدم نفسه للآخرين، وكيف يبدأ حواراً، ومعدل استخدامه كلمة أنا في حديثه، وحركات يديه. ومن المفترض أن السليبات التي اعتاد على ممارستها في تلك الجوانب، والتي تعد مؤشراً 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 وقتى لا يمنع من تكرار الفعل الذى 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 الأسلوب ، 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 لطرق 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 لتدريب 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 لخدمه 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 نحافظ على هدوئك ينهين 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 انكز اللامحدود الكامن بداخلك . في باطنك، يوجد منجم ذهب تستطيع من خلاله استخلاص كل شيء ترغب فيه لتحيا 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 المخترنة في ذاكرتك . وهو الذي يشغل دقات 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 لتقودك إلى النتيجة المرغوبة .

أيما 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 تكتب 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 نضمّرها. فنحن لم نولد بهذه الأفكار والاتجاهات السلبية. فأول شيء يتعين عليك إن تدرّكه 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 معتاد 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 الأسمى 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 تصحح 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 تضع أمامنا شيئا نندفع إليه ونهدف إلى تحقيقه

وهي تجعل جهودنا مركزه وتتيح لنا فرصة قياس النجاح. لذلك يجب على الفرد أن يجعل من الأهداف التي تشكل له تحديات أهدافا للمدى القصير وأهدافا للمدى الطويل. وفي الوقت ذاته لا بد أن يراعى أن تكون واقعية وقابلة للتحقيق.

إن الطريقة السليمة هي أن نحدد لنفسك أهدافا صغيرة وتحققها ثم حدد أهدافا أكبر وتحققها وهكذا نتجج. فالفكرة هي أن نحدد الأهداف ثم نبذل قصارى جهدك لتحقيقها، أحيانا نتجج حسب الخطة الزمنية، وأحيانا تستغرق الأمور وقتا أطول مما نظن، وأحيانا قد لا نستطيع تحقيق ما تصبو إليه، وأحيانا تحدث أشياء غير مقصودة. فالفكرة هي أن تستمر في التخطيط والدفع إلى الأمام. لأنه من السهل جدا الخروج عن الطريق فيدون تحديد الأهداف يصعب عليك أن تسيطر على مجريات حياتك. ليس من الضروري أن تنفذ كل أمورك بسرعة فمن الممكن أن يكون أى شيء مزجلا إلى أجل غير مسمى، لكن الأهداف هي التي تحدد الاتجاه وتجعلنا نركز لتحقيقها. إن الجزء الأصعب في هذه العملية هي أن نعطى أهدافك الأولوية بمجرد أن نحددها. فلا يمكن إنجاز كل شيء في وقت واحد، لذلك عليك أن تسأل نفسك أى الأشياء يأتى في المقدمة ؟ ما هو أهم هدف حاليا ؟ ثم نحاول تنظيم وقتك ومطافقتك حسب تلك الأولويات .

معرفة الذات وأهميتها :

إن المفتاحين الأساسيان للشعور بالراحة داخليا هما :

٢ - حب الذات

١ - معرفة الذات

لماذا نعتبر معرفة الذات هامة للفرد ؟

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

١. **نشعر بزيادة السيطرة**، إذ يصبح الفرد قادراً على الاسترخاء وأقل عرضه لتلقى الصدمات غير السارة بخصوص أنفسنا، ففعلي سبيل المثال لن نقول عبارة مثل " لقد ارهقت نفسي، لم أكن أعتمد أننى 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 نجيدها أو نتعلم أن نحسن من أنفسنا في المجالات التي نكون 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 اقتنعنا بقيمة اكتساب المزيد من معرفة الذات فيكون من المفيد أن نوجه الأسئلة التالية لأنفسنا : أى 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 ، الاثارة ، الحيرة ، الرضا .

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

د . ما نقاط قوتى ونقاط ضعفى:

إن الذين يثقون بأنفسهم يكونون على وعى بالنقاط الجيدة والنقاط السوية 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 تنازل 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 .. لبنتيه 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 يأسبك . بعض التدريبات التالية قد تساعد على أحداث تغييرات في أسلوب حياتك :-
- بإمكانك أن تحيا وفقاً لقيمك 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 يعتنى بك بدون إجبار من أحد .

- تنتقص من قدر إنجازاتك وجهودك بشكل يجعلك تعتقد أنك لا تستحق أن يعتنى 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 نكون 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 في هذه الدنيا ؟ ماذا أعرف عن نفسي ؟
لماذا خلقت ؟ كيف أريد أسلوب حياتي بعيدا عن الناس أو وسط
الزحام ؟

وكما نرى أن الاكتشاف الذاتي يؤدي إلى علاقة رائعة ففي شفافيتها مع
رب العالمين ومع بنى البشر ومع النفس نفسها في إصلاح أمورها ..

والنقطة التي تلي الاكتشاف الذاتي هي مجال العلاقات الاجتماعية
وعلاقة الإنسان مع ربه وعلاقة الإنسان بواقعه ومجتمعه .

وهناك عدداً من التوصيات تساعد في تحقيق الذات وتنمية الوعي
بالذات بالإضافة إلى ما سبق ذكره وهي كالتالي :

- تفاعل مع المجتمع الذي تتعامل معه .
- قدم للمجتمع ما ينفعه .
- خذ من مجتمعك ما ينفعك .
- قاوم العزلة عن الآخرين مهما كان نوع هذه العزلة .
- أثبت وجودك باختيار دورك في المجتمع .
- أبدع في عملك .
- خذ من المجتمعات الأخرى ما تنفع به مجتمعك - امتهن المهنة التي
تجد نفسك جديراً بها .
- كن أهلاً 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 المنجذات .
- اجعل هدفك التقدم وابتعد عن التقهقر .
- تسلح بقوة الإرادة - لا تتردد في اتخاذ القرارات الإيجابية .
- ابتعد عن مجاملة المتغطرس والمنكبر .
- كن واضحا مع نفسك .
- اعمل بما يرضى الله لا بما يرضى الجائر أو أصدقاء سوء .
- 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 الناجح 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 النفس بكريم الخلق ، وتطوير للفكر بالثقافة ، وتطوير لجملة المهارات
ياكتساب المزيد منها . فإذا علمنا أن هذه الفواحي جميعها تشكل تقريبا
الأعمدة الرئيسية لثقافة الحياة المختلفة أدركنا 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 ندع المشكلات تتراكم .

ولكى يستطيع الإنسان أن يعرف ذاته ويدمجها 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 وتقالوده 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

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

١. من ضغط القوى للجسدية .

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 فتودى
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 إبدعائه 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 أوراقا 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 مثال 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 أساسا من أسرته معه وتؤثر في

طريقة حياته وتعاملاته حتى في مراحل حياته الثانية بل أستمّر معه مدى حياته . ولكن لا تغفل إمكانية تغييرها بل نذكر أن الأثر الأكبر والأساسي قد تحدد خلال مرحلة الطفولة فنكفي نحصل على مجتمع ناهض ومنتج لا بد 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 والذات .

- 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 .

- يتأثر 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 الأخصائي الاجتماعي والنفسي في المؤسسات التعليمية المختلفة .

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

السهولة 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 والعنوط وتحبط عزيمتك وتضعف قوة الإرادة .

القائمة

لقد أودع الله سبحانه وتعالى بالإنسان طاقات ، لينطلق في حياة 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 انتمائه 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 صنوئها ..

وكما رأينا أن الوعي له عدة أنواع وتكن أرقاها وأعلاها 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 بني 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
ومتعشراً 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 شىء 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 وتميز على الآخرين وإذا
فشل نهض مرة أخرى ليواصل الكرة بعد الأخرى إني أن يرث الله الأرض
ومن عليها .

قائمة المراجع

- (١) إبراهيم بن حمد القعيد: (٢٠٠١)
العادات العشرة للشخصية الفاجحة - 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 - تنوية وتمسيق - دار الفكر العربي - القاهرة.
- (٣) جليل 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 بهدائك - مكتبة جرير - الرياض - السعودية.
- (٧): (٢٠٠٤)
الثقة الفائقة - مكتبة جرير - الرياض - السعودية.
- (٨) حامد عبد السلام زهران: (١٩٨٢)
التوجيه والارشاد النفسى - عالم الكتب - القاهرة .

(٩): (٢٠٠١)

علم النفس الاجتماعي - عالم الكتب - القاهرة .

(١٠) محسن عباس زكي : (٢٠٠١)

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

(١١) حنان العناني : (٢٠٠٢)

اللاعب عند الأطفال - دار الفكر - عمان - الأردن .

(١٢): (٢٠٠٣)

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

(١٣) دبل كارنيجي : (٢٠٠٢)

اكتشف اتقائد 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 - العربية .

(١٥) سيد خير الله : (١٩٨١)

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

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

الذكاء الوجداني - دار قباء للطباعة - الغزالة - 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 فاسم 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 عملا الله حسين عقل : (٢٠٠٠)
- الارشاد النفسى والتربوى (المداخل النظرية - الواقع - الممارسة) ط٢ - دار الخريجي - الرياض - السعودية .
- (٢٥) مفيد نجيب حواشين وزيدان نجيب حواشين : (١٩٩٦)
- النمو الانفعالى عند الأطفال - دار الفكر العربى - بيروت .
- (٢٦) نبيلة عباس شوريجى : (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.
- (2) hHP: " www.almodarresi.com/books/htm.
- (3) hHP: " www.islamonline.net/arabic/adam/topic2.shtml.
- (4) hHP: " www.Dalagh.com/woman/shaksi.htm.
- (5) hHP: " www.lifejouney.com.sa/forums/index.php.
- (6) hHP: " olom.12web.net/lib3/likeonboard.cg.
- (7) hHP: " www.arabsynet.com/journals/p/pzo.htm.
- (8) hHP: " www.elazayem.com/index.htm.
- (9) hHP: " www.nisaba.net/writers/sw/tayseer.htm.
- (10) hHP: " www.sanabes.com/forums/showthread.php?t=
- (11) hHP: " www.Odabas.ham.org.
- (12) hHP: " 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 المتفرقين 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 وبوجهه 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 الطفولة 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 الميول 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 الطوبجى - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.
- ٥) التعلم التعاونى (أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته): ٢٠٠٥ عالم الكتب - القاهرة.

ثالثاً: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع:

الإصدار الأول:

التوافق الزوجى واستقرار الأسرة.. من منظور (إسلامى - نفسى - اجتماعى): ٢٠٠٥ م عالم الكتب - القاهرة.

الإصدار الثانى:

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 التليمة: 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