

ندوة
شخصية
ناجحة

الثقة بالنفس وتقدير الذات

الدكتور

علي راشد

الحائز على جائزة الدولة التشجيعية
فئة أدب الأطفال

رسوم

أسامة أحمد نجيب

الطبعة الأولى

دار الفكر العربي

سعد تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الإعدادي

عندما تم إبلاغهم في بداية العام الدراسي أنه في منتصف

كل يوم إثنين من كل أسبوع - وبالتحديد من الساعة الحادية عشرة وحتى

الثانية عشرة - سيكون هناك لقاء ثقافي حر مع أستاذهم المفضل المعلم «سراج

الدين» لمناقشة العديد من الموضوعات والأفكار والقضايا التي تهمهم،

والمشكلات التي تواجههم في حياتهم.

ومن أهم أسباب سعادتهم بهذا اللقاء، أنهم يحبون معلمهم «سراج الدين»،

الذي يقوم ليس فقط بإكسابهم المعارف والمعلومات العلمية والثقافية والدينية؛

بل يقوم أيضا بتنمية العديد من المهارات المتنوعة لديهم، ويعمل على تنمية

الاتجاهات العلمية، والقيم، والميول والاهتمامات وحب الاستطلاع لديهم،

علاوة على أنه قدوة صالحة لهم في شتى الجوانب، وهو دائما يشجعهم على

إبداء الرأي في حرية، ويبت فيهم الثقة بالنفس، والحماس في العمل، ويحثهم

دائما على الإبداع والتفكير الفعال في الأداء والعمل.

وفي يوم الإثنين التالي كان اللقاء الرابع بين هؤلاء التلاميذ والتلميذات

وأستاذهم المحبوب «سراج الدين»، الذي قدم لهم التحية فردوها بأحسن منها،

ثم أخذ يسترسل في الحديث فقال:

- أبنائي وبناتي الأعزاء.. يسعدني أن أكون معكم في اللقاء الرابع لنتباحث

ونتناول في موضوعات وأفكار وقضايا تتعلق بتنمية شخصية الفرد. وإذا كنا

قد تناولنا في اللقاء الأول «العلم والتفكير العلمي»، وفي اللقاء الثاني «القدرة



على الإبداع؛ وفي اللقاء الثالث «مُقَوِّمَاتُ الشَّخْصِيَّةِ الإِيجَابِيَّةِ»؛ فَإِنَّا سَوْفَ نَتَنَاوَلُ فِي هَذَا اللَّقَاءِ مَوْضُوعَ: «الثِّقَّةُ بِالنَّفْسِ وَتَقْدِيرُ الذَّاتِ».

النفس الإنسانية

بدأ المعلم «سراج الدين» حديثه مع تلامذته فقال:

– تُعَدُّ النَّفْسُ الْإِنْسَانِيَّةُ مُعْجِزَةٌ مِنْ مُعْجِزَاتِ الْخَالِقِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، فَهِيَ عَالَمٌ مِنَ الْعَجَائِبِ وَالْغَرَائِبِ وَالْغُمُوضِ، فَلَا أَحَدٌ يَعْرِفُ ذَاتَهَا، وَلَا أَحَدٌ يَعْرِفُ إِمْكَانَاتَهَا وَلَا طَبِيعَةَ تَأْثِيرِهَا وَتَأَثَّرِهَا، فَهِيَ مُجْمَعٌ لكَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ الْمُتَعَارِضَةِ وَالْمُتَنَاقِضَةِ. فَهِيَ: تُحِبُّ وَتَكْرَهُ، وَتَفْرَحُ وَتَحْزَنُ، وَتَقْبَلُ وَتُدْبِرُ، وَفِيهَا انْطِلَاقٌ وَانْدِفَاعٌ، كَمَا فِيهَا إِحْجَامٌ وَتَرَدُّدٌ، وَتَجْتَمِعُ فِيهَا الْمَشَاعِرُ الرَّقِيقَةُ، وَالْمَشَاعِرُ الْفِيَاضَةُ الَّتِي لَا نَسْتَطِيعُ ضَبْطَهَا، وَفِيهَا الْخَيْرُ كَمَا فِيهَا الشَّرُّ وَفِيهَا الْفُجُورُ، وَفِيهَا أَيْضًا التَّقْوَى، يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي كِتَابِهِ الْعَزِيزِ:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩) وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (١٠)﴾ [الشمس].

وإذا كان هناك نفس إنسانية قوية تتحلّى بالإيمان والاطمئنان والكرم والجود والعطاء والعدل والإيثار والنظام؛ فإن هناك أيضا نفسا إنسانية ضعيفة خبيثة كافرة بأنعم الله، يملؤها البخل والأنانية والظلم والفوضى والطغيان والحسد، كلُّها أمراض نفسية وعلل تفتك بصاحبها وتؤدي به إلى الهلاك وخسران الدنيا والآخرة، والنجاة من هذا الخسران، وذاك الهلاك أن يتغمّد هذه النفس رحمة من الله تعالى فيُتوب عليها. وتستعين هذه النفس بخالقها عز وجل أن تسيّر في طريق الاستقامة، وتتضرّع بالدعاء قائلة: «اللهم إني أعوذ بك من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا».

الثقة بالنفس

واستمرّ المعلم «سراج الدين» في حديثه لتلاميذه:

— كانت هذه أبنائي الأعزاء مُقدّمة عن النفس الإنسانية، ثمّ يأتي الحديث بعد ذلك عن الثقة بالنفس التي تُعدّ من أقوى الأسلحة التي يتسلّح بها الإنسان كي يواجه الحياة، وكي يستطيع السباحة لعبور محيط هذه الحياة بأموّاجه العالية المتلاطمة. عليكم الآن أن تتوزّعوا في مجموعاتكم الصغيرة وتفكّروا معاً عن مفهوم الثقة بالنفس.

وبعدما تكونت مجموعات التلاميذ والتلميذات، بدأوا في التَّحاور والنَّقاش حول مفهوم الثقة بالنفس، وبعد فترة من هذا التَّحاور وذاك النَّقاش، قام «باسم» من المجموعة الأولى فقال :

- الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة ذاته بين من يعيش بينهم، بحيث يتصرف ويتحرك ويسلك بشكل طبيعي دون الشعور بأى قلق أو رهبة، فتصرفاته هذه وسلوكه وأقواله وأفعاله نابعة من ذاته، ولا شأن بالآخرين بها.

وقالت «داليا» من المجموعة الثانية :

- الثقة بالنفس هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراءاته وبقدراتها وإمكاناته علي تحقيق ما يرنو إليه .

وتحدث ممدوح من المجموعة الثالثة فقال :

- الثقة بالنفس هي مصدر الطاقة في رحلة الحياة، حيث الاعتقاد بالنفس في تحقيق أهدافها والركون إليها والإيمان بها .

واشتركت «فاطمة» من المجموعة الرابعة في تعريفها للثقة بالنفس فقالت :

- الثقة بالنفس هي تقديرك واحترامك لذاتك، والشعور بقدرتها على تحقيق النجاح فى مساعيها المتنوعة .

وتهللت أسارير المعلم «سراج الدين» وقال مبتسما :

- أحسنتم يا أبنائى تعريف الثقة بالنفس، فكل ما قلتموه صحيح.. فالثقة بالنفس

هى إحساس الفرد بقيمة ذاته فى المجتمع الذى يعيش فيه، وإيمانه بأهدافه وقراراته وقدراته وإمكاناته على تحقيق ما يسعى لتحقيقه وتقدير واحترام الذات والشعور بقدرتها على تحقيق النجاح فى مساعيها المتنوعة .

أهمية إكتساب الثقة بالنفس

واستمر المعلم «سراج الدين» في الحديث عن الثقة بالنفس وأهميتها فقال :

- والثقة بالنفس هي شيء يكتسبه الفرد من البيئة التي تحيط به، ولا يكتسبها بالوراثة، وهذه الثقة بالنفس في غاية الأهمية لكل منا، فلن يستطيع أى فرد منا أن يحقق أى نجاح، مهما كان نوع هذا النجاح، ما لم يؤمن إيماناً صادقاً بأنه أهل لهذا النجاح، إن العامل النفسى مهم للغاية فى إقناع نفوسنا بقدرتنا على النجاح، وما لم نصل إلى أعماق نفوسنا فنثق بها، ونهتف بتميزها، ونؤكد فى قدرتها على أن تجعلنا من الناجحين، فلن نحقق شيئاً فى مثل هذا العالم الطموح. فالثقة بالنفس لازمة للإنجازات العظيمة. إن أضخم المعارك فى حياة الإنسان تلك التى تكون بين المرء ونفسه، وعندما ينتصر فيها، فإنه يقود هذه النفس إلى المعالى.

قال التلميذ «مصطفى» من المجموعة الأولى :

- أستاذنا الفاضل .. أرجو أن تعطينا بعض الأمثلة التى تؤكد على أن الثقة بالنفس لازمة للإنجازات العظيمة ؟

أجاب المعلم :

- حسناً يا مصطفى «فعندما» بعث رسول الله ﷺ إلى عالم يتعلق بالشجر، ويسجد للحجر، ويعبد آلهة مصنوعة من التمر، وقف على جبل الصفا وأعلن وحدانية الله تعالى، وواجه بمفرده - بثقته فى الله عز وجل ثم ثقته فى نفسه - جيوش الباطل، وظل يناضل فى سبيل تحقيق هذه الرسالة العظيمة، ولم يترك ﷺ

دُنْيَانَا، إِلَّا بَعْدَ أَنْ قَلَبَ قَوَانِينَ التَّارِيخِ، وَغَيَّرَ مَعَالِمَ الْقِيَمِ فِي حَيَاةِ تِلْكَ الْمَجْتَمَعَاتِ، وَأَعَادَ
أُولَئِكَ الْأَفْرَادَ مِنَ الضَّلَالِ إِلَى الْحَقِّ، وَمِنَ الظُّلَامِ إِلَى النُّورِ، يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ
الْعَزِيزِ: ﴿الرَّ كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ... (١)﴾ [إبراهيم].

● وَهَذَا الْعَالِمُ الْمُسْلِمُ «ابْنُ سِينَا» وَقَدْ أُنتَجَ أَرْوَعُ

إِنْجَازَاتِهِ الطَّبِيَّةِ وَعَلَى رَأْسِهَا مُؤَلَّفَةُ الْخَالِدِ

«الْقَانُونُ فِي الطَّبِّ» الَّذِي جَاءَ

بِمِثَابَةِ مَوْسُوعَةِ طَبِيَّةٍ

فِي مِلْيُونِ كَلِمَةٍ

نَفَاخِرُ بِهَا الْعَرَبُ

وَالْمُسْلِمُونَ،

وَيَقَعُ هَذَا

الْمُؤَلَّفُ فِي

خَمْسَةِ

مَجْلَدَاتٍ

تَخْتَصُّ

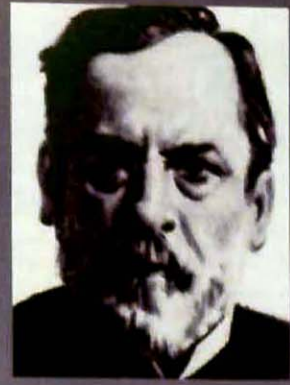
بِالطَّبِّ

وَالْأَمْرَاضِ

وَالْأَدْوِيَةِ.



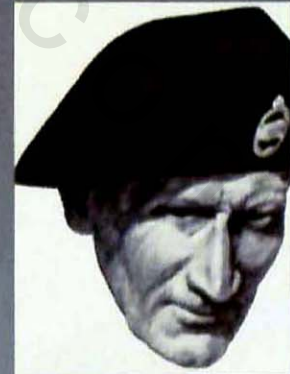
● وهذا العالم الكيميائي الفرنسي «لويس باستير»
الذى يُعدُّ من أعظم الشخصيات فى تاريخ الطب. فإليه
يرجع الفضل الأول فى اكتشاف الجراثيم وعلاقتها
بالأمراض. وأيضاً اكتشافه التطعيم الوقائى. وقد أدى
جلده وصبره على العمل وثقته بنفسه إلى اكتشافات
طبية عديدة. رغم معاناته من البعض الذين صدقوا به
وبسمعته التهم والإهانات.



● وهذه عالمة البولونية «مارى كورى» التى حصلت
على جائزة نوبل مرتين، قاست الأمرين وهى تعمل
ثمانى عشرة ساعة فى اليوم داخل معملها، وسقطت
عدة مرات مغشياً عليها من الجوع، ومن الجهد الكبير
الذى تبذله، وإصابتها بمرض فى الرئة اليسرى، ولقد
كانت تهتم ببيتها وزوجها وأولادها وهى تدرس
الدكتوراه وتعمل فى معمل رطب بارد سنوات طويلة.



● وهما هو القائد الإنجليزى فى الحرب العالمية
الثانية «مونتجمرى» الذى هزم القائد الألمانى ثعلب
الصحراء «رومل»؛ يقول فى كتابه «الحرب عبر
التاريخ».



- أهم مميزات الجيوش الإسلامية لم تكن فى
المعدات أو التسليح أو التنظيم، بل كانت فى الروح
المعنوية العالية والثقة فى الانتصار.

ومن الطرائف في مجال الثقة بالنفس تلك التي ذكرتها إحدى المجلات الفرنسية هذه القصة الطريفة عن الرئيس الأمريكي الأسبق «بل كلينتون» مع زوجته المحامية «هيلاري»، حيث توقف كلينتون بصحبة زوجته أمام محطة



بنزين، وإذا بزوجه تفاجأ بأن صاحب المحطة ليس سوى زميل قديم منذ أيام الدراسة الجامعية، وتذكرت «هيلاري» أن هذا الزميل القديم قد عرض عليها الزواج عندما كانا معاً في الجامعة، وعندما قالت ذلك الأمر لزوجها أجاب ساخراً: «تصورى لو قبلت به لكنت الآن زوجة لصاحب محطة بنزين؟؟»

ولكن «هيلارى» أجابته بلهجة المحامية الواثقة مما تقول :

« بل لَكُنْتُ قد صَنَعْتُ منه رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية » .

وسألت التلميذة « ليلى » من المجموعة الرابعة قائلة :

« أستاذنا الفاضل .. ألاحظ على بعض الأشخاص فى تعاملهم مع الآخرين نوعاً من الغرور أو الغطرسة ، فهل هذه ثقة بالنفس زائدة أو مفرطة ؟

رد المعلم :

« أَحْسَنْتِ الملاحظة يا ليلى .. فى الواقع أن الثقة بالنفس لا تعنى الغرور أو الغطرسة ، وإنما هى نوعٌ من الاطمئنان المدروس إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريد الإنسان من أهداف .

فالمقصود من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التى أعطاه الله للإنسان ، فهذه هى ثقة محمودة ، وينبغى أن يتربى عليها كل فرد ليصبح قوى الشخصية ، قادراً على تحقيق أهدافه ، ولكن ينبغى على الواثق بنفسه أن يعتقد تماماً أن هذه الإمكانيات وتلك الأسباب إنما هى من نعم الله تعالى عليه وتوفيقه سبحانه وتعالى ، وليس لأنه يمتلك قدرات أو مالا أو سلطة ، فيتملكه الغرور والغطرسة . وهذا ما حدث لـ «قارون» الذى أخبرنا الله تعالى فى كتابه العزيز أنه كان يمتلك من الأموال والعلم الكثير ، وقارون هذا هو ابن عم نبي الله ورسوله «موسى» عليه السلام الذى أمره بإخراج زكاة ماله ويعطيها للفقراء فأبى واستكبر قائلاً : ﴿ ... إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي ... ﴾ (٧٨) [القصص] ، وكان يخرج على قومه يتباهى بزنته فى غطرسة وغرور وتعال ، فماذا كان جزاؤه وعقابه : ﴿ فَخَسَفْنَا بِهِ وَبِدَارِهِ الْأَرْضَ ... ﴾ (٨١) [القصص] .



وعلى الجانب الآخر نجد نبي الله «سليمان بن داود» عليه السلام الذي آتاه الله تعالى ملكاً لم يؤته أحد من العالمين، لما مر بجيشه على وادي النمل، وسمع النملة تحذر أهلها من موت محقق، كما جاء في القرآن الكريم: ﴿حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ۚ﴾ (١٨) فتبسم ضاحكاً من قولها وقال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين (١٩) ﴿ [النمل].

فالنبي «سليمان» عليه السلام مع ثقته بنفسه، وبما حباه الله عز وجل من ملك وإمكانات وقُدرة على فهم لغة الحيوانات، إلا أنه عليه السلام لم يتملكه الغرور أو الغطرسة، ولم ينس أن ينسب كل هذه الإمكانيات والقدرات إلى فضل الله تعالى عليه وكرمه. فإذا كنت تثق بنفسك وتؤمن بها، فستعود هذه الثقة عليك بفوائد كثيرة.

فوائد الثقة بالنفس :

- ١- تُساعدك في اكتشاف خصائصك، وتُعلمك أوجه الاختلاف بينك وبين الآخرين.
- ٢- تجعلك مدركاً تماماً لإمكاناتك وقدراتك، وتبين لك نقاط الضعف عندك ونقاط القوة فيك، فتدفعك إلى الانطلاق.
- ٣- تُعطيك الاستعداد لاتخاذ قُدوة لك ونموذج بما يتناسب مع قدراتك وإمكاناتك وأن تسير في ظل هذه القُدوة وذاك النموذج عن وعي وبصيرة دون تقليد أعمى، وهذه الخطوة ضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.
- ٤- توضح لك هدفك، وتدفعك للوصول إليه، فهي مصدر طاقتك.

أسباب عدم الثقة بالنفس :

وَحَثَّ الْمَعْلَمُ تَلَامِذَهُ عَلَى التَّحَاوُرِ فِي مَجْمُوعَاتِهِمُ الصَّغِيرَةِ عَنْ أَهَمِّ أَسْبَابِ عَدَمِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ، فَتَمَّ التَّحَاوُرُ وَكَانَتْ نَتَائِجُهُ إِجَابَاتٍ بَعْضُ التَّلَامِيذِ وَالتَّلْمِيذَاتِ، فَقَالَ «رَامِي» مِنْ الْمَجْمُوعَةِ الْأُولَى :

- يَعُودُ عَدَمُ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ أحياناً إِلَى سَبَبِ فَشَلٍ فِي الدِّرَاسَةِ، وَرُسُوبٍ فِي إِحْدَى السَّنَوَاتِ الدِّرَاسِيَةِ أَوْ أَكْثَرَ، فَيُسَبِّبُ ذَلِكَ الْخَوْفَ مِنَ الرُّسُوبِ مَرَّةً أُخْرَى، وَهَذَا الْخَوْفُ يُزَعِزُّ الثِّقَةَ فِي نَفْسِ هَذَا الْمَتَعَلِّمِ.

وَقَالَتْ «فَاتِن» مِنَ الْمَجْمُوعَةِ الثَّانِيَةِ :

- وَقَدْ يَعُودُ عَدَمُ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ إِلَى كَثْرَةِ الْإِنْتِقَادَاتِ الْحَادَّةِ وَالمُتَكَرِّرَةِ الَّتِي يُعَانِي مِنْهَا شَخْصٌ مَا، سِوَاءٍ مِنَ الْوَالِدِينَ، أَوْ مِنَ الْمَعْلَمِينَ، أَوْ مِنْ أَفْرَادٍ فِي الْمَجْتَمَعِ وَخَاصَّةً بَعْضُ أَصْدِقَائِهِ.

وَقَالَ التَّلْمِيذُ «أَشْرَف» مِنَ الْمَجْمُوعَةِ الثَّالِثَةِ :

- وَكَذَلِكَ التَّعَرُّضُ لِحَادِثٍ مَا، وَيُسَبِّبُ لِشَخْصٍ مَا إِعَاقَةً مُعَيَّنَةً، تُسَبِّبُ لَهُ فُقْدَانِ الثِّقَةِ مِنْ أَنْ يَقُومَ بِعَمَلٍ نَاجِحٍ، بِسَبَبِ هَذِهِ الْإِعَاقَةِ.

وَشَارَكَتِ التَّلْمِيْذَةُ «فَاطِمَةُ» مِنَ الْمَجْمُوعَةِ الرَّابِعَةِ فِي الْحَدِيثِ فَقَالَتْ :

- وَمِنْ الْأُمُورِ الَّتِي تُفْقِدُ الشَّخْصَ ثِقَتَهُ فِي نَفْسِهِ الْإِعْتِدَاءُ عَلَيْهِ بِدَنِيَّا بِكَثْرَةِ مِمَّنْ حَوْلَهُ، فَإِنَّ هَذِهِ الْإِعْتِدَاءَاتِ الْجَسَدِيَّةَ تُنْقِصُ مِنْ احْتِرَامِهِ لِنَفْسِهِ، فَيُفْقِدُ الثِّقَةَ بِهَا.

وأكمل المعلم «سراج الدين» قائلا :

– أحسنتم يا أبنائي ، وأنا أضيف إلى أسباب عدم الثقة في النفس ما يلي :

✽ الشعور بالإحباط في مراحل الحياة لأسباب متنوعة .

✽ عدم الإحساس بالأمان الذي ينتج من أمور عدة أهمها القلق مما ستحملة

الأيام القادمة من أخبار غير سارة .

✽ الفشل في الوصول إلى ما نتمنى

الذي يشعرون بعدم القدرة على

الحصول على ما نريد ، مما يؤدي

بالشعور بالتفاهة وعدم الجدوى .



علامات الثقة بالنفس ومقوماتها :

واستمر المعلم «سراج الدين» في الحديث فقال :

- إن من علامات الثقة بالنفس ما يأتي :

- ١- تقبل الذات في جميع المواقف ، مع القدرة على التصحيح والمراجعة .
 - ٢- الإقبال على أداء الواجبات بحماس ورضا ، وعدم الهروب من أدائها .
 - ٣- شعاره الدائم في كل مجال وميدان مُتخصّص فيه : ها أنا ذا ، وأنا لها .
 - ٤- معطاء في كل الأحوال ، ومن أهم مبادئه العطاء بلا حدود في ضوء إمكانياته .
 - ٥- يسعدُ بثمرات ونتائج أعماله ، ولكن دون غرور أو مباهاة ، أو غطرسة ودائماً يرجع نجاحاته إلى فضل الله عليه وكرمه سبحانه وتعالى .
 - ٦- لا يصاب باليأس في حالات الفشل التي يصادفها في حياته ، بل يستفيد من نتائج هذه الحالات ، ويحاول عدة مرات حتى يحقق ما يصبو إليه ويستأنف مسيرة النجاح .
 - ٧- يقوم دائماً بواجباته بإتقان ليحقق أعلى درجة من الإنجاز ، متمشياً في ذلك مع حديث رسول الله ﷺ :
- «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه» .

مقومات الثقة بالنفس

- ١- احترام الذات وتقديرها.
- ٢- التعامل الجيد مع القريب والبعيد.
- ٣- الموضوعية عند إصدار الأحكام، وضبط المزاج والهوى.
- ٤- التحلى بالثبات الانفعالي في المواقف الحرجة.
- ٥- تجنب التسويف، فلا يؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- ٦- الثبات على المبدأ، وعدم التردد في القول أو العمل.
- ٧- تحمل نتائج الأعمال مهما كانت العواقب.
- ٨- حب الحق والحقيقة، والدفاع عن هذا الحق بكل الوسائل والأساليب.
- ٩- التحلى بالبرونة، والبحث عن عدة حلول للمشكلة الواحدة.
- ١٠- التحقق والتأكد قبل إصدار الأحكام.
- ١١- تقديم العقلانية عند التفكير، والبعد عن السطحية وهوامش الأمور.
- ١٢- التحلى بالعزة من غير تكبر، والتواضع من غير ذلة.

سلبيات عدم الثقة بالنفس

وَسَأَلَتِ التَّلْمِيذَةُ «دَالِيَا» مِنَ الْجُمُوعَةِ الثَّانِيَةِ قَائِلَةً :

- أَسْتَاذِي الْكَرِيمِ، مَا أَهَمُّ نَتَائِجِ عَدَمِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ وَسَلْبِيَّاتِهَا؟

وَاسْتَأْنِ التَّلْمِيذُ «بَاسِمًا» مِنَ الْجُمُوعَةِ الْأُولَى فِي أَنْ يُجِيبَ عَنْ هَذَا السُّؤَالِ، فَأَذِنَ لَهُ الْمُعَلِّمُ فِي ذَلِكَ فَقَالَ :

يُمْكِنُ تَحْدِيدُ أَهَمِّ سَلْبِيَّاتِ عَدَمِ الثِّقَةِ فِي النَّفْسِ فِي النُّقَاطِ التَّالِيَةِ :

١- اسْتِخْدَامُ أَسَالِيبِ تَفْكِيرٍ غَيْرِ صَحِيحَةٍ مِثْلُ التَّفْكِيرِ الْخُرَافِيِّ أَوْ التَّفْكِيرِ عَنْ طَرِيقِ الْآخَرِينَ .

٢- الْعَجْزُ فِي اتِّخَاذِ قَرَارَاتٍ صَحِيحَةٍ وَصَائِبَةٍ فِي الْأَوْقَاتِ الْمُنَاسِبَةِ .

٣- عَدَمُ الْجُرْأَةِ عَلَى الْإِقْدَامِ فِي أَيِّ عَمَلٍ، وَالْإِنْتِظَارُ أَنْ يَبْدَأَ الْآخَرُونَ فَيَتَّبِعَهُمْ .

٤- عَدَمُ تَقْدِيرِ الذَّاتِ، وَعَدَمُ الْقُدْرَةِ عَلَى تَنْمِيطِهَا وَتَطْوِيرِهَا .

٥- هُنَاكَ اِحْتِمَالَاتٌ بِالْإِصَابَةِ بِعَقْدِ نَفْسِيَّةٍ .

٦- الْإِنْعِلَاقُ عَلَى النَّفْسِ بِالْإِنْغِرَافِ إِلَى تَمْهِيدٍ لِلْإِصَابَةِ بِالْكَآبَةِ .

٧- عَدَمُ الْقُدْرَةِ عَلَى انْضِبَاطِ النَّفْسِ، وَفُقْدَانُ السَّيْطَرَةِ عَلَى الْإِنْفِعَالَاتِ خَوْفًا مِنْ تَوَقُّعِ مَكْرُوهِه .

٨- ضَعْفُ الْقُدْرَةِ عَلَى الْمَقَاوِمَةِ فِي حَالَاتِ الْهُجُومِ عَلَى النَّفْسِ .

٩- يُصْبِحُ ضَعِيفًا فِي الْإِنْتِاجِيَّةِ الْإِجَابِيَّةِ، سَوَاءً كَانَتْ مَادِيَّةً أَوْ مَعْنَوِيَّةً .

١٠- تَتْرَاكُمُ عَلَيْهِ الْمَشْكَالَاتُ بِسَبَبِ ضَعْفِ الْقُدْرَةِ عَلَى حَلِّهَا .

١١ - ضعف القيام بأدوار اجتماعية ناجحة .

١٢ - افتقاد الإيمان القوى بالله عز وجل .

ابْتَسَمَ الْمُعَلِّمُ « سِرَاجُ الدِّينِ » وَقَالَ :

- أَحْسَنْتَ الْإِجَابَةَ يَا « بَاسِمُ » .

وتساءل التلميذ فؤاد من المجموعة الثالثة فقال : من فضلك يا أستاذ سراج الدين
نود تعرف :

كيفية أن تعزز الثقة بالنفس لدى الفرد ؟

أجاب المعلم :

- حَسَنًا يَا فُؤَادُ .. يُمَكِّنُ أَنْ تُعَزِّزَ الثِّقَةَ بِنَفْسٍ إِذَا اتَّبَعْتَ النُّقَاطَ التَّالِيَةَ :

١ - رَافِقٌ أَنَسًا مُتَفَائِلِينَ إِيجَابِيِّينَ ، وَلَا تُرَافِقْ أَصْحَابَ الشُّكَاوَى الْمُتَشَائِمِينَ
لأنهم يثيرون فيك الإحباط .

٢ - افْتَحْ عَقْلَكَ لِلْأَشْيَاءِ الْجَدِيدَةِ ، وَحَاوِلْ تَجَرُّبَةَ الْهُرَايَاتِ الَّتِي لَمْ تُفَكِّرْ فِي
تَجَرُّبَتِهَا مِنْ قَبْلِ فَتَرْدَادِ مَعَارِفِكَ ، وَهَذَا يَشْعُرُكَ بِأَنَّكَ أَفْضَلُ مِنْ ذِي قَبْلِ .

٣ - عَلَيْكَ أَنْ تُصْبِحَ مُتَعَمِّقًا وَخَبِيرًا فِي تَخْصُّصٍ ، أَوْ فِي مَوْضُوعَاتٍ ثَقَافِيَّةٍ بَعَيْنِهَا تُرَكِّزُ
عَلَى إِتْقَانِهَا ، فَتُصْبِحَ بِهَا ذَا مَكَانَةٍ وَسَطٍ مِنْ حَوْلِكَ .

٤- ثَقِّ فِي نَفْسِكَ فِي أَنْ تَتَّخِذَ قَرَارَاتٍ صَحِيحَةً، وَقُمْ بِاسْتِغْلَالِ مَوَاهِبِكَ
الْمُتَنَوِّعَةِ، فَإِنَّكَ تَسْتَطِيعُ أَنْ تَتَعَلَّمَ الْاعْتِمَادَ عَلَى قُدْرَاتِكَ الْخَاصَّةِ لِلسَّيْرِ فِي
طَرِيقٍ إِيْجَابِيٍّ فِي حَيَاتِكَ.

٥- اشْطَبْ عِبَارَةً «لَا أَسْتَطِيعُ» مِنْ قَامُوسِكَ، وَاسْتَبْدِلْهَا بِعِبَارَةٍ «يُمْكِنُنِي
عَمَلُهُ»، وَامْلُ خَيْرًا دَائِمًا.

٦- وَاجِهْ مَخَافَكَ، وَتَعَامَلْ مَعَهَا بِشَجَاعَةٍ،
فَكُلُّ إِنْسَانٍ مِثْلَهُ مَخَافٌ.

٧- إِذَا تَصَرَّفْتَ فِي مَوْقِفٍ بِطَرِيقَةٍ أَحْسَسْتَ
بِالنَّدَمِ بَعْدَهَا، فَلَا تُفَكِّرْ كَثِيرًا فِي إِدَانَةِ
نَفْسِكَ بَلْ ابْحَثْ عَنِ التَّصَرُّفِ الْأَفْضَلِ،
وَحَاوِلْ أَنْ تُطَبِّقَهُ فِي الْمَوَاقِفِ الْمُتَشَابِهَةِ.

٨- اسْتَخْذِمْ عَقْلَكَ فِي مُوَاجَهَةِ آيَةِ انْتِقَادَاتٍ
تُوجَّهُ إِلَيْكَ وَحَاوِلِ التَّفْرِيقَ بَيْنَ الْانْتِقَادَاتِ
الْمُوجَّهَةِ لِعَمَلٍ قُمْتَ بِهِ، وَالْانْتِقَادَاتِ
الْمُوجَّهَةِ لَكَ شَخْصِيًّا، الْاسْتِفَادَةَ مِنْ ذَلِكَ.

٩- حَاوِلْ اكْتِسَابَ مَهَارَاتِ

التَّوَاصُلِ الْاجْتِمَاعِيِّ
بِالْآخَرِينَ فَإِنَّهَا
تَمْنَحُكَ الشُّقَّةَ
بِالنَّفْسِ، كَمَا
تَمْنَحُهُمُ الْوُثُوقَ بِكَ.



١٠- حاول تخصيص جزء من يومك لتقوم بأداء شيء ترغب فيه وتستمتع

به .

وعلى المسفولين في تربية الأبناء (في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع) اتخاذ ما يلي لتنمية الثقة بالنفس لدى هؤلاء الأبناء :

١- وضع برامج علمية عملية هادفة لتنمية ما لدى الأفراد من معلومات وقدرات ومهارات .

٢- إعطاء الفرص للأفراد لطرح وتقديم الأفكار، وتنفيذ ما يمكن منها .

٣- التدريب المستمر للأفراد في المجالات التي يتفوقون فيها .

٤- التحفيز والتشجيع وتنمية دوافع إيجابية لقيام الأفراد بأداء الواجبات .

٥- إيجاد سبل وأساليب الانسجام والتوافق والتنسيق بين أفراد المجتمع .

٦- الاعتماد على طاقات الفرد في الإنجاز بحسب مراحل عمره المختلفة .

٧- مساعدة الفرد للتغلب على ضعف أحد جوانبه، وتعزيز محاولاته الجادة في ذلك .

٨- تنمية دافعية العمل لدى الفرد بالأساليب والوسائل المتنوعة .

تقدير الذات

من نعم الله تعالى على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته ، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها ، إذ إن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا ، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها ، وإما أن يحتقر ذاته ويقلل من قيمتها فيسقطها في الحضيض . . والشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص ، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية ، أو تجعلنا سلبيين خاملين ، إذ إن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلبا وإيجابا بتقديرنا لذواتنا . فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما يزداد تقديرك لنفسك ، والعكس صحيح ، فبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما يقل تقديرك لنفسك .

بهذه المقدمة بدأ المعلم «سراج الدين» حديثه عن تقدير الذات . وسألته التلميذة نادية قائلة :

«أستاذ سراج . . ما العلاقة بين الثقة بالنفس وتقدير الذات ؟ هل هما بمعنى واحد ؟

أجاب المعلم :

« لا يا نادية . . فيجب عدم الخلط بين تقدير الذات والثقة بالنفس ، فإن الثقة بالنفس هي نتيجة تقدير الذات ، ومعنى هذا أن من لا يملك تقديرا لذاته فإنه يفقد الثقة بالنفس .

مفهوم تقدير الذات

واستمر المعلم في حديثه قائلاً :

- والآن يا أبنائي الأعزاء .. هيا إلى النقاش والتحاور في مجموعاتكم الصغيرة للوصول إلى مفهوم تقدير الذات .

وبعد فترة من النقاش والتحاور قال «رامى» من المجموعة الأولى :

- يعنى تقدير الذات : «مجموع مشاعر الفرد التى يكونها عن ذاته ، بما فى ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها» .

وقالت «فاتن» من المجموعة الثانية :

- تقدير الذات هو : «ما يعتقده الفرد ويشعر به إزاء صورته عن نفسه» .

وقال التلميذ «أشرف» من المجموعة الثالثة :

- تقدير الذات هو : «إدراك الفرد لأهميته ، ويدفعه هذا الإدراك إلى التصرف بمسئولية إزاء نفسه وإزاء الآخرين» .

أما التلميذة «فاطمة» من المجموعة الرابعة فقالت :

- تقدير الذات هو : «شعور الفرد بأنه قادر على إدارة مواقف وتحديات الحياة ، مما يعطيه إحساساً بالسعادة» .

ابتسم المعلم «سراج الدين» وقال :

- أَحْسَنْتُمْ يَا أَبْنَائِي .. فَكُلُّ مَا اسْتَنْجَجْتُمُوهُ مِنْ تَعَارِيفٍ لـ «تَقْدِيرِ الذَّاتِ» صَحِيحٌ .. وَكُلُّهَا تَعْنِي أَنَّ تَقْدِيرَ الذَّاتِ عِنْدَ الْفَرْدِ هُوَ دَرَجَةُ الرِّضَا الَّتِي يَشْعُرُ بِهَا عَنْ ذَاتِهِ فِي جَوَانِبِهِ الْمُخْتَلِفَةِ: الْمَادِيَّةِ، وَالْاجْتِمَاعِيَّةِ، وَالْمَعْرِفِيَّةِ، وَالرُّوحِيَّةِ.

وَكَذَلِكَ فَإِنَّ تَقْدِيرَ الذَّاتِ هُوَ شُعُورُ الْفَرْدِ لِقِيَمَتِهِ وَلَأَهْمِيَّتِهِ مِمَّا يُشَكِّلُ دَافِعًا لِتَوَلِيدِ مَشَاعِرِ الْفَخْرِ وَاحْتِرَامِ النَّفْسِ وَتَجَنُّبِ الْخِطَرَاتِ الَّتِي تَسَبِّبُ لَهُ شُعُورًا بِالنَّقْصِ.

أهمية تقدير الذات

وَتَقْدِيرُ الذَّاتِ لَا يُولَدُ مَعَ الْإِنْسَانِ، بَلْ هُوَ مُكْتَسَبٌ مِنْ تَجَارِبِهِ فِي الْحَيَاةِ وَطَرِيقَةُ رَدِّ فَعْلِهِ تَجَاهِ التَّحْدِيَّاتِ وَالْمَشْكَلَاتِ فِي حَيَاتِهِ .. وَسَنُ الطُّفُولَةِ مُهِمٌّ جَدًّا لِأَنَّهُ يُشَكِّلُ نَظْرَةَ الطِّفْلِ لِنَفْسِهِ، فَيَجِبُ التَّعَامُلُ مَعَ الْأَطْفَالِ بِكُلِّ الْحُبِّ وَالتَّشْجِيعِ، وَتَكْلِيفِهِمْ بِمُهْمَّاتٍ يَسْتَطِيعُونَ إِنْجَازَهَا فَتَكْسِبُهُمْ تَقْدِيرًا وَثَقَّةً فِي ذَوَاتِهِمْ.

وَتَقْدِيرُ الذَّاتِ فِي غَايَةِ الْأَهْمِيَّةِ مِنْ حَيْثُ إِنَّهُ هُوَ الْبَوَابَةُ لِكُلِّ أَنْوَاعِ النَّجَاحِ الْمُنْشُودَةِ، فَمَهْمَا تَعَلَّمَ الشَّخْصُ طُرُقَ النَّجَاحِ وَتَطْوِيرِ الذَّاتِ، فَإِنْ كَانَ تَقْدِيرُهُ لِدَاثِهِ وَتَقْيِيمُهُ لَهَا ضَعِيفًا فَلَنْ يَنْجَحَ فِي الْأَخْذِ بِأَيِّ مِنْ تِلْكَ الطَّرِيقِ لِلنَّجَاحِ، لِأَنَّهُ يَرَى نَفْسَهُ غَيْرَ قَادِرٍ وَغَيْرِ أَهْلٍ وَغَيْرِ مُسْتَحَقٍّ لِذَلِكَ النَّجَاحِ.

وَهُنَاكَ اتِّفَاقٌ بَيْنَ الْبَاحِثِينَ عَنْ وُجُودِ عِلَاقَةٍ بَيْنَ تَقْدِيرِ الذَّاتِ وَالنَّجَاحِ، وَأَنَّ الْاِعْتِدَادَ بِالذَّاتِ مَطْلَبٌ لِكَيْ يَتِمَّ التَّفُوقُ فِي الْحَقْلِ التَّعْلِيمِيِّ، وَهَذَا التَّفُوقُ يُؤَدِّي

بالتالى إلى زيادة تقدير الذات ، فالعلاقة تبادلية بين تقدير الذات والنجاح فى المجالات المختلفة وخاصة المجال التعليمى .

واصل المعلم «سراج الدين» حديثه فقال :

يتطور احترام الذات وينمو ضمن حياة الأفراد اليومية إذ نبني صورة أنفسنا من خلال تجاربنا مع الآخرين ، وتقوم التجارب التى ارتبطت بالنجاح والفشل فى أثناء طفولتنا دورا كبيرا خصوصا فى تشكيل احترام ذاتنا ، ويتأثر تطور المفهوم بطريقة معاملتنا من قبل أفراد عائلتنا ومن قبل معلمينا ، وأى مسئولين ، كل ذلك أسهم فى خلق احترام ذاتنا الأساسى ، والطفولة هى محور تطوير تقدير الذات .

- والآن يا أبنائى علينا تعرف عوامل نجاح تنمية تقدير الذات لدى الأطفال :

* مدح الآخرين للأطفال .

* استماع من حول الأطفال لهم .

* احترام من حول الأطفال لهم .

* مشاعر الآخرين الإيجابية .

* النجاح فى الدراسة .

* النَّجَاحُ فِي مُمَارَسَةِ الْهُوَايَاتِ .

* اِمْتِلَاكُ اَصْدِقَاءٍ ثَقَّةٍ .

* تَوَافُرُ الْحُبِّ وَالْاطْمِئْنَانِ .

وَعَلَى الْجَانِبِ الْآخِرِ ، هُنَاكَ عَوَامِلٌ تُقَلِّلُ مِنْ احْتِرَامِ الْأَطْفَالِ لِدَوَاتِهِمْ مِنْ أَهْمِهَا مَا يَلِي :

* انْتِقَادُ الْأَطْفَالِ مِنْ قِبَلِ الْمُحِيطِينَ بِهِمْ انْتِقَادًا بِقَسْوَةٍ .

* الْإِهَانَةُ وَالضَّرْبُ مِنْ قِبَلِ الْآبَاءِ ، أَوْ الْمُعَلِّمِينَ ، ... إِلَى غَيْرِ ذَلِكَ .

* تَجَاهُلُ الْآخَرِينَ لِإِنْجَازَاتِ الْأَطْفَالِ وَالسَّخَرِيَّةِ مِنْهُمْ .

* الْفَشَلُ فِي الدِّرَاسَةِ .

* عَدَمُ إِشْبَاعِ حَاجَاتِ وَمُيُولِ الْأَطْفَالِ .

* دَفْعُ الْآخَرِينَ لِلْأَطْفَالِ لِلْقِيَامِ بِإِنْجَازَاتٍ فَوْقَ طَاقَاتِهِمْ .

وَطَلَبُ الْمُعَلِّمِ « سِرَاجُ الدِّينِ » مِنْ تَلَامِيذِهِ أَنْ يُحَدِّدُوا صِفَاتِ الْأَشْخَاصِ الَّذِينَ يَحْتَرِمُونَ ذَاتَهُمْ ، وَالْأَشْخَاصِ الَّذِينَ لَدَيْهِمْ نَقْصٌ فِي تَقْدِيرِ ذَاتِهِمْ . وَيَعُدُّ نِقَاشَ وَتَحَاوُرَ التَّلَامِيذِ وَالتَّلْمِيذَاتِ فِي مَجْمُوعَاتِهِمْ الصَّغِيرَةِ جَاءَتْ النَتَائِجُ كَالآتِي :

- عندما يتم إهانتهم من آخرين لا يدافعون عن أنفسهم ، حيث يشعرون بأنهم بالفعل يستحقون هذه الإهانات .
- لديهم شعورٌ بالغضب ويتمنون أخذ الثأر من هذا العالم ، مما يُولد عندهم رغبة في الانتقام من العالم .
- دائما يبحثون عن الأخطاء ، ولا يرون إلا السلبيات ، ويجدون سروراً غامراً لأخطاء الآخرين ومشكلاتهم .
- الشعور الدائم بالذنب حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ .
- تقديم الاعتذار المستمر عن أى شيء وكل شيء .
- عدم الشعور بالكفاءة فى الأدوار التى يقومون بها فى الحياة (تلميذ - موظف - زوج - أب) .
- يميلون إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفاً من سخرية ورفض الآخرين .
- ينكمشون على أنفسهم ، لا يريدون أن يراهم الآخرون .
- يمشون ببطء مطأطين رؤوسهم بحيث يبدو غرباء عن العالم .

طرق تنمية تقدير الذات :

تَسَاءَلَتِ التَّلْمِيْذَةُ « فَاتِن » مِنَ الْمَجْمُوعَةِ الثَّانِيَةِ قَائِلَةً :

- أَسْتَاذُنَا الْفَاضِل .. بَعْدَ تَعَرُّفُنَا عَلَى إِيْجَابِيَّاتِ تَقْدِيرِ الْفَرْدِ لِدَاثِهِ ، وَسَلْبِيَّاتِ نَقْصِ هَذَا التَّقْدِيرِ لَدَى الْفَرْدِ ، نَوَدُّ مَعْرِفَةَ كَيْفِيَّةِ تَنْمِيَةِ تَقْدِيرِ الذَّاتِ لَدَيْنَا ؟
أَجَابَ الْمَعْلَمُ « سِرَاجُ الدِّين » :

- حَسَنًا يَا فَاتِنَ هُنَاكَ الْعَدِيدُ مِنْ طُرُقِ تَنْمِيَةِ تَقْدِيرِ الذَّاتِ أَهْمُهَا مَا يَلِي :

١- حَاوِلِ نَسِيَانِ عَشْرَاتِ الْمَاضِي وَالْمَشْكَلَاتِ الَّتِي حَدَثَتْ فِيهِ ، وَاجْعَلِ مَاضِيكَ ذَخِيرَةً تَمُدُّكَ بِالتَّجَارُبِ وَالْخَبْرَةِ فِي كَيْفِيَّةِ التَّعَامُلِ مَعَ الْقَضَايَا وَالْأَحْدَاثِ ، إِذْ يَعْتَمِدُ مُسْتَوَى تَقْدِيرِكَ لِدَاثِكَ عَلَى تَجَارُبِكَ الْفَرْدِيَّةِ .

٢- عَلَيْكَ أَنْ تُدْرِكَ وَضْعَكَ الْحَالِيَّ وَعِلَاقَتَكَ بِنَفْسِكَ ، وَمَدَى رُؤْيَيْكَ لِهَذِهِ النَّفْسِ ، وَدَاوِمٍ عَلَى الْمِلَاحَظَةِ الْمُنْتَظِمَةِ مَعَ نَفْسِكَ ، وَرَاقِبِ كَيْفَ تَنْظُرُ إِلَيْهَا مِنْ وَقْتٍ لآخر بِصُورَةٍ مُسْتَمِرَّةٍ ، فَإِذَا وَجَدْتَ أَنَّ لَدَيْكَ نَقْصًا فِي تَقْدِيرِ ذَاتِكَ ، فَعَلَيْكَ تَغْيِيرَ هَذِهِ النُّظْرَةِ وَأَنْ تُقْنَعَ نَفْسُكَ دَائِمًا بِقُدْرَتِكَ عَلَى التَّقَدُّمِ لِلْإِمَامِ فِي الْمَجَالَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ .

٣- يَجِبُ التَّزَوُّدُ بِالْعِلْمِ وَالْمَهَارَاتِ الْإِزْمَةِ لِلتَّقَدُّمِ لِلْإِمَامِ ، وَتَحْفِيزِ نَفْسِكَ لِقَبُولِ التَّحَدِّيِّ ، وَمُغَالَبَةِ الصُّعَابِ فِي سَبِيلِ إِزَالَةِ تَرَسُّبَاتِ الْمَاضِي الَّتِي أُسِّسَتْ عَلَى عَدَمِ احْتِرَامِ النَّفْسِ وَاسْتِحْقَارِ الذَّاتِ .. لَا بُدَّ مِنْ إِظْهَارِ التَّحَدِّيِّ عَلَى تِلْكَ الْمَوْرَثَاتِ الَّتِي زَرَعَتْ فِيكَ الْخَوْفَ وَتَدَنَّى الذَّاتِ ، وَجَعَلَتْكَ مَنزُوعَ الْإِرَادَةِ .

٤- لا بد أن تضع خطراً زمنياً في حياتك ، ونقاطاً انتقالية معروفة ،
وعلامات واضحة لتقييم مسيرتك في تطوير ذاتك ، وعليك ملاحظة
عند هذه النقاط هل أنت من الإيجابيين أم من السلبيين ، هل الصورة
واضحة عن حقيقة نفسك ؟.

إن المأساة الحقيقية للذين يحتقرون أنفسهم هو جهلهم بحقيقة أنفسهم ،
فهم لا يعرفون قدراتهم ، ولا يدركون إمكانياتهم ، وكثير من هؤلاء يُصاب
بالذهول والدهشة عندما يحصل على بعض المعرفة عن نفسه وعن الإمكانيات
والقدرات التي يملكها .



إِنَّا لَا بُدَّ أَنْ نَحَاوِلَ اكْتِشَافَ أَنْفُسِنَا وَتَعَرُّفَ حَقِيقَتِهَا حَتَّى نَحْكُمَ عَلَيْهَا، وَنَحَاوِلَ تَنْمِيتَهَا بِأَسَالِيبٍ مُخْتَلِفَةٍ.

٥- اكتب ما تريد تحقيقه، وضع الأهداف لتحقيق ما كتبت، واجعل هناك وقتاً كافياً لتحقيق هذه الأهداف.. ولا يؤثر فيك حدوث بعض الاخفاقات، فمما لا شك فيه أن كثيراً من العلماء قد حققوا إنجازات عظيمة التي سبقتها إخفاقات، عديدة.

٦- استعن بالله عز وجل في تحقيق هذه الأهداف، واجعل التقوى تملأ قلبك، يقول الله تعالى: ﴿... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ... (٣)﴾ [الطلاق]. ويقول الرسول ﷺ: «إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ».

٧- اكتشف اللحظات الإيجابية، اقض بعض الوقت مع نفسك، وتدبر في تركيز فيما لديك من إمكانيات، وفيما أنجزت، وليس فيما تود أن تنجزه أو تفعله، افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك، احذر من الغرور أو الكبر، بل افتخر بنفسك بالقدر الذي يجعلك تقدر وتحترم ذاتك، وبالقدر الذي يمنحك المضي قدماً لتحقيق أهدافك. واحرص بقدر ما تستطيع على استغلال الظروف والأوقات الإيجابية، والتي تصل فيها إنجازاتك إلى أعلى مستوى.

٨- كن مشاركاً فعالاً، فالنشاط العملي ضروري جداً لبناء الذات، والاتصال بالآخرين عامل أساسي لتطوير الذات وإكسابها الثقة، فالمشاركة مع الآخرين قضية أساسية لتكامل الذات، وهي كالرياضة للجسم، حيث تمنح هذه

المشاركة للفرد الارتياح النفسى والشعور بالرضا . على أن تكون هذه المشاركات مع أفراد فعالين نشيطين يملكون الإيجابية مع ذاتهم ، قادرين على منحك الثقة بذاتك واستنهاض الإيجابيات لديك ، فابحث عن ذوى الهمم العالية واحرص على مشاركاتهم ، فلعلك تكتسب من صفاتهم .

٩- اعمل ما تحب ، وأحب ما تعمل ، اكتشف ما تريد عمله ، واعمل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغب الآخرون .. إن الغالب فى العمل الذى تؤدیه عن حب هو العمل الذى ينجز ويتم ، وثق تماما أن هذا الحب للعمل يجعلك تبذل فيه ، واجعل الاستمتاع هو شعار عملك حتى تطرد الملل والسآمة وتشعر بالارتياح والسعادة .

١٠- كن أنت ولا تكن غيرك ، فليس هناك شخصان متشابهان فى كل شىء ، افتخر بذاتك ، فليس أحد لديه كل ما لديك من صفات ومعانى ، عش حياتك باحترام وتقدير ، وانظر إلى نفسك بصورة إيجابية وأنت تملك شخصية فريدة . تأمل صفاتك الإيجابية التى تملكها ، فأنت قد تكون صالحا صادقا محبا للخير وتفعل الخير ، ابحث عن هذه الإيجابيات التى لديك وتمسك بها .

١١- تحل بقيم : الصدق والأمانة والوفاء والشجاعة ، واحرص على قيمة الوقت واحرص كذلك على تحمل مسئولياتك ، والشعور بالمسئولية حتى فى الأمور الصغيرة وكن شجاعا ، وامنح الدعم للآخرين وتعلم كيف تتقبل الدعم منهم .. دع لنفسك الحرية فى الاختيار والحركة والنمو والنجاح .

برنامج بناء تقدير الذات :

واستمر المعلم سراج الدين في الحديث عن تنمية تقدير الذات لدى الأفراد فقال :

- لقد أشارت البحوث إلى وجود خمسة عناصر لها تأثير كبير في تنمية الشعور بتقدير الذات والدافعية لدى الصغار والكبار على السواء.. وتم وضع برنامج لبناء تقدير الذات على أساس هذه العناصر الخمسة وهي :

الشعور بالأمان - الشعور بالهوية الذاتية أو مفهوم الذات - الشعور بالانتماء - الشعور بالهدف أو الغرض - الشعور بالكفاية.

أولاً : الشعور بالأمان :

الشعور بالأمان حاجة إنسانية أساسية تنشأ من أشياء مثل معرفة :

* ما هو متوقع.

* الشعور بالأمان والحماية.

* القدرة على الثقة بالآخرين.

* القدرة على توقع تسلسل الأحداث من خلال الخبرة.

* حدود قوة الفرد.

* كيفية العمل في البيئة.

وعندما يشعر الأطفال بالأمان، فإنهم نسبيًا لا يشعرون بالقلق والتوتر، إنهم يشعرون بالارتياح والحماية، وبالرغبة في المجازفة والتعامل مع المواقف الجديدة بثقة. ويكونون أكثر قدرة على استخدام انتباههم وجهودهم في أداء المهمة المطلوبة، كما تصبح لديهم رغبة في طرح الأسئلة، والتعبير عن الآراء والمشاركة مع آخرين في خبرات جديدة.

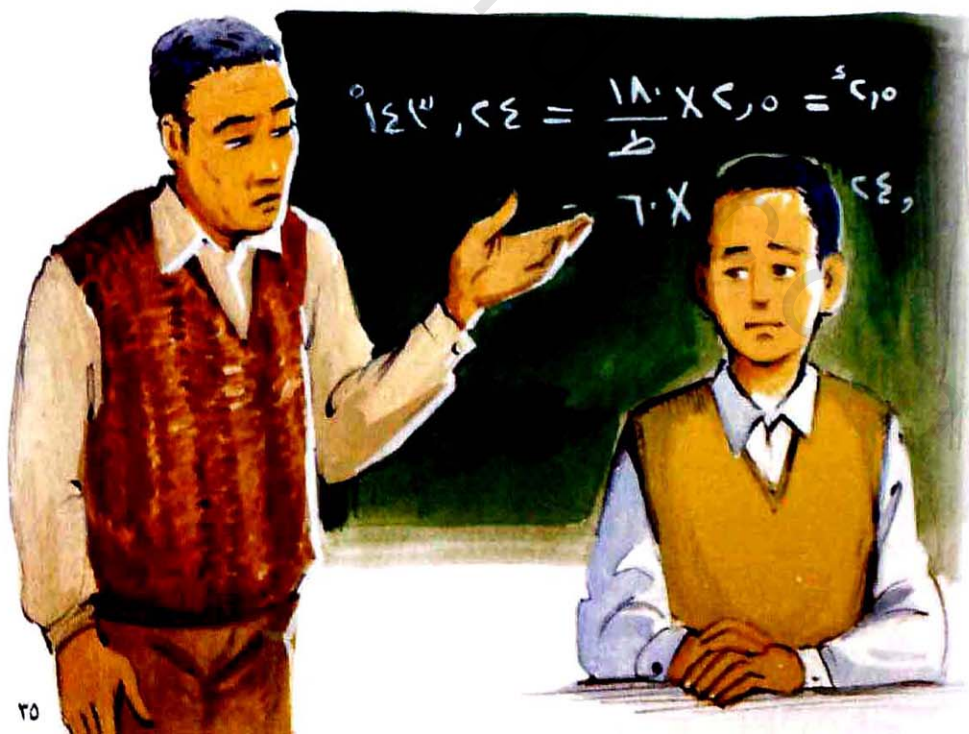
أما إذا افتقد هؤلاء الأطفال الأمان، فإنهم ينطوون على أنفسهم، ويمسكون عن الإدلاء بآرائهم، ويعانون من قلق شديد عند مواجهتهم لمواقف جديدة. وقد يكون الشعور بعدم الأمان لهؤلاء الأطفال نتيجة لانحدارهم من أسر يفقد أفرادها الدعم بعضهم لبعض، أو بسبب انفصال الأبوين أو طلاقهما، أو بسبب تغيير المسكن أو المدرسة عدة مرات، أو بسبب قضاء وقت طويل تحت رعاية مجموعة مختلفة من الأشخاص، أو بسبب تركهم وحدهم لساعات طويلة.

وعلى المدرسة أن تعزز في تلاميذها شعورهم بالأمان، ويحدث هذا عندما يكون هناك نظام متفق عليه، بمعنى أن تكون البيئة المدرسية بيئة منظمة يعامل فيها التلاميذ باحترام، وأن يطبق فيها القوانين بطريقة إيجابية.. وعلى المعلمين أن يسهموا في شعور تلاميذهم بالأمان ولا يلجأوا إلى إجراءات عقابية تزيد من شعور تلاميذهم بعدم الأمان.

ثانيا : الشعور بالهوية الذاتية :

يستخدم مصطلح «الشعور بالهوية الذاتية» ليعنى الوعى الشخصى أو الإدراك الذاتى الذى يمتلكه الأفراد عن ذواتهم : وأحيانا يُشار إليه بمفهوم الذات .

وتعد معرفة الذات عاملاً مهماً فى سلوك الفرد، ويتطلب الشعور القوى بالهوية الذاتية أن يمتلك الأفراد نظرة واقعية عن ذواتهم، ويتضمن ذلك معرفتهم بنقاط قوتهم، ونقاط ضعفهم، وكيف يبدوون فى عيون الآخرين . . كما يتضمن أيضاً الشعور بالقدرة على اكتساب محبة الآخرين والشعور بالسعادة، أو الشعور بالأهمية الشخصية واحترام الذات .



إن الهوية الذاتية لا تُحدد سلوك الفرد، بل توجهه في اختيار سلوكيات تنسجم مع تلك الهوية.. وعليه فإن الأفراد الذين يحملون إحساساً واقعياً بنقاط قوتهم ونقاط ضعفهم يميلون أكثر لوضع أنفسهم في مواقف تكون فرص نجاحهم فيها أكبر، ويتجنبون تلك المواقف التي من المحتمل أن يفشلوا فيها.. فالتلاميذ الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم ضعفاء في مادة الرياضيات (مثلاً)، يميلون إلى تقديم أداء ينسجم مع تلك الصورة المعبرة عن ذاتهم، وعليه فيمكن تغيير هذا السلوك عند هؤلاء التلاميذ من خلال تغيير نظرتهم لذواتهم أسهل من تغييره من خلال أساليب الإجبار أو العقوبة أو التهديد.

ثالثاً : الشعور بالانتماء :

الشعور بالانتماء مسألة مهمة في حياة الأفراد، لأن الفرد يحتاج لأن يشعر بأنه جزء من شيء أكبر من أنفسهم، مثل الانتماء نحو الأسرة، أو المدرسة، أو فريق، أو جماعة، أو ثقافة يشعر بالاعتزاز بالانتماء إليها.

وإذا لم يجد بعض الأفراد الشعور بالانتماء نحو أسرته، أو مدرستهم، أو مجتمعهم، فإنهم ينضمون إلى عصابة ما لتحقيق هذا الشعور بالترابط أو الانتماء،

وَقَدْ يُوَدَّى بِهِمْ ذَلِكَ إِلَى طَرِيقِ الْإِجْرَامِ وَالضَّيَاعِ، وَذَلِكَ بِسَبَبِ أَنَّهُمْ لَمْ يَسْتَطِيعُوا أَنْ يَكْتَسِبُوا هَذَا الشُّعُورَ بِالانْتِمَاءِ فِي الْبَيْتِ أَوْ فِي الْمَدْرَسَةِ.

وَيَدْعُمُ الشُّعُورُ بِالانْتِمَاءِ لَدَى الْأَفْرَادِ شُعُورَهُمْ بِالرِّضَا عَنْ أَنْفُسِهِمْ، وَشُعُورَهُمْ بِالْقَبُولِ مِنْ قَبْلِ الْآخَرِينَ، حَيْثُ إِنَّ الشُّعُورَ بِالْعُزْلَةِ يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ لَهُ أَثَرٌ تَدْمِيرِيٌّ عَلَى تَقْدِيرِ الذَّاتِ لَدَى الْفَرْدِ، وَعَلَى الْمَدَارِسِ أَنْ تُقَلِّلَ مِنْ مَشَاعِرِ الْعُزْلَةِ لَدَى بَعْضِ التَّلَامِيذِ لَتَزِيدَ مِنْ مَشَاعِرِ الْانْتِمَاءِ لَدَيْهِمْ.

أربعاً : الشعور بالهدف أو الغرض :

يَحْتَاجُ الْأَفْرَادُ أَنْ يَنْمُوا فِي نَفُوسِهِمُ الشُّعُورَ بِالْهَدَفِ ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ هُوَ مَا يُعْطَى مَعْنَى لُجُودِهِمْ، فَمَا دَامَتْ جُهُودُهُمْ مُوجَّهَةً نَحْوَ إِرْضَاءِ الْكِبَارِ أَوْ الْإِذْعَانِ لِمَطَالِبِهِمْ فَإِنَّهُمْ سَيَسْتَمِرُّونَ فِي الْاِفْتِقَارِ لِلدَّافِعَةِ الدَّاخِلِيَّةِ.

وَهُنَاكَ هَدَفٌ أَسَاسِيٌّ يُجِبُّ أَنْ نُحَقِّقَهُ لَدَى التَّلَامِيذِ وَهُوَ أَنْ نَنْمِيَ فِيهِمُ الْإِحْسَاسَ بِالْمَتْعَةِ الدَّاخِلِيَّةِ مِنَ التَّعَلُّمِ وَالتَّحْصِيلِ وَحَلِّ الْمَشْكَلاتِ الشَّخْصِيَّةِ، وَهَذَا لَا يُؤْدِي إِلَى بِنَاءِ مُوَاطِنٍ مَسْئُولٍ فَحَسْبَ ؛ بَلْ يُؤْدِي أَيْضاً إِلَى بِنَاءِ الشُّعُورِ بِتَقْدِيرِ الذَّاتِ.

إِنَّ التَّلَامِيذَ الَّذِينَ يَضَعُونَ لِأَنْفُسِهِمْ أَهْدَافاً وَاقِعِيَّةً لَدَيْهِمْ عَلَى الْأَرْجَحِ تَقْدِيرٌ أَعْلَى

للذات من الطلاب الذين يفتقرون لتلك الأهداف .. كما أن التلاميذ الذين لا يمتلكون شعورا بالهدف لا يوجد لديهم عادة دافعية للتعلّم في غرفة الصف، ويكون تقدير الذات لديهم متدنيا بصفة عامة.

لقد أكدت الأبحاث التي تناولت الدافعية للتحصيل أن الجهد والمثابرة يكونان أكثر لدى الأفراد الذين يضعون لأنفسهم أهدافا معتدلة الصعوبة، والذين يلزمون أنفسهم بشكل جدى فى متابعتها، ويرتبط مقدار الجهد والمثابرة الذى يبذله التلميذ ارتباطا وثيقا بشعورهم بالهوية الذاتية، وبوجود أهداف أكثر واقعية ذات معنى لأنفسهم.

خامساً : الشعور بالكفاية :

يأتى الشعور بالكفاية أو التمكن من الاعتقاد بأننا نستطيع أن نحقق أهدافنا وأن نتغلب على المشكلات التى تواجهنا، وأن نحقق النجاح الذى نتمنى .. إن هذه الثقة الهادئة التى تعد أساسية فى تكوين تقدير الذات، وهذا الشعور بالكفاية لا يتولد إلا بعد حدوث العديد من التجارب الناجحة، وهو يتضمن القدرة على استخدام المهارات الفرعية : المعرفية والاجتماعية والسلوكية، بما فى ذلك مهارات اتخاذ القرارات وذلك لتحقيق الأهداف الشخصية.

وَتَتَطَلَّبُ الكِفَايَةُ الشَّخْصِيَّةُ القُدْرَةُ عَلَى الاختِيَارَاتِ الحَكِيمَةِ، وَتَحْدِيدِ البَدَائِلِ
الْمُنَاسِبَةِ وَتَطْبِيقِ مَهَارَاتِ حَلِّ المَشْكِلةِ، وَاسْتِخْدَامِ المَصَادِرِ بفعَالِيَّةٍ، وَيَعْتَقَدُ أولئك
الَّذِينَ يَمْتَلِكُونَ وَيَسْتَخْدِمُونَ هَذِهِ المَهَارَاتِ بِقُدْرَتِهِمْ عَلَى تَحْقِيقِ النِّجَاحِ، وَنَتِيجَةً
لِذَلِكَ فَإِنَّهُمْ يَمِيلُونَ إِلَى تَحْمُلِ مَسْئُولِيَّةِ سُلُوكِهِمْ، وَإِظْهَارِ المَبَادِرَةِ فِي حَلِّ
المَشْكِلاتِ، وَفِي أَنْ يَكُونَ لَدَيْهِمْ دَافِعِيَّةٌ عَالِيَةٌ لِتَحْقِيقِ أَهْدَافِهِمْ.

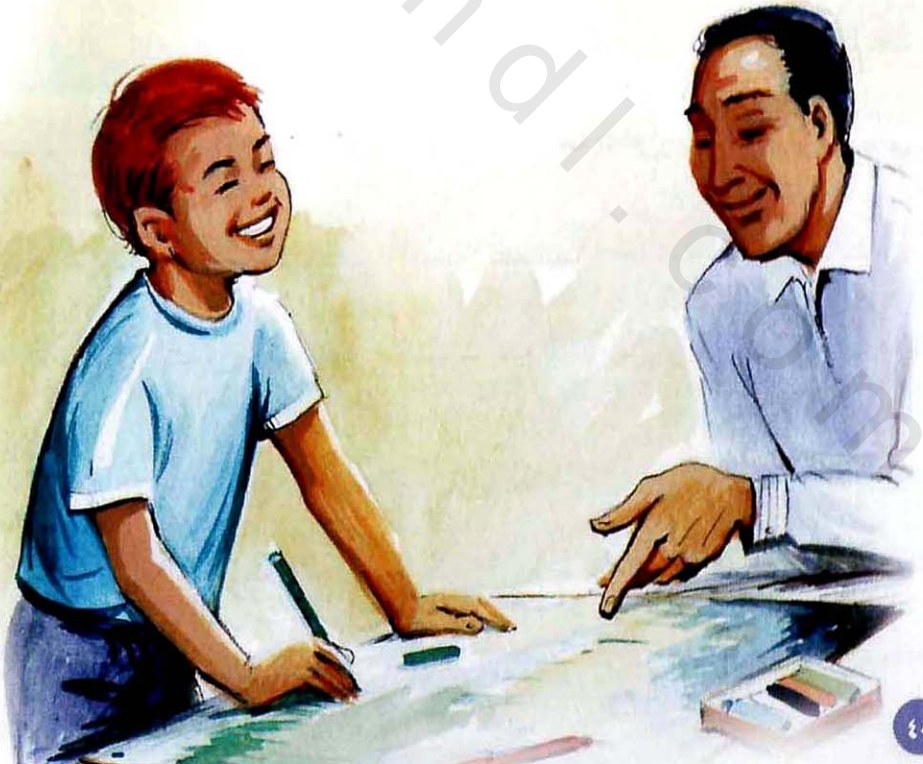
هَذِهِ هِيَ العَنَاصِرُ الخَمْسَةُ فِي بَرنامِجِ بِنَاءِ تَقْدِيرِ الذَّاتِ.

وَاقْتَرَبَ وَقْتُ اللِّقَاءِ عَلَى الانْتِهَاءِ، فَقَالَ المَعْلَمُ «سِرَاجُ الدِّينِ» لِتِلَامِذَتِهِ:

- أَبْنَائِي الأَعْرَاءُ، فِي نِهَايَةِ هَذَا اللِّقَاءِ الشَّقَافِي الحُرِّ، أَذْكَرُكُمْ بِأَنَّهُ كَانَ تَحْتَ
عُنْوَانِ: «الثِّقَةُ بِالنَّفْسِ وَتَقْدِيرِ الذَّاتِ»، وَقَدْ تَنَاوَلْنَا فِيهِ بِالحُورِ والمُنَاقِشَةِ كُلَّ مَا يَأْتِي:
النَّفْسُ البَشَرِيَّةُ - الثِّقَةُ بِالنَّفْسِ وَأَهْمِيَّةُ اكْتِسَابِهَا - أَسْبَابُ عَدَمِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ -
عِلَاقَاتُ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ وَمُقَوِّمَاتُهَا - سَلْبِيَّاتُ عَدَمِ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ - وَكَيْفِيَّةُ تَعْزِيزِ الثِّقَةِ
بِالنَّفْسِ لَدَى الفَرْدِ.

ثم تناولنا:

تقدير الذات من حيث المفهوم والأهمية وكيفية تطوير هذا التقدير لدى الفرد
- صفات من يحترمون ذاتهم - وصفات من لا يحترمون ذاتهم - وطرق تنمية
تقدير الذات - وأخيرا إشارة إلى برنامج بناء تقدير الذات.
وإلى اللقاء فى نفس الميعاد يوم الإثنين القادم لمناقشة موضوع آخر من
الموضوعات اللازمة لتنمية الشخصية لدى الفرد.



الترقيم الدولي	9 - 2401 - 10 - 977
رقم الإيداع	2008 / 15950