

## الفصل السادس

# تنمية الذات

- 
- 
- أولاً: تقدير الذات.
  - ثانياً: قدر ذاتك حق قدرها.
  - ثالثاً: إصنع لنفسك طريق النجاح.
  - رابعاً: تقوية الإرادة:
    - ١ - مفهوم الإرادة ومعناها.
    - ٢ - التدريب على قوة الإرادة (نموذج تدريبي).
  - خامساً: تقوية الثقة بالنفس:
    - ١ - الآثار السلبية لفقد الثقة بالنفس.
    - ٢ - أهمية الثقة بالنفس.
  - ٣ - التدريب على الثقة بالنفس (نموذج تدريبي).
  - سادساً: إدارة الذات.

obeykandi.com

## أولاً: تقدير الذات Self Evaluation

### ١- المعنى والمفهوم لمصطلح تقدير الذات:

تقدير الذات هو تقييم الفرد لنفسه وحكمه الشخصي على درجة كفاءته. ويتضمن هذا المفهوم؛ الاتجاهات الإيجابية أو السلبية للفرد نحو ذاته.

### ٢- العوامل المؤثرة في تقدير الفرد لذاته:

- فكرة المرء عن نفسه؛ وتتكون لدى الفرد من الطفولة المبكرة، وتنمو من خلال التنشئة الاجتماعية، وتتأثر فكرة المرء عن نفسه بدورها من خلال التفاعل الاجتماعي وأساليب التعامل داخل الأسرة، والاتجاهات الوالدية، وقد تكون هذه الفكرة إيجابية وقد تكون سلبية.

- احترام الآخرين وتقديرهم للفرد:

يتأثر تقدير الفرد لذاته بمدى احترام الآخرين وتقديرهم له فإذا حظى المرء باحترام الآخرين وتقديرهم يساهم هذا في تقديره لذاته بصورة إيجابية وإذا كان الأمر بعكس ذلك؛ فيُنظر أن يقل تقديره لذاته، إلا إذا كان الفرد يتمتع بقدر عالٍ من الثقة بالنفس فيكون هذا التأثير الخارجى ضعيفاً على تقديره لذاته<sup>(\*)</sup>.

- الإحساس بالأهمية:

يتأثر تقدير الفرد لذاته ارتفاعاً وانخفاضاً كلما ارتفع أو انخفض إحساسه بالأهمية؛ وقد يكون الفرد في واقع الأمر يشغل منصباً مهماً أو يؤدي عملاً مهماً لكنه في داخله لا يشعر بالأهمية، فيأتي تقديره لذاته منخفضاً، وقد يحدث عكس ذلك، لذا فإن هذا الأمر يعود إلى فكرة الفرد عن نفسه.

---

(\*) انظر للمؤلفة: ٢٠٠٧م، كيف تغير حياتك من خلال الإرشاد النفسى، ص ص ١٥٤ - ١٦٥، القاهرة، عالم الكتب.

- الرضا عن النفس: وينقسم إلى قسمين رئيسيين وهما:
  - رضا الفرد عن نفسه.
  - ورضا الآخرين عن الفرد.
- القبول والتقبل: والمقصود به قبول الفرد لنفسه وللآخرين، وتقبل الآخرين له.

### ٣- تأثير تقدير الذات على الحالة النفسية العامة للفرد:

إن الحاجة إلى تقدير الذات من الحاجات الإنسانية الأساسية للإنسان. وأن هذه الحاجة تدفع المرء إلى تجنب النبذ، والرفض وعدم القبول من الآخرين، كما تُلح عليه ليكسب رضا الآخرين واحترامهم.

وقد تكون هذه الحاجة إلى تقدير الذات دافعاً وحافزاً للفرد لكي يُتقن في صناعته وعمله ليحظى بهذا التقدير.

وتؤكد نتائج الدراسات المتواترة في هذا المجال؛ أن أصحاب المستوى المرتفع لتقدير الذات يتمتعون بالسواء النفسي، والتوافق الشخصي والاجتماعي.

في حين تنتشر المشكلات والاضطرابات النفسية بين أصحاب المستوى المتدني أو المنخفض لتقدير الذات.

ويشير المعالجون النفسيون إلى أن تقدير الذات المنخفض من أعراض الإكتئاب<sup>(\*)</sup>.

ويؤدي التقدير المنخفض للذات إلى العزلة، والوحدة النفسية، والشعور بالدونية، والإحساس بالضعف والمهانة، وعدم القدرة على الإنجاز، ومن ثم يقع المرء في الفشل كثيراً، ويتعرض لمواقف الإحباط أكثر من غيره، ويصبح عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.

ويوصى علماء النفس والصحة النفسية بالتوازن في تقدير الذات. بحيث لا نحقر الذات أو نقلل من شأنها، وفي الوقت نفسه لا نغالي في تقديرها أكثر من اللازم. لأن تضخيم الذات له مضار نفسية واجتماعية لا تقل خطورة عن التقدير المنخفض للذات.

(\*) انظر للمؤلفة: ٢٠٠٩م، الاكتئاب [أنواعه، أعراضه...]، مرجع سابق، ص ٣٣ - ٥٧.

## ثانياً: قدر ذاتك حق قدرها

### ١- إعرف قدراتك:

ينبغي على المرء أن يعرف قدراته وإمكاناته الحقيقية سواء كانت عقلية، أو جسميه وحركية، أو اجتماعية، أو انفعالية.

وكذلك ما يملكه من إمكانيات مادية، وما توفره له البيئة والمجتمع الذى يعيش فيه. ومن الأهمية بمكان، أن يعرف الفرد استعداداته وميوله، وما هو مهياً له، وأن تكون اتجاهاته نحو القيم الدينية، والأخلاقية، والاجتماعية واضحة له. وفي ضوء معرفة الفرد لقدراته وإمكاناته واستعداداته وميوله واتجاهاته؛ يمكنه تحديد أهدافه.

وعند تحديد الأهداف يجب أن تتسم بالوضوح والواقعية. والمقصود بالوضوح؛ ألا تكون أهدافاً صورية أو مبهمه، أو غامضة. أما الواقعية؛ فالمقصود بها أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق. كما يجب أن تكون الأهداف مرنة، أى قابلة للتعديل والتطوير كلما تغيرت ظروف الفرد أو ظروف البيئة أو المجتمع.

### ٢- احترام ذاتك:

إن احترام الذات يتطلب احترام المرء لنفسه أولاً قبل أن ينتظر احترام الآخرين له. لأن احترام الآخرين قد لا يأتي...، وقد يأتي متأخراً، وقد يأتي بغير موضوعية أى ليس لأعمال وسلوكيات حقيقية للفرد أو خصال حميدة فيه وإنما لموقعه أو مركزه، أو وظيفته. فيكون الاحترام للمنصب أو الوظيفة، وليست لذات الشخص فيُضلل الفرد حينئذٍ، وقد لا يرى حقيقة نفسه إلا متأخراً.

واحترام الشخص لنفسه يحتاج عدة مقومات واستراتيجيات فعالة يقوم بها الفرد بنفسه كما يلي:

- لا تضع نفسك في موضع الشبهات.
- ابتعد عن المواقف المهينة وقاوم ضعفك.
- تمسك بقيمك الدينية والأخلاقية ولا تستسلم لأى غواية أو إغراء يخرجك عن هذه القيم.
- إن ضعفت مرة، فلا تستمر في ضعفك، وتوقف عن كل ما يخالف ضميرك.
- أعد حساباتك مع نفسك، واضبط تصرفاتك وأفعالك أولاً بأول.
- ألا تُقدم على فعل يوجب الاعتذار، وإن فعلت فبادر بالاعتذار فوراً.
- امنع نفسك عن بعض ما تعودت عليه، وتجنب كل ما يُوجب إخفاءه عن الناس.
- وفي هذا المعنى يقول الرسول الكريم ﷺ: «... الإثم ما حاك في صدرك وكرهت أن يطلع عليه الناس...».

ويقول الشاعر:

[النفس كالطفل؛ إن تركه؛ يشبو على حب الرضاع؛ وإن تطفمه؛ ينطم].

### ٣- قوم نفسك بنفسك:

يبدأ تقويم الإنسان لنفسه ببعض الأسئلة، يوجهها المرء لنفسه لإثارة عقله وتذكيره بأفعاله وسلوكياته خلال فترة مضت. سواء كانت أفعال وسلوكيات إيجابية أو سلبية. فقد يتذكر أهدافاً وضعها ثم تشاغل عنها أو أجلها ونسيها، أو قرارات اتخذها في وقت من الأوقات وكانت هامة من وجهة نظره حينئذٍ لكنه نسيها أو تجاوزها. وقد يكون أساء لبعض الناس المهمين في حياته، أو أساء لنفسه ونسى ذلك لكنه يشعر بالذنب دون أن يدرك أسباب ذلك.

ومن أهم الأسئلة التي يجب على الإنسان أن يسألها لنفسه:

- ما هي الأشياء الجيدة في حياتي؟
- ما هي الأشياء السيئة في حياتي؟
- ماذا عليّ أن أفعل؟

- ماذا علىّ ألا أفعل؟
- ما هي أهدافي؟
- ماذا حققت من هذه الأهداف؟
- ما هي الأهداف التي يجب أن أحققها بعد ذلك؟
- ما هي الأهداف التي يجب تعديلها أو إرجاؤها؟
- ما هي الأعمال الهامة التي يجب إنجازها؟
- ما هي السلوكيات التي يجب علىّ أن أتوقف عنها؟
- من هم الأشخاص المهمين في حياتي؟
- ما هي الواجبات التي قصرت في أدائها؟

#### ٤- اعترف لنفسك بالتقصير أو الخطأ ثم صحح وأصلح من نفسك وواصل المسيرة:

عندما يُقصر الإنسان في بعض واجباته، أو يُخطئ في حق نفسه أو الآخرين، فإنه يشعر بالذنب.

والشعور بالذنب إشارة تحذيرية تنفيد الإنسان في دراسة سلوكياته ومراجعة أفعاله التي قد تكون ضارة له أو لغيره.

وهذا يدفع المرء إلى إعادة النظر في الخطأ لكي يتوقف عنه، وتعديل سلوكيات لتكون أفضل.

فكر في الذنب الذي تحس به، فالإحساس بالذنب يساعد على إيقاظ العقل للتفكير الصحيح، وتوجيه السلوك لانتهاج سبل أفضل لمواصلة مسيرة الحياة.

وعندما يتذكر الفرد أنه ارتكب خطأ فعليه أن يتعلم من هذا الخطأ، فيكون حذرًا في المستقبل لكي لا يكرر الخطأ.

وعليه أيضًا أن يصلح الخطأ إذا كان في إمكانه ذلك.

كذلك إذا قصر في بعض واجباته، عليه أن يتدارك هذا التقصير، أو على الأقل لا يكرره، بل يعقد النية على ذلك ثم يواصل مسيرة حياته.

خلاصة القول؛ هو ألا يتوقف المرء عند الشعور بالذنب أو الإحساس بالخطأ والتقصير، لأن ذلك يؤلم النفس دون جدوى، بل قد يدمر حياة الفرد ويقض مضجعه.

إن الناس جميعاً يُخطئون وهذه طبيعة البشر أنهم خطأؤون، فلا داعى لجلد النفس أو التوقف عند الشعور بالذنب، أو القول ليل نهار [لو فعلت كذا كان كذا أو لو قلت كذا كان كذا] لأن ذلك التفكير يستنفذ الطاقة دون أن يقدم حلاً للمشكلة.

إنما التفكير الصحيح هو أن يعترف الإنسان بالخطأ ثم يصحح، ويعترف بالتقصير فيعزم على التحسين والتجويد.. وهكذا يواصل المسير لحياة أفضل دائماً. وتذكر دائماً. (أنا لن نصلح الماضي، ولن نغيره.. لكن يمكننا دائماً إدخال تعديلات على سلوكياتنا وأفعالنا في المستقبل لتكون أفضل مما كانت).

## ثالثاً: إصنع لنفسك طريق النجاح

### ١- مفهوم النجاح:

كل طريق في الحياة له نهاية كما أن له بداية، إلا طريق النجاح فإن له بداية ولكن ليس له نهاية: فالنجاح يجب أن يستمر مع استمرار الحياة. فكلما نجح الإنسان في بلوغ هدف من الأهداف، فإنه يتطلع إلى تحقيق هدف آخر، وكلما نجح في الوصول إلى بعض طموحاته، فما يلبث أن يسعى للوصول إلى طموحات أخرى.

والنجاح معنى يحبه كل إنسان، وقيمة من القيم الجميلة في الحياة. ويختلف مفهوم النجاح من شخص لآخر بحسب أهداف كل شخص وطموحاته، ومفهومه عن ذاته، وكذلك توقعاته واتجاهاته.

كما يختلف هذا المفهوم عند الشخص نفسه من مرحلة عمرية لأخرى، وكلما تغيرت أساليبه في التفكير أو تغيرت رؤيته للحياة وللأشياء.

### ٢- العقبات التي تعترض طريق النجاح:

إن طريق النجاح ليس مفروضاً بالورود، وفي معظم الأحيان لا يكون سهلاً، وكثيراً ما يكون صعباً.

حيث يقابل الإنسان عقبات كثيرة في سعيه لتحقيق هدف من أهدافه، ويفشل في سعيه، وقد يتكرر الفشل فيصاب بالإحباط، وتنخفض ثقته بنفسه، وتنقص دافعيته، وتقل عزيمته، ويتوقع الفشل في أى عمل يقوم به، ويتجه بتفكيره إلى الفشل وتبعاته المؤلمة.

وتكون النتيجة، أن يقل تركيزه، وتفتر همته، ويتشتت جهده حيث ينصب اهتمامه على التفكير بالعواقب السيئة، وتوقع المصاعب فيتشغل بها أكثر من انشغاله بعمله ويؤدى هذا إلى إصابة الفرد بما يسمى «بالفوضى النفسية» ومن أعراض الفوضى النفسية:

- كثرة التشتت.

- قلة التركيز.

- نقص النشاط الإيجابي، وكثرة الانفعالات السلبية.

- وكثرة الأخطاء.

وهكذا تخيم على حياة الفرد سلبية في معظم نشاطاته وتوقعاته فلا يتوقع إلا الفشل، ولا ينتظر سوى الأحداث السيئة، والخوف من آثارها الوخيمة. وتؤكد نتائج البحوث في هذا المجال أن توقع الفشل والتفكير في نتائجه والخوف من تبعاته يؤدي إلى حدوث الفشل بالفعل.

ويشير الباحثون النفسيون والتربويون إلى أن الخوف من الفشل يقلل من دافعية الإنجاز، ويوجه الفكر في عواقب الفشل وتبعاته، فتقل الطاقة الحيوية للإنسان، وتخور عزيمته، وينصرف جهده إلى ما يفكر فيه وهو الفشل، فيحدث له الفشل. ومع استمرار توقع الفشل وتكرار وقوعه بالفعل يُصاب الإنسان بالتوتر والقلق، ولا يستطيع القيام بأعماله، وإن قام بعمل لا يكمله، وإن أكمله لا يتقنه، ويظل يُخطئ ويتنظر النتائج السيئة للأخطاء.

### ٣- كيف تتغلب على عقبات النجاح:

• راجع طريقتك في التفكير لتكتشف اتجاهك:

- هل أنت خائف من الفشل؟

- هل تفكر كثيراً في الرسوب ونتائجه غير الطيبة؟

- هل تخشى الخسارة وما يتبعها وما يترتب عليها؟

• إذا كانت إجابتك بنعم على هذه الأسئلة؛ فعليك بإتباع الخطوات الآتية بالترتيب:

١- توقف عن التفكير فيما يُشغلك.

٢- قم بنشاط رياضي مثل المشي، ويفضل أن يكون في الهواء الطلق.

٣- اقرأ في كتاب تحبه أو شاهد اليوم الصور التي تجمعك بأفراد تحبهم، وتذكر أجمل أوقاتك وأشغل خيالك وفكرك بذكريات سعيدة مرت عليك حتى وإن كانت قليلة.

٤ - قم بتحضير وجبة خفيفة من أجلك، وخلال تناولك لها اتجه بتفكيرك نحو النجاح ونتائج الطيبة.

٥ - أنت الآن تستشعر فرحة النجاح (النجاح في أى شىء مهما كان بسيطاً).

٦ - توقع المكافأة، وتطلع إلى الجائزة.. قد تكون المكافأة أو الجائزة هو مجرد وصولك لحل مشكلة، أو تحقيق هدف قديم.

٧ - لا تنتظر مكافأة أو جائزة من أحد فقد لا تأتي... فلا تُعلق تحقيق أهدافك أو أسباب نجاحك على غيرك. وعليك بالتخاذ الأسباب المؤدية إلى النجاح وتحقيق الأهداف، وأعمل وثابر واجتهد.. وستصل بإذن الله.

لقد تحول تفكيرك من السلبية إلى الإيجابية، ومن توقع الفشل والخوف منه وتوقع نتائجه السيئة إلى توقع النجاح والفرح به، وأشغل فكرك بكيفية الوصول إلى ذلك النجاح وإلى تحقيق الأمنيات. نقول في علم النفس:

«إن المرء عندما يفكر فى شىء ويركز عليه، تتجه حواسه وحركاته نحو ذلك الشىء فيعمل للوصول إليه».

ويقولون «إن العربة تتجه حيث ينظر قائدها» وكثيراً ما تقرأ لوحات على جانب الطريق تقول: «ركز فى الطريق» أو «لا تنشغل بشىء غير الطريق» وكل من يقود مركبة يعرف جيداً أنه لو نظر بعيداً عن الطريق ستتحرف مركبته إلى حيث ينظر.

«إن العقل هو القائد، وإن حواسنا، وانفعالاتنا، وأمنياتنا هى العربة» ويجب أن يكون كذلك.

دع العقل يقودك إلى حيث تتمنى لنفسك، وإلى حيث تحب أن تكون. ركز فى النجاح وتوقعه وتخيل نتائجه الباهرة وتصور نفسك مبتهجاً بالنجاح عندما يحدث، وإلى الأهداف عند ما تتحقق.

وعندما تُقدم على عمل انظر إلى الصورة المتقنة لهذا العمل عند إتمامه على أكمل وجه، وتخيل فرحك بهذه الصورة، فستتجه أفكارك إلى حيث تنظر بخيالك، وستتحرك حواسك الفاعلة مع أفكارك لشىء واحد هو النجاح وهذا ينشط طاقتك الحيوية التى بدورها تنشط العقل فيمدك بأفكار خلاقة تساعدك على إنجاز العمل الذى تفكر فى النجاح فى أدائه، وستنجح إن شاء الله.

## رابعاً : تقوية الإرادة

### ١- مفهوم الإرادة ومعناها :

إن أول خطوة على طريق تقوية الإرادة هي ؛ أن نتفق على أننا جميعاً لدينا إرادة؛ لكننا نختلف في الدرجة.

فقد تكون الإرادة عند البعض قوية، وعند الآخرين ضعيفة، وقد تكون متوسطة عند آخرين. وفي جميع الأحوال فإن الإرادة موجودة عند كل الناس.

والإنسان يمارس الإرادة في حالات كثيرة بدون قصد. فقد ترفض وليمة بأكملها لأنك تحشى من السمنة، ثم تضعف أمام قطعة صغيرة من الشيكولاته وتلتهمها بلا تفكير. إنك في الحالة الأولى كنت تتمتع بإرادة قوية؛ أما في الحالة الثانية كانت إرادتك ضعيفة. ولكنك في الحالتين لديك إرادة.

ويمكن تعريف الإرادة بأنها «أن يتجه الفرد إلى فعل معين أو أن يمتنع عن فعل معين». وتخضع الإرادة للعوامل الذاتية داخل الفرد نفسه.

ويبد كل فرد أن يقوى إرادته بنفسه، ويده أيضاً أن يضعفها.

يعنى أن الإرادة بكل صفاتها [قوية - متوسطة - ضعيفة] عملية ذاتية اختيارية مقصودة.

والإرادة هي التي توجهنا إلى أحد الطريقتين [الشر أو الخير] يقول الله تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ [البلد: آية ١٠].

والإرادة بيد الإنسان دائماً. بيده تقويتها أو إضعافها - باستثناء حالات غياب العقل قسراً - كما في بعض الأمراض العقلية.

### ٢- التدريب على قوة الإرادة:

إن الإنسان يجنى نتائج اختياراته، وسيُحاسب على أعماله التي يقوم بها بنفسه أو يكلف غيره القيام بها تنفيذاً لإرادته هو.

ومن المعلوم أنه لا يوجد جين وراثى يجعل الإنسان حتمًا ضعيف الإرادة أو قوى الإرادة. كما لا يوجد ما يجعله حتمًا شريرًا أو حتمًا خيرًا. وهذا من حكمة المولى عز وجل. فلا يصح ان يقول إنسان: «ليس الأمر بيدي» أو يقول: لقد غلب على أمرى». لأن مثل هذه الأقوال إنما اخترعها الذين ضعفت إرادتهم أمام شهواتهم ورغباتهم وأهواء النفس الأمارة بالسوء، فوقعوا فى الرذيلة وساروا فى دروب الشر التى جملها لهم الشيطان واستهوتها نفوسهم.

### نموذج للتدريب على تقوية الإرادة

بإمكان الإنسان أن يتدرب على تقوية إرادته معتمداً على نفسه وإعمال عقله، مسترشداً بما يلي:

أ- إسأل نفسك ثلاثة أسئلة هى:

- ١- ما الذى يجعلنى أنصرف بقوة إرادة؟
- ٢- ما الذى يُفقدنى هذه القوة؟
- ٣- ما الذى يُضعف إرادتى؟

ب- على المرء أن يحصى سلوكياته وتصرفاته، ثم يُصنفها ويفندها بحسب مستوى إرادته عند كل فعل أو سلوك. أى متى كان قوى الإرادة، ومتى كان ضعيف الإرادة.

ج- على الفرد أن يحدد الظروف المحيطة بالأعمال التى اتسمت إرادته خلالها بالقوة، ويحاول التمسك بها وتنميتها.

د- على الفرد أن يحدد الظروف المحيطة بكل سلوك صدر عنه يدل على ضعف الإرادة. ويحاول إبعادها والبعد عن هذه الظروف حتى لا تضعف إرادته مرة أخرى.

هـ- بعد أن يبتعد الفرد عن الظروف التى تُضعف إرادته؛ عليه أن يحدد لنفسه صورة يجبها لنفسه، وشخصية يتمنى أن يكون عليها معنى [صورة للنفس وصورة للشخصية].

حيثئذ ستدخل تلك الصور التى يتمناها الفرد ويتخيلها فى عقله الباطن، فهو محل الخيال والأمنيات.

و- على المرء أن يقوم بالأعمال والمهام التى تحقق له ما تمنى كأن يتدرب على مهارات جديدة، أو ينخرط فى دورات تدريبية لصقل مهاراته ومواهبه، وقد يكون عليه واجبات

عائلية واجتماعية فيقوم بأدائها... إلى غير ذلك من المهام والأعمال اللازمة للشخصية التي يتمناها الفرد لنفسه والصورة التي يجب أن يكون عليها.

ومن خلال قيام الفرد بأعمال حقيقية، وأداء مهام في الواقع؛ ستدخل الصور التي تمنهاها لنفسه وشخصيته في عقله الواعي كصور نموذجية له، وسيوافق هذا مع الصور التي سبق له تخيلها وتمناها بعقله الباطن. فيتفق العقل الواعي مع الباطن على شيء واحد ألا وهو صنع الشخصية التي حددها الفرد لنفسه وتمناها وقام بأفعال حقيقية في الواقع من أجل تحقيقها، وصنع الصورة التي يجبها لنفسه. ومن المؤكد أن هذا سيطرد من العقل الباطن كل الصور السابقة والسيئة التي صنعتها الظروف السيئة حينما ضعفت إرادته، وستتوقف تمامًا تلك التوقعات السيئة التي تؤدي إلى الفشل. وستتقوى الإرادة بالإصرار على إعمال العقل، فالإرادة محلها العقل وهو قوة عقلية عليا، وهى طاقة نورانية لا يُطفئها إلا الانفعالات والعواطف.

«إن العقل عاقل، والعاطفة لا عقل لها».

«فلا تدع زمام أمرك لغير العاقل».

إن العقل هو القائد، ويجب أن يظل كذلك.

وعلى الإنسان أن يُخضع عواطفه وانفعالاته لعقله ليوجهها ويسيطر عليها، ولا يتركها فتسيطر عليه وتطمث على عقله وتفسد حياته.

والعقل محل التكليف، كما هو محل الإرادة والتفكير المنطقي، وإن تعطل عمله بفعل العاطفة والانفعالات؛ ضعفت الإرادة، وجاءت سلوكيات الإنسان عشوائية، وأفكاره انفعالية تفتقد إلى المنطق، وتُصبح حياة الإنسان بلا هدف ولا معنى، وتأتى تصرفاته وأفعاله بغير منهج بعيدة عن سيطرة العقل والإرادة.

وصدق الله إذ يقول:

﴿لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا...﴾ [الأعراف: آية ١٧٩].

كما يقول عز وجل: ﴿أْمَرَ عَلَى قُلُوبِ أَقْفَالِهَا﴾ [محمد: آية ٢٤].

## خامساً : تقوية الثقة بالنفس

إن الثقة بالنفس جزء لا يتجزء من شخصية الإنسان. وهو جانب هام لحياة نفسية صحيحة. لأن الإنسان إذا افتقد الثقة بنفسه؛ فإنه لا يستطيع تحقيق أى إنجاز، وسيكون وجوده فى الحياة بلا قيمة تُذكر.

لذا يهتم علماء النفس والتنمية البشرية بمعالجة أى قصور أو خلل فى هذا الجانب من جوانب الشخصية.

### ١- الآثار السلبية لفقد أو انعدام الثقة بالنفس على شخصية الإنسان:

عندما يفقد المرء ثقته بنفسه تبدو عليه مظاهر سلبية أهمها:

- الشعور بالضعف وقلة الحيلة، والاستسلام للظروف الخارجية.
- الخوف من الإقدام وكأن الآخرين يرصدون هفواته ويستغلون ضعفه.
- الإحجام عن الإبداع أو إبداء الرأى خشية الوقوع فى خطأ ما.
- التوتر الدائم والقلق من أن يصدر عن المرء أى تصرف مخالف للعادات والتقاليد فيُحاسب عليه بالتوبيخ والازدراء.
- التهويل من الأمور والمواقف البسيطة التى يتعرض فيها الفرد لبعض اللوم أو المعاتبة والمحاسبة من الآخرين.
- الشعور بأن كل الناس أهم وأفضل منه.
- الإحساس بالفشل، والمعاناة من الإحباط والألم النفسى.

### ٢- أهمية الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الفرد بالثقة فى نفسه تبدو عليه مظاهر إيجابية فى تصرفاته وأفعاله وتوجهاته كما يلى:

- لا يتأثر برأى الآخرين. ولا يكون إمعة.

- يعرف هدفه ويسعى إلى تحقيقه غير مكترث بالمؤثرات الخارجية التي قد تشنيه عن ذلك الهدف.
- يواجه التحديات، ويثابر ويصبر حتى يتجاوزها.
- يُخطط لمستقبله، ويفكر في طرق بديلة ثم يقرر ويفعل أو يبدء في الفعل ولا يتردد.
- لا يُقلد غيره، ولا ينقل عن الآخرين. بل يُفكر بعقله هو فيما يصل إليه من خارجه.
- يعلم أن ما هو أفضل عند غيره قد لا يكون كذلك بالنسبة له. فهو يعرف إمكانياته وقدراته ويثق بها.
- يوظف قدراته وينمي مهاراته ويستثمرها في تحقيق أهدافه.
- يسعى دائماً لاكتساب مهارات جديدة، ويستفيد من خبراته ويطورها للأفضل.
- يسعى للتحسين والتطوير والوصول إلى الأفضل بمفهومه الشخصي لا بمفهوم أحد غيره.

### ٣- التدريب على الثقة بالنفس: (كيف تُقوى ثقتك بنفسك).

- إن أول خطوة في طريق تعزيز الثقة بالنفس هي الخذر من ثلاثة أشياء يمكن أن تكون عائقاً في هذا الطريق وهي:
  - أ- المقارنة بغيرك: فلا تقارن نفسك بغيرك لأن هذا ظلم للنفس، وللآخرين.
  - ب- النقد الهدام للذات: لأن هذا يسبب لك التوتر والاكئاب، ولن تصل إلى ما تريد.
  - ج- اللوم: لا تلم نفسك بل حاسبها وتعلم من أخطائك. لأن اللوم يتوقف عند ذكر السلبيات. أما المحاسبة تؤدي إلى تصحيح الجوانب السلبية، وتنمية الجوانب الإيجابية.
- اعرف قدراتك الحقيقية ثم ارض بها كما هي، وكما وهبها الله لك.
- تقبل نفسك كما تراها أنت، وأحب نفسك على حالتها.
- حدد أهدافك في ضوء معرفتك بقدراتك.
- امنح لنفسك الوقت اللازم لتحقيق كل هدف وركز على الأولويات وإبدء بما هو سهل في تحقيقه ولا يحتاج لوقت طويل، لكي تشعر بمذاق النجاح، ويزداد دافعك إلى الإنجاز. وثق بقدراتك.
- اذكر انجازاتك لنفسك فهذا يدفعك لتحقيق المزيد.

- اجعل أهدافك مرنة. يعنى أن تكون قابلة للتعديل والتبديل فى ضوء المستجدات والظروف المتغيرة من حولك.
- كلما حققت هدفاً، اجعل آخر خطوة فى تحقيقه هى أول خطوة فى سبيل تحقيق هدف جديد. وهذا يعنى ألا تتوقف عن الإنجاز والسعى لتحقيق أهدافك.
- زود معارفك وافتح عقلك للأشياء الجديدة، ونمى مهاراتك وأصقل خبراتك. فكلما زادت معرفتك، ونمت مداركك شعرت بأنك أفضل مما كنت عليه من قبل.
- الزم الروية فى التفكير قبل اتخاذ القرار فى القضايا الشائكة والهامة. ولا تفكر أثناء الإنفعال لأن التفكير حينئذ سيكون بالعاطفة وليس بالعقل وهذا يضرك. فعليك أن تتيح لعقلك الهدوء ليعطيك حلولاً إيجابية.
- كُن إيجابياً وفاعلاً، ولا تنتظر الآخرين أن يأمرؤك أو أن يبدءوا. ابدأ أنت بنفسك فهذا يعظم قدرك عند نفسك وعند الآخرين.

## سادساً: إدارة الذات Self Management

عرضنا على الصفحات السابقة كيف يقدر الإنسان ذاته ويحترمها ويقوى إرادته ونوضح الآن كيف ينجح في إدارة ذاته بنفسه ليزيد من تقديره لها.

إن أول خطوة في سبيل النجاح في إدارة الذات هي الثقة بالنفس، لأن عدم الثقة يؤدي إلى كسل، والتقاعد عن العمل مهما كان بسيطاً.

ولبناء الثقة بالنفس على الإنسان أن يعرف قدراته، ويثق بها ويستثمر هذه القدرات لنفعه ونفع الآخرين.

وعليه أيضاً أن يعرف مميزاته أو ما يميزه عن غيره فهذا من شأنه أن يعرف المرء هويته، ويوضح له المجالات التي يمكن أن يحقق فيها نجاحاً ويثبت فيها جدارته مما يزيد من ثقته بنفسه.

ولمن يريد تحقيق النجاح الحقيقي في إدارة ذاته أن يضع لنفسه عدة مجالات، وعدة بدائل للإبداع والتفوق، ولا يربط نفسه بمجال معين، فيتوقف عنده، وقد لا يتحقق ما يصبو إليه في هذا المجال.

إن بالإنسان قدرات كثيرة قد تكون كامنه لا يعلمها صاحبها، وتحتاج فقط إلى من يُظهرها، فقد يلحظها صديق أو معلم فعلى الإنسان أن يستعين بمن يصدقه القول وأن يفتح عقله على أكثر من أمر، وأكثر من مجال، ويجرب ويختبر قدراته واستعداداته. فقد يكتشف أنه مبدع في مجال معين، وأقل إبداعاً في المجال الآخر، أو أن هناك مجال لا يناسبه ولا يلائم استعداداته وميوله. فلا يصبر عليه حتى لا يتعرض للفشل.

ومما يدفع المرء إلى النجاح أن يردد دائماً:

- إننى أستطيع فعل كذا وكذا.
- سوف أتعلم ما يساعدنى على فعل كذا وكذا.

- سأحاول العمل ولن أتردد.

ابتعد عن ترديد الكلمات المثبطة للهمة مثل: [لا أقدر - لا أستطيع - سأفشل أو أخشى الفشل].

وعندما ينتاب المرء شعور بالنقص في المهمة أو فتور في العزيمة؛ فليتناول ورقة وقلم ويكتب فيها ما يلي:

- إنجازاته السابقة.

- نجاحاته في مهام كانت تبدو صعبة.

- قدراته وإمكاناته.

- نقاط القوة التي يتمتع بها.

- كل عمل أو قول تلقى من جرائه تقديرًا أو شكرًا من الآخرين.

- الأهداف التي تحققت.

بعد كتابة تلك النقاط والتي تمثل إيجابيات الفرد التي حققها، ستزيد ثقته بنفسه وبقدراته. وبعد ذلك يجب أن ينتقل المرحلة القادمة وهي تطوير ذاته، وتحقيق المزيد من الأهداف وسينشط في تحديد أهداف جديدة لحياته ويصبح أكثر انطلاقةً وتطورًا ونموًا.

وعلى المرء أن يعلم أن التوقف عن النمو والتطور هو توقف عن الحياة.

وعندما يفشل الفرد في عمل ما أو في تحقيق هدف ما؛ اتركه لغيره ومارس العمل ولا تقف عند الفشل، اجعل الفشل خلف ظهرك، فقد أصبح ماضى، وأنت الآن في الحاضر، أعمل في الحاضر وللمستقبل متوقعًا النجاح واسعى من أجله. وإن تذكرت الفشل فيكون فقط لأخذ العبرة والابتعاد عن أسبابه مثل: الاستعجال، أو عدم الثقة، أو الإفراط في الثقة فيمن لا يستحقون الثقة، أو التكاسل، أو عدم الاهتمام، أو الاستخفاف بالعمل وعدم الإلتقان.

وعلى الفرد إذا ذكر سلبياته أن يهرع لتصحيحها ليبدأ من جديد من أعلى نقاط القوة فيه وقد تخلص من نقاط ضعفه وسلبياته وعيوبه.

ولنضمن عدم فتور العزيمة، والسعى الدؤوب لتحقيق هدفك، يجب أن يكون هدفًا واضحًا محددًا وملائمًا للواقع، والممكن، مع شيء من التوقع في المستقبل.

ثم تصور هدفك، وتصور تحقيقه، وتخيل فرحتك بنتائج تحقيقه. ولا تقف عند التصور والخيال. بل اسعى فوراً واعمل بجد من أجل تحقيق هدفك في الواقع.

وعلى المرء وهو يسعى لتحقيق هدفه أن يتسلح بما يلي:

- ١- الثقة بالنفس.
  - ٢- الإرادة.
  - ٣- الدافعية دون اندفاع.
  - ٤- الروية/ التروى دون كسل أو توقف.
  - ٥- التدرج المنطقي لخطوات العمل دون القفز إلى خطوة قبل أخرى مهما قلت في الأهمية وكانت في بداية العمل.
  - ٦- الاستفادة من خبرات الآخرين، ومن تراكم المعرفة والتجارب السابقة في نفس المجال.
  - ٧- النظام والدقة والإتقان.
  - ٨- الاستمرار في العمل وإن قلَّ مقدره ووقته.
- فلا تنقطع عن العمل لأن ذلك يُضعف الإرادة ويثبط الهمة ويؤدي إلى الكسل. يقول الرسول ﷺ: «أحب الأعمال إلى الله أدومه وإن قلَّ».
- وإذا كان الهدف كبيراً على الإنسان أن يقسمه إلى أهداف جزئية، وأهداف صغيرة. ثم يجعل الأهداف الصغيرة في خدمة الأهداف الجزئية، ويجعل الأهداف الجزئية في خدمة الهدف الأكبر.

وعلى المرء أن يحدد لنفسه:

- ماذا على أن أفعل؟
  - كيف سأفعل؟
  - ما هي الخطوات الإجرائية لكل عمل؟
  - ما هي الخطوة الأولى والهامة في العمل؟
- ثم ابدأ فوراً في العمل.