

### ما هي الثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس في الحياة الخاصة وفي العمل. خلال السنوات الأخيرة فقط أصبح البحث في موضوع (الثقة بالنفس) لا يقتصر على العلماء فقط، بل موضوعاً يثير الاهتمام بشكل عام. يؤكد هذه المسألة العدد المتزايد من المطبوعات الصادرة التي تهتم بموضوع الثقة بالنفس

في المجالين العام والخاص. وبينما اهتم المرربون سابقاً في المدارس بالدرجة الأولى بمسألة الثقة بالنفس، إلا أن الدراسات التي قام بها المختصون النفسيون في المؤسسات تؤكد مدى أهمية هذه المسألة أيضاً بالنسبة لمدرء شؤون العاملين. وبالتالي ازدادت أهميتها بالنسبة لك.

بالرغم من ذلك تظل المسألة قائمة. لماذا أصبح فجأة في كل العالم فرع من فروع علم النفس التربوي مسألة تثير الاهتمام بالنسبة للحياة اليومية في المؤسسات، وبالتالي أيضاً بالنسبة لارتقائك الشخصي. حتماً ليس الود الإنساني هو السبب في هذا الاهتمام، لا أبداً، بل الأسباب تكمن في أشياء أخرى. حدث خلال السنوات تحوّل القيم الماضية تحول معياري في ثقافتنا. فلم تعد مفاهيم القيم التقليدية صالحة، وتطور لدى العاملين وعي مختلف. وإلى حد ما لم تعد هناك قيم مشتركة، وبدأ المجتمع ينحو نحو التعددية.

هذه المعايير المتغيرة، وهذا الوعي الذي جاء من خلال ذلك، يضع المؤسسات أمام مهام قيادية جديدة. جاء التبشير بفكر نقدي، بإمكانات جديدة للسلوك أقرب إلى الإنسانية، تفي بالحاجة وتبشر بالاستقلالية.

يواجه الآن مدراء شؤون العاملين الذين استطاعوا سابقاً أن يفرضوا إرادتهم بشكل سلطوي، نمطاً جديداً من العمال والموظفين. فليس عجباً أن الكثيرين لا يعلمون كيف ينبغي عليهم التعامل مع هذا الوضع بشكل بناء.

إن مفهوم الثقة بالنفس الذي تطور على يد مختصين في التربية وعلم النفس يواجه النقابات والاتحادات المهنية من حيث أنه يقدم وصفاً مفيداً للسلوك من جهة، ومن ناحية أخرى ينقل موقفاً في الحياة يؤكد على كرامة الإنسان، ويمثل الحقوق الأساسية الناتجة عن ذلك كمطالب تجاه المؤسسة ومن يمثلها.

تؤدي القناعة الأساسية بأن الإنسان بحد ذاته ذو قيمة، في منظمات تدار هرمياً، بالضرورة إلى صراعات ضمن المؤسسات. وفي إطار المساعي المؤسساتية نحو العقلنة وزيادة الإنتاجية وخفض الأجور هناك نقاط احتكاك أخرى بين الإدارة والعاملين الذين يتقاضون أجوراً، ليست مرغوبة بالطبع.

فالسلوك الواثق من نفسه يؤدي إلى تقرير المصير وأخيراً إلى التحرر؛ فالمواطن الواثق من نفسه، والبالغ الراشد، يدرك أهدافه ورغباته، وعليه في الوقت نفسه أن يفكر بمسؤولية اجتماعية تشمل البيئة المحيطة به.

من المهم إن قاعدة السلوك الواثق من نفسه هي الإيمان بحقوق الاعتقاد بالحقوق الأساسية ثابتة تعطى لكل إنسان منذ ولادته، منها حق التعبير عن القناعات والأفكار ووجهات النظر والرغبات والأحاسيس، والتحكم بوقته، وحقه في التصرف بجسده وممتلكاته. (لانغه Lange ١٩٧٧).

وكقطب مقابل لذلك يجب أن نذكر الثقة بالنفس من جهة، والعدوانية من جهة أخرى. وبذلك نعود مرة أخرى إلى تحمل الإحباط (انظر الفصل العاشر).

عند الإنسان الواثق من نفسه يكون تحمل الإحباط بارزاً بمعدل وسط إلى عال، فلا يندفع بلا روية ودون سبب نحو الاعتداءات، ولكن يعرف كيف يطالب بحقوقه ويظفر بها.

أما الفرد غير الواثق من نفسه فعلى العكس، فلا ينهمك بحقوقه الخاصة. يسمح للآخرين أن يخرقوا هذه الحقوق، الأمر الذي يعود إلى نقص احترام الذات. وبعكس ذلك يطالب الفرد العدواني بكل الحقوق لنفسه، حتى بحقوق الآخرين. إنه لا يقيم أي اعتبار، ويريد السيطرة بأي حال من الأحوال.

العدوان ينم أولئك الذين أظهروا على مدى طويل سلوكاً مضطرباً، عن عدم ثقة بالنفس يمكن أن يكون رد فعلهم فجأة ودون سبب ظاهر، في غاية العدوانية. ويعتقد العلماء بإمكانية الانطلاق من احتقان عدواني يقود إلى رد الفعل المبالغ فيه.

بالنسبة لجو العمل فإن عدم الثقة بالنفس أم العدوانية، كلاهما ضار إلى أبعد الحدود. ليس عجباً إذن أن ينوه مستشارو الشركات في هذا المجال إلى (القنابل الموقوتة) التي لا يمكن السيطرة عليها في المؤسسة. وقد تكون لهم مصلحة شخصية في ذلك؛ لأن لديهم دواء لكل داء، أي تدريب الثقة بالنفس الذي يجب أن يعطي العاملين غير الواثقين بأنفسهم دفعةً جديداً، مقرونًا طبعاً باستمرار لاختبار الثقة بالنفس.

وبما أن العاملين القادرين على التقرير بأنفسهم - أي الذين عندهم الثقة بالنفس - قادرون على التنظيم أكثر من الذين يفتقدون الاعتداد بأنفسهم، يمكن للمؤسسة أن تضرب عصفورين بحجر واحد. فمن يرفض المتقدمين الذين تم انتقاءهم بواسطة اختبار الشخصية، الذين يتمتعون بالثقة بالنفس، فإنما يريد على الأقل عدم زيادة عدد النقاييين في المؤسسة. أما مسألة إن كان ذلك مجدياً فهذا ما سنراه على صفحة أخرى.

في الاختبار التالي يمكنك أن تختبر ثقتك بنفسك وتقدرها. نرجو مرة أخرى مراعاة تعليمات الاختبار بدقة.

## اختبار الثقة بالنفس:

بجانب كل سؤال هناك خمس إمكانات للإجابة. وهذه تصل من ١ (لا ينطبق) إلى ٥ (ينطبق تماماً). أما الرقام ٤...٣...٢ فتعطي قيمةً وسطى. لكي تستطيع أن تصنف إجاباتك بشكل أفضل. اقرأ أولاً الأسئلة ثم ضع إشارة على واحد من الأرقام الخمسة. ولكن لا تضع الإشارة بين رقمين. الوقت غير محدود.



ابدأ الآن باختبار الثقة بالنفس.

- ١ عندما أتواعد مع شخص 1 2 3 4 5 6  
أكون دائماً قلقاً.
- ٢ أصاب دائماً بالاضطراب 1 2 3 4 5 6  
عندما يقوم البائعون على خدمة  
زبون قبلي، علماً أنه جاء بعدي.
- ٣ عندما ينتقد صديق عملي، 1 2 3 4 5 6  
أخذ على نفسي داخلياً بشدة.
- ٤ أغضب عندما يقدم لي النادل 1 2 3 4 5 6  
حساء بارداً في المطعم.
- ٥ أعتقد بأنه يجب أن أنقاضي 1 2 3 4 5 6  
أجراً أعلى على عملي.

- ٦٠ عندما يطلب مني أحد محبب  
إليّ موعداً، غالباً ما يندفع  
العرق من جسمي.
- ٧٠ عندما ارتكب خطأً أشعر  
بالإحراج.
- ٨٠ لم أكن في المدرسة أفهم المواد  
في أغلب الأحيان. وهذا كان  
يسبب لي الكثير من الخوف.
- ٩٠ عندما ينتقد صديقي/  
صديقتي قصة شعري أشعر  
بالإهانة.
- ١٠٠ أحد/ إحدى معارفي عنده/  
عندها مشاكل في الحياة  
الزوجية. أحاول التقرب منه/  
منها رغم ذلك أشعر بالإحراج.
- ١١٠ أحدهم/ إحدهن ممن أعرفهم/  
أعرفهن جيداً يعرض/ تعرض  
عليّ بكل وضوح، ولكن لا أريد أية  
ممارسة جنسية معه/ معها  
فأرفض.

١٢٠ صديقي الجديد / صديقتي  
 الجديدة يرتدي / ترتدي نفس  
 الكنزة التي أرتديها فأشعر  
 بغضب شديد.

١٣٠ كتبت مقالاً في جريدة،  
 انتقده صديقي / صديقتي  
 انتقاداً شديداً. فأغضب جداً.

١٤٠ في اجتماع رؤساء الأقسام  
 يسخر مني رئيس قسم شؤون  
 العاملين؛ لذلك أشعر بأنني  
 مجروح المشاعر.

١٥٠ أثناء حفلة يتقرب إليَّ  
 شخص لا أرغبه / امرأة لا  
 أطيقها، لا أجد عندي الجرأة  
 للقول بأنه / بأنها لا يمكنها أن  
 تعتمد عليَّ.

١٦٠ تدعني صديقتي / يدعني  
 صديقي، أسافر لوحدي  
 لبضعة أيام. بعدها يقيم /  
 تقيم الدنيا وتقعدها. أسمع  
 ذلك ولكن لا أقول شيئاً.

١٧٠ عند حساب تكاليف عمل  
 يدوي أرى أن هناك أعمالاً  
 نفذت لم أكن قد طلبتها  
 أصلاً، أدفع دون مساءلة.

١٨٠ يدعوني صديق صيني إلى  
 الطعام فيقدم لي طعاماً لا  
 أعرفه سابقاً. أحاول بائساً أن  
 أكل بالعصي الصغيرة التي  
 يستعملها الصينيون وأرفض  
 الشوكة التي تقدم لي.

١٩٠ رئيسي في العمل يدعي  
 بأنني كثيراً ما أتغيب عن  
 العمل وبأنني غير موثوق. لا  
 أجد عندي الجرأة لإبداء رأيي  
 على الرغم من أن صديقي  
 ينصحني بذلك.

٢٠٠ رئيسي في العمل ينتقدني  
 لخطأ لست مسؤولاً عنه أبداً.  
 ولأنه غاضب جداً لا أجيبه.

٢١٠ أنا لست مدخناً ولا أطيع  
 المدخنين. فجأة يبدأ مساعدي

في العمل بالتدخين فلا أقول شيئاً من أجل الحفاظ على علاقة سلمية.

٢٢ أرى في الشارع إنساناً أحب  
1 2 3 4 5 6  
أن أتعرف عليه. لكني أمر من جانبه ببساطة؛ لأنني لا أريد أن أعرض نفسي للسخرية.

٢٣ يقول صديقي/ تقول صديقتي، بأنه/ بأنها لا يطيق/ لا تطيق أن يراني/ تراني أَدْخُن في الشارع. فإذعن لذلك لأنه يريد/ لأنها تريد ذلك.

٢٤ أمامي، وفي زحمة السير عند انتهاء وقت العمل، يقود أحدهم سيارته بتلكؤ. بودي لو أستخدم الزمور الضوئي، لكنني أخاف الشرطة.

٢٥ أنا مدعو إلى حفلة خيرية.  
1 2 3 4 5 6  
يقول صديقي/ تقول صديقتي بأن عليّ هذه المرة أن لا

حتى السكر ولكني أخشى أن  
أفعل ذلك.

٢٦٠ عند التبرع بالدم يجري  
1 2 3 4 5 6  
فحص اختبار. طلبني الطبيب  
لأعيد الفحص. يسألني  
صديقي فيما إذا ساورني أي  
شك. لا أجرؤ على لومه.

٢٧٠ ألقى في إحدى الحفلات  
1 2 3 4 5 6  
بعض النكات عن الشاذين  
جنسياً. فيصمت صديقي كلياً  
بعدها. يجب في هذه الحالة  
أن أذهب إليه وأسأله عما به،  
لكن أفضل أن أدعه في تلك  
اللحظة بهدوء.

٢٨٠ أتحدث مع رئيسي في العمل  
1 2 3 4 5 6  
عن مبادرة التسويق الجديدة.  
فيتضح أننا مختلفان في  
الرأي. فلا أفصح عن ذلك  
بوضوح، بل أتأقلم شيئاً فشيئاً  
مع رأيه.

6	5	4	3	2	1	٢٩. تطلب مني رئيسي في العمل أن أحدد موعداً مع إحدى الزبونات، لكن عندي موعد آخر، رغم ذلك أوافق؛ لأن هذا اللقاء هام للشركة.
6	5	4	3	2	1	٣٠. تريد صديقتي أن تقترض مني مالاً. ولا أحب أن أفعل ذلك لأنني أعلم أنها لن ترد لي المبلغ إلا بعد نزاع وخصام، رغم ذلك أعطيها المبلغ وأعتبر ذلك حالة استثنائية أخرى.

**التقييم:**

سجل عدد النقاط التي حصلت عليها في جدول الحساب التالي ثم قم بجمعها .

**عامل التعبير عن المشاعر**

السؤال ١ ..... نقطة

السؤال ٩ ..... نقطة

السؤال ١٢ ..... نقطة

السؤال ١٥ ..... نقطة

السؤال ٢٢ ..... نقطة

عامل التعبير عن المشاعر ..... مجموع النقاط. الحد الأعلى ٢٥ نقطة

**عامل توزيع الانتقاد**

السؤال ١١ ..... نقطة

السؤال ١٥ ..... نقطة

السؤال ١٦ ..... نقطة

السؤال ٢٦ ..... نقطة

السؤال ٣٠ ..... نقطة

عامل توزيع الانتقاد ..... مجموع النقاط. الحد الأعلى ٢٥ نقطة

**عامل الرأي الشخصي**

السؤال ٣ ..... نقطة

السؤال ١٥ ..... نقطة

السؤال ١٩ ..... نقطة

السؤال ٢٨ ..... نقطة

السؤال ٣٠ ..... نقطة

عامل الرأي الشخصي ..... مجموع النقاط. الحد  
الأعلى ٢٥ نقطة

### عامل إلقاء المتطلبات

السؤال ٥ ..... نقطة

السؤال ١٧ ..... نقطة

السؤال ٢١ ..... نقطة

السؤال ٢٥ ..... نقطة

السؤال ٢٩ ..... نقطة

عامل إلقاء المتطلبات ..... مجموع النقاط. الحد  
الأعلى ٢٥ نقطة

### عامل الاعتراف بنقاط الضعف الشخصية

السؤال ٣ ..... نقطة

السؤال ١٠ ..... نقطة

السؤال ١٨ ..... نقطة

السؤال ٢٤ ..... نقطة

السؤال ٢٧ ..... نقطة

عامل الاعتراف بنقاط الضعف ..... مجموع النقاط.  
الحد الأعلى ٢٥ نقطة

## مجمل التقييم

اجمع الآن النقاط التي حصلت عليها

التقييم الإجمالي ..... نقطة. الحد الأعلى للنقاط

١٥٠ نقطة

o o e i k a n d i . c o m

## النتائج:

تفسير نتائج الاختبار  
عامل التعبير عن المشاعر

## ٥- ١٢ نقطة

هل أنت إنك هادئ وواثق من نفسك، يمكنك أن تعبر ببساطة عن أحياناً مشاعرك، وأحياناً قد يسبب لك ذلك مشاكل، لأنك مندفع؟  
تصرح علناً وبصوت مرتفع. من الأفضل أن تتروى قليلاً، قبل أن تفصح عن مشاعرك.

## ١٣- ١٨ نقطة

أنت مصيب لديك إحساس واضح متى يجب على المرء أن يعبر عن جيداً مشاعره أو لا يعبر. بالتأكيد ليس لديك مشاكل بإظهار انفعالاتك عندما تكون في مكانها الطبيعي.

## ١٩- ٢٥ نقطة

اخرج من غالباً ما تكون منكمشاً من الناحية الانفعالية. لا أحد عزلتك! يدري كيف يتعامل معك. وبماذا. عليك أن تحاول بإصرار أن تظهر مشاعرك علناً وتعبر عنها.

## عامل توزيع الانتقاد

## ٥- ١٢ نقطة

هل أنت كثير يمكنك أن تتعامل بوسائل النقد، ولكن لا يتيسر لك دائماً الانتقاد؟ تحقيق ذلك بشكل هادف. عليك أن تتدرب على توجيهه

الانتقاد بشكل أدق وجوهري. فمجرد الانتقاد من أجل الانتقاد فقط لا يأتي بشيء.

### ١٣-١٨ نقطة

تدرب على الانتقاد الهادف والبناء ليس غريباً عنك. فأنت تمارسه الانتقاد سلفاً. عليك فقط أن تتمرن على استخدام هذا السلاح الهادف والمنصف بشكل هادف وتفصيلي.

### ١٩-٢٥ نقطة

لا بأس من أنت من جهة مقتصد بالانتقاد، ومن جهة أخرى تسمح الانتقاد بالكثير الكثير من القيل والقال. من المهم بالنسبة لك أحياناً بشكل خاص أن تتعرف على وسيلة الانتقاد وتتمرن على استخدامها.

### عامل الرأي الشخصي:

### ٥-١٢ نقطة

قل رأيك لديك رأيك الخاص، ويمكنك أيضاً أن تعبر عنه بشكل دائماً مناسب. ليس من المفيد دائماً أن تدلي بدلوك في الحديث. من الجائز أنك تتجاوز هذه الحدود، بالرغم من ذلك عليك أن تظل عند سلوكك الناجح حتى الآن.

### ١٣-١٨ نقطة

تمرن على لا يمكنك أن تقرر أحياناً فيما إذا كان رأيك مطلوباً أم لا. التعبير عن رأيك حاول ببساطة أن تحاور بجرأة أكثر، وأن تدافع عن رأيك

الشخصي بوضوح. وإذا ما كنت بحاجة إلى آخرين، عليهم أيضاً أحياناً أن يصغوا إليك.

### ١٩- ٢٥ نقطة

لماذا تختفي نادراً ما تجرؤ على الإفصاح عن رأيك الشخصي. وهذا برأيك خلف مؤسف أن لا يقام لرأيك وزن أكثر مما تحب. بعد ذلك الجبل؟ تغضب من عجزك (خيبتك). يجب أن لا يكون ذلك. من الأفضل إن تعبر عن رأيك فوراً.

### عامل إلقاء المتطلبات

#### ٥- ١٢ نقطة

هل يجب أنت ببساطة قادر أن تلقي بالمتطلبات وأن تفرضها. عليك أن مشاكل الثقة بالنفس ليست عندك في هذا المجال. تفرض كافة المتطلبات؟ حاول عدم المغالاة في متطلباتك، والإصغاء أيضاً بمرونة إلى حجج الجانب الآخر.

### ١٣- ١٨ نقطة

لا تسمح أنت أقرب إلى الهدوء (التواضع) عندما يتعلق الأمر بطرح لأحد بأن يتجاهلك. ربما كانت لك أسبابك الموجبة، رغم ذلك عليك أن تحرص على عدم تجاهل صوتك في المؤسسة.

### ١٩- ٢٥ نقطة

إن لك أن تتعلم قلما تستطيع أن تلقي بمتطلبات وتنفيذها. غالباً ما كيف تلقي يكون رد فعلك بخيبة أمل وفشل أو حتى بعدوانية. بالمتطلبات

عليك من كل بد أن تحاول التخلي عن هذا السلوك. فقد  
يجلب لك شخصياً من الصعوبات أكثر مما تحب.

## عامل الإقرار بنقاط الضعف

### ٥- ١٢ نقطة

تعرف أيضاً يمكنك أيضاً أن تدرك نقاط الضعف عندك، أي أن ترى  
إلى نقاط العود في عينيك وليس فقط الفتات منه في عيون  
القوة فيك الآخرين. لكن عليك أن لا تحاسب نفسك حساباً  
عسيراً، بالتأكيد عندك جوانب إيجابية.

### ١٣- ١٨ نقطة

إنك ببساطة قد لا تحب أن تعترف بنقاط الضعف، بالرغم من ذلك  
ناقد لذاتك تستطيع ببساطة أن تنظر إلى نفسك نظرة نقدية.  
دون أن تتخلي موقفك حتى الآن ساعدك على تحقيق ثقة سليمة  
عن ثقتك بنفسك. يجب المحافظة عليه.

### ١٩- ٢٥ نقطة

لا تلتق كلما تعترف بنقاط ضعفك الشخصية، وتفضل أن  
بالمسؤولية دوماً تبحث عن الخطأ لدى الآخرين. ربما كان من الأفضل  
على الآخرين أن تواجه نفسك بشيء من النقد الذاتي. عد إلى  
نفسك مرة. بالتأكيد لن يسعد الآخرون بدور يصبحون  
فيه بشكل مباشر أو غير مباشر مسؤولين عن  
مصيرك.

## التقييم الإجمالي

٣٠- ٧٠ نقطة

اعتدادك بالنفس متطور بشكل جيد. لكنك تبالغ أحياناً. عليك محاولة أن لا تبلغ كل ما يمكن بلوغه؛ فالعظمة الحقيقية لا تظهر إلا في القناعة.

٧١- ١١٠ نقطة

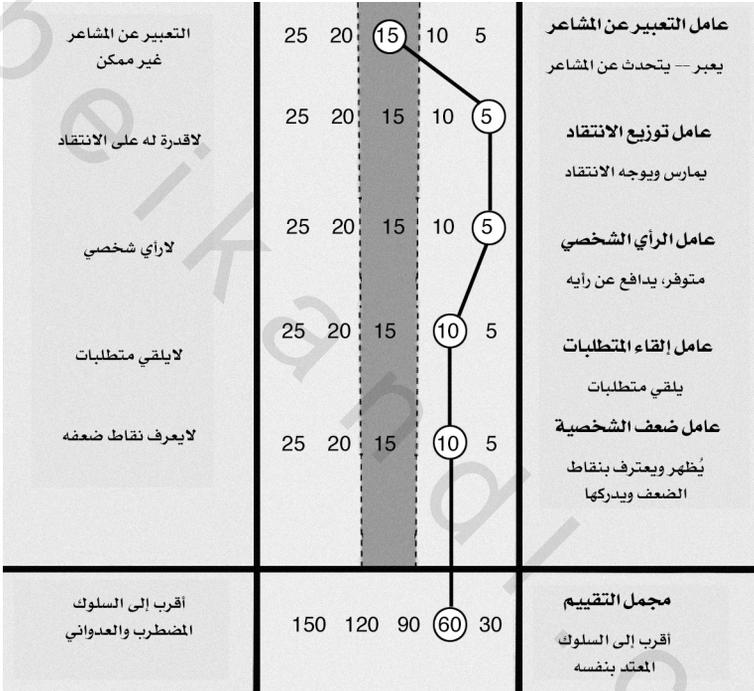
لديك وعي ذاتي بارز بروزاً عادياً يقع في المجال الوسط. أنت ضمن هذا المعيار أكثر ميلاً إلى وعي ذاتي سليم ومعتدل وواضح.

١١١- ١٥٠ نقطة

وعيك الذاتي لا يشكل عندك نقطة قوة. كثيراً ما توجه اللوم إلى نفسك ولا تقيم وزناً كبيراً لها. يجب أن لا يكون ذلك، لأن أداءك على خير ما يرام. يمكنك بالتأكيد التوصل إلى وعي ذاتي سليم في العلاقات الإنسانية والمهنية من خلال المزيد من الحساسية والانتباه.

هنا تجد حلاً نموذجياً لصورة الثقة بالنفس

صورة ثقة بالنفس- نموذج



ضع إشارة حول النقاط التي حصلت عليها في اختيار الثقة بالنفس وصل بينها. بذلك تحصل على نظرة جيدة على وعيك الذاتي.

صورة عن ثقتي بنفسي:

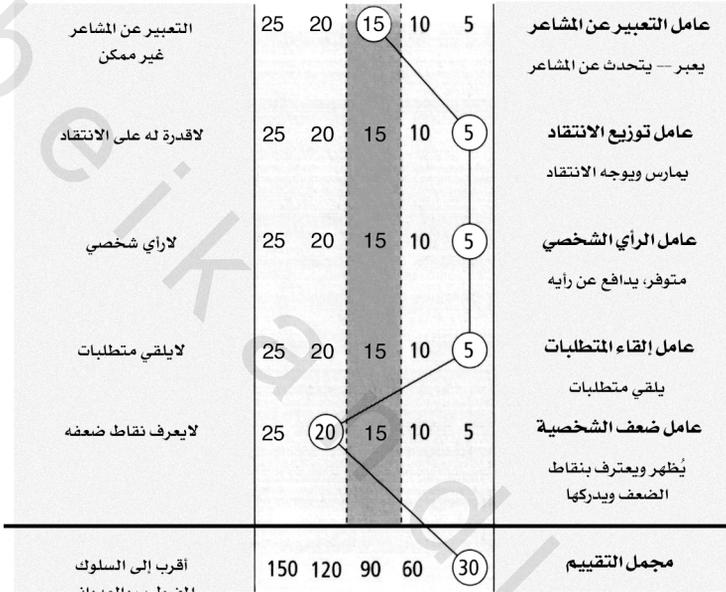


التعبير عن المشاعر غير ممكن	25	20	15	10	5	عامل التعبير عن المشاعر
لاقدرة له على الانتقاد	25	20	15	10	5	يعبر - يتحدث عن المشاعر عامل توزيع الانتقاد يمارس ويوجه الانتقاد
لا رأي شخصي	25	20	15	10	5	عامل الرأي الشخصي متوفر، يدافع عن رأيه عامل إلقاء المتطلبات يلقي متطلبات
لا يلقي متطلبات	25	20	15	10	5	عامل ضعف الشخصية يُظهر ويعترف بنقاط الضعف ويدركها
لا يعرف نقاط ضعفه	25	20	15	10	5	
أقرب إلى السلوك المضطرب والعدواني	150	120	90	60	30	مجمّل التقييم أقرب إلى السلوك المعتد بنفسه

هكذا يجب أن تبدو الصورة المثلى لمدير. قارنها مع صورتك إذا ما كنت تريد أن تتحو نحو هذا الاتجاه المهني. كلما تطابقت الخطوط المنحنية كانت لديك الشروط التي تؤهلك لهذه المهنة.

## صورة الثقة بالنفس: مدير

## صورة ثقة بالنفس نموذج



مجمّل تقييم الثقة بالنفس: اعتباراً من ٥٠ نقطة.

هنا ترى نموذجاً لصورة متطلبات شاب في طور الإعداد المهني. قارنها بصورتك إن كنت تريد أن تتحو نحو هذا الاتجاه المهني. كلما تطابقت الخطوط المنحنية وجدت مكاناً لتعلم مهنة بشكل أسرع.

صورة الثقة بالنفس: فتاة في مرحلة تعلم مهنة.

## مثال:



مجمل تقييم الثقة بالنفس : اعتباراً من ٩٠ نقطة.