



الجامعة الإسلامية - غزة
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم علم النفس / إرشاد نفسي

فعالية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة

إعداد الطالبة
سمية مصطفى رجب علي

إشراف الدكتورة
سناء إبراهيم أبو دقة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد
النفسي بقسم علم النفس في كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة

٢٠٠٨ - ٢٠٠٩

فخذ بعلي ولا تتركن إلى علي

واجن الشاروع العود للنار

الإهداء

إلى من هو أكرم منا جميعاً... روح الشهيد المغوار طلعت دردونة.

إلى من أكن له كل الحب والتقدير...زوجي مروان

إلى رمز الحنان والعطاء... أمي

إلى من علمني أن الحياة محطات...أبي

إلى من أحب لهم كل الخير...أخوتي

إلى من هما في غربتهما...أختي إسراء وصديقتي لبنى

إلى من سكننا قلبي ولهما مهجته.... ابنتي كوثر وأنهار

أهدي هذا الجهد المتواضع

الشكر والعرفان

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾ (الأحقاف: ١٥)

بداية تعجز الكلمات عن التعبير عن مدى الشكر الذي أكنه لكل من كان له عليّ فضل في هذا المشوار الطويل، فالحمد كل الحمد لله المنان الذي أعانني على إتمام هذا الجهد، ثم شكري لمشرفتي الفاضلة الدكتورة سناء إبراهيم أبو دقة التي تكرمت بقبول الإشراف على هذه الرسالة، والتي صبرت عليّ وتحملتني في هذه الطريق، ثم شكري لمدرسيّ في القسم جميعهم، وأخص منهم الدكتور المربي عاطف عثمان الأغا الذي كانت بصماته واضحة في الرسالة وفي حياتي العلمية والمهنية، والأستاذ أنور البرعاوي الذي سعد بمد يد العون لي والمساعدة.

وشكري موصولاً لوحدة الإرشاد النفسي والاجتماعي في الجامعة الإسلامية، والتي كانت الكفيل والحضن الدافئ للبرنامج من لحظة إجراء الصدق التجريبي له، وحتى الانتهاء من التطبيق التتبعي، ثم متابعة الحالات الفردية.

كما ويجب عليّ إبلاغ شكري الوافر لطالبات المجموعة التجريبية اللواتي لهن فضل كبير في نجاح هذا البرنامج وفعاليتته من خلال مواظبتهن على الحضور والتفاعل بجديّة واهتمام، فلهن كل تقديري.

كما ولا أنسى شكر مدرسة فهد الأحمد الصباح الأساسية للبنات، وأخص بالشكر مديرة المدرسة التي ما منعتني يوماً من الخروج للجامعة، بل كانت دائماً التشجيع والسؤال عن دراستي.

وقد وصل بي المطاف الآن لأشكر أهلي و أقاربي جميعهم، وأهل زوجي لما كان لهم من فضل عليّ في تقديم الدعم والتشجيع فأقول لهم أعانني الله على حفظ جميلكم وردّه، وأكثر من أخص في هذا المقام زوجي العزيز مروان دردونة الذي ساعدني وتحملني طيلة فترة الرسالة وصبر على تفصيري فيه وفي البيت، فله حبي وكل شكري وتقديري.

وشكري وبري لوالديّ الكريمين اللذين ربياني على حب العلم، وشجعاني على خوض غمار هذه الدراسة وما سئما من تقديم العون المادي أو النفسي لي أثناء الدراسة، فلهما هما وأخوتي كل عرفاني بالجميل والمعروف، وأعانني الله على برهما.

وشكري موصولاً في هذا المقام لكل أعمامي وخاصة عمي المهندس سعدي علي الذي يحب المتعلمين ويعطيهم مهجة فؤاده دون تردد ؛ فقد كان من ورائي بالتشجيع ومد يد العون في كل ما أطلب منه.

ولابد لي من تقديم الشكر لابنة عمي – أخت زوجي – راوية على ما ساعدتني في رعاية ابنتي كوثر، فجعل الله ذلك في ميزان حسناتها ونفعها بأبنائها.

كما ولا أنسى شكر صديقتي ورفيقة دربي التعليمي والعملية ولاء حسان التي كانت مطلعة أولاً بأول على رسالتي، فلها شكري على كل لحظة قضتها معي.

وفي الختام لا يسعني إلا أن أقول أن النسيان من سمات البشر فليعذرني كل من له فضل عليّ ولم يذكره.

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، والتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وكذلك الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التبعي لقياس الثقة بالنفس.

أما عن منهج الدراسة فقد كان المنهج شبه التجريبي، حيث كانت عينة الدراسة عينة تجريبية فقط وكان عددها ١٧ طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية، في حين كانت العينة الاستطلاعية عبارة عن ٦٢ طالبة من طالبات كلية التربية، المستوى الأول، تم اختيارهن بطريقة عشوائية حسب جدول المسافات.

وقد تمثلت أدوات الدراسة في استبيان للثقة بالنفس وجلسات البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس.

أما بالنسبة للأساليب الإحصائية فقد استخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية هي معامل ارتباط بيرسون للتعرف على مدى صدق الاتساق الداخلي للاستبيان، وجاتمان، ومعادلة ألفا كورنباخ لحساب معامل الثبات للاستبيان، واختبار ويلكيسون لإيجاد الفروق بين متوسطات الرتب ومعرفة مدى فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس.

وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي، مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدي والتبعي؛ مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترح بعد شهرين من تطبيقه.

وبناءً على النتائج التي توصلت إليها الباحثة في دراستها الحالية فإنها خرجت بعدة توصيات من أهمها أن تعقد وحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي المزيد من البرامج التربوية والنفسية لطالبات الجامعة وأن تبني البرنامج الحالي، وأن تعيد تطبيق البرنامج باستمرار على طالبات الجامعة، والاهتمام أكثر بالمشاكل الطلابية ومحاولة مساعدة الطالبات في إيجاد بدائل وحلول تعينهن على تخطي العقبات التي تعترضهن، كما وتوصي بعقد ندوات للأهالي في مواضيع

شكى حول أساليب التنشئة السليمة وكيفية تنمية الثقة بالنفس لأبنائهم في المراكز النفسية والمؤسسات المعنية بالطفولة، وكذلك عقد ندوات لطالبات الجامعة في مواضيع وقضايا تهمهن وتفيدهن مثل كيفية اختيار التخصص الدراسي وكيفية التميز في مجال تخصصها، وتفعيل دور مركز الإرشاد النفسي في قسم علم النفس بالشكل الذي يساعد على تغطية الحجم الهائل للمشاكل النفسية والتربوية في الجامعة والمجتمع المحلي، وتطوير وحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسية وزيادة عدد موظفات شئون الطالبات ؛ لتغطية مشاكل أكبر عدد ممكن من الطالبات، وأخيراً توصي بتدريب الأخصائيين النفسيين سواء في المدارس أو المراكز النفسية التربوية على فنيات الإرشاد الجمعي وأأسه.

Abstract

The purpose of this study was aimed to assess "The activeness of the proposed counseling programme to the self confidence among the students in the Islamic University in Gaza".

The research Methodology was the Semi experimental approach.

The study tool was scale to measure the self confidence and the Proposed counseling programme to the self confidence.

The study sample was the experimental sample was 110 students from the educational faculty, first level.

The result showed a statistical significance among the students between the Implementation of "the before" and "the after" of the scale. And there no significance among the students between the Implementation of "the after" and "the sequential" application of the scale.

That means the proposed counseling programme to progress the self confidence among the students in the Islamic University in Gaza was active and can be used another time.

According to the results that researcher achieved her studying, she go to put many important recommendations as making psychological and social direction unit more of educational and psychological programmes for university students.

And reacting this programmes continuously on university students moreover, its increasing care of students and to keep helping them to find answering and alternates which make them get over obstacles that they face.

The researcher also recommends of making meeting for parents in several subjects about the right ways for bringing up and how to develop self confidence for there children. Also making meeting for university students to discuss issueses which important and useful for them.

Like show to choose the right subject of studding, how to be excellent in studding and reacting the role of psychological direction center in psychology department that is helping to cover the huge size of educational and psychological problems in the university, local society, and development of social direction psychological unit. Increasing the employees in students affairs to cover large numbers of students problems.

Lately the researcher recommends by training psychologists specialists on arts and basics public direction in centers of educational and psychological or schools.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	شكر و عرفان
و	ملخص الدراسة بالعربية
ح	ملخص الدراسة بالانجليزية
ط	فهرس المحتويات
ل	قائمة الجداول
ل	قائمة الأشكال التوضيحية
م	فهرس الملاحق
١	الفصل الأول...خلفية الدراسة
٢	مقدمة الدراسة
٤	مشكلة الدراسة وتساؤلات
٥	فرضيات الدراسة
٥	أهداف الدراسة
٥	أهمية الدراسة
٦	مبررات الدراسة
٦	مصطلحات الدراسة
٧	حدود الدراسة
٧	أدوات الدراسة
٨	الفصل الثاني... الإطار النظري
٩	المحور الأول / الثقة بالنفس
٩	أولاً: الثقة بالنفس في التراث النفسي
٩	تعريف الثقة بالنفس لغة واصطلاحاً
١٠	تعريف الباحثة للثقة بالنفس
١٤	أهمية الثقة بالنفس

١٦	مقومات الثقة بالنفس
٢٣	أسباب ضعف الثقة بالنفس
٢٤	كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس؟
٢٩	النظريات المفسرة للثقة بالنفس / نظرية النمو النفسي الاجتماعي
٣٩	ثانيًا: الثقة بالنفس في التراث الإسلامي
٣٩	١. الثقة في التراث الإسلامي
٣٩	الثقة في القرآن الكريم
٣٩	الثقة عند علماء المسلمين
٤١	الثقة بالله – تعالى –
٤٤	٢. الثقة بالنفس في التراث الإسلامي
٤٤	دنو الثقة بالنفس ونقصها "الإمعة"
٤٥	زيادة الثقة بالنفس " العجب "
٤٨	علو الهمة
٥٠	قوة الإرادة
٥٨	وسائل تربوية دينية لتنمية الثقة بالنفس
٦٥	الفصل الثالث... الدراسات السابقة
٦٦	مقدمة
٦٦	دراسات ذات علاقة بالبرامج الإرشادية
٦٩	تعقيب الباحثة على الدراسات
٧١	دراسات ذات علاقة بالثقة بالنفس
٧٥	تعقيب الباحثة على الدراسات
٧٧	دراسات ذات علاقة بمصطلحات قريبة من الثقة بالنفس
٨٢	تعقيب الباحثة على الدراسات
٨٤	موقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة
٨٥	الفصل الرابع... إجراءات الدراسة

٨٦	مقدمة الفصل الرابع
٨٦	منهج الدراسة
٨٦	مجتمع الدراسة
٨٦	عينة الدراسة
٨٧	أدوات الدراسة
٨٧	الأداة الأولى: مقياس الثقة بالنفس
٨٧	وصف الأداة
٨٨	الخصائص السيكمترية للأداة
٨٨	الصدق
٩٠	الثبات
٩١	الأداة الثانية: البرنامج الإرشادي
٩١	تعريف البرنامج الإرشادي
٩١	أهداف البرنامج الإرشادي
٩٢	الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي
٩٣	المصادر الأساسية لبناء البرنامج الإرشادي
٩٤	الملامح الرئيسية للبرنامج
٩٥	تقييم البرنامج
٩٦	الخصائص السيكمترية للبرنامج
٩٩	الأساليب الإحصائية
٩٩	الخطوات الإجرائية للدراسة
١٠٠	الصعوبات التي واجهت الباحثة أثناء الدراسة
١٠١	الفصل الخامس... نتائج الدراسة
١٠٢	عرض التساؤل الأول ومناقشة نتيجته
١٠٣	عرض الفرضية الأولى ومناقشة نتيجتها
١٠٧	عرض الفرضية الثانية ومناقشة نتيجتها
١١٠	توصيات الدراسة
١١١	مقترحات الدراسة
١١٢	المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	بيانه	الجدول
٨٨	توزيع فقرات الاستبيان الموجبة والسلبية	جدول (٤/١)
٨٩	معاملات الارتباط بين درجات أبعاد استبانة الثقة بالنفس والدرجة الكلية	جدول (٤/٢)
٩٠	قيم ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبانة	جدول (٤/٣)
٩٧	الخطوط العريضة للبرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة	جدول (٤/٤)
٩٨	جلسات البرنامج الإرشادي	جدول (٤/٥)
١٠٣	دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على استبيان الثقة بالنفس	جدول (٥/١)
١٠٨	دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على استبيان الثقة بالنفس	جدول (٥/٢)

قائمة الأشكال التوضيحية

الصفحة	بياتها	الشكل
٥١	منسوب علو الهمة ودنوها	شكل (٢/١)
١٠٨	الفروق في مستويات المشاركات بين التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي	شكل (٥/١)

فهرس الملاحق

الصفحة	بيانه	رقم الملحق
١٢٧	أسماء أعضاء لجنة التحكيم لأداتي الدراسة	ملحق رقم (١)
١٢٨	رسالة التغطية للسادة المحكمين	ملحق رقم (٢)
١٢٩	استبيان الثقة بالنفس للتحكيم	ملحق رقم (٣)
١٣٣	استبيان الثقة بالنفس "الصورة النهائية"	ملحق رقم (٤)
١٣٥	جلسات البرنامج الإرشادي	ملحق رقم (٥)
١٦٩	نماذج التقييم الخاصة بجلسات البرنامج الإرشادي	ملحق رقم (٦)
١٧١	نموذج نشاط زكريات الماضي الخاص بالجلسة الخامسة	ملحق رقم (٧)
١٧٢	الورقة الخاصة بالجلسة الخامسة " الحديث عن النفس "	ملحق رقم (٨)
١٧٣	الورقة الخاصة بالجلسة الخامسة " الحديث عن النفس "	ملحق رقم (٩)
١٧٤	الورقة الخاصة بالجلسة الثامنة " استراتيجية وضع الأهداف "	ملحق رقم (١٠)
١٧٥	الورقة الخاصة بالجلسة العاشرة " حل المشكلات "	ملحق رقم (١١)
١٧٦	الورقة الخاصة بالجلسة الثالثة عشر "فنيات التواصل"	ملحق رقم (١٢)
١٧٧	الورقة الخاصة بالرحلة الترفيهية	ملحق رقم (١٣)

الفصل الأول ... خلفية الدراسة

- ❖ مقدمة الدراسة
- ❖ تساؤلات الدراسة
- ❖ فرضيات الدراسة
- ❖ أهداف الدراسة
- ❖ أهمية الدراسة
- ❖ مبررات الدراسة
- ❖ مصطلحات الدراسة
- ❖ حدود الدراسة
- ❖ أدوات الدراسة

الفصل الأول...مدخل للدراسة

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد وعلى آله

وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد .

علم النفس هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك الإنسان ؛ بحيث يشمل نشاط الإنسان في تفاعله مع بيئته تعديلاً لها، حتى تصبح أكثر ملاءمة له أو تكيفاً ذاتياً معها، و حتى يحقق لنفسه أكبر توافق معها" (موسوعة علم النفس والتربية، ٢٠٠١: ٥٧) . وتزداد أهمية علم النفس بازدياد تعقد الحياة وتشابكها، وظهور مواضيع ومستجدات على الساحة لم تكن من قبل، أو كانت وتلاشت ثم ظهرت من جديد . ومع مرور الزمن وتقدم العلم السريع وتطور التكنولوجيا، بشكل جعل العديد من الآثار السلبية تبرز وتظهر بين الناس، صار على علم النفس أن يتعدى طور الوصف والتحليل إلى ما بعده من التدخل بكل مستوياته، سواء المستوى العلاجي أو المستوى الوقائي أو المستوى النمائي. وتتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، ومن الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي، والذي عرفه (السريعي، ٢٠٠٨: ١٥) على أنه "عدة جلسات حسب نوعية المشكلة . قد تطول هذه الجلسات أو تقصر تبعاً لعمق المشكلة وأسطحيتها وسعة النقاش . ويقتصر في الجلسة الأولى على التعارف بين المرشد والجماعة وكسب الثقة ؛ لأن الجلسة الأولى من أهم الجلسات . وفيها تتكون الألفة والثقة بين الجميع ويتوقف عليها نجاح باقي الجلسات".

وينبثق من الإرشاد الجماعي البرامج الإرشادية و التي عرفها (زهران، ٢٠٠٢: ٤٩٩)، فقال أنها "برامج مخططة منظمة في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو".

وللأسباب سالفة الذكر، وغيرها من الأسباب، نجد في علم النفس العديد من الدراسات التي تندرج تحت المنهج التجريبي، والتي تعنتي بتطبيق برامج إرشادية . ومنها ما يكون منهجه نمائياً ومنها ما يكون منهجه وقائياً، أو علاجياً . مع العلم أن منها ما يكتفى بالتطبيقات القبلي والبعدى، ومنها ما يتعداهما إلى التطبيق التتبعي، والذي يكون بعد الانتهاء من تنفيذ جلسات البرنامج بشهرين . هذا من حيث المنهج . أما من حيث العينة، فتختلف ما بين طلبة

مدارس، أو جامعات، أو أطفال، أو من فئات ذوي الاحتياجات الخاصة، أو غير ذلك من فئات المجتمع.

وعلى الرغم من هذا التقدم التكنولوجي، إلا أننا نفاجاً بحجم المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها العديد من الناس، ولعل من أبرزها ضعف الثقة بالنفس، لاسيما عند الإناث. وقد يرجع السبب في ذلك إلى طبيعة التنشئة المتبعة في البيئة العربية، والتي تميز الذكور على الإناث في الحرية وتحمل المسؤولية، وقد كانت، إلى عهد قريب، تميزهم في إمكانية إكمال الدراسة والتعليم أيضاً.

وهنا، وفي مثل هذه الظروف، كان لابد لعلم النفس من وقفة مع هذا الموضوع. فما السبب في تدني ثقة غالبية الناس بأنفسهم، على الرغم من تقدم العلم في كل المجالات؟ وما العلاقة التي تربط الثقة بالنفس بغيرها من المصطلحات والمفاهيم النفسية؟ وبالفعل فإن هذا ما كان، حيث بدأت تظهر دراسات عربية وأجنبية تتناول الثقة بالنفس، إما في حلة المنهج الوصفي التحليلي كما فعل (العنزي، ٢٠٠١) الذي قرر الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس، أو في حلة الوصفي العلائقي كما كان الحال في دراسة (محمد والدسوقي والشماس، ٢٠٠٦) والذين درسوا أثر الثقة بالنفس على بعض أساليب التفكير، ودراسة (العنزي والكندري، ٢٠٠٤) والتي درست العلاقة بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس، وغير ذلك من الدراسات. مع العلم أن الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس حديثة؛ مما يعني حداثة المصطلح نفسه وانتشاره حديثاً نسبياً بين أوساط التربويين.

ومع ندرة الدراسات التجريبية التي تناولت الثقة بالنفس – على حد علم الباحثة – وعلمها أن "تقوية الثقة بالنفس هي إحدى الوسائل المستخدمة في التقويم الذاتي للنفس، وهو فن وعلم وضع العلماء له أصول وقواعد ومناهج خاصة تدرس تحت عناوين أشهرها معاون النفس أو التقويم الذاتي" (الأقصري، ٢٠٠١: ١٥)، إضافة إلى ما سبق الحديث عنه من أن الفتيات تتناقص درجة الثقة بالنفس لديهن، واتضح ذلك جلياً بين طالبات الجامعة، حيث لاحظت الباحثة ذلك عن قرب من خلال اندماجها وعملها مع فئات عمرية مختلفة، فقد لاحظت أن عددًا ليس بالقليل من طالبات المرحلة الجامعية التي تعرف بمرحلة العطاء تمتنع عن العطاء لا لسبب إلا لعدم ثقتهما بما لديها من قدرات وطاقات، مع أنها قد تكون من أوائل دفعتهن، ولكن نظرتهن لهنفسهن دونية، وربما يكون لديها من المواهب الفنية والإبداعية ما يجعلها نجماً متألقاً في ساحات الجامعة وعضواً لا استغناء عنه في مهرجانات الجامعة وفي معارضها، ولكن عدم ثقتهن بنفسهن هو الحائل بينها وبين التألق وإظهار المواهب؛ بل وزد

على ذلك أن من الطالبات من لا تثق في نفسها لدرجة تمنع يدها من الاستئذان من المدرس لإجابة سؤال ما، مع أنه قد لا يوجد غيرها يمتلك الإجابة الصحيحة، هذه المظاهر وغيرها الكثير، إضافة إلى كون "الثقة بالنفس تزداد كلما عمد الشخص إلى تدريب فكره ووجدانه للالتحام بما يصل إليه بعقله" (أسعد، ب:ت:٥٠:٠) أي أن إمكانية تدريب ضعاف الثقة بالنفس على استعادة ثقتهم بأنفسهم هي ممكنة وليست مستحيلة، وما تحتاج إليه هو التدريب والمران، وهذا ما دفع الباحثة إلى المضي قدماً في تصميم برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، ناهيك عن رغبة الباحثة في تخطي مرحلة الوصف والتحليل إلى ما فيه فائدة أكبر، واكتساب خبرات عملية من خلال التفكير في آلية ما تتمكن الباحثة من خلالها مساعدة ضعاف الثقة بأنفسهم لتخطي هذه الأزمة ولتتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس، من خلال أساليب وفتيات وإجراءات تتضمنها جلسات إرشادية، ضمن برنامج إرشادي تقوم الباحثة بإعداده وتصميم جلساته بعد المطالعة والبحث الدؤوب، وانطلقت في ذلك من محبتها في معونة نوات هذه المشكلة على تخطيها، وذلك انطلاقاً من هديه - صلى الله عليه وسلم - "من فرج عن مؤمن كربة فرج الله عنه كربته، ومن ستر على مؤمن ستر الله عورته، ولا يزال الله عز وجل في عونته ما دام في عون أخيه" (الطبراني، ٢٠٠٢: ٨٩).

مشكلة الدراسة و تساؤلاتها

تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس :

ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية؟

وينبثق عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية :

١. ما مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة ؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم على الاختبار البعدي للثقة بالنفس؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدي ومتوسط درجاتهم على الاختبار التبعي لقياس الثقة بالنفس؟

فرضيات الدراسة:

بناءً على تساؤلات الدراسة فقد تمثلت الفرضيات في :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح الاختبار البعدي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين البعدي والتتبعي للثقة بالنفس.

أهداف الدراسة :

* التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية ؛

* التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ؛

* الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية على المقياس القبلي ودرجاتهم على المقياس البعدي للثقة بالنفس ؛

* الكشف عما إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية على كل من المقياس البعدي والمقياس التتبعي للثقة بالنفس .

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية والتي تتمثل في تطوير أداة لقياس الثقة بالنفس، وتطوير برنامج لتنمية الثقة بالنفس، ثم إثراء المكتبة النفسية بهذه الدراسة، وأيضاً من خلال تلبيةها لحاجة شرائح عدة في المجتمع بدءاً بالطالب نفسه ومروراً بأهله وذويه ومعلميه وكل من يتعامل معه.

الأهمية العملية والتي تكمن في :

• استفادة مجتمع الدراسة نفسه من الدراسة في معرفة مستوى الثقة بالنفس لديه وكيفية تعزيزها وتدعيمها ؛

• استفادة المعلمين ومساعدتهم في معرفة كيفية التعامل مع الطلبة بشكل يرفع من ثقتهم بأنفسهم، وذلك بعد تعرفهم على أسباب ضعف الثقة بالنفس وكيفية تلافي هذه الأسباب ؛

- تنويه أولياء الأمور وتعريفهم بأساليب التربية السلمية التي تساعد على إكساب أبنائهم الثقة بأنفسهم، إضافة إلى تعريفهم بأساليب إرشادية تساعد في التعامل مع ضعف الثقة بالنفس لاستعادة ثقتهم بأنفسهم.

مبررات الدراسة

لقد أثرت الباحثة أن تقوم بهذه الدراسة على الرغم من سهولة غيرها من الدراسات ؛ لأنها أحست بالحاجة الماسة لها ؛ فمن خلال ملاحظة الباحثة للطالبات في الحرم الجامعي، وكيف تمتنع الطالبة عن المشاركة في المحاضرات والأنشطة الأكاديمية مع قدرتها على ذلك وامتلاكها المعلومات والمهارات التي تساعد على الإبداع . والسبب في ذلك هو أنها تفتقد الثقة بنفسها، ولا تعرف ما لديها من قدرات كامنة دفيئة . وعليه فإن مبررات الدراسة تتمثل في:

- حاجة طالبات الجامعة لمثل هذه البرامج الإرشادية ؛
- ندرة البرامج الإرشادية التي تهتم بالجانب النمائي، حيث معظم البرامج – على حد علم الباحثة – هي من المنهج العلاجي لتخفيف حدة الاكتئاب أو الشعور بالوحدة النفسية أو لعلاج القلق وغير ذلك ؛
- رغبة الباحثة في التعرف أكثر على موضوع الثقة بالنفس والوقوف عن كثب على الأسباب الكامنة وراء ضعفها خاصة في مجتمعنا ولدى الإناث على وجه التحديد.

مصطلحات الدراسة :

البرنامج الإرشادي

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمة إرشادية لجميع من تضمنتهم الدراسة (أبو غزالة، ٢٠٠٠ : ٢٩) .

الثقة بالنفس

تعرف الثقة بالنفس إجرائيًا : " قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لها في ضوء توكله على الله".

حدود الدراسة :

قامت الباحثة بتطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٩ - ٢٠٠٨ على طالبات الجامعة الإسلامية بغزة من خلال إعداد البرنامج الإرشادي المقترح لتعزيز الثقة بالنفس واستخدام مقياس الثقة بالنفس على عينة تجريبية تمثلت في ١٨ طالبة ممن حصلن على أقل الدرجات على مقياس الثقة بالنفس، وقد تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسطات الحسابية واختبار ويلكوسون للكشف عن الفروق بين المتوسطات.

أدوات الدراسة :

تتمثل أدوات الدراسة في مقياس الثقة بالنفس والذي تم استخدامه قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد الانتهاء من تنفيذ جلساته.

الفصل الثاني

الإطار النظري

المقدمة

❖ المحور الأول : الثقة بالنفس

أولاً : الثقة بالنفس في التراث النفسي :

تعريف الثقة بالنفس لغة واصطلاحاً

أهمية الثقة بالنفس

مقومات الثقة بالنفس

أسباب ضعف الثقة بالنفس

كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس؟

النظريات المفسرة للثقة بالنفس

ثانياً: الثقة بالنفس في التراث الإسلامي :

الثقة في التراث الإسلامي :

الثقة في القرآن الكريم

الثقة بالله – تعالى –

الثقة بالنفس في التراث الإسلامي :

دنو الثقة بالنفس ونقصها "الإمعة"

زيادة الثقة بالنفس " العجب "

علو الهمة وقوة الإرادة

وسائل تربوية إسلامية لتنمية الثقة بالنفس

المحور الأول / الثقة بالنفس

أولاً : الثقة بالنفس في التراث النفسي

تعريف الثقة بالنفس

الثقة لغة :

هي مصدر قولك وثق به، يثق، وثاقة وثقة، أي ائتمنه . والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق . والموائقة هي المعاهدة، وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ليلة العقبة حتى تواثقنا على الإسلام (البخاري، ١٩٩٨:٧٣٨) أي؛ تحالفنا وتعاهدنا . والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد، وفي الأصل هو حبل أو قيد يشد به الأسير أو الدابة (ابن منظور، ٢٠٠٣:٤٤٧).

الثقة بالنفس اصطلاحاً :

عرفها (شروجر، ١٩٩٠) على أنها "إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة" (محمد، ١٩٩٠:٥).

وقد عرفها (مصطفى و عبد السميع، ٢٠٠٠) أنها "إدراك الفرد لقدراته واستعداداته ومهاراته وخبراته وكفاءته في التعامل مع المواقف والأحداث بفاعلية واهتمام" (عبد العال، ٢٠٠٦:٧).

أما (العززي، ٢٠٠١:٥١) فقد عرف الثقة بالنفس على أنها "قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه، وإدراكه تقبل الآخرين له وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة".

هذا وقامت (عوادة، ٢٠٠٦:٥١) بتعريف الثقة بالنفس على أنها "توع من الاطمئنان المدروس المستند إلى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الإنسان من أهداف، وهي الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي منحها الله - تعالى - للإنسان".

تعقيب عام على تعريفات الثقة بالنفس

مما سبق يمكن القول أن هناك اتفاق على أن الثقة بالنفس تتضمن بلا شك الجانب الإدراكي المعرفي والجانب السلوكي . الجانب الإدراكي يتمثل في إدراك الفرد لكفاءته

وقدراته ومعرفته للمهارات التي يمتلكها، مع معرفته لحدود تلك القدرات وتقبله لها، واقتناعه أن هذه الإمكانيات هي من عند الله – سبحانه وتعالى – وتقبله لها ولذاته . أما الجانب السلوكي فيتبلور في ترجمة هذه المعتقدات الإيجابية عن الذات إلى أفعال سلوكية ومظاهر حركية تعكس مدى ثقة الفرد بنفسه من خلال قدرته على التعامل بفاعلية و توافق وانسجام مع المواقف الحياتية التي يعيشها.

أي أن الثقة بالنفس تبدأ بمعتقدات إيجابية عن الذات يتبعها رضا وتقبل لذاته، ليتبلور هذا الاعتقاد وهذا الرضا إلى أفعال وحركات سلوكية ظاهرة تنم عن ثقة الفرد بنفسه.

إضافة إلى ما سبق فإن الثقة بالنفس يتجلى فيها الرضا بالقضاء والقدر، حيث أن الواثق بنفسه هو شخص يرضى بما لديه من قدرات ويكون على يقين أنها من عند الله فيقبلها بصدق ورحب ويرضى بها محاولاً استثمارها وتعزيزها . ويتضح في الثقة بالنفس أيضاً جانب التوكل على الله بأسمى آياته، حيث أن الواثق بنفسه يبذل كل ما في وسعه من طاقة ولا يترك من جهده شيئاً، ثم يؤمن أن النتائج هي من عند الله – سبحانه وتعالى – فيتركها.

وبناءً على ذلك، فإن الباحثة تعرف الثقة بالنفس على أنها "قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية واستثماره لها في ضوء توكله على الله".

ومن هذا التعريف فإن أبعاد الثقة بالنفس تتمحور في الآتي:

- الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية ؛
- اتخاذ القرار والعزيمة على تنفيذه ؛
- إدراك الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية والجسمية وحسن استثمارها ؛
- التوكل على الله – عز وجل – .

أولاً : الاعتماد على النفس

وتقصد به الباحثة قيام الفرد بالمهام المناطة به بنفسه و تحمله مسؤولية ذلك لا أن يكون اتكالياً يعتمد على غيره في تسيير أمور حياته، مع تقبله لطلب المساعدة من الآخرين إذا لزم الأمر ذلك.

ولتربية الطفل منذ نعومة أظفاره على الاعتماد على نفسه لا بد من ترك المجال أمامه ليلعب ويلهو كما يريد، ثم إذا ما صار بإمكانه جسدياً وعقلياً تحمل أي مسؤولية أو أداء أي

مهمة فلا بد من مساعدته على أدائها ؛ بل وطلب ذلك منه بأسلوب طيب محبب إلى نفسه . فعلى سبيل المثال إذا صار بإمكان الطفل ترتيب غرفته, فلا بد من قيامه بذلك ليعتاد ذلك مستقبلاً . وحالما تمكن الطفل من الذهاب والإياب بمفرده فمن الأفضل له ذهابه وإيابه إلى الأماكن الآمنة وحده, ومنها السوق أو المحلات التجارية, وحمله النقود بنفسه, وأن لا يتفرد بهذه المهام الابن الأكبر دون من هم أصغر منه, وذلك ليأخذ كل فرد حقه في تعلم الحياة عن قرب, ويخبر تجاربها بشكل مباشر, ويعرف أصناف الناس وأجناسهم, إضافةً إلى ذلك تنمية إحساسه بأهميته وثقته بنفسه, ولكن على أن يتم ذلك كله تدريجياً وبأسلوب لطيف محبب إلى قلب الطفل.

ثانياً : اتخاذ القرار والقدرة على تنفيذه

إن اتخاذ القرار ومن ثم القدرة على تنفيذه أمر مهم جداً في حياة البشر على حد سواء, وتزداد أهميته عندما يتعلق بقرارات مصيرية كالالتحاق بالجامعة واختيار التخصص المراد دراسته, ويقصد باتخاذ القرار هو تلك العملية التي تبنى على الدراسة والتفكير الموضوعي للوصول إلى قرار معين من بين عدد من البدائل” .

شروط اتخاذ القرار

- التركيز على فهم المسألة والاهتمام بتفاصيلها قبل النظر في حلها ؛
- طرح الرأي المعارض ومناقشته لتكوين فهم عام مشترك ثم دراسة مجموعة متنوعة من الآراء وأساليب المعالجة ؛
- البحث عن البدائل المختلفة مثل البحث عن الحل الصحيح.

خطوات اتخاذ القرار (حريم، ٢٠٠٤:٢٣٠-٢٣٢)

- ١- وضع أهداف محددة ؛
- ٢- تحديد المشكلة وتشخيصها ؛
- ٣- وضع الأولويات ؛
- ٤- تحديد أسباب المشكلة ؛
- ٥- تطوير الحلول البديلة ؛
- ٦- تقييم الحلول البديلة ؛
- ٧- اختيار البديل الأنسب ؛
- ٨- تنفيذ القرار ؛
- ٩- تقييم فاعلية القرار .

إن هناك أمراً مهماً جداً يسبق عملية اتخاذ القرار ويساعد على نجاحها إلى حد كبير ألا وهو الشورى، امتثالاً لقوله تعالى ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَكُنْتَ فَرْطًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفُسًا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل عمران : ١٥٩).

فوائد الشورى إن للشورى فوائد عديدة يمكن إجمالها في حماية صانع القرار من الانسياق وراء الرأي الغالب، وتوفير البدائل وإتاحة الفرصة للاختيار عند اتخاذ القرار، وكذلك فإن الاختلاف وتبادل الآراء ينشط الأذهان ويشجع التفكير الموضوعي والعقلاني .

تعريف التنفيذ (الطالب، ١٩٩٥:٩٦-٩٩)

هو وضع القرار موضع التطبيق بإلزام شخص أو أشخاص معينين بأداء مهام محددة في وقت محدد ولفترة محددة باستخدام إمكانيات مادية محددة.

أهمية التنفيذ

تتمثل أهمية التنفيذ في قوله تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَمْ تَقُولُوا مَا لَا نَفْعُ لَنَا وَلَا نَضُرُّ لَنَا أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (الصف : ٢،٣)، وكذلك قوله ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل عمران : ١٥٩).

أي أن التنفيذ هو لب الموضوع، وإلا فما الفائدة من اتخاذ القرار ثم تركه بدون تنفيذ أو تطبيق ما تم اتخاذه على أرض الواقع؟، وحال ذلك هو كمن يقول ولا يفعل.

عناصر التنفيذ

إن عناصر التنفيذ كل متكامل لا يمكن الاستغناء عن أحد منها، وهي تتمثل في الآتي:

- * إبلاغ القرار لكل من له علاقة في الموضوع ؛
- * تحديد خطة العمل المراد تنفيذها، ومن ثم توزيع المسؤوليات على الأفراد ذوي العلاقة، وتحديد الجدول الزمني و مصادر الميزانية، مع الأخذ بعين الاعتبار أن متطلبات الإنجاز تتمثل في :

١. مفكرة الجيب

فالإنسان من طبعه النسيان، لذلك لا بد من وسيلة لتذكيره، وأفضل هذه الوسائل هو الكتابة، ورحم الله الإمام الشافعي إذ قال "قيدوا العلم بالكتابة" (الصابوني،ب:ت:٤٣٧)

٢. مرض العجز عن التنفيذ

إن العمل الجيد هو الذي يقوم على أسس نظرية قوية راسخة يضعها القياديون و التربويون، و على الأفراد العاديين الاستفادة منها مع محاولة تطويرها وعدم الركون التام أو التركيز على كثرة الكلام دون الفعل للتهرب من العمل أو لتغطية العجز الذي لدى الفرد، فمن المعروف أن كثير الكلام هو شخص قليل العمل.

٣. أنجز % ١٠٠ وليس % ٩٩,٩٩

فئة قليلة من البشر من يستطيع إنجاز المهمة الملقاة على عاتقه بنسبة ١٠٠ %، فحاول أن تكون من هذه الفئة القليلة.

ثالثاً: إدراك الكفاءة الاجتماعية والأكاديمية والجسمية، وحسن استثمارها

تقصد الباحثة بالكفاءة الاجتماعية معرفة الفرد ما لديه من قدرات وإمكانات في الجانب الاجتماعي من حيث القدرة على مخالطة الناس وسهولة الاندماج معهم، والمشاركة في الفعاليات الاجتماعية وغير ذلك من المهارات الاجتماعية.

أما الكفاءة الأكاديمية فهي امتلاك الطاقات والقدرات الأكاديمية والقدرة على توظيفها بما يشعر الفرد بالرضا عن مستواه الأكاديمي، والاندماج مع تخصصه الذي يدرسه.

الكفاءة الجسمية فتعني الباحثة بها شعور الفرد بالرضا عن مظهره، وعدم الاستياء منه، واستثمار القوى الجسمية على أحسن حال.

رابعاً: التوكل على الله

تقصد الباحثة به حسن الاعتماد على الله – عز وجل –، وإرجاع الفضل إلى الله – عز وجل – في أي تفوق أو نجاح، أو صفة جميلة، فيقول ﴿ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴾ (النمل، ٤٠)، ويقول أيضاً: ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ ﴾ (الأحقاف، ١٥)، وليس كما كان يفعل فرعون وقارون من إرجاع الخير إلى نفسيهما دون شكر الله على ذلك، فكان كما قال الله – تعالى – ﴿ قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي ﴾ (القصص، ٧٨).

أهمية الثقة بالنفس

تتبع أهمية الثقة بالنفس من منطلق عدم استغناء أي شخص عنها ؛ فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات لسببين : الأول أنه لا يثق فيما لديه من معلومات أو آراء، فلن يتمكن من النقاش والحوار مع غيره وسيفضل الصمت . والسبب الثاني أنه سيصدق كل ما يقال عنه بالسلب، أما الايجابي فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو أنه مجاملة لا أصل لها في الواقع، مما يعني أنه لن يتمكن من إحراز أي نقطة نجاح، وإن أحرز أي منها فلن يشعر بلذة الفرح والنجاح، وهذا بدوره سيجعله يعيش جواً من الملل والكآبة، ويفضل تجنب الناس ليتفادى انتقاداتهم له وتعليقاتهم الساخرة من حاله، ولاعتقاده أنه غير محبوب منهم وأنه شخص أقل منهم قدرًا . وهذا التجنب المستمر سيحرم صاحبه من اكتساب الخبرات الحياتية، مما يقلل أو يعدم فاعلية حصنه الداخلي في مواجهة الصعاب . وقد يتخذ الفرد مسلكاً مضاداً للعزلة وهو العدوان بشدة على الآخرين . وهذا سلوك لا شعوري ليحافظ على نفسه لئلا ينكشف ضعفه فيفتضح حاله . وكلا الحالتين تعني حالة غير سوية بحاجة للتدخل لإصلاحها والعودة بها إلى خط السواء . ومن هنا تظهر أهمية الثقة بالنفس والتي تتجلى في نواح عدة ذكرها (أسعد : ب:ت:٤٨-٨٤)، وتتمثلها الباحثة في الآتي :

- أهميتها للحفاظ على الحالة النفسية للفرد وضمان عدم تقلب مزاجه بين حالات متناقضة وتحصنه من الأمراض النفسية وتجعله يشعر بالسعادة ؛
- أهميتها لاستمرار اكتساب الخبرة وتعلم الخبرات العلمية والعملية ؛
- أهميتها للنجاح في العلم وتوظيفه عملياً من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه وابتكار ما هو جديد ؛
- أهميتها لحب الناس للشخص ولحب الشخص نفسه للناس ؛
- أهميتها في مواجهة الصعاب وإعطاء المشكلة حجمها الحقيقي .

باختصار فإن الثقة بالنفس مهمة للفرد كما الملح للطعام . فهي الداعم الذي يعطيه إحساساً بالارتياح حال النجاح أو الفشل . ففي النجاح يظن الفرد في نفسه خيراً ويقول أن لديه إمكانيات ساعدته على النجاح وليس كما يقال "جاءت مع العميان صيب"، وفي حال الفشل يبقى لديه أمل يستمد من الذي وهبه أسباب النجاح والرشاد أنه سينجح في المرات القادمة فلا يجزع أو يقنط ويتهم نفسه بالفشل وعدم المنفعة، وهذا الشعور هو ما يعطيه دافعاً قوياً للاستمرار في اكتساب الخبرات الجديدة وتعلمها سواء ليزداد نجاحاً أو ليتخطى مرحلة فشل مر فيها . واستمرار الشخص في طلب العلم واكتساب الخبرات لا بد وأن توصله يوماً ما للنجاح والتميز في العلم والعمل، فكل مجتهد نصيب . ثم إن الله - عز وجل - وعد بذلك

حين قال ﴿ فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ بَعْضُكُمْ مِّنْ بَعْضٍ ﴾ (آل عمران : ١٩٥) والوائق بنفسه وبقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوماً ما ويتفوق . والأدلة على ذلك كثيرة في التاريخ، منها على سبيل المثال "جورج برنارد شو الذي أمضى سنوات طويلة وهو يكتب ويبحث كتاباته لدور النشر وهي ترفض نشرها، وواصل عمله حتى نُشر له أول عمل بعد تسع سنين من المحاولة" (السبيعي، ٢٠٠٠:٣٥).

وفي أهميتها لحب الناس للشخص فإن ثقة الفرد بنفسه تجعله شخصية محبوبة يرغب كل من رآه في مصاحبته أو التعرف عليه . وعلى العكس من ذلك فإن غير الواثق تجد أصدقاءه وأحبابه هم أناس عاديون مثله أو أقل منه درجة . وذلك أن الإنسان يحب ويصاحب من هو في مستواه الثقافي أو أعلى منه ليكتسب منه ويتعلم، ويصاحب أيضاً الواثق بنفسه ؛ لأنه على يقين أن لو وقع في مأزق فلن يتمكن من مساعدته إلا شخص يثق في نفسه وقدراته . ولذلك فمن الطبيعي أن تجد الواثق بنفسه محبوباً بين الناس وله أصدقاء أكثر، ويرغب من رآه أو تعرف عليه أن يصاحبه ويتقرب منه.

أما عن أهمية الثقة بالنفس في مواجهة الصعاب، فلا تخفى على عاقل لبيب . فالوائق بنفسه لا يهول الأمور الصغيرة ولا يصغر الأمور الكبيرة ؛ وإنما يتعامل مع المشكلة على قدر حجمها، ويأخذ بعين الاعتبار أن الصعاب والمشاكل ثلاثة أنواع . الأول هو ما يتم حلها واقتلاعها من جذورها، والثاني ما يتم حلها جزئياً وتخفيف حدتها، والثالث ما يتم التكيف والتأقلم معها (التعايش) دون حل لها، والنوعان الأول والثاني لن يتمكن منهما إلا شخص واثق بنفسه ومؤمن بقدرته على حل مشاكله ووضع البدائل والحلول لها بعون الله وتوفيقه، أما النوع الثالث فيظهر معه جلياً إيمان الفرد بالقضاء والقدر، وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وأنه ﴿ ... عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة: ٢١٦)، وهذه المعتقدات الإيمانية السامية لن تتأتى إلا لمن يثق بربه كل الثقة، ويستمد منها ثقته بنفسه وبقدراته وبأنه أهل للابتلاء والصبر عليه وتحمله .

وتظهر أهمية الثقة بالنفس في مواجهة الصعاب واضحة وضوح الشمس عندنا في فلسطين، حيث الصعاب تتوالى علينا وتتقاذف من كل حذب وصوب، ومع ذلك لدينا المقدرة بفضل الله — عز وجل — أولاً وإيماننا به، ثم بفضل ما لدينا ثقة بأنفسنا وقدراتنا على استرداد حقوقنا وانتزاعها، ومع الثقة بالنفس وحصار غزة وقفة لأبد منها، فكيف استطاع هذا الشعب الاستمرار في الحياة مع محاولة الجميع وتكالبهم للقضاء عليه، فمن منع للغاز والوقود

والأدوية ومستلزمات الحياة الأساسية، إلى حصار وإغلاق للمعابر ومنع لحركة المسافرين، ومع ذلك وقف هذا الشعب وقفة الصامد الواثق بنفسه وبقدرته على التحدي والبقاء على قيد الحياة فجعل من خامات البيئة التي تُلقى في النفايات ما يعينه على تسيير أمور حياته، وما كان له ذلك لولا أنه استعان بخالقه وطلب منه العون على تثبيته ومن ثم ثقته بقدرته وبنفسه.

مقومات الثقة بالنفس

بعد اطلاع الباحثة المكثف على موضوع الثقة بالنفس وكل ما حصلت عليه مما له علاقة بموضوعها، وجدت أن مقومات الثقة بالنفس تتمثل في المقومات الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والاقتصادية، ومما يسبب الأذى والأسف لدى الباحثة أنها لم تجد هذه المقومات إلا عند (أسعد، ب: ت: ٨٥ - ١٢٣)؛ لذلك ستضطر الباحثة اعتماد هذه المقومات مع التعليق على كل مقوم منها.

أولاً: المقومات الجسمية (أسعد، ب: ت: ٨٥ - ٩٠)

إن تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزءاً لا بأس به من الثقة بنفسه، هذا هو القاعدة، ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فإن درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الإعاقة.

إضافة إلى ذلك فإن الثقة بالنفس تدفع إلى تأكيد الاتساق الحركي، فمن الملاحظ أن الشخصية المنهزمة أو المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة لفقدان اتساقها الحركي، وعليه فيمكن القول أن هناك تبادلاً في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس.

أما عن جمال الطلعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لإكساب الفرد ثقته بنفسه، بيد أن الثقة بالنفس هي أيضاً لها دورها في إكساب الفرد جمال الطلعة؛ وذلك أنها تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية، ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات، وهو لا يقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق، بل هو أكثر صدقاً وتعبيراً عن مدى الثقة بالنفس، وذلك أن لغة الكلام من الممكن أن تخدع المستمع، خاصة إذا كان المتكلم لبقاً وطلق اللسان وبارعاً في الخداع، كما أن نبرة الصوت تتأثر بالثقة بالنفس. ومع ذلك فيكاد يجمع علماء النفس على أن الإتيان بالحركات التي تتم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه، وتعطيه الجرأة والثقة.

وترى الباحثة أن المقومات الجسمية هذه قد يخرج عن المؤلف فيها أشخاص محرومون من كثير من المزايا الجسمية، إلا أنهم عند الحديث عن الثقة بالنفس وعن الإبداع والمبدعين نجد أنفسنا تلقائياً نذكرهم ونقف عند مواقفهم الحياتية موقف الإعجاب والفخر بهم، وفي هذا المضمار إن أردنا أن نسمي شخصيات لندعم هذا القول فهي كثيرة ومعظمها مشهورة، فمنها على سبيل المثال الشيخ المجاهد أحمد ياسين الذي ما من أحد إلا وسمع به وعلم بحاله، وكيف كان حال جسمه المقعد المشلول عن الحركة، ومع ذلك فقد كان لديه عقله الذي يكاد لا يخر، وكانت لديه عزمته التي لا تلين، وما كان له هذا العقل وهذه العزيمة لولا ثقته العظيمة بنفسه ومع هذه الثقة كان التواضع في أسمى معانيه وكانت العزة في أروع آياتها.

ومن الشخصيات التي خرجت عن هذه القاعدة، وكانت مقوماتها الجسمية على قدر غير كاف، ومع ذلك أبدعت ونقشت اسمها في صفحات التاريخ المشرفة الكاتبة هيلين كيلر والتي كانت لا ترى ولا تسمع، ومع ذلك لم تضعف ثقته بنفسها، بل تابرت واستثمرت ما لديها من قوى عقلية لتكون كاتبة يشهد لها التاريخ .

هذا غيظ من فيض إذا ما أردنا استعراض شخصيات من هذا النوع، ويمكن إدراج مثل هذه الشخصيات تحت بند التعويض غير المباشر، والذي يعني وجود نقص ما أو خلل لدى الشخص ولكنه لا يعيقه أو يقعده، بل يدفعه لبيدع في مجال غير مجال ضعفه ونقصه .

ولا ينكر أحدنا إن إسلامنا حث على تقوية الجسم والاعتناء به بالتغذية السليمة "ما ملأ ابن آدم وعاءً شراً من بطنه، فإن كان لا بد فتلت طعامه وتلت لشرايه وتلت لنفسه"(ابن العوام،ب:ت:٨٦)، إضافة إلى ممارسة الرياضة وتقوية البدن، قال - صلى الله عليه وسلم - "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير"(مسلم،١٩٩٨:١٠٦٩)، وقد قال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - في هذا المضمار "علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل" وفي تقوية الجسد والاعتناء به تقوية للشخص نفسه ولمناعة جسمه وهذا كله ينعكس إيجاباً على كيانه النفسي بشكل عام بما في ذلك ثقته بنفسه وبقدراته .

كما ويمكن القول أن خط الشخص أيضاً ينم عن سمات شخصية ويدل على مدى ثقته بنفسه، فالشخص الواثق بنفسه هو شخص يمسك القلم بطريقة متماسكة قوية، يضغط عليه أثناء الكتابة ولا يهاب شيئاً، خطه واضح وكبير نوعاً ما، في حين أن قليل الثقة بنفسه يمسك القلم بطريقة مغايرة رخوة، خطه فاتح لا يضغط على القلم أثناء الكتابة، يكتب بخط صغير

وقد يكون غير واضح، وربما يمكن القول أن الخط أيضا يدخل في دائرة التأثير المتبادل، فالشخص قليل الثقة بنفسه لو تعلم الخط وأتقن هيئة خط الواثق بنفسه قد يرتفع معدل ثقته بنفسه.

ثانياً: المقومات العقلية

ويندرج تحتها ثلاثة دعائم هي: الذكاء والذاكرة والخيال (أسعد، ب:ت: ٩٣-١٠٠).

الذكاء: وهو عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنب العييد من الأخطاء والأخطار، وجعله محبوباً بين الآخرين، وهذا كله يزود الفرد بقدر لا بأس به من الثقة بنفسه، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حول له.

الذاكرة: وتبرز أهميتها من خلال أن ضعف الذاكرة يشعر الفرد بالضعف النفسي، لأنه لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة.

الخيال: حيث أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقاً ووسيلة توصلهم إلى هدفهم.

ترى الباحثة أن أهمية المقومات العقلية تكمن في أنها تظهر تحد وتقلل من فرصة إصابة الشخص بالأمراض النفسية وأحياناً الأمراض الجسمية؛ أما من ناحية الأمراض النفسية فالثقة بالنفس تحمي صاحبها من الإصابة بالقلق والاكتئاب وجنون العظمة وغير ذلك من الأمراض؛ أي أن الثقة بالنفس هي الدرع الواقي من الأمراض النفسية ومن الانجرار وراء الخيالات والوساوس ومن الانصياع والخنوع للذاكرة التسلطية، ولكن هذا لا يعني أن الواثق بنفسه لا يمكن أن يصاب بالأمراض، وإنما تقل إمكانية إصابته بها عن غير الواثق بنفسه.

ومن المعروف لدى الجميع أن العديد من الأمراض الجسمية التي تصيب البشر يقف وراءها وضع نفسي سيئ أو صعب، وللحماية من هذا الوضع النفسي الذي يجر إلى الأمراض الجسمية لا بد من التسلح بدرجة لا بأس بها من الثقة بالنفس.

وقد اهتم إسلامنا الحنيف بالجانب العقلي كثير الاهتمام، فنجد أن القرآن كثيراً ما يحث على التأمل والتدبر والتفكير في هذا الكون وما به من آيات الله - عز وجل -، وخير شاهد على ذلك أن كلمة "تعقلون" ومشتقاتها قد وردت في القرآن الكريم ٢٣ مرة، ثم إن رسولنا

الكريم - صلى الله عليه وسلم - كان يشجع على إعمال العقل والتفكير ، فيروى عن ابن عمر - رضي الله عنهما - قال كنا عند رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقال أخبروني بشجرة تشبه أو كالرجل المسلم لا يتحات ورقها وتؤتي أكلها كل حين، قال ابن عمر فوقع في نفسي أنها النخلة، ورأيت أبا بكر وعمر لا يتكلمان فكرهت أن أتكلم، فلما لم يقولوا شيئاً قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - هي النخلة فلما قمنا قلت لعمر يا أبتاه والله لقد كان وقع في نفسي أنها النخلة، فقال ما منعك أن تكلم قال لم أركم تكلمون فكرهت أن أتكلم أو أقول شيئاً قال عمر لأن تكون قلتها أحب إلي من كذا وكذا(البخاري، ١٩٩٨: ٩٠١)، وهذا واحد من العديد من الأحاديث والمواقف التي يشجع فيها الرسول - صلى الله عليه وسلم - التفكير وإعمال العقل.

ثالثاً: المقومات الوجدانية (أسعد، ب: ت: ١٠٠-١٠٧).

إن تغيير النواحي المزاجية وتعديلها ومحاولة السيطرة عليها لا يأتي إلا لمن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه وإمكاناته، وإيمان راسخ بقدرته على التحرر مما قد تلقى في طفولته من تربية خاطئة لا يمكنها إظهار الطاقات الكامنة في النفس ما لم يتم التحرر منها .

ومن أهم المقومات الوجدانية التي تكسب الفرد ثقة بنفسه هو الخلو من المخاوف المرضية والشكوك المرضية والوساوس التي يؤدي تسلطها على الشخص إلى فقدانه ثقته بنفسه أو اهتزازها، وكذلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات بغير استعلاء أجوف أو احتقار مهين للذات، إضافة إلى الابتعاد عن التذرع بالنكوص المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد، ثم إن افتقاد الثقة بالنفس يتسبب ببث شعور الحزن والاكتئاب المرضي في نفس الفرد؛ ذلك أن الفرد الذي لا يجد من واقعه الاجتماعي ما يستدعي إحساسه بالأنس، ولا يعرف سبباً لما يشعر به من حزن دفين داخل أحشائه، فإنه سينتهي في نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بنفسه.

وفي هذا المقام ترى الباحثة أنه مما يعين على التحلي بالمقومات الوجدانية المعينة على إكساب صاحبها ثقة بنفسه تحليه بتعاليم ديننا الحنيف، وارتوائه من أخلاقه السامية وقيمه النبيلة كالتواضع في عز وإباء، عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال "من يتواضع لله سبحانه درجة يرفعه الله به درجة ومن يتكبر على الله درجة يضعه الله به درجة حتى يجعله في أسفل السافلين" (ابن ماجه: ٢٠٠١: ٩٥٢)، ورفض الذل والهوان حتى ولو كان في طلب الرزق، قال - صلوات ربي وسلامه عليه - "اليد العليا خير من اليد السفلي" (البخاري، ١٩٩٨: ٢٧٨)، ولقد كانت وصية الحبيب المصطفى - صلوات ربي وسلامه عليه

— للرجل الذي أتاه وقال له يا رسول الله أوصني؟ فقال له : لا تغضب، فردد مراراً قال لا تغضب (البخاري، ١٩٩٨: ١١٨٠)

قد كانت هذه الوصية من الدعائم القوية للمقومات الوجدانية للثقة بالنفس؛ ذلك أن الواطن بنفسه بإمكانه امتلاك نفسه وكظم غيظه، وهذه ليست بالمسألة الهينة اليسيرة، وإنما تحتاج إلى مران وتمرس وصبر، ولن تتأتى إلا لمن كان لديه درجة كافية من الثقة بالنفس تساعد على التيقن من أنه قادر على كظم غيظه، ومع ذلك فإن "كظم الغيظ وحده لا يكفي، فقد يكظم الفرد غيظه ليحقد، فيتحول هذا الغيظ الغائر إلى إحنة غائرة، ويتحول الغضب الظاهر إلى حقد دفين، وإن الغيظ والغضب لأنظف وأطهر من الحقد والضغن، لذلك كان لا بد من مرتبة أعلى تقرر النهاية الطليقة لهذا الغيظ الكظيم في نفوس المتقين، إنها العفو والسماحة (قطب، ٢٠٠٣: ٤٧٥).

"ومنزلة العفو هذه هي منزلة ضبط النفس التي تدل على سعة العقل ورجاحة الفكر وقوة الإرادة وم�انة الشخصية، وتتمثل في قوله تعالى ﴿ وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴾ (الشورى: ٣٧)، وفي مقام العفو يقول المصطفى — صلوات ربي وسلامه عليه — "من سره أن يشرف له في البنيان وترفع له الدرجات، فليعف عمن ظلمه، ويعط من حرمه، ويصل من قطعه" (الطبراني، ٢٠٠٢: ٢٢٤)، ولنا في الحبيب الهادي أسوة حسنة حينما عفا عن الرماة الذين خالفوا أمره في غزوة أحد"، وتأتي من بعد كظم الغيظ والعفو مرتبة هي الأعلى والأسمى، وهي مرتبة الإحسان، والذي يتمثل إما بإيصال النفع لمن أساءه، أو بدفع الضر عن المسيء في الدنيا بألا يقابل الإساءة بمثها، أو في الآخرة بالعفو عما له من حقوق عند الناس، وهذه مرتبة هي أعلى المراتب السابقة" (الزحيلي، ١٩٩٨: ٨٨).

وهذه المراتب والدرجات تتمثل في قوله تعالى ﴿ الَّذِينَ يُفْقَهُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (آل عمران: ١٣٤)، والمتأمل لهذه المراتب يستشف منها التدرج المنطقي لمستويات قوة الإرادة المطلوبة لكل مرتبة، فكظم الغيظ ليس بالمسألة السهلة التي يقدر عليها أي شخص، فهي تحتاج إلى درجة لا بأس بها من قوة الإرادة وإن كانت دون المستوى المطلوب لمرتبة العفو عن المسيء، إذ هذه مرتبة تحتاج لدرجة أعلى من قوة الإرادة والعزيمة تعين صاحبها على ضبط نفسه وتخليصها من الغيظ باستبداله بالعفو والسماحة، ثم تأتي مرتبة الإحسان التي تحتاج إلى درجة عالية من قوة الإرادة والعزيمة وضبط النفس والتعالي على شهوات النفس.

ومن المعلوم أن قوة الإرادة هي سمة بارزة من سمات الثقة بالنفس ومكون لا غنى عنه من مكوناتها، فمن تحلى بقوة الإرادة، تحلى ولو بجزء من الثقة بالنفس؛ أي أن التحلي بسمة كظم الغيظ يعين صاحبها على اكتساب الثقة بنفسه، وثقة الفرد بنفسه تعينه على كظم غيظه وما هو أسمى وأعلى من كظم الغيظ.

ومن الدعائم الوجدانية القوية للثقة بالنفس التزام الفرد بالصدق مع ربه أولاً ثم مع نفسه وغيره، ومن شدة حرص الإسلام على ضرورة التزام الصدق أن جعل الكذب من سمات المنافق الذي يتسم بثلاثه منها أنه " إذا حدث كذب" (البخاري، ١٩٩٨: ٣٢)، والإنسان الصادق هو إنسان يتحمل ما يقول وما يفعل بشكل كامل وبرضا تام، وتحمل المسؤولية هو صميم الثقة بالنفس ولب موضوعها.

باختصار فإن تحلي الشخص بالأخلاق الإسلامية السامية يعينه على اكتساب درجة راقية من الثقة بنفسه، كما أن تمتعه بالثقة بنفسه تساعده وتكون له خير معين على التحلي بالأخلاق الإسلامية السامية الراقية؛ أي أن الثقة بالنفس والأخلاق الراقية تدوران في دائرة واحدة كل منهما بداية لتلك الدائرة ونهاية لها في الوقت نفسه.

رابعاً: المقومات الاجتماعية

لا يمكن للإنسان أن يعيش بمعزل عن المجتمع، وإذا ما أحس أن المجتمع يرفضه ولا يرغب تواجده فإنه سيفقد الثقة بنفسه وبمن حوله، هذا ويتأثر الفرد بالمجتمع من حوله منذ لحظة ميلاده، ويحس بمدى تقبل أسرته له، فيبدأ ببناء صورة عن نفسه إما بالقبول والإيجاب أو بالرفض والسلب، ومن ناحية أخرى فإن لكل مجتمع عاداته وأعرافه التي منها الصحيح ومنها الخطأ، وتغيير الخطأ منها مهما استغرق من الوقت فإنه لا يكون إلا على أيدي من يثق بنفسه كامل الثقة، ويجزم يقيناً أنه على قدر مسؤولية التغيير، وأهل لتحمل معاناته ، فمثل هذا الشخص هو من نأمل منه تعديل الواقع والتأثير فيمن حوله، فهو يمتلك من الجرأة والشجاعة ما يكفي لمواجهة الناس ومقاومتها لذلك التغيير، وقد يكون هذا الشخص هو نفسه الزعيم الذي ثار على الجماعة وعاداتها ... ، فقاومته الجماعة ورفضته، فثبت في وجهها مصرّاً على رأيه حتى خضعت له ولانت، ثم بعد ذلك صار هو المتحدث بلسانها والمعبر عن حاجاتها وخطاها وصار يحاول كسب محبة الجماعة وتقديرها (أسعد، ب:ت: ١٠٧-١١٥).

خلاصة القول في المقومات الاجتماعية أنها تتركز على تقبل الأسرة للطفل أو رفضها له، وعندما يكبر الفرد ويعزم على أخذ زمام التغيير بيده، فهو لن يتمكن من ذلك ما لم يتمتع

بدرجة عالية من الثقة بنفسه التي يحتاجها ليستطيع مواجهة المجتمع والجمهور بما لديه من أفكار وآراء قد تعارض ما تعارف عليه المجتمع وألفه ، ومن ثم فإن عليه تحمل المسؤولية كاملة إزاء ما يصدر به بغية التغيير، وتحمل المسؤولية هذا ليس بالأمر الهين إذا لا يقوى على تحمل مسؤولية ما يقوم به إلا من يتمتع بثقة بنفسه، وخير دليل على ذلك قدوتنا وحبينا المصطفى – صلوات ربي وسلامه عليه – الذي واجه الباطل بمفرده في البداية، والذي صدع بما لديه من حق دون أن يأبه بأصوات المعترضين، بل حتى ولم يلق بالأغراءاتهم، و كان من بعده صحابته الطيبون الذين ظلوا على نهجه، ومن بعد ذلك كان في كل عصر من يقف صامداً ليقود مسيرة التغيير إلى الأفضل، وفي هذا المقام هم أكثر – والله الحمد – .

خامساً: المقومات الاقتصادية

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، وإن ظهرت هذه العلاقة فتكون من باب أن ذا الدخل الجيد شخص قد ضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي فلن يمد يده ليطالب المساعدة المادية من أحد، ولن يطأطئ رأسه أمام أحد طالباً منه المعونة، ناهيك عن أنه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا، وهذا يجعله من فئة المتقنين، ولا جدال حول العلاقة الوطيدة بين ثقافة الفرد وثقته بنفسه، إضافة إلى أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملابس ومسكن ومأكل ومشرب، مما يعني أنه سيلقى احتراماً وقبولاً أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية، وما من إنكار أن هناك علاقة بين احترام الناس للشخص وبين ثقته بنفسه، وإذا صح ذلك على جميع العصور، فمن باب أولى أن يصح في عصرنا هذا الذي قتلته الماديات والمظاهر (أسعد، ب:ت: ١١٥- ١٢٣) .

وترغب الباحثة في حديثها عن المقومات الاقتصادية أن تؤكد على قضية أنه قد لا يكون للمقومات الاقتصادية هذه أي تأثير، وخير شاهد على ذلك أن العديد من الشخصيات اللامعة البراقة التي دخلت صفحات التاريخ من أوسع أبوابها، والتي يضرب بها المثل في الثقة بالنفس كانت من أسر ذات دخل متواضع، قد لا تستطيع توفير المتطلبات الأساسية لأفرادها، وربما يكون في هذه الأسر نوع من التحدي والعزيمة مما يعين أفرادها في الوقوف على أرجلهم في وجه الواقع المرير ليحاولوا تعديله أو الارتقاء به، وشاهد آخر على ذلك أن الكثير من أفراد الأسر الغنية والمتوفر لها كل وسائل الرفاهية من وسائل تكنولوجية حديثة وغيرها نشأ أفرادها عديمي أو ضعيفي الثقة بالنفس، وترجع الباحثة السبب في كلتا الحالتين إلى نوع المعاملة الوالدية وأسلوب التنشئة الأسرية الذي يتبعه الأبوان مع أولادهما هل هو أسلوب معزز مقوي للثقة بالنفس أم أسلوب هدام ومحطم للثقة بالنفس .

أسباب ضعف الثقة بالنفس

إن ضعف الثقة بالنفس هي سلسلة مترابطة تبدأ بانعدام الثقة بالنفس ثم الاعتقاد أن الآخرين يرون عيوبه وسلبياته، مما يؤدي إلى الشعور بالقلق إزاء ذلك والرغبة من صدور سلوك سلبي، وهذا يؤدي إلى الإحساس بالخجل؛ الأمر الذي يؤدي مرة أخرى إلى ضعف الثقة بالنفس، مما يعني تدمير حياة الفرد (بدران، ١٩٩٠: ١٣-٣٩).

ومن الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس:

١. سلبية الوالدين وتعليماتهما السلبية المتكررة، والذي يجعل تفكير الفرد يتوجه نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح، مما يعني الفشل والذي سيصبح مع مرور الزمن واقعاً ملموساً (سيبرت، ١٩٩٩: ٢١).

ناهيك عن "أن كثرة الأوامر والنواهي بحد ذاتها دون سلبيتها هي سبب؛ لأنها تحرم الشخص من التفكير السليم" (السلسلة السيكلوجية، ١٩٩٦: ٢٤٢). إضافة إلى ذلك فإن كثرة الأوامر والنواهي تقتل الإبداع لدى الشخص حيث سيصبح شغله الشاغل هو تلبية الأوامر والابتعاد عن النواهي فلن يجد مجالاً للتفكير في شيء لم يطلبه أحد منه.

٢. تعرض الفرد لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التحفيز والتشجيع (بدران، ١٩٩٠: ٤١).

ولا شك أن التأثير السلبي لذلك سيكون أكبر وأوضح إذا كانت الانتقادات من أشخاص هم محل ثقة لدى هذا الفرد كالوالدين مثلاً أو المعلمين؛ وذلك لأنه يشعر أن مثل هؤلاء الأشخاص هم أدرى بحاله من نفسه، مع العلم أن هذه الإحباطات المتكررة وهذه الانتقادات اللاذعة ستظهر عملياً في سلوك الفرد من خلال تقاعسه عن أداء المهام المطلوبة منه ليتجنب الانتقاد إن هو لم يصل إلى المستوى المطلوب منه وليتجنب تكرار الإحباطات، أو سيكون السبب في تقاعسه هو أنه في كل الأحوال سيتم انتقاده وتوبيخه فلا داعي لأن يتعب نفسه ويرهقها في أداء المهام المطلوبة منه.

٣. تعرض الفرد في طفولته إلى اعتداء جنسي أو جسمي شديد مما يفقده ثقته بنفسه وبالأخرين من حوله (الأحدب، ٢٠٠٥: ٢٨٦).

٤. سماح الفرد نفسه لأفكاره السلبية أن تتحكم في نفسه، واحتقاره لنفسه (بدران، ١٩٩٠: ٤٢).

ومن الطبيعي والبدهي أن شخصاً تتحكم فيه أفكاره السوداوية والسلبية سيؤمن في نهاية المطاف أنه شخص فاشل في كل شيء ولا يصلح لهذه الحياة، مما يعني فقدان التام لثقتة بنفسه.

٥. الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى طريقتين؛ إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستثمر ما لديه من إبداعات، أو أن يكون غير عاديًا، وفي هذه الحالة سيتخذ طريقاً من اثنين؛ إما الانسحاب كالانطواء والعزلة وضعف الثقة بالنفس، أو طريق العداء والشراسة كتعويض مباشر عن إعاقته فيكون حاله كمن قيل فيهم "كل ذي عاهة جبار" (أبو سعد، ٢٠٠٤: ٢٠٨).

ومن الأسباب التي تراها الباحثة وتؤكد عليها أسلوب التنشئة الوالدية الخاطئ وخاصة أسلوب الحماية الزائدة أو الكمال الزائد؛ حيث الحماية الزائدة تجعل الابن يشعر أنه غير أهل لتحمل المسؤولية وأنه يختلف عن الأشخاص العاديين مما يعني اعتقاده بعدم قدرته على أداء المهام المطلوبة منه أو حتى محاولة ذلك سواء بطلب ذلك منه أو بمبادرة ذاتية، وهذا يعني فقدان ثقته بقدرته وبنفسه، أما الكمال الزائد والذي من خلاله يطلب الأهل من ابنهم ما هو فوق طاقته مما يعني أحد أمرين؛ إما عدم ثقة الفرد بنفسه لعدم قدرته على تلبية طلبات أهله منه، أو محاولته الغش والخداع لينال رضا والديه، وكلا الحالتين وباء على الفرد نفسه وعلى المجتمع.

سبب آخر هو التقليد، فإذا كان أحد الأبوين أو كليهما فاقداً للثقة بنفسه فسيظهر ذلك على تصرفاته التي سيقدها الابن على أنها هي التصرفات الطبيعية والصحيحة، خاصة وأنها صادرة من قوته ومثله الأعلى.

كيف يمكن اكتساب الثقة بالنفس ؟

من المدهش القول أن الثقة بالنفس تكون في أعلى درجاتها في مرحلة الطفولة المبكرة في سن ما قبل المدرسة، حيث أن معظم أطفال هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذواتهم وقدراتهم، و خير دليل على ذلك التجربة التي قام بها (Kail، ١٩٩٨، ٢٨٦) والتي قام فيها

بعرض ثنائيات عن الصور تصور إحداها طفل ينجح في إنجاز عمل ما ويؤديه بهمة ونشاط وإصرار، أما الصورة الأخرى فتمثل الطفل وهو يقف حائرًا عاجزًا، وقد كان معظم أطفال ما قبل المدرسة يختارون الطفل المنجز الناجح، وهذا يعني أن معظم الأطفال في هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذواتهم، ومليئين ثقة بأنفسهم، ولديهم رغبة في القيام بأعمال جديدة، ولكن ما يحدث هو أن الطفل مع التحاقه بالمدرسة ينخفض مستوى الثقة بنفسه بسبب مقارنته نفسه بغيره من الرفقاء، فيجد من هو أسرع منه أو أكفأ، فيبدأ بالتواضع قليلاً (كفافي والنحال وسالم، ٢٠٠٨: ٤٣٥).

وعلى الرغم من ذلك إلا أنه ما من شك أن هذا الارتفاع لمستوى ثقة الطفل بنفسه قبل التحاقه في المدرسة ما كان ولن يكون لولا خلال التنشئة الاجتماعية، " فالثقة بالنفس تنمو بنمو الفرد بدنيًا وعقليًا، ويكتسبها الفرد خلال أعوامه الأولى من خلال التفاعل الاجتماعي الحاصل بينه وبين الأم، وبينه وبين أفراد الأسرة والآخرين، وهذا يعتمد بالدرجة الأولى على بيئة الطفل، فالبيئة التي تغرس الثقة بالنفس عند الطفل وتنميها هي بيئة تشبع الحاجات البيولوجية والنفسية، وتبتعد به قدر المستطاع عن الغضب والتوتر والقلق، وهي أيضًا بيئة مملوءة بالثقة تتيح للطفل فرصة التعبير عن رأيه وعن نفسه وتسمح له أن يمارس نشاطاته معتمدًا على المرونة والتلقائية بعيدًا عن الأساليب الدفاعية، كما أنها لا تغفل جانب العلاقات الاجتماعية التي تساعد صاحبها على ارتياد المجتمعات الأخرى بقلب قوي قادر على التوافق معها، وهذا التوافق يعتمد على نسبة ذكاء الفرد ودرجة ثقته بنفسه" (بدران، ١٩٩٠: ١٣-١٦).

ومن الأمور التي تساعد على إكساب الطفل درجة راقية من الثقة بالنفس:

١. تقبل الطفل

يعني تقبله على صورته التي هو عليها في الواقع، وليس على الصورة المثالية التي يريدها الأبوان، وإظهار المحبة للطفل بدون شروط، وهذا يستوجب أمورًا منها:

- الإيمان بفرديّة الطفل ؛
- مقارنته بنفسه وليس بالآخرين حتى لا يشعر بالدونية أو القصور ؛
- الفصل بين الطفل وأفعاله، فلا يمكن أن يطرأ تحسن على سلوك الطفل السيئ إذا فقد الإحساس بقيمته ومكانته، أو إذا كان تقديره لنفسه متدنياً (أبو سعد، ٢٠٠٤: ٢٣٣).

وعلى العكس من ذلك، فإن الطفل الذي لا يشعر بالتقبل والارتياح في التعامل مع المحيطين به فإنه سيُمنى اتجاهات سلبية نحو ذاته، على أساس أنه لا يستحق إلا مثل هذه المعاملة، وبأنه غير جدير بالحب والتقدير (كفاي و النحال و سالم، ٢٠٠٨: ٤٣٦).

وترى الباحثة أن الطفل يكون في أمس الحاجة إلى الإحساس بتقبل والديه له عندما يكون معاقاً أو لديه قصور في جانب ما من جوانب شخصيته، أو يكون مستواه الدراسي دون مستوى إخوته وزملائه، هنا لا بد من إشعار الطفل بأنه مهم ومحبوب ممن حوله على الرغم مما به؛ أي أن يكون الحب والتقبل للأبناء دون أي شروط أو قيود.

وهنا لا بد من لفتة يلفتنا إليها (سيفير، ٢٠٠١: ١٠٢-١٠٣) مفادها أنه لا بد من مع تقبل الفرد إشعاره بأن نجاحه في الحياة واعتزازه بنفسه هو نابع من نفسه وليس ممن حوله، حيث اعتماد الفرد في إحساسه بقيمته الذاتية على غيره يعني المخاطرة وإيقاع الأذى بنفسه، وما من إنكار أن محبة المرء شيء طيب، ولكن محبته لنفسه شيء مهم وأن نجاحه وحياته هي لنفسه وليست لغيره، وذلك لنضمن استمرار المرء في العطاء والتقدم في حال فقد مصدر المحبة له ومنبع الأمل.

٢. الاستقلالية

فإحساس الطفل باستقلاليته وخصوصيته يمنحه ثقة بأنه كبير وبأنه قادر على تحمل المسؤولية، فمثلاً استقلال الطفل إلى حد ما في أعباءه وأدواته الخاصة يجعله يثق في نفسه وفي أهله، ويتحمل مسؤولية أي حدث أو خلل يحدث لممتلكاته الخاصة، هذا ولا بد من التدرج في تدريب الطفل على تحمل المسؤولية؛ فيبدأ بالتعود على خلع ملابسه وارتدائها بمفرده ثم وضعها في مكانها، وترتيب مكان نومه، ثم يتعود بعضاً من آداب المجلس ليعتاد مجالسة الكبار ويلتزم آداب مجلسهم، ثم يعتاد التحكم في الانفعالات والعواطف، مع العلم أنه "من الخطأ قيام الوالدين بفعل أشياء يستطيع الطفل القيام بها بمفرده، ذلك أن العناية الزائدة يمكن أن ينتج عنها شعور الأطفال بالخوف أو الكسل" (سيفير، ٢٠٠١: ١٠١).

٣. الثبات والحزم في المعاملة

إن معاملة الطفل وتنشئته التي تستند إلى الثبات والحزم واستخدام العقل والمنطق في معالجة قضايا الطفل وفي التعامل معه لها أثر بالغ عليه؛ لأنها تنمي لديه عامل الثقة بنفسه وبقدراته، فيصبح إذا ما كبر وبلغ سن الرشد مواطناً صالحاً ذا قدرة على التعامل مع متطلبات الحياة ومشاكلها (عدس، ١٩٩٨: ٢٥).

- ويأخذ الثبات والحزم في المعاملة أشكالاً متلازمة لا يمكن الفصل بينها هي:
- ثبات كلا الوالدين على ردة فعل متشابهة للمواقف المتشابهة؛ أي أن الموقف نفسه إذا ما تكرر مرات عدة تكون الاستجابة هي نفسها في كل مرة ؛
 - ثبات الوالدين كليهما على ردة فعل مشتركة بينهما لموقف سلوكي معين؛ فمثلاً لا يقول الوالد شيئاً ثم تأمر الأم بعكسه، أو تمنع الأم شيئاً ثم يأتي الأب فيسمحه ويوافق عليه ؛
 - ثبات القول مع الفعل والتناسق بينهما، فلا يمنع الوالدان الابن من التلفظ بألفاظ ما ثم يأتي أحدهما أو كلاهما فيتلفظ بتلك الألفاظ التي كانت ممنوعة؛ لأن ذلك كله يؤدي إلى زعزعة الطفل وعدم معرفته الصواب من الخطأ، وطفل هذا حاله في الصغر، كيف سيكون مستقبله؟ ؛
 - حبذا لو امتد الثبات ليشمل ثبات المعاملة ما بين البيت ككل والعالم الخارجي.

٤ . لغة التواصل مع الطفل

والتي تتمثل في محورين هامين هما الاستماع العاكس وأسلوب الكلام مع الطفل.

أولاً: الاستماع العاكس

وهو المرأة التي من خلالها يرى الطفل نفسه بوضوح، وهو الاستجابة المفتوحة التي يقوم بها الآباء، والتي تعكس شعور الطفل والمعنى الذي يقصده من خلال تعابير اللفظية وغير اللفظية، ومثال على ذلك:الطفل:"أبي، لقد ضربني أحمد، إنني أكرهه وأريدك أن تضربه كما ضربني"، الأب:"هذا كلام عيب، وعيب عليك أن تبكي فأنت رجل كبير" هذا رد لاذع وناقد يصف الطفل بصفات سلبية تشكل لديه صورة سلبية عن ذاته، لكن الأب: "أنت زعلان تشعر بالألم لأن أحمد ضربك، أليس كذلك؟" هذا رد يتيح الفرصة للطفل ليعبر أكثر عن مشاعره وانفعالاته، وهذا أمر مهم ثم بعد أن ينتهي يسأله: "والآن ماذا تريد أن تفعل؟" وبذلك يلقي المسؤولية على كاهل الطفل ليتحملها بنفسه (أبو سعد، ٢٠٠٣: ٢٢٩).

ويمكن القول أن الاستماع العاكس يتضمن خطوتين مترابطتين؛ الخطوة الأولى تبدأ بالانتباه إلى تعابير الطفل اللفظية وغير اللفظية من غير تعليقات، ثم الخطوة الثانية وهي بمثابة إعادة صياغة تعابير الطفل مع تعديل الخطأ بطريقة لبقة ذكية لا تجرح مشاعره أو تقلل من قدره.

ثانياً: أسلوب الكلام مع الطفل
يأخذ الكلام مع الطفل أنواعاً منها:

١. الكلام الهدام

يا غبي، يا شيطان، يا.....، مثل هذا الكلام يصدقه الطفل عن نفسه ويبدأ بترجمته فعلياً ليتمثل في سلوكياته بقوله: لا أستطيع، والتي يكثر ترديدها بين ذوي المفهوم المتدني عن ذواتهم كتبرير لعجزهم عن أداء المهام المناطة بهم: (أبو سعد، ٢٠٠٣: ٢٣٢).

٢. الكلام اللوم

وفيه يصب اللوم على الآخرين بدون تحميل الطفل الذي له علاقة بالموضوع أي مسؤولية تجاه أفعاله: (أبو سعد، ٢٠٠٣: ٢٣١)، وهذا فيه إعفاء صريح للطفل عن أي مسؤولية تجاه أفعاله وتصرفاته، مما يعني بالنسبة له أن يفعل ما بدا له، فهو غير مسئول، وهذا يجعله يشك في نفسه ويتصور أنها إما غير عادية وأقل من العاديين، أو أنها أعلى من القانون وفوق الجميع، وكلتا الحالتين لا تقل سوءاً عن الأخرى.

٣. الكلام الصامت

يقصد به التواصل مع الطفل باستخدام تعبيرات الوجه أو إيماءات الجسم دون الحديث، وهذا لا يقل أهمية عن لغة الحديث بالكلام مع الطفل: (أبو سعد، ٢٠٠٣: ٢٣٢).

والكلام الصامت هذا في تأثيره هو أبلغ من الكلام المنطوق وأصدق منه، فقد يتحدث الملسن طويلاً ولا تدري من كلامه إن كان صادقاً أم كاذباً، في حين أن ما يكشف ذلك هو تعبيرات وجهه التي لا تكذب، وقد صدق الشاعر حين قال:

..... واصمت ولا تتكلم
فالصمت أبلغ في جراح الحالكات من الفم.

كيفية إسباب الطفل الثقة بنفسه عبر مراحل العمر الأولى (عوادة، ٢٠٠٦: ٥٣):

١. من شهرين إلى ١٨ شهر

يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى ألعاب معلقة كالكرة؛ لأنها تعطي الطفل الإحساس بالقوة خاصة عندما يصل إلى ما يريد.

٢. من ١٨ شهر إلى ٣ سنوات

تفضل الألعاب الخشبية والبلاستيكية التي تحتاج إلى فك وتركيب وبناء الأبنية مما يشعره بالمتعة والقدرة على الإنجاز.

٣. من ٦-٣ سنوات

يحتاج الطفل إلى ألعاب فيها تقليد للكبار والأدوار الاجتماعية ؛ لأنها تشعره بالنمو والارتياح، كما وتفضل الألعاب التي بها أجهزة أو تتكون من طاقم كامل سواء أناس أو حيوانات، ويكون الطفل هو المحرك لهذه الأشياء.

٤. من ٩-٦ سنوات

ترتبط ثقة الطفل بنفسه في هذه الفترة بمدى تقدمه دراسياً وبتشجيعه على المذاكرة، وبيان أهمية المواد غير الأكاديمية له كالرسم وغيره، وبيان أن النجاح لا يرتبط فقط بالدراسة وإنما يمتد إلى غيرها من مجالات الحياة، وتكون الألعاب في هذه الفترة متمثلة في ممارسة الهوايات مثل الرسم وغيره من الهوايات.

٥. من ٩-٢ سنة

تكون مساندة الأقران وتأثيرها هي الأكثر بروزاً في هذه الفترة، ويستمد الطفل ثقته بنفسه من أصدقائه أكثر مما يستمدها من أهله وهنا نقطة لابد من أخذها بعين الاعتبار، وهي ضرورة الانتباه إلى أصدقاء الطفل، ومساعدته على تكوين صداقات طيبة سواء من المدرسة أو من محيط الحي أو من المسجد وحلقات تحفيظ القرآن، أما بالنسبة للألعاب فيفضل في هذه المرحلة ألعاب الكلمات والذكاء، مما يعطيه إحساساً بسيادة العقل والتفكير، وكذلك الألعاب التاريخية التي تعلم أشياء جديدة وتعطي إحساساً بالنضج والحكمة.

النظريات المفسرة للثقة بالنفس

يمكن القول أن نظرية النمو النفسي الاجتماعي لأريك أريكسون هي من أقرب النظريات المفسرة للثقة بالنفس، ذلك أنها تدرس مراحل النمو الإنساني من ناحية نفسية اجتماعية، وهذه الناحية هي التي تهتم الباحثة وتخدمها في تحليلها لموضوع الثقة بالنفس.

نظرية النمو النفسي الاجتماعي

يرى إريكسون أن هناك ثلاث خصال للشخصية السليمة هي: السيطرة الفعالة والإيجابية على البيئة وإظهار قدر من وحدة الشخصية والقدرة على إدراك الذات والعالم إدراكاً صحيحاً (ملحم، ٢٠٠٤: ١٢٦).

ومن وجهة نظر الباحثة فإن هذه الخصال الثلاثة هي صميم الثقة بالنفس ونبض قلبها، فأنى لشخص لا يثق بنفسه أن يسيطر على ما يدور من حوله في البيئة، أو حتى أن يسيطر على نفسه ويظهر صلابة متماسك الشخصية، ثم كيف بإمكانه وهو فاقد الثقة بنفسه وبقدراته أن يدرك ذاته ويدرك العالم من حوله إدراكاً صحيحاً؟ فهو شخص يعطي نفسه قدرًا أقل من قدرها، ويدركها على أنها لا تصلح لشيء وليس بإمكانها فعل شيء.

أما جوهر النظرية فإنه "يعتمد على تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها، حيث اهتم إريكسون بوصف سلسلة من الأزمات التي تحدث استجابة لمطالب المجتمع التي يفرضها على الفرد النامي، والتي تتمثل في مطالب المسايرة لتوقعات الكبار والراشدين حول التعبير الذاتي والاعتماد على الذات" (ملحم، ٢٠٠٤: ١٢٧).

وترى الباحثة أن استجابة الفرد لمطالب المجتمع ومسايرتها تعتمد بدرجة كبيرة على ثقة الفرد بنفسه وقدرته على مواجهة الضغوط، ذلك أن الفرد في هذا المقام سيسلك طريقاً من ثلاثة طرق، الطريق الأول هو أن يساير المجتمع ويجاربه مجاراة عمياء دون تفكير فيما يفعل أو تقييم للقضية التي يسايرها فيها، فهذا كالإمعة التي وصفها الرسول - صلى الله عليه وسلم - بقوله "... يقول إن أحسن الناس أحسنا وإن ظلموا ظلمنا" (الترمذي، ٢٠٠٢: ٥٨٦)، وهذا إنسان فاقد الثقة بنفسه وغير قادر على الاعتماد على نفسه أو اتخاذ قراراته.

أما الطريق الثانية التي قد يسلكها الفرد فهي على العكس من الأولى حيث أن الفرد سيرفض أي تغيير ويعانده ويأبى إلا أن يظل على حاله حتى وإن كانت خطأ، كما كان حال كفار مكة عندما جاءهم النبي - صلى الله عليه وسلم - فرفض معظمهم التغيير بشدة وعارضوه، لا لشيء إلا لتمسكهم بعادات مجتمعهم وتشبثهم بنهج آبائهم ورفضهم لذات الشخص الذي جاء يحمل إليهم الرسالة ويغير فيهم، فقد قالوا ﴿وَإِذَا قِيلَ لَهُم اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَفِينَا عَلَيْهِ آباءَنَا أَوْ لَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ ﴾ (البقرة: ١٧٠) ، وقالوا في النبي الذي بُعث فيهم ﴿قَالُوا أَأَبْشَرًا مِنَّا وَاحِدًا تَتَّبِعُهُ إِنَّا إِذَا لَفِي ضَلَالٍ وَسُعْرٍ ﴾ (القمر: ٢٤) ، وهذا الصنف من الناس قد أخذتهم العزة والكبرياء حتى أعمت أبصارهم عن اتباع الحق، فهم الآن في درجة من الكبر والغرور ما يستحيل معها رؤيتهم للحق واتباعهم له حتى وإن اعترف الواحد منهم في قرارة نفسه أن الأفضل له والأحق هو التغيير، إلا أن عناده وكبريائه لا يسمح له بذلك، وما كان هذا العناد ولا هذا الكبرياء إلا ليغطي جانباً أو أكثر من جوانب ضعف الشخصية بما

فيها ضعف الثقة بالنفس، وإلا فما المانع من اتباع الحق ومجاراة المجتمع فيما يستجد عليه ما دام في ذلك النفع والفائدة؟.

أما بالنسبة للطريق الثالثة التي قد يسلكها الفرد عند حدوث أمر يتطلب مجاراة المجتمع ومسايرته، فهي طريق وسط بين الطريقين السابقين، فهو لا يساير لمجرد المسابرة دون تقييم للموقف أو تفكير فيما يفعل، ولا هو يعاند ويرفض التغيير لمجرد الرفض والعناد، وإنما هو يدرس الموضوع دراسة عقلية بعيدة عن الأهواء والمزاجات، ويقيم الموقف بشكل موضوعي، ثم يقرر إن كان سيجاري المجتمع في تغييره هذا أم سيرفض ذلك؟.

وفي حال رفضه لمجاراة المجتمع فإنه يتخذ إحدى طريقين؛ الأول: أن يرفض المجاراة وحسب دون أن يبصر الآخرين برأيه ويناقشهم أو يبدي مقاومة لهذا التغيير، فهو يرفض الفكرة ولا يساير ويعتزل الناس، وهو كالذي يرفض المنكر بقلبه، أما الموقف الثاني فهو أن يرفض التغيير ويبدي وجهة نظره لمن حوله، وقد يصل به المقام لمقاومة هذا التغيير بكل ما أوتي من جهد وقوة مستنداً إلى ما لديه من حجج عقلية قوية ومرتكزاً إلى قدرته على المواجهة والتحدي، فهو كمن يغير المنكر بيده فإن لم يستطع فبلسانه، وهذا الموقف يعتمد اتباعه على ما لدى الشخص من قوة شخصية في طرح رأيه والدفاع عنه، ويعتمد على قوة شخصيته ودرجة ثقته بنفسه وقدرته على المواجهة والصمود.

ولتوضيح الصورة أكثر وتقرئها إلى الأذهان، نطرح مثلاً من أرض الواقع وهو اتباع الموضة ومجاراتها، فنجد أن الناس منهم من يعارضها بشدة ويرفض اتباع أيًا منها حتى وإن كان فيها ما هو نافع ومفيد، ومن الناس من يتبعها ويأخذها بحذافيرها كما هي دون أي تفكير في الموضوع، وصنف ثالث يدرس القضية المطروحة على الساحة بشكل عقلاني وموضوعي من حيث مدى ملاءمتها لمبادئه وعاداته ثم يقرر إن كان سيتبعها ويأخذ بها أم سيرفضها، بل ربما سيحاربها ويدعو لنبذها وطردها من المجتمع.

وهكذا نرى كيف تؤثر الثقة بالنفس على مجاراة الفرد للموضة، فمن كانت لديه الدرجة الكافية من الثقة بنفسه لن يخاف من دراسة الموضوع والاستفسار عما يخفى عليه، والتعرف على آثاره وما سيترتب على الموافقة أو الرفض من تبعات وآثار، أما فاقد الثقة بنفسه سيخاف أصلاً الخوض في غمار البحث والتعرف؛ لذلك سيتبع بشكل أعمى أو سيرفض بشكل أعمى دون بحث أو نقاش.

مفهوم النمو النفسي الاجتماعي عند إريكسون (قناوي وعبد المعطي، ١٩٩٩: ٢٧٥)

يرى إريكسون أن النمو عملية مستمرة، كل مرحلة منها جزء متساوٍ من الاستمرارية؛ ذلك أن كل مرحلة تجد سوابقها في المراحل السابقة، وتجد حلها النهائي في المراحل التالية لها، وبناءً على ذلك فإن إريكسون يصف نمو الفرد في ثمان مراحل متتالية، تقع الأولى منها في دور الطفولة، وتشمل مراحل المهد والطفولة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة، وتقع المراحل الأربعة التالية في دور البلوغ وتشمل المراهقة والرشد ومنتصف العمر والشيوخوخة.

والمراحل الخمسة الأولى هي: (قناوي وعبد المعطي، ١٩٩٩: ٢٧٦)

حاسة الثقة الأساسية.

حاسة الاستقلال الذاتي.

حاسة المبادرة.

حاسة الاجتهاد.

حاسة الهوية.

أما مراحل ما بعد البلوغ فهي:

حاسة الألفة.

حاسة الإنتاج.

حاسة التكامل.

وبعد أن أمعنت الباحثة النظر في المراحل سابقة الذكر، وتأملتها بكل تفاصيلها، فإنها آثرت أن تتطرق بشيء من التفصيل للمراحل النمائية الخمسة الأولى والتي هي قبل البلوغ؛ ذلك أن الأصل في الثقة بالنفس أن تتأسس لبناتها الأولى لدى الفرد في أيام، فهو يتشربها من المحيطين به من والدين وأخوة ثم مدرسة ومجتمع محيط به، فهم من سيساعده على التحلي بدرجة من الثقة بالنفس تمكنه من مواجهة صعوبات الحياة والتغلب على ضغوطاتها، أو يحرمونه من الثقة بنفسه من خلال اتباعهم أساليب تنشئة خاطئة تحطم شخصيته الطفل وتفقده الثقة بنفسه، وهذا كله يكون في المراحل الأولى من عمر الطفل، فهي المراحل التي يتربى فيها الطفل ويتشرب العادات التي يتطلى بها المحيطون من حوله؛ باختصار هي فترة تربية الطفل إما على الشرائع الحميدة النبيلة أو على ما هو قبيح ومذموم من الخصال.

مراحل النمو النفسي الاجتماعي الخمسة الأولى عند إريكسون

المرحلة الأولى من الميلاد إلى ١٢ أو ١٥ شهر (اكتساب حاسة الثقة الأساسية مع التغلب على حاسة الشك) (قناوي وعبد المعطي، ١٩٩٩: ٢٧٦-٢٧٩)

عند ولادة المولود فإنه يواجه أول لقاء له مع العالم الخارجي، بعد أن كان في دواء الرحم وحمائته، فيبدأ لديه إحساس بالترقب ورغبة في التعرف على مدى تقبل العالم الخارجي له، وبحسب درجة التقبل التي يشعر بها تكون درجة الثقة أو الشك، وأكثر ما يعني الطفل في هذه المرحلة هو تقبل أمه له أو من يقوم مقامها، ويعني هذا ضمها له وإشعاره بالحنان والدفء، وخاصة في عملية الرضاعة؛ ذلك أن طفل هذه المرحلة تتمثل مطالب نموه بالدرجة الأولى في المحافظة على الوظائف العضوية الأساسية من تنفس ومأكل ومشرب ونظافة شخصية وحركة، وهذه المطالب إن أحس الطفل بتلبيتها له وتوفرها مع إحاطتها بجو من الحنان والتقبل والدفء العاطفي، زادت ثقته بمن حوله، وزادت محبته للمحيطين به.

وترى الباحثة أن إحساس الطفل بالحنان والدفء العاطفي لا ينتظره حتى يخرج من بطن أمه إلى الوجود، وإنما يبدأ إحساسه بالرفض أو القبول وهو في رحم أمه، ثم يمتد معه هذا الإحساس بعد أن ترى عيناه نور الدنيا، ومن الطبيعي أن من ينشأ لديه إحساس الثقة بمن حوله، سيتولد لديه مع الزمن إحساساً بالثقة بنفسه؛ ذلك أن الثقة بالنفس ليست وليدة اللحظة وإنما هي نتاج تراكمات متعددة تبدأ بإحساس الطفل منذ البداية بالطمأنينة تجاه مصدر الرعاية الأول وهما الأم والأب، لأنه بعد ذلك سينطلق في كل أحكامه سواء على نفسه أو على من حوله مما استقاه من والديه، ومما تشرب منهما.

لذلك لا بد من الطفل المولود مهما كانت الظروف، وإشعاره بأنه محل ترحيب ممن حوله، فإن فقد الطفل مصدر الحنان الطبيعي والأول - الأم - فلا بد من الإسراع في تعويضه عنه بمصدر حنان بديل يقوم بواجبات الأم وتغطي له احتياجاته دون تأفف أو تذمر ليثق الطفل فيمن حوله، ثم مع الزمن سيثق في نفسه لأنه لم يشعر أنه مرفوض أو به علة أو خلل ما.

المرحلة الثانية: من عمر ١٢ أو ١٥ شهراً إلى نهاية السنة الثالثة (اكتساب حاسة الاستقلال الذاتي ومكافحة حاسة الشك والخجل) (قناوي وعبد المعطي، ١٩٩٩: ٢٧٩-٢٨١)

في هذه المرحلة تتصرف معظم طاقات الطفل نحو تأكيد ذاته وكيونته من حيث أنه إنسان له عقل وإرادة، ويسيطر عليه حب الاستطلاع بشكل كبير، فتجده كثير الأسئلة، كثير التفنيس والتخريب، كما و تظهر لديه الرغبة في الاستقلال وقلة الاعتماد على الآخرين، فهو كثيراً ما يرغب بتناول الطعام والشراب بمفرده، ويحب أن يرتدي ملابسه بنفسه، ويتناول الأشياء بيده، بل وقد يرفض ما يريده الكبار ولا يرضى إلا بما يريده هو، ومع ذلك لا يمانع من الاستعانة بالكبار فيما يصعب عليه.

وكما هو معلوم فإن هذه المرحلة هي مرحلة نضج الجهاز العضلي وما يترتب على ذلك من تآزر أنماط الحركة وتوافقها، كإمساك الشيء وتركه، والمشي والكلام، والقبض على الأشياء وتناولها، ويستثمر الطفل هذه الطاقات وهذه الحركات في تلبية رغبة الاستطلاع لديه من إمساك الأشياء وقذفها، أو محاولة إمساكها بطرق عدة، ويصحب هذا كله إرادة مسيطرة مفادها "أنا أفضل"، وأستطيع عمل ما تظنون أنني لا أقوى عليه.

ولا تخفى أهمية هذه الفترة لضبط عملية الإخراج عند الطفل، لذا يجب العناية بوقت التدريب والاهتمام بالكيفية التي تتبعها الأم لتدريب طفلها على الإخراج، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الصرامة والجمود في أسلوب التربية الوالدية أو بدء التدريب في وقت مبكر وقبل نمو الجهاز العضلي بالشكل السليم سيتولد عنه فقدان الطفل لخاصية النمو باختياره، وسيترتب على ذلك آثار سلبية إن لم تظهر مبكراً ستظهر لاحقاً؛ لذلك كان من الأفضل لمن يقوم بتدريب الطفل أن يتوخى الوقت المناسب لبدء تدريبه والذي يكون فيه الطفل قادراً على ضبط نفسه وضبط المثانة، واتباع أسلوب السماحة واللين بجانب الشدة، ليتمكن الطفل من الإحساس بكيونته وذاتيته المستقلة.

وترى الباحثة أن هذه المرحلة هي امتداد طبيعي لسابقتها في بناء الثقة بالنفس، فلو تعاملت الأسرة مع رغبة الطفل في الاستقلال والاعتماد على نفسه بشكل سليم دون حرمان أو إفراط زائد، فإنها ستجني ثمرة ذلك في طفل قادر على الاعتماد على نفسه مستقبلاً، وبإمكانه تحمل مسئولية ما يقوم به، وهذه مواصفات تبشر بامتلاك صاحبها درجة من الثقة بنفسه، ولنتمكن من مساعدة الطفل على الاعتماد على نفسه علينا إطلاق عنانها، فمثلاً لو أعطيناه لعبة

فك وتركيب لا نتدخل فيه كثيرًا كأن نقول له هاتها لأساعدك فيها أو لأريك كيف تركيبها، وإنما نعطيها إياها ونتركه يجرب و يحاول، وفي حال قدومه إلى الكبار ليساعده، فعليهم أن يساعده في التفكير فيها وليس أن يقوموا هم بتركيبها مباشرة، أو التعليق عليه بكلمات لاذعة جارحة، وفي حال رغبة الطفل بتناول الطعام بمفرده علينا تهيئة الجو المناسب لذلك من أخذ احتياطات أن المكان سيتسخ، فنحاول تخصيص مكان خاص له، وأدوات خاصة به مريحة يمكنه استعمالها، لأنه سواء اليوم أو غدًا سيأكل بمفرده وسيتسخ المكان من حوله وكذلك حال ثيابه أيضًا، فأيهما أفضل أن يتسخ وهو صغير أم وهو كبير؟.

وفي هذا المضمار، فإنه من مصلحة الطفل أن تترك له الأسرة حرية الاختيار طالما أنه لا يؤذي نفسه أو غيره ليعيش مرة تلو الأخرى خبرة أنه شخص حر وبإمكانه اختيار الطريق الذي يريد ويرغب، وذلك يساعد الطفل على التخلص من الإحساس بالخجل وعدم الشك في قدرته الذاتية، ويجعله يتقبل رفض الأسرة قيامه ببعض التصرفات التي قد تلحق الأذى بنفسه أو بغيره، في حين أنه لو قوبلت تصرفاته وحركاته بشكل عام برفض الأسرة أو إصرارها على قيام الطفل بسلوك معين فإن هذا سيؤدي إلى شعور الطفل بالريبة والشك في قدراته، إضافة إلى شعوره بالخجل، وقد يؤدي أيضًا إلى إصرار الطفل على عمل ما يريد حين يكون في منأى عن رقابة والديه.

وفي عملية ضبط الإخراج بالشكل الصحيح المناسب تدعيم ثقة الطفل بنفسه، ودليل ذلك أنه لو نظرنا إلى طفل قد تعدى هذه المرحلة وهو لم يضبط عملية الإخراج بعد، كيف سيكون حاله؟ سنجد أنه يخجل من نفسه ويشعر بالانطواء والدونية خاصة إذا علم أحد ما أنه ما زال لا يذهب إلى الحمام ليقضي حاجته فيه، والشعور بالخجل والانطواء يتولد عنه تلقائيًا ضعف ثقة الفرد بنفسه، والعكس صحيح، فالطفل الذي تدرّب على ضبط نفسه كما يرام سيتولد لديه إحساس بالثقة بنفسه، خاصة إذا عاش في جو التشجيع من أهله، كأن يقولوا عنه أمام الناس أنه بطل وشاطر وصار يذهب إلى الحمام بمفرده، أو أنه صار ينام بمفرده في فراشه، مثل هذه التشجيعات وغيرها من تعزيزات لفظية أو مادية هي طريق ممتازة لتعزيز ثقة الطفل بنفسه وبقدراته.

المرحلة الثالثة : من ٤-٥ سنوات – ما قبل المدرسة – (اكتساب حاسة المبادأة مقابل التغلب على الإحساس بالذنب) (قناوي وعبد المعطي، ١٩٩٩: ٢٨١-٢٨٥)

تتميز هذه المرحلة بالمبادأة من قبل الطفل والتي تظهر في تحرك الطفل نحو الأشياء، ومحاولته فرض لغته وتصرفاته على الآخرين، وهذا يتطلب منه إظهار ذكائه وحبه للاستطلاع، وأن يكون نشيطاً مليئاً بالحيوية؛ الأمر الذي يجعله ينسى الفشل ويستمر في المحاولة ليشعر بمتعة إيجابية تفاعله مع البيئة، والنجاح في المبادأة يملأ الطفل ثقة بنفسه، بينما يخلق الفشل لديه شعوراً بالذنب.

هذا ويتحسن مستوى استخدام الطفل للغة، فيبدأ في طرح أسئلة استكشافية ويناقش ويحاول ويقم نفسه في الحديث مع الآخرين، كما و يبدأ تكون الأنا الأعلى عند الطفل فهو يبدأ بالامتثال لتعليمات أبويه، وتقليده لتصرفاتهم وتمسكه بترائهم الثقافي بما يشمل من معايير المجتمع وعاداته.

ويبدو في هذه المرحلة الاهتمام البالغ من الطفل بالأعضاء التناسلية لديه ولدى الجنس الآخر، وتظهر الرغبة في التعرف على الفروقات الجنسية من خلال العبث بالأعضاء التناسلية وتوجيه الأسئلة للكبار حول الفروقات التي يراها بين الذكور والإناث.

أما من ناحية اللعب فإن الاختلافات تبدو واضحة بين لعب الذكور والإناث، حيث تميل البنت في لعبها إلى تقليد أمها وتمثيل الدور الأمومي من لعب بالدمى على أنها طفل صغير تقوم هي برعايته ومداعبته، بينما الولد فنجده يميل إلى تقليد الدور الأبوي في لعبه من فرض شخصيته وإلقاء الأوامر، أو تمثيل أنه ذاهب إلى السوق أو المسجد وهكذا.

وترغب الباحثة التعقيب على هذه المرحلة قائلة أنه لضمان النمو السليم للطفل في هذه المرحلة لا بد من الإجابة على تساؤلات الطفل بحسب عمره الزمني وقدرته على الاستيعاب، مع مراعاة عدم الكذب عليه أو التهرب من أسئلته وعدم إجابته، أو التذمر من أسئلته و الصراخ في وجهه؛ لأنه في هذه الحالة سيفقد الثقة فيمن يجيبه وسيبدأ بالبحث عن مصدر آخر غير مضمون لإشباع حب الاستطلاع لديه، أو سيشعر بنقص في نفسه وأن أسئلته لا قيمة لها، مما سيفقده الثقة بنفسه وسيجعله يخاف من توجيه أي سؤال، وسيظهر ذلك جلياً عندما يصبح في المدرسة، حيث سيتمنع عن السؤال عما لا يعرف، أو إجابة سؤال يعرفه مخافة الصراخ في وجهه أو الاستهزاء منه وتوبيخه، وهذا كله قاتل لإبداع الطفل ومطفى لشمعة المبادأة التي لديه، والتي لا بد من الحفاظ عليها لتميتها من خلال الإجابة عن أسئلة الطفل بدون سخرية وتشجيع أي خطوة جريئة يتقدم بها الطفل من سؤال أو عمل شيء ما كتركيب لعبة أو فكها، حتى وإن كان فيها نسبة خطأ، فنشكر له تحسنه وإنجازه، ثم نعرفه على الخطأ بطريقة لطيفة

لا تحبّطه، وما من منكر أن كل فرد معرض للخطأ والفشل ومن ثم الإحباط، ولكن لضمان نهوض الفرد من جديد يفضل تشجيعه وتهوين الأمر بعض الشيء أمامه ليتمكن من القيام والمحاولة ثانية، فمثلاً لو كان الطفل يلعب بلعبة ما ولم يتمكن من فكها أو تركيبها فبدلاً من أن نسمعه كلمات لاذعة تشعره بأنه فاشل وغبي ولن ينجح في حياته، نقوم بتشجيعه ورفع روحه المعنوية بكلمات شجاعة مثل أنت بطل وذكي و ستتمكن من تركيبها بالشكل الصحيح، ولكن عليك أن تتأني قليلاً وتفكر فيها جيداً، انظر إليها بشكل أفضل، وهكذا، وبعد أن ينتهي بالشكل السليم تشجيعه، أما لو لم يتمكن فعلياً أن نرحمه ونرأف بحاله، فنقول له مثلاً: بسيطة، يبدو عليك التعب وعدم التركيز، ستستطيع عملها وإنجازها في المرة القادمة.

ومن ناحية أخرى لابد من إفساح المجال للطفل ليلعب بحرية ويتعرف على الأشياء من حوله – طالما أنه لا يؤدي نفسه أو الآخرين – ، دون منعه أو تحجيره من باب الخوف عليه أو الخوف على الأشياء من الخراب؛ لأنه من خلال اللعب سيتعرف على الأشياء والعالم من حوله.

المرحلة الرابعة: من عمر ٦-١٢ سنة (اكتساب حاسة الإنجاز مقابل تجنب الإحساس بالنقص) (قناوي وعبد المعطي، ١٩٩٩: ٢٨٥-٢٨٩)

تتميز هذه المرحلة برغبة الطفل بالتميز عن أقرانه مما يجعله يجتهد ويبذل جهوداً مضاعفة لينال مركزاً مرموقاً بين زملائه، إضافة إلى أنه يبذل جهوداً كبيرة للتغلب على مشكلاته الاجتماعية المحيطة به.

وفي هذه المرحلة نجد علاقة الطفل بالأقران طغت على علاقته بوالديه، فأصبح الأقران هم مرجعيته ومعياره لقياس مدى نجاحه أو فشله وهم مصدر لتحقيق ذاته خارج نطاق الأسرة، وقد يكون سبب ذلك هو انفصاله بعض الشيء عن والديه من خلال تغييره عن المنزل وذهابه إلى المدرسة، كما ويميل الطفل لبناء علاقات مع الكبار على اعتبار أنهم مصدر هام لتحقيق ذاته خاصة وأن الوالدين لم يعد باستطاعتها تحقيق كل مطالب الطفل. أما علاقته مع أخوته وأخواته فتأخذ منحى الرفاق إذا كان العمر الزمني لهم قريب من عمر الطفل، فإنه سيتخذهم ضمن جماعة رفاقه.

وبعد اطلاع الباحثة على خصائص هذه المرحلة فإنها ترى أنه من الضروري أن يكون للمربين نصيب الأسد في إشباع حاجة الطفل بالشعور بالنجاح والإنجاز من خلال تعزيز سلوكياته الصحيحة وبث روح الحماس فيه عند فشله ومساعدته على المحاولة ثانية وثالثة،

وتوفير الأجواء المناسبة لإحساسه بالنجاح والإنجاز، فلا يُعطى الطفل مهامًا لا يقوى عليها فيحس بالعجز والفشل ولا يُقارَن بمن هم أفضل منه حتى لا يشعر بالنقص والدونية، وإنما لابد من إظهار نقاط قوته وتعزيزها والتعامل مع نقاط ضعفه بروية ولين وسياسة بعيدًا عن العنف والتوبيخ كي لا تصبح لديه عقدة يصعب التعامل معها فيما بعد.

صحيح أن كل أب وكل أم يرغب أن يكون ابنه هو الأفضل، ولكن الأمر الذي يعينهما على تقبل ابنهما على حاله وبنقاط ضعفه تذكرهما أنه أفضل من غيره وأن لديه نقاط قوة جميلة تغطي على ضعفه، ثم إن هذه سنة الله في خلقه، فقد قال تعالى ﴿أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحِمْتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (الزخرف: ٣٢)، ثم إن المثل القائل "لو كان أنا أمير وأنت أمير فمن سيرعى الحمير" هو صحيح وفي مكانه، فلو كان الكل أطباء أو مهندسين فمن الذي سيقوم بتنظيف الشوارع؟.

ولا تغفل دور المدارس في تنمية الإبداع والتفكير السليم، لذلك كان ضروريًا أن يهتم التربويون بالمدارس والمناهج الدراسية لتلبي حاجة الطفل إلى التميز والإبداع، مع مراعاتها للفروق الفردية بين الأطفال.

المرحلة الخامسة: من ١١ إلى ٢٠ سنة (حاسة الهوية)

ترى الباحثة أن هذه المرحلة وبالنسبة لعلاقتها بالثقة بالنفس، فإنها فترة حصاد لما زرع الوالدان والمدرسة في هذا الطفل، فهو الآن قد أنهى المرحلة الابتدائية وانتقل إلى المرحلة العليا ومن ثم الثانوية، فقد تبلورت ملامح شخصيته وظهرت إن كان خجولًا انطوائيًا فاقد الثقة بنفسه لا يستطيع إجابة السؤال الذي يعرف إجابته ولا يتمكن من رفع يده ليسأل عما يصعب عليه، إضافةً إلى خجله من مواجهة الناس وعدم شعوره باحترام ذاته، أم كان واثقًا بنفسه يستطيع الاعتماد على نفسه ولا يأبه من مواجهة الصعاب ولا يخجل من الخطأ، بل يقف بعده من جديد ليحاول مرة أخرى.

ثانياً : الثقة بالنفس في التراث الإسلامي

تقديم

بعد الانتهاء من عرض الثقة بالنفس في التراث النفسي سيتم الآن عرضها في التراث الإسلامي، ولكن في البداية سيكون الحديث مقتصرًا على الثقة فقط في التراث الإسلامي ؛ أي القرآن الكريم وعلماء المسلمين، ثم بعد ذلك خوض غمار الثقة بالنفس في التراث الإسلامي.

الثقة في التراث الإسلامي

• الثقة في القرآن الكريم

لم ترد كلمة الثقة في القرآن الكريم بلفظها هذا، وإنما وردت كلمات مشتقة من أصلها "وثق" أو بما هو قريب منها، مثل قوله تعالى " ﴿ وَذَكُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمِثَاقَهُ الَّذِي وَاتَّقَكُمْ بِهِ إِذْ قُلْتُمْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأَتَقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴾ (المائدة: ٧)) وغيرها من الآيات، ومن الألفاظ القريبة التي وردت لفظ الصدق والأمانة والأمن والأمان والإيمان، " وهذه الألفاظ كلها في معناها اللغوي تدخل في دائرة مغلقة مع الثقة، فهي سبب لها ونتيجة عنها، فصدق المرء وأمانته تكسبه ثقة بنفسه أولاً وثقة الآخرين به، وكلا الحالتين تُلزمان الشخص الذي يتمتع بهما أن يتمتع بالصدق والأمانة لئلا يخيب ظن الآخرين به، ثم إن إيمان الشخص بشيء ما يتطلب منه الثقة التامة بما يؤمن به، ويجعله يشعر بالأمن والأمان تجاهه" (محمود، ١٩٩٩: ٣٩).

• الثقة عند علماء المسلمين

ترغب الباحثة في الوقوف مع تعريف ابن القيم الجوزية؛ لكونه تعريفاً جامعاً للثقة والذي يقول فيه "الثقة هي سكون يستند إلى أدلة وأمارات يسكن القلب إليها، فكلمة قويت تلك الأمارات قويت الثقة واستحكمت، ولاسيما كثرة التجارب وصدق الفراسة، واللفظة كأنها من الوثاق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلًا عليه وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه" (الجوزية، ٢٠٠٢: ٢٨٤).

بإمعان النظر في تعريف الجوزية نجد قوة العلاقة بين تعريفه وتعريف العلماء المعاصرين للثقة بالنفس، حيث يكاد العلماء المعاصرون أن يجمعوا على أن الثقة بالنفس تتضمن جانبًا إدراكيًا يتمثل في الاعتقاد الإيجابي عن النفس والرضا عنها ومعرفة إمكانياتها

وقدراتها، يتمخض عن ذلك الجانب السلوكي المتمثل في الإتيان بمظاهر الثقة بالنفس السلوكية والجسمية وغيرها، وتبرز نفاط الاتفاق هذه في أن الشخص المتوكل على الله، والمتسم بحسن الظن بالله هو شخص يؤدي كل المهام الملقاة على عاتقه على أحسن حال ويتقن صناعته، ويأخذ بالأسباب من كل النواحي، ويعتقد في قرارة نفسه أن النتيجة لن تكون إلا من عند الله — عز و جل — ولن تأتي إلا كما يريد سبحانه، وفي أخذه بالأسباب وقيامه بالواجبات فإنه يدرس إمكاناته جيداً ويمعن النظر فيها تارة بعد تارة، فيعرفها و يعرف إلى أين يمكن لها أن تصل به وما الذي باستطاعتها فعله، ومع دراسة إمكاناته هذه هو على يقين أنها لن تخيبه؛ أي أنه واثق إلى حد كبير بقدراته وبإمكاناته، وبناءً عليها فإنه يأخذ بالأسباب بكل ما أوتي من جهد وقوة دون أي تقصير؛ أي أن الشخص المتوكل على الله — عز و جل — هو شخص:

- يعرف قدراته وإمكاناته.
- يستثمر هذه القدرات على أفضل وجه.
- يكون على يقين تام أن النتيجة لن تكون إلا كما يريد الله — تعالى —.

وعند هذا يكون الحال كما قال المصطفى — صلوات ربي وسلامه عليه — "لو أنكم كنتم توكلون على الله حق توكله لزرقتم كما يزرق الطير تغدو خماصا وتروح بطانا" (الترمذي، ٢٠٠٢: ٦٧٤).

وهذه المواصفات: يعرف قدراته، يستثمرها، يؤمن أن النتيجة بيد الله — سبحانه وتعالى — هي بحد ذاتها مواصفات الشخص الواثق بنفسه. وكون هذا الشخص يؤمن أن النتيجة كلها بيد الله، وأن الله لن يأتي إلا بالخير والنفع له، وينطلق في ذلك كله من قول الحبيب المصطفى — عليه أفضل الصلوات والتسليم — لابن عباس الذي قال: كنت خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم يوماً فقال يا غلام إني أعلمك كلمات احفظ الله يحفظك احفظ الله تجده تجاهك إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف (الترمذي، ٢٠٠٢: ٧١٥)، ما دام هذا الشخص كذلك فإنه بلا شك شخص يرضى بما قسمه الله، ولا يقنط أو يجزع لما يصيبه من أذى في هذه الدنيا، ويأتيه دعم لذلك من إيمانه بقضاء الله وقدره، ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبة: ٥١)، وهذا سيدفعه إلى المبادرة والمبادأة والمثابرة وعدم التواني عن القيام بالمهام المناطة به.

وقد يتبادر إلى الذهن سؤال مفاده: ما علاقة هذا الكلام بالثقة بالنفس؟ وإجابة هذا السؤال تكمن في أن الشخص الراضي بقضاء الله وقدره هو شخص يواجه المصاعب ويتحداها ويقف صلباً على قدميه بعد كل كارثة تلم به أو نازلة تحل به مؤمناً أن الضربة التي لا تقتله تقويه، وموقناً أن مع العسر يسراً، أليست هذه مزايا يتمتع بها الواصلين بنفسه؟ كيف لا وهو شخص يؤمن أن الحياة محطات وتجارب، فلا بد وأن يواجه الشخص في حياته تجارب نجاح سيفرح لها قلبه، وسيواجه أيضاً تجارب فشل سيألم لها ويحزن ولكنه سينهض من جديد ويقف على قدميه رابط الجأش ليحاول ثانية وثالثة، بل وليتعلم من تجارب الفشل ويستفيد منها ليتفادى أخطائه في المرات القادمة، ومما يساعده على ذلك تحليه بروح التفاؤل وانطلاقه من حديث الرسول - صلى الله عليه وسلم - "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له (النيسابوري، ١٩٩٨: ١٢٠٠)، وفي هذا المقام قد قالوا قديماً "تفاعلوا بالخير تجدوه"، وهذا كله لن يتأتى لشخص يائس قانط من رحمة الله - جل وعلا -، وأنى له ذلك إذا كان يقع أمام أول هزيمة تصيبه ليقول لن أفجح، أنا شخص فاشل ولا أصلح لشيء، ساخطاً ناقماً على نصيبه، يظن أن الهزيمة هي نهاية المطاف ونهاية الحياة، وذلك يكون لأسباب أولها: أن إيمانه بقضاء الله وقدره يحتاج لتقوية، وثانيها أن ثقته بقدرته على الفوز والنجاح في المرات القادمة قليلة أو معدومة؛ أي أن ثقته بنفسه ضعيفة، أما ثالثها فهو تشاؤمه ونظرته السوداوية للحياة.

• الثقة بالله - عز وجل -

بعد مطالعة التراث الإسلامي وما كتب فيه حول الثقة بالله، توصلت الباحثة إلى أن الثقة بالله هي التوكل بعينه، بل وزد على ذلك أن الثقة بالله هي "سواد عين التوكل، ونقطة دائرة التفويض، وسويداء قلب التسليم" (الجوزية، ب:ت: ٩) أي أن التوكل يعني الثقة ويعني التفويض ويعني التسليم، وتظهر الثقة بالله جلية وواضحة في مواقف كثيرة في القرآن الكريم والسنة الشريفة.

و من هذه المواقف:

قصة سيدنا موسى - عليه السلام - عندما أمر الله - تعالى - أمه أن تلقيه في اليم، ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَكَأ تَخَافِي وَكَأ تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ (القصص: ٧)، ثم بعد ذلك في القصة نفسها عندما هرب موسى - عليه السلام - ومن آمن معه، عندما هربوا من فرعون، ﴿فَلَمَّا تَرَاءَى الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَىٰ إِنَّا لَمُدْرِكُونَ﴾

(الشعراء: ٦١)، فكان رده عليهم تلقائياً سريعاً ودون أي تفكير أو تخوف ﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ (الشعراء: ٦٢) ، ففي الموقف الأول لولا ثقة أمه بالله — سبحانه وتعالى — لما ألتق ابنها في اليم وهي على يقين أن الله سيرده إليها، وفي الموقف الثاني لولا ثقة موسى — عليه السلام — بربه كل الثقة، وأنه معه ولن يضيعه، لما قال ما قاله بكل ثقة وقوة، وإنما ربما انتظر إمساك فرعون له ولمن معه، أو دخل البحر وغرق فيه، وكانت نتيجة الثقة بالله أن يكون الله عند ظن عبده به، فأمر موسى — عليه السلام — رجوع لها ابنها وكانت هي مرضعته ومربيته، أما موسى — عليه السلام — فقد كانت نتيجة ثقته سريعة ورشيده، بل وفيها إعجاز الله — جل في علاه — ﴿فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطُّورِ الْعَظِيمِ﴾ (الشعراء: ٦٣).

وموقف آخر من المواقف الرائعة للثقة بالله تبدو ساطعة مع سيدنا يعقوب — عليه السلام — عندما ذهب ابنه الثاني إلى مصر ولم يعد مع أخوته، وكان من قبل ذلك قد فقد ابنه يوسف — عليه السلام —، ومع ذلك لم ييأس أو يقنط، بل قال لأولاده بكل ثقة ﴿يَا بَنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (يوسف: ٨٧)، ومع سياق قصة يوسف — عليه السلام — عندما كان في السجن وفسر للرجلين اللذين معه أحلامهما و ﴿وَقَالَ لِلَّذِي ظَنَّ أَنَّهُ نَاجٍ مِّنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ﴾ (يوسف: ٤٢) ، فكانت نتيجة اعتماده على غير الله — عز وجل — وأمله في غيره وملله من الانتظار، كانت النتيجة أن ﴿فَأَسَاءَ الشَّيْطَانُ ذِكْرَ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السِّجْنِ بِضْعَ سِنِينَ﴾ (يوسف: ٤٢) .

ومع سيرة المصطفى — صلوات الله و سلامه عليه — نقف وقفات لا تحصى مع ثقته بالله وتوكله عليه، — ولضيق المقام — نكتفي منها بذكر موقفه يوم الهجرة، ﴿إِلَّا تَضَرُّوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (التوبة: ٤٠) فكيف كانت ثقته بالله وكيف كان توكله عليه؟، بل وحادثة الهجرة نفسها تتبص كلها ثقة بالله و يقيناً به، فهذا علي بن أبي طالب — رضي الله عنه — عندما نام في فراش النبي — صلى الله عليه وسلم — مع أنه في مثل هذه الحالة هو على مشارف الموت إلا أن ثقته بالله وتصديقه لنبيه جعله ينام ولسان حاله يقول ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَىٰ

اللَّهُ فليَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿التوبة: ٥١﴾، وفي هذه الحالة أو تلك، فإن الله – جل في علاه – عند ظن عبده به، ففي الغار تجلت معية الله ورعايته لرسوله ولصاحبه الصديق، حيث أمر الله – سبحانه وتعالى – الحمامة فرقدت على باب الغار، والعنكبوت نسجت خيوطها لتسد باب الغار بشكل كامل، ومع علي – رضي الله عنه – بأن تركوه في حاله ولم يؤذوه إطلاقاً.

ومن مواقف السيرة المفعمة ثقةً بالله – سبحانه وتعالى – عبد الله بن عمر – رضي الله عنهما – قال سمعت رسول الله – صلى الله عليه وسلم – يقول انطلق ثلاثة رهط ممن كان قبلكم حتى أووا المبيت إلى غار فدخلوه فانحدرت صخرة من الجبل فسدت عليهم الغار فقالوا إنه لا ينجيكم من هذه الصخرة إلا أن تدعوا الله بصالح أعمالكم فقال رجل منهم اللهم كان لي أبوان شيخان كبيران وكنت لا أغبق قبلهما أهلاً ولا مالاً فنأى بي في طلب شيء يوماً فلم أرح عليهما حتى ناما فحلبت لهما غبوقهما فوجدتهما نائمين وكرهت أن أغبق قبلهما أهلاً أو مالاً فلبثت والقدرح على يدي أنتظر استيقاظهما حتى برق الفجر فاستيقظا فشربا غبوقهما اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك ففرج عنا ما نحن فيه من هذه الصخرة فانفجرت شيئاً لا يستطيعون الخروج قال النبي – صلى الله عليه وسلم – وقال الآخر اللهم كانت لي بنت عم كانت أحب الناس إلي فأردتها عن نفسها فامتنعت مني حتى أملت بها سنة من السنين فجاءتني فأعطيتها عشرين ومائة دينار على أن تخلي بيني وبين نفسها ففعلت حتى إذا قدرت عليها قالت لا أحل لك أن تقض الخاتم إلا بحقه فتحرجت من الوقوع عليها فانصرفت عنها وهي أحب الناس إلي وتركت الذهب الذي أعطيتها اللهم إن كنت فعلت ابتغاء وجهك فافرج عنا ما نحن فيه فانفجرت الصخرة غير أنهم لا يستطيعون الخروج منها قال النبي – صلى الله عليه وسلم – وقال الثالث اللهم إني استأجرت أجراً فأعطيتهم أجراً غير رجل واحد ترك الذي له وذهب فثمرت أجره حتى كثرت منه الأموال فجاءني بعد حين فقال يا عبد الله أد إلي أجري فقلت له كل ما ترى من الإبل والبقر والغنم والرقيق فقال يا عبد الله لا تستهزئ بي فقلت إني لا أستهزئ بك فأخذه كله فاستاقه فلم يترك منه شيئاً اللهم فإن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك فافرج عنا ما نحن فيه فانفجرت الصخرة فخرجوا يمشون" (البخاري، ٤٢٣:١٩٩٨)

وإن هذه المواقف وغيرها لتدعم بشكل أو بآخر أن الثقة بالله هي نفسها التوكل على الله – سبحانه وتعالى – .

وإذا ما أردنا فتح باب الحديث عن التوكل، فإن المجال لا يتسع إلا للقليل القليل، لذلك لابد من الاختصار والاكتفاء بما يؤدي الغرض، ولهذا ستكتفي الباحثة بعرض حديث الهادي

— صلى الله عليه وسلم — والذي يقول فيه: " لو أنكم كنتم توكلون على الله حق توكله لرزقتم كما يرزق الطير تغدو خماصاً وتروح بطاناً" (الترمذي، ٢٠٠٢: ٦٧٤).

الثقة بالنفس في التراث الإسلامي

عندما يريد باحث ما دراسة ظاهرة معينة فمن الأفضل له أن يدرس قطبيها أو أن يدرسها ويدرس ضدها لأنه بالضد تتضح الأمور، فمثلاً من أراد دراسة التفاؤل لابد وأن يتطرق إلى نقيضه التشاؤم وإلى قضية التفاؤل الزائد عن الحد وكذا الحال لمعظم الظواهر، والثقة بالنفس كموضوع اختارت الباحثة دراسته لا بد لها — ولتوضيح فكرتها جيداً — من دراسة كل ما يتعلق به معه، ومن خلال المطالعة في التراث النفسي وفي التراث الإسلامي وما يتعلق بالثقة بالنفس، يمكن للباحثة تشبيه الثقة بالنفس بخط مستقيم عمودي منتصفه الثقة بالنفس و أسفله دنو الثقة بالنفس وضعفها، وأعلى علوها وزيادتها عن حدها.

منتصف الخط "الثقة بالنفس" هو موضوع هذه الدراسة، ولتمام بيانه وتوضيحه لا بد من التطرق إلى قطبي الخط، أعلاه وهو التكبر وأدناه وهو دنوها، ولقد آثرت الباحثة البدء بالحديث عن القطب الأدنى لهذا الخط، وهو دنو الثقة بالنفس، ثم عن نقيضه، وهو القطب الأعلى، لتتحدث بعد ذلك عن منتصفه وهو الثقة بالنفس، والوسائل الدينية التربوية لزيادتها.

١. دنو الثقة بالنفس

يمكن القول أن انخفاض مستوى الثقة بالنفس يشابهه في التسمية مصطلح "الإمعة"، وفي ذلك تحدث (الميداني، ١٩٩٢: ٨٢٩) عن ضعف الإرادة والعقل فقال: "إن ضعف الإرادة والعقل يغدون إمعة وأتباعاً لمن يستطيع أن يفرض سلطانه عليهم، وهذا الإمعة سيقوم باللعب بأفكاره ومفاهيمه من تمكن من السيطرة على عقله والاستحواذ على فكره، وفي ذلك يقول الحق — تبارك في علاه — ﴿ وَقَالُوا رَبَّنَا إِنَّا أَطَعْنَا سَادَتَنَا وَكُبَّرَاءَنَا فَأَضَلُّونَا السَّبِيلًا ﴾ (الأحزاب: ٦٧)، ويخبرنا القرآن أن فرعون استطاع أن يؤثر على قومه ويؤثر على قومه ويستحوذ على عقولهم بقوة إرادته ونفوذ سلطانه، فقال لهم بكل قوة وجرأة: ﴿ يَا قَوْمِ لَكُمْ الْمُلْكُ الْيَوْمَ ظَاهِرِينَ فِي الْأَرْضِ فَمَنْ يَبْصُرْنَا مِنْ بِأْسِ اللَّهِ إِنْ جَاءَنَا قَالَ فِرْعَوْنُ مَا أُرِيكُمْ إِلَّا مَا أَرَى وَمَا أَهْدِيكُمْ إِلَّا سَبِيلَ الرَّشَادِ ﴾ (غافر: ٤٠)، ولقد كان قومه على درجة عالية من الخفة وضعف الإرادة ما يستطيع معها فرعون أن يفرض رأيه وسلطانه عليهم، فقال تعالى في شأنه وشأنهم قرأنا يتلى إلى يوم الدين: ﴿ فَاسْتَحَفَّ قَوْمَهُ فَأَطَاعُوهُ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمًا فَاسِقِينَ ﴾ (الزخرف: ٤٣).

بالإضافة إلى كون الإمعة يلعب بأفكاره من استطاع السيطرة عليه، فإنه أيضاً يتخفف من مسئولية البحث ورؤية طريقه في الحياة، فيقول أنا مع الناس إن أحسنوا وإن أساءوا، وقد نهى الحبيب الرسول – صلوات ربي وسلامه عليه – عن أن يكون الفرد كذلك فقال: " لا تكونوا إمعة تقولون: إن أحسن الناس أحسنا وإن ظلموا ظلمنا، ووطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا وإن أساءوا فلا تظلموا" (الترمذي، ٢٠٠٢: ٥٨٦).

وترى الباحثة أن ظاهرة الإمعية قد انتشرت في مجتمعنا بشكل كبير، فكثيراً ما نسمع من يردد المثل القائل معهم معهم، عليهم عليهم، والعديد من المسلمين من يقلد الزبي الفلاني ويقص شعره القصة الفلانية، وما ذلك إلا لأن المغني أو الممثل قد فعل ذلك، وهذا ما نبهنا إليه حبيبنا الهادي قبل قرون حينما قال: " لتتبعن سنن من قبلكم شبراً بشبر وذراعاً بذراع حتى لو سلكوا جحر ضب لسلكتموه قلنا يا رسول الله اليهود والنصارى قال فمن) البخاري، ١٩٩٨: ٦٦٥)، والأغرب من ذلك أنك حينما تسأل ذلك الشخص لماذا يفعل هكذا في شكله فلا يعطيك إجابة، وإن أعطاك فيقول لك أن الناس كلها تفعل هكذا فلماذا لا أفعل أنا؟، وكأن شخصيته ومظهره صار مرهوناً بالناس وما تفعل.

٢. زيادة الثقة بالنفس

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات النفسية والإسلامية ذات الصلة بزيادة الثقة بالنفس، وجدت أن العديد من الدراسات النفسية عندما تحدثت عن زيادة الثقة قالت أنه الغرور، وقارنت بين الوثائق بنفسه والمغرور، في حين أنه وبعد الرجوع إلى الأصول الإسلامية وجدت الباحثة أن مصطلح العجب هو الأقرب لزيادة الثقة بالنفس، ذلك أن الغرور تعريفه هو "ادعاء قضايا وتلبس حقائق غير موجودة في المغرور، ونسبتها إلى نفسه، وإعطاء نفسه من العظمة والأمانى العريضة بما لا يستحقه مع الاسترسال في بحر الأوهام والأحلام" (علوان، ٢٠٠٤: ٥٢١).

أما العجب فهو " استعظام النعمة الموجودة في المعجب ونسبتها إلى نفسه دون أن ينسبها إلى واهبها وخالقها الله – عز وجل – (علوان، ٢٠٠٤: ٥٢١).

واستمدت الباحثة رأيها هذا من كون الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لإمكاناته و قدراته واستثماره لها، فيكون الزائد منها هو امتلاك الفرد إمكانات وقدرات وقيامه بعرض ما لديه بشكل زائد عن الواقع، وبالتالي يكون معجباً وليس مغروراً؛ لأن المغرور لا يمتلك قدرات أصلاً، وإنما يدعي امتلاكه لقدرات وسمات هو في الحقيقة لا يعرف شيئاً عنها، على سبيل

المثال: شخص لديه القدرة على الرسم فهو فنان... إن كان واثقاً بنفسه سيحدث عنها في حدودها ويرجع الفضل في ذلك لله - سبحانه وتعالى - ، أما إن كان معجباً فإنه سيزيد مقدار هذه القدرة لديه وينسبها إلى نفسه، وليس لله - سبحانه وتعالى - ، أما المغرور فإنه سيحدث عن القدرة على الرسم من فراغ لا من واقع فهو لا يمتلك القدرة على الرسم من الأساس.

وبناءً على ذلك فإن الباحثة ستحدث عن العجب فقط من حيث تعريفه وأسبابه وكيفية علاجه.

تعريف العجب

هو استعظام النعمة الموجودة في المعجب ونسبتها إلى نفسه دون أن ينسبها إلى واهبها وخالقها الله - عز وجل - " (علوان، ٢٠٠٤: ٥٢١).

قال - صلى الله عليه وسلم - "ثلاث مهلكات: شح مطاع، وهوى متبع، وإعجاب المرء بنفسه" (السيوطي، ٢٠٠٤: ٤٦٠) وقال ابن مسعود - رضي الله عنه - الهلاك في شيئين؛ العجب والقنوط.

" وقد جمع ابن مسعود بينهما لأن السعادة لا تأتي إلا بالجد والتشمير، والقنوط لا يطلب و المعجب يظن أنه قد ظفر بمراده فلا يطلب أو يسعى" (الشريفة، ١٩٩٢: ١٧٩)

أسباب العجب

أقوى أسباب العجب هو "كثرة مديح المتقربين وإطراء المتملقين" (الماوردي، ب:ت: ٢٣٤)، ومن أسبابه أيضاً امتلاك الفرد الجمال في بدنه وصحته وحسن هيئته، أو بطشه وقوته، قال تعالى ﴿ فَأَمَّا عَادُ فَاسْتَكْبَرُوا فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَقَالُوا مَنْ أَشَدُّ مِنَّا قُوَّةً أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَهُمْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يَجْحَدُونَ ﴾ (فصلت: ١٥)، أو تحليه بالعقل والفتنة والكياسة، أو كونه ذا نسب شريف عريق، أو العجب بالسلطين الظلمة وأعوانهم، أو العجب بكثرة العدد من الأولاد والخدم والغلمان، كما قال الكفار ﴿ وَقَالُوا نَحْنُ أَكْثَرُ أَمْوَالًا وَأَوْلَادًا وَمَا نَحْنُ بِمُعَذِّبِينَ ﴾ (سبأ: ٣٥)، أو العجب بالمال كما قال تعالى عن ذي الجنتين ﴿ وَكَانَ لَهُ ثَمَرٌ فَقَالَ لِصَاحِبِهِ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفْرًا ﴾ (الكهف: ٣٤)، أو العجب بالرأي الخطأ، كما قال تعالى ﴿ أَفَمَنْ زِينَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا فَإِنِ اللَّهُ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ فَلَا تَذْهَبُ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴾ (فاطر: ٨)، وهذا النوع من العجب هو الأصعب؛ لأن صاحب هذا

الخطأ جاهل بخطئه ولو عرفه لتركه، ولا يعالج الداء الذي لا يعرف (الغزالي، ٢٠٠٣: ١٢٨٤-١٢٨٨).

وترغب الباحثة أن تقول أن الذي يفيدها مما سبق في مجال دراستها هو أن العجب مهما كان سببه، فهناك بذور في نفس الشخص وهو زاد من حدها وافتخر بها، ولربط زيادة الثقة بالنفس - حسب ما عرفت الباحثة - بالعجب عند الغزالي فإنها تقول أن زيادة الثقة بالنفس هي زيادة في مستوى إدراك الفرد لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية وقدرته على الاعتماد على نفسه واتخاذ القرار مع نسبه ذلك كله إلى نفسه وليس إلى الخالق الواهب.

وبإمعان النظر نجد أن الباحثة قد استقت ذلك من كلام الغزالي من حيث لا تدري، فزيادة إدراك الفرد لكفاءته الاجتماعية تأتي من العجب بالنسب الشريف والعجب بنسب السلاطين الظلمة وكثرة الأولاد والغلمان، أما الزيادة في إدراكه لكفاءته الأكاديمية فقد اشتقت من العجب بالعقل والفتنة والكياسة إضافة إلى العجب بالرأي الخطأ، في حين أن إدراك الفرد للجانب الجسمي بشكل أكثر من العادي قد لوحظ جلياً في حديث الغزالي عن العجب بجمال الهيئة وحسن المظهر إضافة إلى البطش والقوة، أما القدرة على الاعتماد على النفس واتخاذ القرار فتري الباحثة أن إعجاب الفرد بعشيرته وكثرة خدمه وغلمانه تجعله انكالياً عليهم وإن بدا للعيان بخلاف ذلك، في حين أن الإعجاب بالرأي الخطأ يعمي صاحبه عن التفكير السليم ومن ثم فإن اتخاذ القرار لديه سيكون على نسبة عالية من الخطأ، ومع هذا وذاك فإن المعجب بنفسه ينسب كل حسنة فيه إلى نفسه ولا يعترف بفضل الله - جل في علاه - عليه، كما كان حال قارون عندما قال عن أمواله التي جمعها ﴿ قَالَ إِنَّمَا أُوتِيْتُ عَلَىٰ عِلْمٍ عِنْدِي أَوَلَمْ يَعْلَم أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِن قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَنْ ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ ﴾ (القصص: ٧٨)

علاج العجب

يكون علاجه بمعرفة سببه فإن كان من كثرة المدح والإطراء فليعلم الواحد منا أن النبي - صلوات ربي و سلامه عليه - سمع رجلاً يزكي رجلاً فقال له : ويحك قطعت عنق أخيك والله لو سمعها ما أفلح أبداً ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أتني أحدكم على أحد فليقل والله إن فلانا ولا أزكي على الله أحداً (مسند أحمد، ٢٧٥٣٩)، وقال أيضاً: إياكم والتمادح فإنه الذبح (ابن ماجة، ٣٧٤٣).

وقد قال أحد الشعراء:

فمادحه يهذي وإن كان مفصحا

إذا المرء لم يمدحه حسن فعاله

وفي هذا المضممار فإن (الماوردي،ب:ت:٢٣٥) يقول: وينبغي للعاقل أن يسترشد إخوان الصدق الذين هم أصفياء القلوب، ومرايا المحاسن والعيوب على ما ينبهونه عليه من مساويه التي صرفه حسن الظن عنها، فإنهم أمكن نظراً وأسلم فكراً ويجعلون ما ينبهونه عليه من مساويه عوضاً عن تصديق المدح فيه، وقد روي عن أنس بن مالك أن الحبيب المصطفى أنه قال:المؤمن مرآة المؤمن والمؤمن أخو المؤمن يكف عليه ضيعته ويحوطه من ورائه (الأزدي،١٩٩٨:٧٤٤)، وأهم ما في علاج العجب هو " معرفة العبد أن الورع والتقوى والعبادة هو منة من الله - تعالى - وليس من اجتهاده، فمن أراد أن يُعجَب بشيء فليعجب بما هو منه خالصاً وليس لأحد فيه عليه أي فضل، ولو تأمل الفرد في نفسه فإنه سيجد أن كل ما لديه ويستحق الإعجاب به هو من الله - سبحانه وتعالى - ، فكيف له أن يعجب؟ (الغزالي، ٢٠٠٣:١٢٨٠).

باختصار فإن علاجه يتمثل في إرجاع الفضل إلى صاحبه وهو الله - عز وجل - ، ثم التذكر دائماً وأبداً أن كل هذه النعم وهذه الفضائل ما كانت لتكون لولا إرادة الله - تعالى - وتكرمه علينا وفضله.

الثقة بالنفس

إن المطلع في التراث الإسلامي والمتعمق فيه يكاد لا يجد مصطلح الثقة بالنفس بعينه، وإنما سيجد مصطلحات ذات صلة بهذا المصطلح، ومنها _على سبيل المثال_ مصطلح علو الهمة ومصطلح قوة الإرادة ، لذلك ستعرض الباحثة بشيء من التفصيل لهذين المصطلحين محاولة إيجاد الروابط بينهما وبين الثقة بالنفس .

١ . علو الهمة (الميداني،١٩٩٢:٤٨٩)

إن الهمة نفسها لها علو ولها دنو، علوها يرجع إلى أخلاق فاضلة مثل الجد في الأمور والإباء والترفع عن الصغائر والدنايا، والطموح إلى المعالي . أما دنو الهمة فيرجع إلى عكس ذلك من رذائل مثل الكسل والتسفل والضعفة والرضا بالدنايا والصغائر وتعلق النفس بها .

وبالعودة إلى علو الهمة، فطالما أنها من الأخلاق السامية والنبيلة فلا بد أن يكون الإسلام قد حبيبها وشجع عليها، وأدلة ذلك كثيرة، فهذا الحبيب المصطفى _صلى الله عليه وسلم_ يقول:"اليد العليا خير من اليد السفلى"(الطبراني،٢٠٠٢:١٣١)، ويقول أيضاً " إن الله يحب معالي الأمور وأشرفها ويكره سفاسفها"(الطبراني،٢٠٠٢:١٣١).

هذه الأحاديث وغيرها هي أدلة قوية على ترغيب الرسول صلى الله عليه وسلم بعلو الهمة والتحلي بفضائلها، ثم إن أمره بجهاد النفس وأهوائها رغم عدم سهولته، هو خير دليل على تشجيع علو الهمة، فقد قدم على النبي صلى الله عليه وسلم قوم غزاة فقال: "قدمتم خير مقدم، قدمتم من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر مجاهدة العبد هواه" (الهندي، ١٩٧٩: ٦١٦).

ولم يكتف بذلك الترغيب، بل ذم كل ما يقرب من دنو الهمة والكسل وغيره حينما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول في دعائه: اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والبخل والهرم والقسوة والغفلة والعيلة والذلة والمسكنة وأعوذ بك من الفقر والكفر والفسوق والشقاق والنفاق والسمعة والرياء وأعوذ بك من الصمم والبكم والجنون والجذام والبرص وسيء الإسقام (النيسابوري، ٢٠٠٢: ٧١٢).

وزاد على ذلك أن جعل التكاسل من صفات المنافقين، ويظهر ذلك في قوله تعالى ﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَآؤُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (النساء: ١٤٢)، وكان التكاسل عن العبادات من وساوس الشيطان، قال - صلى الله عليه وسلم - "يعقد الشيطان على رأس قافية أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد يضرب كل عقدة مكانها عليك ليل طويل فارقد فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة فإن توضأ انحلت عقدة فإن صلى انحلت عقده كلها فأصبح نشيطاً طيب النفس وإلا أصبح خبيث النفس كسلان" (الحميدي، ١٩٩٨: ١٧٠).

مظاهر علو الهمة

إن مظاهر علو الهمة عديدة وكلها تدل على النشاط والجد والترفع عن الصغائر والردائل ومنها:

- الجد في العمل وعدم التواني والكسل، قال الهادي - صلى الله عليه وسلم - "إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها (البخاري، ٢٠٠٣: ٣٥٥).
- الاندفاع إلى الجهاد في سبيل الله، قال تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ افْعَلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّا قَلَّمْنَا إِلَى الْأَرْضِ أَرْضِيْمًا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾ (التوبة: ٣٨)، وقال أيضاً ﴿افْعَلُوا خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (التوبة: ٤١).

- التحلي بسمة الحياء, قال المصطفى – صلى الله عليه وسلم – "الإيمان بضع وسبعون أو بضع وستون شعبة فأفضلها قول لا إله إلا الله وأدناها إماطة الأذى عن الطريق والحياء شعبة من الإيمان " (النيسابوري، ١٩٩٨: ٤٨)
- التطلع إلى الكمال , قال الحبيب – صلوات ربي و سلامه عليه – "... فإذا سألتم الله فسلوه الفردوس " (البوصيري، ١٩٩٨: ٤١٧).

وبالنظر إلى علو الهمة والتمعن فيها, فإن الباحثة ترى أن علو الهمة ما هو إلا جزء من الثقة بالنفس ومظهر من مظاهرها, والثقة بالنفس هي مظهر من مظاهر علو الهمة, فالرابط بينهما قوي, حيث الواصل بنفسه هو شخص يتمتع بسمات طيبة حميدة كثيرة, منها علو الهمة بكل مظاهرها من التطلع نحو المعالي والتعالي عن السفاسف, والجد والاجتهاد وعدم التواني والكسل, وهو أيضاً شخص لديه القدرة على جهاد نفسه وشهواتها, لأنه يثق في قدرته على ذلك .

٢. قوة الإرادة

الإرادة يضبطها العقل ضمن حدود الحكمة, وهذا يبينه ويوضحه حديث الحبيب الهادي – صلى الله عليه وسلم – "... فإن المنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى" (البيهقي، ١٩٩٩: ١٨), والمنبت هو الذي يحث دابته حثاً شديداً حتى تعطي كل ما لديها من قوة, وبذلك تهلك فينقطع صاحبها في بعض الطريق (الميداني، ١٩٩٢: ١٢٥).

ومفاد القول أن هذا المنبت كانت لديه إرادة قوية ولكنه لم يضبطها ضمن حدود العقل والحكمة, فاستنفر قواه كاملة ولم يوزعها على المطلوب منه, حتى نفذت هذه القوى فانقطع في الطريق, فلا هو حافظ على نفسه وصان قواه, ولا وصل إلى مبتغاه وما يريد.

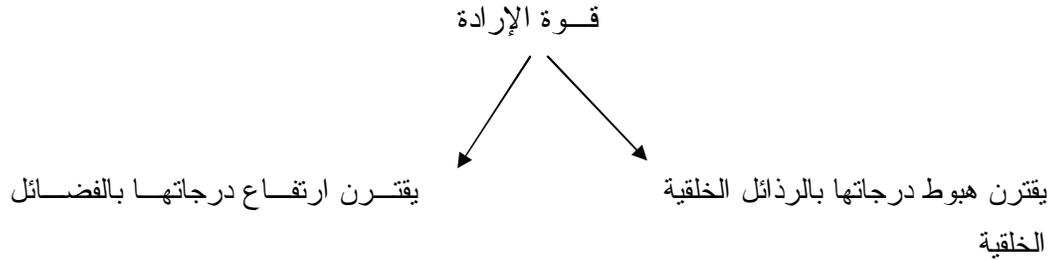
وعلاقة هذا الكلام بالثقة بالنفس هي علاقة قوية وطيدة, حيث الشخص الواصل بنفسه هو شخص يعرف إمكاناته جيداً ويتصرف ضمنها ويوزع جهوده وقواه بشكل ملائم, فلا يعطي توافه الأمور وسفاسفها فوق ما تحتاج, ولا يصغر الكبير ويستهيئ به, وبذلك فهو بعيد عن المنبت, ولن يصل لحاله – بإذن الله –.

ويحتاج الواحد منا قوة الإرادة "ضد عوامل الانحراف والتثييط, سواء من داخل النفس أو خارجها, فإذا ما استحضرها الفرد ضد المخاوف الحاضرة كانت الشجاعة ونقيضها الجبن, وإذا ما استعان بها ضد المخاوف المحتملة مستقبلاً كانت التفاؤل وعلى العكس منه التشاؤم, وكلا الحالتين لا بد لها من ضوابط, فزيادة التفاؤل عن الحد المعقول يعني طموح غبي,

ونقصان التشاؤم إلى الحد المعقول يعني الحذر المحمود، وتحلي الشخص بقوة الإرادة في مواجهة المصائب والآلام تعني الصبر والذي إذا مر عليه الزمان صار السلوان والنسيان" (الميداني، ١٩٩٢: ١٢٥-١٢٧)، والمجالات سابقة الذكر كلها تحتاج لدرجة معقولة من الثقة بالنفس، فلا يعقل لشخص أن يكون فاقد الثقة بنفسه، إلا إذا كانت شجاعته من قبيل التعويض ومحاولة لإخفاء ضعفه الذي لا بد وأن يظهر ويعرفه الناس وكذا الحال بالنسبة للشخص المتفائل، فهو شخص واثق بنفسه وبإمكاناته، ويزن الأمور جيداً، بل ويثق في ربه كل الثقة، لأنه متيقن أن المستقبل علمه عند الله، أما الإنسان الصابر فهو يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، ويعلم أن هذه الحياة كلها إلى زوال، فيصبر على ما أصابه وكله يقين وثقة أن الله سيجزيه بالصبر إحساناً، وهو أيضاً لديه القدرة على التعلم مما أصابه ويثق في قدرته على الاستفادة مما وقع في أخطاء ليتحاشاها في المرات القادمة.

مستويات قوة الإرادة

ما من أحد ينكر أن جميع البشر تتفاوت قدراتهم سواء العلمية أو الاجتماعية أو العقلية أو الخلقية بما فيها قوة الإرادة وضعفها، حيث أن قوة الإرادة هذه يمكن تمثيلها بالشكل الآتي:



شكل (٢٠١) يوضح منسوب علو الهمة ودنوها .

يتضح من الشكل أن ارتفاع منسوب علو الهمة يلزمه ويقترن به الفضائل الخلقية الحميدة كلها من صبر وتحمل ورضا بالقدر وتفاؤل وشجاعة وغير ذلك، وانخفاض منسوب علو الهمة يقترن به الردائل الخلقية على اختلاف مسمياتها.

وطالما أن قوة الإرادة هذه لها درجات زيادة ودركات نقصان، فلا بد أن يكون هناك وسائل لتقويتها، وهذه الوسائل تتمثل في تقوية عناصر الإيمان بالله وبصفاته وكتبه ورسله والقضاء والقدر، وصدق التوكل على الله وحسن الظن به، وتقوى أيضاً بالتدريب العملي على مقاومة أهواء النفس وشهواتها وممارسة العبادات الإسلامية على اختلاف أشكالها، والتزام

طاعة الله في كل ما أمر به ونهى عنه، ثم التأنى في البت، والمضي في العمل دون تردد متى ما تم ترجيح الاتجاه السديد، وإذا ما اتضح أن الحق كان في طريق غير التي سار بها الشخص فلا بد من الرجوع إليه والتتحى عن غيره من الطرق، فهذا هو عين قوة الإرادة أو التمادي في الخطأ فهو من ضعف الإرادة أو من الرعوننة والحماقنة" (الميداني، ١٩٩٢: ١٢٧-١٢٨).

والمتمأمل في هذه العوامل التي تساعد على تقوية الإرادة يجد أن لها علاقة بالعوامل التي تساعد على تقوية الثقة بالنفس، فتقوية العلاقة مع الله تعني التوكل والتفاؤل والرضا بالقدر وتعني أيضاً الصدق، فالصادق الذي يقول الحق ولو كان على نفسه ولو كان هو المذنب والمخطئ لا يمكنه إطلاقاً فعل ذلك ما لم يكن لديه رصيد كاف من الثقة بنفسه، لأنه بقوله الصدق هذا يعني أنه قادر على تحمل مسئولية أعماله وأخطائه كاملة، وهذا ليس سهلاً ولا يستطيع أي شخص القيام بذلك، ومن يستطيع قول الحق في وجه سلطان جائر لا يمكنه فعل ذلك إلا إذا تحلى بالقدر الكافي لذلك من الثقة بنفسه، أما مقاومة الأهواء فالصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، قال تعالى ﴿اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تُنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ (العنكبوت: ٤٥)، وقال - صلى الله عليه وسلم - : " من لم تنته صلواته عن الفحشاء والمنكر لم يزد من الله إلا بعداً (السيوطي، ٢٠٠٤: ٣٩٨)، وفي مجال الصيام نكتفي بالقول أن فيه ما فيه من تربية للفرد على ضبط نفسه وكبح جماح شهواتها وتقوية إرادتها، ثم إن في تأديته كما أمر - سبحانه وتعالى - تزكية للنفس وتقوية لها من الرذائل، فقد قال الحبيب - صلى الله عليه وسلم - " رب قائم حظه من القيام السهر و رب صائم حظه من الصيام الجوع و العطش (البيهقي، ١٩٩٩: ٣١٦)، وإنما يكون ذلك في حال أن الصائم لم يُعط الصوم حقه، ولم يحم به كما أمر الله - عز وجل - .

وفي ممارسة العبادات كلها تقوية لإرادة الشخص، فالذي يقوم الفجر من النوم ليتوضأ ويخرج إلى المسجد ويصلي هو شخص عالي الهمة قوي الإرادة، ومن يمنع نفسه الطعام والشراب وهو قادر على تناوله، هو شخص بإمكانه فعل أصعب الأمور، والشخص الذي يترك ماله وولده ليلبي داعي الجهاد وهو لا يدري إن كان سيعود أم لا، ما هو إلا شخص نتوقع منه فعل ما لا يستطيع العديد من الناس فعله، وهذه العبادات وغيرها إذا ما سارت كما يرام وأحس الشخص فيها بالخشوع واستشعرها بكل كيانه سيربي في نفسه عنصر الثقة وسينمي ويزيده، فعلى سبيل المثال من يصوم ويمنع نفسه الطعام والشراب في رمضان أو غيره، وخاصة في غير رمضان من النوافل، ما هو إلا شخص يثق تماماً بقدرته على فعل

ذلك، وإلا لما جازف ونوى الصيام، ومن المعروف أن العزيمة على شيء ثم إنجازها هي من سمات الواثق بنفسه.

ولا نخفل في هذا المضمار أن ننوه إلى اعتماد هذا الشخص على الله — سبحانه وتعالى — وتوكله عليه، ودليل ذلك أنه دائماً ما يقول عبارة "ربنا يقدرنا" أو "بعون الله وفضله" ودائماً ما يحمده الذي أعانه على أداء هذه الطاعة؛ أي أنه يرجع الفضل لله دائماً وأبداً.

وفي الثاني في البت والحكم على الأمور واتخاذ القرار، ثم عدم التردد فيه والتراجع عما صدر من قرارات إلا إذا تبين أن الصواب في غيرها...، في ذلك كله كل الثقة بالنفس، فما من أحد تحدث عن الثقة بالنفس إلا وربطها باتخاذ القرار والبت في الأمور، فلا يستطيع أحد ما أن يتخذ قراراً حازماً جازماً ويبدأ بتطبيقه على أرض الواقع إلا إذا كان على درجة عالية من الثقة بنفسه، وهذا موقف من مواقف الرسول — صلى الله عليه وسلم — والذي يعلمنا فيه عدم التراجع عن قرار صائب يتخذه الفرد، ففي غزوة أحد، لما بلغه مقدم جيش المشركين من قريش إلى المدينة ونزولهم خارجها لقتال المسلمين، جمع الرسول أصحابه واستشارهم وخبرهم بين الخروج لقتال المشركين خارج المدينة أم البقاء في المدينة ومقاتلتهم في طرقاتها، فرأى الشيوخ الرأي الثاني، في حين أراد الشباب الرأي الأول، وظلوا يلحون على رسول الله — صلى الله عليه وسلم — بالخروج حتى وافقهم رأيهم، فدخل رسول الله بيته وليس درعه وأخذ سلاحه، فلما خرج عليهم ظنوا أنهم استكروه فقالوا له: لعنا استكرهناك يا رسول الله، ولم يكن لنا ذلك، فإن شئت فاقعد، وهنا برزت إرادة النبي — عليه الصلاة والسلام — وبته في الأمور وعدم تراجعها عن قراره فقال: "ما ينبغي لنبي إذا لبس لأمته أن يضعها حتى يقاتل" (ابن كثير، ب:ت: ١٦).

بل ولقد علم الرسول — عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم — أصحابه هذا الخلق، ففي يوم خيبر قال: "لأعطين هذه الراية رجلاً يحب الله ورسوله يفتح الله على يديه" قال عمر: ما أحببت الإمارة إلا يومئذ، فتساورت لها رجاء أن أدعى لها، قال أبو هريرة: فدعا رسول الله علياً بن أبي طالب، فأعطاه إياها وقال: "امش ولا تلتفت حتى يفتح الله عليك"، فسار علي شيئاً ثم وقف ولم يلتفت، فصرخ: يا رسول الله على ماذا أقاتل الناس؟ قال: قاتلهم حتى يشهدوا أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، فإذا فعلوا فقد منعوا دماءهم وأموالهم إلا بحقها وحسابهم على الله" (النيسابوري، ١٩٩٨: ٩٧٩).

ثم إن الاعتراف بالخطأ والعدول عنه إلى الصواب هو الثقة بالنفس بعينه، ويكفي في ذلك أن نتخذ من رسولنا الحبيب - صلى الله عليه وسلم - قدوة حسنة عندما عبس في وجه عبد الله بن أم مكتوم الأعمى الذي جاءه يسأله عن الإسلام قائلاً: يا رسول الله، علمني مما علمك الله، وجعل يناديه ويكرر النداء ولا يدري أنه مشغول مقبل على غيره، حتى ظهرت الكراهية في وجه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لقطعته كلامه، قال في نفسه: يقول هؤلاء الصناديد إنما أتباعه العميان والسفلة والعبيد، فعبس رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وأعرض عنه وأقبل على القوم الذين يكلمهم، فأنزل الله تعالى هذه الآيات، فكان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بعد ذلك يكرمه وإذا رآه يقول: مرحباً بمن عاتبني فيه ربي (النيسابوري، ١٩٩٦: ١٥٧)؛ أي أنه اعترف بخطئه ولم يكابر ويعاند ويرفض الاعتذار.

وكلنا يعلم قصة المرأة التي وقفت في وجه أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه وهو يخطب عن المهور وعدم غلائها فقال: أيها الناس لا تغالوا في صدقات النساء (مهورهن) فإنها لو كانت مكرمة في الدنيا، أو تقوى عند الله، لكان أولاكم بها رسول الله - صلى الله عليه وسلم -، ما أصدق امرأة من نساءه ولا أحداً من بناته فوق اثنتي عشرة أوقية، فقامت إليه امرأة فقالت: يا عمر، يعطينا الله وتحرمنا؟ يقول الله سبحانه وتعالى ﴿وَإِنْ أَرَدْتُمْ اسْتِبْدَالَ زَوْجٍ مَكَانَ زَوْجٍ وَأَنْتُمْ إِحْدَاهُنَّ قِنطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بُهَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا﴾ (النساء: ٢٠)، فقال رضي الله عنه: أصابت امرأة وأخطأ عمر، كل الناس أفاقه منك يا عمر وترك الإنكار (ابن كثير، ب: ت: ٣٦٩).

ومثل هذا من المواقف كثير في تراثنا الإسلامي، قليل في وقتنا الحاضر، فأبي زعيم أو مسئول أو حتى مدير يقبل أن يقال له أنت مخطئ ولو في خلوة وانفراد، فكيف الحال أمام الملاء؟ وما هذا إلا لضعف إيمان فينا وقلة ثقة بأنفسنا.

وترتبط قوة الإرادة بأمر عدة منها (الميداني، ١٩٩٢: ١٦٣ - ١٦٧):

- الصبر وعدم الحزن على ما فات وعدم التطلع إلى ما هو بعيد المنال وهذا يحققه الإيمان بالقضاء والقدر والرضا بما قسم الله، ومن النصوص التي تحث على ذلك قوله تعالى ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ ﴿٢٢﴾ ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (الحديد: ٢٢، ٢٣).

ومن الوصايا النبوية التي تعين المؤمن على التحلي بهذه الصفة الرائعة قوله – صلى الله عليه وسلم – "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، فاحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان" (النيسابوري، ١٩٩٨: ١٠٦٩).

• التفاؤل بالخير

وهو عنصر هام في شحذ الهمم والترغيب في العمل وفيه غذاء للقلب بالطمأنينة والأمل، لذلك نجده – صلى الله عليه وسلم – كان يحب الفأل ويكره الطيرة. (ابن حنبل، ١٩٩٩: ٨٥)، وقد جاء معنى التفاؤل في القرآن بصيغة الرجاء فالمسلم يرجو من الله تحقيق ما يحب ويرغب، ومن ذلك قوله تعالى ﴿وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (النساء: ١٠٤)، بل وزاد الحبيب على ذلك أن ذم التشاؤم وقال: "الطيرة شرك، الطيرة شرك، الطيرة شرك، وما منا إلا ولكن الله يذهب به بالتوكل" (الأزدي، ١٩٩٨: ٥٩٦)، ويعلمنا الحبيب التفاؤل حتى في أحلك الظروف وأكثرها شدة، فهي هو يوم الخندق حيث الحصار وشدة الجوع والعطش يروي البراء بن عازب قال: أمرنا رسول الله – صلى الله عليه وسلم – بحفر الخندق قال وعرض لنا صخرة في مكان من الخندق لا تأخذ فيها المعاول قال فشكوها إلى رسول الله – صلى الله عليه وسلم – فجاء رسول الله – صلى الله عليه وسلم – قال عوف وأحسبه قال وضع ثوبه ثم هبط إلى الصخرة فأخذ المعول فقال بسم الله فضرب ضربة فكسر ثلث الحجر وقال الله أكبر أعطيت مفاتيح الشام والله إنى لأبصر قصورها الحمر من مكاني هذا ثم قال بسم الله وضرب أخرى فكسر ثلث الحجر فقال الله أكبر أعطيت مفاتيح فارس والله إنى لأبصر المدائن وأبصر قصرها الأبيض من مكاني هذا ثم قال بسم الله وضرب ضربة أخرى فقلع بقية الحجر فقال الله أكبر أعطيت مفاتيح اليمن والله إنى لأبصر أبواب صنعاء من مكاني هذا" (ابن حنبل، ١٩٩٩: ٣٠٣)

• ملك النفس عند الغضب

قال – صلى الله عليه وسلم – "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" (النيسابوري، ١٩٩٨: ١٠٤٩)، ودافع الغضب هذا دافع قوي وشيطاني ومن يستطيع التغلب عليه وقهره هو بالفعل شخص قوي الإرادة وقادر على الارتقاء في سلم الكمالات الحقيقية.

وقد جاء صحابي إلى الرسول — صلى الله عليه وسلم — وقال له يا رسول الله أوصني؟ فقال له : لا تغضب، تغضب فردد مراراً قال لا تغضب (البخاري، ١٩٩٨: ١١٨٠)

غير أنه لا بد من الأخذ بعين الاعتبار أن الغضب المنهي عنه هو الغضب للنفس، أما الغضب لله ولرسوله فلا بد منه، فهناك مفسدون وطغاة لا يصلح معهم الإحسان والعفو لأنهم سيتمادون في غيهم وإنما يصلح معهم إظهار الغضب والشدة على أن تكون بعد الحكمة والموعظة الحسنة حتى وإن كانت لا تنفع مع مثل هؤلاء إلا أنه لا بد من اتباعها أولاً امتثالاً لقول الله تعالى ﴿ ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بَاتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴾ (النحل: ١٢٥).

ومن مواقفه — صلى الله عليه وسلم — التي ظهر فيها غضبه الله ما ترويه أم المؤمنين السيدة عائشة — رضي الله عنها — قائلة: قدم رسول الله — صلى الله عليه وسلم — من سفر وقد سترت بقرام لي على سهوة لي فيها تماثيل فلما رآه رسول الله — صلى الله عليه وسلم — هنكه وقال أشد الناس عذاباً يوم القيامة الذين يضاهون بخلق الله قالت فجعلناه وسادة أو وسادتين (البخاري، ١٩٩٨: ١١٥٥).

وكذلك موقفه مع أسامة بن زيد ومن بعثه ليشفع في المرأة المخزومية التي سرقت فكان رده شديداً عليه وعليهم وقال له أتشفع في حد من حدود الله ثم قام فاختطب ثم قال إنما أهلك الذين قبلكم أنهم كانوا إذا سرق فيهم الشريف تركوه وإذا سرق فيهم الضعيف أقاموا عليه الحد وأيم الله لو أن فاطمة بنت محمد سرقت لقطعت يدها (البخاري، ١٩٩٨: ١٢٩٥).

وإذا ما أردنا توضيح العلاقة بين هذه الأمور وبين الثقة بالنفس نجدها واضحة لكل لبيب، فالصبر لا يقوى عليه إلا من كان يثق بربه وخالقه، ويعلم أن الخير فيما أصابه، ومن ثم فهو يحسن التوكل على الله، ومن هذا سمتة فإنه سيثق بنفسه — كما أوضحنا سابقاً —، أما التفاؤل فلا يختلف كثيراً عن الصبر لأن من ي

توكل على الله ويثق به ويرضى بما كتب الله له وينظر إلى الأمور بمنظار الخير هو شخص يعرف إمكاناته ويعلم أن بإمكانه تحقيق ما يريد في المرة القادمة ولا يتشائم أو يتخلق الأعداء لفشله، وإنما يتعلم منه ليحاول المرة الثانية والثالثة وغيرها حتى يحقق ما يريد.

ولربط الصبر بالتفاؤل نجد ذلك جلياً في سيرة الحبيب المصطفى – عليه أزكى الصلوات – والذي صبر على قومه وأهله ١٣ سنة على أمل أن يزيد عدد المؤمنين منهم، ثم هاجر إلى الطائف وصار معه من الأحداث ما سألته عنها السيدة عائشة – رضي الله عنها قائلة: هل أتى عليك يومٌ كان أشد من يوم أحد قال لقد لقيت من قومك وكان أشد ما لقيته منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسي على ابن عبد يا ليل بن عبد كلال فلم يجبني إلى ما أردت فانطلقت – وأنا مهمومٌ – على وجهي فلم أستفق إلا وأنا بقرن الثعالب فرفعت رأسي فإذا بسحابة قد أظلنتني فنظرت فإذا فيها جبريل فناداني فقال إن الله قد سمع قول قومك لك وما ردوا عليك وقد بعث إليك ملك الجبال لتأمره بما شئت فيهم فناداني ملك الجبال فسلم علي ثم قال يا محمد إن الله سمع قول قومك لك وأنا ملك الجبال وقد بعثني ربك إليك لتأمرني بأمرك فما شئت إن شئت أطبقت عليهم الأخشبين فقال النبي – صلى الله عليه وسلم – بل أرجو أن يخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً (الحميدي، ١٩٩٨: ٥٦).

وملك النفس عند الغضب خير دليل على ثقة الفرد بنفسه، فمن يثق بنفسه لا يحتاج لأن يشتاق غضباً عند أتفه الأمور ومن ثم يبدأ بالصراخ والسب والشتم في من حوله لأن من يفعل ذلك يعني أنه فقد زمام السيطرة والتحكم في الأمور وفي نفسه هو شخص لا يثق بقدراته وإمكانياته في السيطرة؛ أي أنه لا يثق في نفسه.

خلاصة القول :

يمكن القول أن الفضائل الحميدة سلسلة مترابطة وكل متكامل، يجر أحدها الآخر، ويكون أحدها نتيجة للآخرى، وفي الوقت نفسه يكون سبباً؛ أي أن السببية دائرية، ففوة الإرادة ترتبط طردياً بكل الفضائل الخلقية السامية، فمن كان قوي الإرادة عالي الهمة كان بإمكانه غض بصره عن الحرام وكبح جماح نفسه عن الشهوات التي فيها معصية الله، وكذلك كان بإمكانه إجبار نفسه وكسر شوكتها أمام ما يرضي الله، كما أن بإمكانه الترفع عن شهوة الطعام والشراب أثناء الصيام، وكذا يمكنه قهر نفسه والاستيقاظ من نومه مبكراً لأداء صلاة الفجر أو ربما لأداء قيام الليل، كما ويمكنه كسر شهوة حب المال و جمعه بإخراج الزكاة والصدقات.

باختصار فإن قوة الإرادة تمنح صاحبها قوة جبارة تعين الفرد على امتثال حديث الحبيب الهادي "حفت الجنة بالمكاره وحفت النار بالشهوات" (الترمذي، ٢٠٠٢: ٧٢٦)، وهذه الشهوات تجملها الآية التي يقول فيها الحق – تبارك وتعالى – ﴿رَبِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنْ

النِّسَاءِ وَالْبَيْنِ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ ﴿١٤﴾ (آل عمران: ١٤) فهو يمنع نفسه الشهوات التي حفت النار بها ولا يقربها إلا بالحلال المسموح له شرعاً، ويكره نفسه على المكاره التي حفت الجنة بها، ويعينه على ذلك أن لديه درجة لا بأس بها من الثقة بنفسه تعينه على طاعة الخالق — سبحانه — وهذا ما يبرز طبيعة العلاقة بين كل من الثقة بالنفس والفضائل الخلقية الحميدة.

ومما يعين المؤمن على التحلي بهذه السمات النبيلة إيمانه بأن ما أصابه هو الخير له، وذلك امتثالاً لقوله — تعالى — ﴿... فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (النساء: ١٩)، ثم إن حديث المصطفى — صلوات ربي وسلامه عليه — "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (النيسابوري، ١٩٩٨: ١٢٠٠)، هو خير معين للفرد على التحلي بالصبر وبث روح الأمل فيه.

وسائل تربوية دينية لتنمية الثقة بالنفس

هناك العديد من الوسائل التربوية التي ورثناها عن رسولنا الكريم — عليه الصلاة والسلام — صحابته الكرام، والتي تساعد المربين على تربية أبنائهم التربية الحسنة، ولكن ما يعيننا منها في هذه الدراسة هي التي تعين على إكساب الأطفال ثقتهم بأنفسهم منذ نعومة أظفارهم، ومنها على سبيل المثال:

• تسمية الطفل اسماً حسناً ومناداته بأحب الأسماء إليه، وتغيير الاسم القبيح عن ابن عمر أن رسول الله — صلى الله عليه وسلم — غير اسم عاصية وقال "أنت جميلة" (النيسابوري، ١٩٩٨: ٨٨٤).

• النهي عن تحقير الذات
قال — صلى الله عليه وسلم — "لا يحقرن أحدكم نفسه، قالوا: وكيف يحقر نفسه؟ قال: أن يرى أمراً لله فيه مقال فلا يقول به، فيلقى الله تبارك وتعالى وقد أصاح ذلك، فيقول: ما منعك؟ فيقول: خشية الناس فيقول: فإياي كنت أحق أن تخشى" (البوصيري، ١٩٩٨: ٢٦).
وقال أيضاً: "لا يقل أحدكم خبثت نفسي، وليقل لقسيت نفسي؛ أي غثت وضاققت" (النيسابوري، ١٩٩٨: ٩٢٦).

• إرسال الرسائل الإيجابية

كان - صلى الله عليه وسلم - يقول لعبد الله بن مسعود : إنك غلام معلم " (البوصيري، ١٩٩٨: ٩٣)، وقد قال أيضاً عن أبي موسى الأشعري : " إن الأشعري قد أعطي مزاراً من مزامير داود" (ابن حنبل، ١٩٩٩: ٤٦)، وقال للأشج بن قيس : "إن فيك خصلتين يحبهما الله ورسوله اللحم والأناه" (النيسابوري، ١٩٩٨: ١٢٦).

ومن الوسائل العملية التي كان الرسول يتبعها مع الأطفال:

• تعويد الطفل البيع والشراء

روى أبو يعلى والطبراني عن عمرو بن حريث أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - مر بعبد الله بن جعفر وهو يبيع بيع الغلمان فقال : "اللهم بارك له في بيعه" (البوصيري، ١٩٩٨: ٢٣٠) وهذا الطفل هو ابن عم رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ولم يخجل منه أو من فعله، بل على العكس دعا له وأثابه على فعله.

• إرسال الطفل لقضاء الحاجات

أخرج الإمام أحمد عن ثابت البناني عن أنس - رضي الله عنه - قال : خدمت رسول الله يوماً، حتى إذا ما رأيت أني قد فرغت من خدمتي قلت يقيل: أي ينام بعد الظهر (رسول الله فخرجت إلى صبيان يلعبون، قال : فجئت أنظر إلى لعبهم، فجاء رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فسلم على الصبيان يلعبون، فدعاني رسول الله، فبعثني في حاجة له، فذهبت فيها، وجلس رسول الله في فيئ حتى أتيت، واحتبست عن أمي، عن الإتيان الذي كنت أتيتها فيه، فلما أتيتها، قالت : ما حبسك؟ قلت: بعثني رسول الله في حاجة له، قالت: وما هي؟ قلت : هو سر لرسول الله، قالت : فاحفظ على رسول الله سره، قال ثابت: قال لي أنس : لو حدثت به أحداً من الناس لحدثتكم به يا ثابت (ابن حنبل، ١٩٩٩: ١٩٥).

• اصطحاب الأطفال إلى الحفلات المشروعة والأعراس ومجالس الكبار

عن عبد العزيز بن صهيب عن أنس - رضي الله عنه - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - رأى الصبيان والنساء مقبلين، قال عبد العزيز : حسبت أنه قال من عرس، فقام النبي - صلى الله عليه وسلم - ممتناً فقال : " اللهم أنتم أحب الناس إلي، اللهم انتم أحب الناس إلي، اللهم أنتم أحب الناس إلي " يعني الأنصار، بمن فيهم الصبيان والغلمان (البخاري، ١٩٩٨: ٧٢٠).

وفي اصطحاب الصغار إلى مجالس الكبار فقد أخرج البخاري ومسلم عن ابن عمر رضي الله عنهما - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال : أخبروني بشجرة مثلها مثل المسلم، تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها، ولا تحت ورقها، فوقع في نفسي النخلة، فكرهت أن أتكلم، وثم أبو بكر وعمر، فلما لم يتكلما، قال النبي - صلى الله عليه وسلم - : هي النخلة، فلما خرجت مع أبي، قلت : يا أبتاه، وقع في نفسي النخلة، قال : ما منعك أن تقولها ؟ لو كنت قلتها كان أحب إلي من كذا وكذا، قال : ما منعتني إلا أنني لم أرك ولا أبا بكر تكلمتا فكرهت، وفي رواية : فإذا أنا أصغر القوم فسكت (البخاري، ١٩٩٨: ٩٠١).

وكان - صلى الله عليه وسلم - يصطحب ابن عباس - رضي الله عنه - إلى مجالس العلم، واتبع ذلك من بعده أبو بكر وعمر يستشيرانه ويستفتيانه فيما يشكل عليهما، عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال : كان عمر يدخلني مع أشياخ بدر، فقال له عبد الرحمن بن عوف : لم تدخل هذا الفتى معنا، ولنا أبناء مثله ؟ فقال : إنه ممن قد علمتهم، فدعاهم ذات يوم ودعاني، وما رأيته دعاني يومئذ إلا ليريهم مني، فقال : ما تقولون في قوله تعالى ﴿ إِذَا جَاء نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ﴾ (النصر: ١) حتى ختم السورة؟ فقال بعضهم : أمرنا الله أن نحمده ونستغفره إذا جاء نصر الله وفتح علينا، وقال بعضهم: لا ندري، وبعضهم لم يقل شيئاً، فقال لي : يا ابن عباس أأدركك تقول؟ قلت : لا، قال : فما تقول ؟ قلت : هو أجل رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أعلمه الله : ﴿ إِذَا جَاء نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ﴾ ١ ﴿ وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا ﴾ (النصر: ٢١) والفتح : فتح مكة، فذلك علامة أجلك، ﴿ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْ لَهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ﴾ (النصر: ٣)، فقال عمر : ما أعلم منها إلا ما تعلمه" (البخاري، ١٩٩٨: ٩٨٧)

• تعويد الطفل سنة السلام

وهذه تكون ببدء الكبير بالسلام على الصغار فيعتاد الصغار ذلك، عن أنس - رضي الله عنه - أنه مر على صبيان فسلم عليهم، وقال : كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يفعل (البخاري، ١٩٩٨: ١٢٠٣). وفي هذا المقام لا بد من تعويد الطفل السلام على أهل بيته خاصة؛ ليسهل فيما بعد تعويده الاستئذان.

إن هذه السنن الشريفة لها أثر عظيم عند اتباعها، يكفي منها إحساس الطفل بأنه كبير، ومن ثم له أهمية في المجتمع، وبالتالي يتوجب عليه تحمل مسئولية ما يُلقى على عاتقه واعترافه بخطئه إذا أخطأ، والمبادأة بالمهام وإنجازها دون أن تطلب منه، مما يعني إكساب الطفل درجة راقية من الثقة في نفسه وفي المجتمع من حوله، كل ما سبق حول كيفية إكساب

الثقة بالنفس إنما يكون في السنين الأولى من عمر الطفل، أي في الفترة التي يتربى فيها ويتزعرع، أي أن هذه الأساليب تصلح لطفل ما قبل الرابعة عشرة من عمره، لأنه في مرحلة تأديب وتربية، أما من نشأ وترى على عكس ذلك، فالمتوقع أن يكون الشخص ضعيف الثقة بنفسه، ومثل هذا الشخص سيكون التعامل معه لإعادة ثقته إلى نفسه أصعب ممن تربى عليها منذ الصغر، إذ سيتكلف ذلك من المربي تغيير أفكاره ومعتقداته، ثم سلوكه وتصرفاته ليبدو الفرد واثقاً بنفسه، وفي هذه الحالة يكون الدور ملقى على عاتق الطرفين، الفرد والمربي؛ المربي عليه تعديل أسلوب معاملته مع الفرد وتحمل ما يُلاقى في سبيل ذلك، ومحاولته المستمرة للرفع من معنوية الفرد.

أما الفرد نفسه فيمكنه الاستعانة بجملة النصائح التالية لتعيد إليه ثقته بنفسه (الدروبي، ٢٠٦٦: ٣٢-٣٣).

- استرجاع ما قام به الفرد يومياً بعض الأشياء الجيدة بدلاً من التركيز على السلبيات وعلى ما لم يتم تتجح فيه، لأن التركيز على الأخيرة يقتل النفس.
- قراءة التراجم والسير الذاتية لأناس بدءوا من الصفر أو واجهوا عقبات شديدة في حياتهم، ومع ذلك فقد توصلوا إلى وسيلة للفوز، وفازوا، مع تذكر أن ما لدى الفرد من قدرات تفوق كثيراً أداءه الحالي، ومن ثم محاولة اغتنامها.
- شكر الله دوماً، لأن هناك من هم أسوأ حالاً، وعدم إعطاء الأمور أكثر من قدرها، أو التقليل من قدر المرء لنفسه.
- تحقيق أهداف قصيرة المدى ولو بالضغط على النفس.

ويضيف (القرني، ١٩٩٩: ٦٥-٧١) بعض النصائح والتي منها:

- النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً والقيام من الفراش دون تملل أو تباطؤ .
- صلاة الفجر حاضرًا ويفضل صلاتها في جماعة، واستذكار أذكار الصباح والمساء، حيث فيها سعادة ونشوة.
- التخطيط للبرنامج اليومي وإعادة النظر فيه مع تنويعه واحتوائه على أمور محببة ومتوقع فيها نسبة نجاح.
- تنفيذ البرنامج ابتداءً بدعاء الخروج ودعاء الركوب وغير ذلك .
- التبسم في وجه الآخرين ومبادرتهم بالسلام .
- إنجاز الأعمال أولاً بأول دون تسويق أو تأجيل .

- تخصيص أوقات للنزهة والاسترخاء قدر الإمكان ومشاركة الجيران وغيرهم في مناسباتهم .
- التأكد من أن المطلوب من الشخص هو العمل والأخذ بالأسباب ثم التوكل على الله، أما النتائج فعملها عند الله .
- عند التعرض للشدائد ترديد : قدر الله وما شاء فعل ، إنا لله وإنا إليه راجعون، لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، اللهم أجرني في مصيبتني و اخلفني خيراً منها، ثم دراسة أسباب الفشل في هدوء وروية والاستفادة منها.
- التعامل مع النقد حسب نوعه، فالنقد البناء توفير الجو المناسب له واستقباله بصدر رحب وتذكر قول عمر بن الخطاب: " رحم الله امرئ أهدى إلي عيوبه " (الدارمي، ٢٠٠٠، ٧٣)، والنظر فيه بإمعان وروية بغض النظر عن قائله، ثم الاستفادة منه، أما النقد الهدام فمحاولة معرفة السبب من ورائه، ثم إزالته إن أمكن، ثم حسن التعامل معه مع عدم الانشغال بالرد عليه إلا بالقدر المعقول، وعدم الجري للانتصار لنفسك والدفاع عنها، ونسيان أداء المهام وإنجازها، والاستفادة من النقد في تصويب الخطأ واحتساب الأذى عند الله سبحانه وتعالى، وتذكر قول الله تعالى ﴿ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حِلْيَةٍ أَوْ مَتَاعٍ زَبَدٌ مِثْلَهُ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ ﴾ (الرعد: ١٧).

ومن الأمور الأخرى التي تفيد في هذا المضمار:

- القراءة والمطالعة وزيادة الحصيلة الثقافية، وإقناع النفس بترديد عبارات إيجابية تزيد من ثقة الفرد بنفسه، وعدم مقارنة الفرد نفسه بالآخرين؛ لأن كل فرد له شخصية وسمات تختلف عن غيره من الناس (بدران، ١٩٩٠: ٣٨، ٤٦).
- البدء من النقطة التي يشعر الفرد أنها تمثل المكان الصلب من شخصيته، ثم يقوم ببناء حجر فوق حجر بحيث يدعم كل حجر الحجر الذي يلاحقه، مع تدوين المحطات الطيبة من حياته بغض النظر عن شعوره اتجاهها (عوادة، ٢٠٠٦: ٥٣).

هذا وقد كتب الأجانب في هذا المجال، وفي الواقع لو نظرنا لما كتبوه لوجدنا لمعظمه أصوله الإسلامية، ومما كتبوا ما قاله (سيبرت، ١٩٩٩: ٢٦-٢٩) :

- مخالطة الأشخاص الإيجابيين ذوى الروح المرحة البناءة وممن هم في مستوى الشخص أو أعلى منه؛ ليمكنوا من مساندته، وأفضل الأصدقاء هو أحد اثنين: شخص واثق بنفسه أو شخص يثق فيك، فإن كان الاثنان في واحد فاغبط نفسك بصدافته.
- التعلم من التجربة والاستفادة منها، فالضربة التي لا تقضم ظهرك تقويك.
- افتح أنت باب الحوار، واعلم أن ٤٠% من البشر يتسمون بالخجل، فافتراض أن الطرف الآخر ممن يشعر بالخجل، وبأدر أنت بالحوار.
- الاهتمام بالمظهر العام وجعله لائقاً، لأن ذلك يجعل الناس تركز على قدراتك بدلاً من تركيزها على مظهرك وسبب اختلافه، وممارسة التمارين الرياضية لأن لها الأثر الجيد على الشخصية.
- مساعدة الآخرين وتقديم يد العون لهم، فذلك يشعر بالإنجاز وبالأهمية بين الناس.

هذه وسائل يمكن للفرد ضعيف الثقة بنفسه الاستعانة بها من نفسه لرفع ثقته، وهي عبارة عن خطوات مبدئية وضرورية، ثم بعدها قد تكون محاور علاجية، كالتحاق الشخص ببعض البرامج الإرشادية التي تزيد ثقته بنفسه خاصة إذا تعمقت المشكلة وتعسرت.

تعقيب عام على الإطار النظري

يمكن إيجاز الإطار النظري في مقولة قيلت في تربية الطفل وقد أبدع قائلها حينما قالها وهي: " لاعبه سبعا، أدبه سبعا، صاحبه سبعا، ثم اترك له الحبل على الغارب". قد يتساءل القارئ لماذا؟ وما علاقة هذا بالثقة بالنفس؟

لأن هذه العبارة توضح أسلوب التربية الصحيح الذي يتوقع منه جني ثمار يانعة نافعة لنفسها ولمجتمعها... هذا بشكل عام ونأتي منه إلى الخصوصية في الثقة بالنفس، فالطفل الذي نستقبله أول سبع سنين من حياته باللعب والمزاح المدعم بأساليب تربوية صحيحة معززة للسلوكيات الإيجابية ومطفنة للسلبية، وبعيدة عن العنف وتحمل في طياتها بث روح تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس بأسلوب تدريجي محبب لنفس الطفل، والطفل الذي نساعد على اتخاذ قراراته بنفسه ابتداءً من القرارات البسيطة حتى نصل إلى ما هو أكبر... هو طفل نتوقع منه التمتع بدرجة عالية من الثقة بنفسه، ثم بعد السبع سنين الأولى تكون مرحلة المدرسة والتي لا تقل أهمية عن سابقتها، بل هي مكملتها، فمن رزقه الله معلمين أكفاء

يستطيعون تعزيره ومكافأته، ويتعاملون مع سلبياته بطريقة إيجابية لا تحطم نفسه وتجعله يتراجع إلى الوراء ويكسبونه أساليب التفكير الصحيحة، نتوقع منه التحلي بثقة بنفسه، وتزيد هذه الثقة من خلال مواجهة الفرد لمواقف حياتية وتخطيها بنجاح، ومن خلال تحمله مسئولية قراراته.

ثم إن نظرية النمو النفسي والاجتماعي فيها جزء يعتمد على هذه المقولة، وذلك أن مراحل النمو فيها قد قُسمت بطريقة توافق مع تقسيم المراحل في هذه المقولة، فقد كانت في النظرية المراحل على قسمين؛ الأول يشمل أول مراحل وتمتد فئتها العمرية من لحظة الميلاد وحتى عشرين سنة، وهذه تقريبًا هي نفسها مراحل التربية، مع العلم أن إريكسون قد قسمها إلى أربعة مراحل وذكر في كل منها كيفية التعامل السليم مع المرحلة، ويمكن اختصار ما قيل في الأساليب التربوية المفضل اتباعها مع كل مرحلة بكلمة هي لآعبه، أدبه، صاحبه، ثم اترك له الحبل على الغارب.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

- ◆ دراسات ذات علاقة بالبرامج الإرشادية.
- ◆ تعقيب الباحثة على الدراسات.
- ◆ دراسات ذات علاقة بالثقة بالنفس.
- ◆ تعقيب الباحثة على الدراسات.
- ◆ دراسات ذات علاقة بمصطلحات قريبة من الثقة بالنفس.
- ◆ تعقيب الباحثة على الدراسات.
- ◆ موقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة.

الفصل الثالث دراسات سابقة

مقدمة

يتمثل هذا الفصل في الدراسات السابقة التي نهلت الباحثة منها ومن علمها، مما أثرى دراستها هذه، ولقد تم تقسيم الدراسات إلى ثلاث فئات ؛ الأولى ما لها علاقة بالبرامج الإرشادية التي تمثلت عينتها في الطلبة الجامعيين ؛ وذلك لتوافقها مع عينة الدراسة الحالية، أما الفئة الثانية فقد تمثلت في الدراسات التي تصب مباشرة في صميم الثقة بالنفس، ولم تكن هذه الدراسات بالكثيرة، مما اضطر الباحثة إلى الاستعانة بالفئة الثالثة والتي كانت عبارة عن الدراسات المتعلقة بموضوعات ذات علاقة بالثقة بالنفس

أولاً : دراسات التي تناولت البرامج الإرشادية

• دراسة شاهين وحمدى (٢٠٠٨)

تألفت الدراسة من جانبين ؛ وصفي وتجريبي، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة، لدى عينة من ٢٤٩ طالبًا وطالبة، منهم ١١٩ من الذكور، و ١٣٠ من الإناث من طلبة مدينة رام الله والبيرة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهدفت الدراسة التجريبية إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من ٦٠ طالبًا ؛ نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، ممن كانت درجاتهم من بين أعلى الدرجات فوق درجة القطع على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومقياس ضغوط ما بعد الصدمة من عينة الدراسة الوصفية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التفكير اللاعقلاني ومقياس ضغوط ما بعد الصدمة، والبرنامج الإرشادي المقترح لتعديل الأفكار اللاعقلانية وتخفيف ضغوط ما بعد الصدمة، وكانت الأدوات من تصميم الباحثين وأظهرت الدراسة وجود ارتباط ذي دلالة إحصائية بين درجة التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى الذكور والإناث، كما وأسفرت عن فعالية البرنامج الإرشادي على الذكور والإناث، واستمرارية فعاليته.

• دراسة كامل (٢٠٠٥)

هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة والتي تكونت من ٤٠ طالبًا وطالبة من الفرقة الثانية تكنولوجيا تعليم وإعلام تربوي من كلية التربية النوعية ببناها، وقد صمم الباحث أدوات دراسته وهي مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس أحداث الحياة الضاغطة والبرنامج الإرشادي، وأوضحت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين كل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية الذكور والإناث – كل على حدة – على مقياس أحداث الحياة الضاغطة القبلي والبعدي لصالح البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة الذكور والإناث – كل على حدة – على مقياس أحداث الحياة الضاغطة البعدي لصالح البعدي، ووجود تلك الفروق بين المقياسين البعدي والتتبعي لصالح التتبعي.

• دراسة زهران (٢٠٠٣)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي جماعي مقترح لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من ٧٠ من الطلبة منهم ٣٥ مجموعة تجريبية، و ٣٥ مجموعة ضابطة، وأعدت الباحثة مقياس مشاعر الاغتراب ومقياس معتقدات الاغتراب وبرنامج إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين مشاعر الاغتراب ومعتقدات الاغتراب، وفاعلية البرنامج إرشاد الصحة النفسية (العقلاني، الانفعالي، السلوكي) في تصحيح مشاعر الاغتراب ومعتقداته.

• دراسة الشعراوي (٢٠٠٣)

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج في الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة التي تكونت من ٤٠ شخص منهم ٢٠ من الذكور و ٢٠ من الإناث من طلبة الفرقة الثانية من كلية التربية ببناها، تم تقسيمها إلى عینتين ضابطة وتجريبية، وكانت الأدوات هي مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد (القطان، ١٩٨٦) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة) وأسفرت النتائج عن انخفاض مستوى الاندفاعية بين طلاب المجموعة التجريبية بعد التطبيق وكذلك الحال بالنسبة للإناث، واستمرار فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الاندفاعية بعد مرور فترة من الزمن.

• دراسة محمد (٢٠٠٣)

هدفت الدراسة إلى بيان فعالية التدريب التوكيدي لتنمية السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية وآثاره المترتبة على بعض سمات الشخصية للشباب الجامعي وتقييم استمراريته، وتمثلت العينة في ٣٤ أنثى، و ١٤ ذكر، منهم ١٧ أنثى و ٧ ذكور عينة تجريبية، ومثلهم في العينة الضابطة، وكانت الأدوات المستخدمة هي برنامج التدريب التوكيدي ومقياس السلوك التوكيدي، وكلاهما من إعداد الباحث، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، إعداد (عبد الخالق، ١٩٩٦)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وقد كان من نتائج هذه الدراسة فعالية برنامج التدريب التوكيدي، وتأثيره على السلوك التوكيدي وعلى السمات الشخصية المقاسة.

• دراسة المزروع (٢٠٠٣)

هدفت الدراسة إلى التعرف على عناصر الشعور بالوحدة النفسية وتصميم برنامج إرشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة الدراسة المكونة من ٢٠ طالبة من جامعة أم القرى والمقيمات بالوحدات السكنية للجامعة، مجموعة ضابطة وعدد أفرادها عشرة، وأخرى تجريبية وعدد أفرادها عشرة، مع ضبط التجانس بين المجموعتين، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الإحساس بالوحدة النفسية (فشقوش) واختبار المصفوفات المتتابعة (رافن) ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة السعودية (عجلان) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الوحدة النفسية القبلي والبعدي لصالح البعدي كانت الفروق دالة إحصائياً .

• دراسة أبو عباة وعبد الرحمن (١٩٩٥)

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية لتطبيقه على طلاب الجامعة لعلاج الخجل والشعور غير السوي بالذات لديهم، ومن ثم معرفة مدى فاعليته، وتكونت العينة من ٩ طلبة جامعيين من المترددين على العيادة النفسية للجامعة ممن تم تشخيص شكواهم على أنها خجل أو خوفاً اجتماعياً مقترن بالشعور بالذات، وكانت الأدوات هي مقياس الشعور بالذات (تعريب الباحثين، ١٩٩٤) ومقياس الخجل إعداد (الشناوي، ١٩٩٢) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثين)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي على أداتي الدراسة (مقياس الخجل ومقياس الشعور بالذات)؛ مما يعني فاعلية البرنامج.

تعقيب الباحثة على الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية

أولاً: من حيث الأهداف

تشارك هذه الفئة من الدراسات في هدفها من حيث كونها للتعرف على أثر البرنامج المقترح، وتختلف في ماهية البرنامج وهدفه، فمنها ما كان برنامجاً عقلائياً انفعالياً كبرنامج (شاهين وحدي، ٢٠٠٨)، و (كامل، ٢٠٠٥)، ومنها ما كان عقلائياً انفعالياً سلوكياً من أمثال دراسة (زهران، ٢٠٠٣)، و (الشعراوي، ٢٠٠٣)، ومن البرامج ما كان لتنمية السلوك التوكيدي والمهارات الاجتماعية كما دراسة (محمد، ٢٠٠٣)، وللتدريب على المهارات الاجتماعية وعلاج الخجل والشعور غير السوي بالذات، وذلك في دراسة (أبو عباة وعبد الرحمن، ١٩٩٥).

ثانياً: من حيث العينة

لقد أثرت الباحثة أن توحد عينات هذه الفئة من الدراسات ؛ لذلك كانت كلها طلبة جامعيين، والملاحظ أن الدراسات كانت عيناتها من الذكور و الإناث ما عدا دراسة (المزروع، ٢٠٠٣)، فقد كانت كلها طالبات، ودراسة (أبو عباة وعبد الرحمن، ١٩٩٥)، حيث كانت عينتها من الطلاب المترددين على العيادة النفسية.

ثالثاً: من حيث الأدوات

إن الوضع الطبيعي هو أن تخدم أدوات الدراسة هدفها، ولذلك نجد أن الأدوات قد اختلفت باختلاف الهدف، ومن الأدوات التي تم استخدامها في هذه الدراسات مقياس ضغوط ما بعد الصدمة لدى (شاهين وحدي، ٢٠٠٨)، ومقياس الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة عند (كامل، ٢٠٠٥)، أما (زهران، ٢٠٠٣) فقد استخدمت مقياس مشاعر الاغتراب ومقياس معتقدات الاغتراب، في حين أن (الشعراوي، ٢٠٠٣) كانت أداته عبارة عن مقياس الاتزان الانفعالي، أما بالنسبة لدراسة (المزروع، ٢٠٠٣) فكانت أدواتها مقياس الإحساس بالوحدة النفسية، ومن الأدوات المستخدمة مقياس الشعور بالذات ومقياس الخجل عند (أبو عباة وعبد الرحمن، ١٩٩٥).

إضافة إلى ما سبق فإن كل دراسة كان لها برنامجها الإرشادي الخاص بها والذي أعده الباحث بما يخدم هدفه ويتلاءم مع عينته.

رابعاً: من حيث النتائج

لما كانت هذه الفئة من الدراسات تهدف التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح، فمن الطبيعي أن تكون النتيجة مشتركة بينها، وهي مدى فعالية البرنامج، ولقد كانت كل البرامج المذكورة ذات فعالية وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج التطبيق القبلي والبعدي لصالح البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج العينة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي المقترح، إضافة إلى بعض النتائج الوصفية الأخرى.

ثانياً : الدراسات التي تناولت بالثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات

• دراسة جودة(٢٠٠٧)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، ومعرفة الفروقات بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس، والتي يمكن أن تعزى إلى النوع(ذكر/أنثى)، وقد بلغت عينة الدراسة ٢٣١ طالباً وطالبة؛ منهم ٨٥ طالباً و١٤٦ طالبة، وكانت الأدوات المستخدمة عبارة عن مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد عبده وعثمان ٢٠٠٢، ومقياس السعادة (أرجايل ومارتون ١٩٩٥)، تعريب عبد الخالق، ومقياس الثقة بالنفس(شروجر) ، تعريب محمد ٢٠٠٠، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي هو ٧٠.٦٧%، ومستوى السعادة هو ٦٣.١٦% ، ومستوى الثقة بالنفس كان ٦٢.٣٤%، إضافة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير النوع.

• دراسة عبد العال(٢٠٠٦)

هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق بين الجنسين وكذلك التخصص العلمي والأدبي في المهارات الاجتماعية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى قطاع المعلمين في المرحلة الابتدائية، ومن ثم الوقوف على أثر الجنس والتخصص في المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية، ودراسة العلاقة بين المهارات الاجتماعية وكل من الثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة التي تكونت من ١٧٧ من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس المهارات الاجتماعية إعداد(ريجيو وترجمة محمد السيد ١٩٩٨) ومقياس الثقة بالنفس إعداد الباحث و الرضا الوظيفي إعداد (حسن حسان وعبد العاطي الصياد ١٩٨٦)، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور وعدم وجودها في متغيري الرضا الوظيفي والمهارات الاجتماعية في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الثقة بالنفس تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي وعدم وجودها في متغيري الرضا الوظيفي والمهارات الاجتماعية.

• دراسة محمد والدسوقي والشماس(٢٠٠٦)

تهدف الدراسة إلى التحقق من أثر كل من التفاؤل /التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس على عدد من أساليب التفكير وهي أسلوب التفكير التصاعدي لما قبل /بعد الحدث، وأسلوب التفكير

التنازلي لما قبل /بعد الحدث، وأسلوب التفكير البنائي لدى عينة الدراسة والتي تضمنت ١١٨ فرد من الذكور من كلية التربية بصلالة بسلطنة عمان، وقد قام الباحثون بإعداد أدوات الدراسة وهي اختبار أساليب التفكير في المواقف الأكاديمية ومقياس التشاؤم الدفاعي ومقياس الثقة بالنفس، وأسفرت الدراسة عن نتائج أهمها ضعف تأثير التفاعل بين التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس على أداء أفراد العينة على اختبار أساليب التفكير في المواقف الأكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب التفكير بشكل عام تعزى لكل من التناول /التشاؤم الدفاعي والثقة بالنفس ووجود تأثير دال إحصائياً للثقة بالنفس على أسلوب التفكير التنازلي لما قبل الحدث وما بعده وكذلك على الدرجة الكلية للاختبار لصالح مرتفعي الثقة بالنفس.

• دراسة العنزي والكندري (٢٠٠٤)

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التحصيل الدراسي بالثقة بالنفس وفقاً للنظام التعليمي المتبع في دولة الكويت، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها ١٤١٠ طالب وطالبة في الصف الثالث الثانوي من نظام الفصلين ونظام المقررات، وأسفرت الدراسة عن نتائج عدة أهمها أن الطلبة أعلى في مستوى الثقة بالنفس من الطالبات في كل من النظامين التعليميين، كما أظهرت الدراسة ارتباطاً موجباً بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس في نظام الفصلين عند الطلاب والطالبات، في حين أنه ظهر ارتباط دال بين المتغيرين في نظام المقررات لدى الذكور فقط، كما توصلت الدراسة إلى أن طرق التدريس الحديثة تؤدي إلى رفع الثقة بالنفس بينما الطرق التقليدية تترك أثراً سلبياً في بناء الثقة بالنفس لدى الطلبة.

• دراسة سلفرستون (٢٠٠٣)

هدفت الدراسة إلى تحديد مدى انتشار درجة الثقة بالنفس لدى المرضى النفسيين والكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض العوامل الديموغرافية والضغوطات النفسية والاجتماعية لدى المرضى النفسيين، وقد اتبعت في ذلك المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم الباحث مقياس روزنبرغ للثقة بالنفس ومقياس جانيس للكفاءة الاجتماعية، وقد طبق الأدوات على عينة قوامها ١١١٩٠ شخصاً من المرضى النفسيين المتواجدين في قسم الطب النفسي في جامعة البيرتا - أدمونت - كندا، وأسفرت النتائج عن أن المرضى النفسيين يعانون من انخفاض الثقة بالنفس، وأن درجة الانخفاض تختلف باختلاف المرض، حيث تقل الثقة عند مرضى الاكتئاب واضطرابات الأكل ومستخدمي المخدرات وتنخفض عند من يعانون من أكثر من مرض نفسي خاصة إذا كان الاكتئاب أحدها، وكان من نتائج الدراسة أيضاً وجود

علاقة بين ارتفاع درجة الثقة بالنفس وكل من التحصيل العلمي وزيادة العمر والدخل، حيث كانت الثقة بالنفس مرتفعة عند كل من الذكور والمرضى الموظفين عنها عند الإناث والمرضى غير الموظفين، في حين لم تتأثر الثقة بالنفس بالحالة الزوجية أو حدة الاضطرابات، وكان للضغوطات الشديدة ارتباطاً واضحاً بانخفاض درجة الثقة بالنفس لدى المرضى النفسيين.

• دراسة العنزي (٢٠٠٣)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين، والتعرف على الفروق في كل من الثقة بالنفس والإنجاز بين المتفوقين دراسياً والعاديين، وتكونت العينة من ٣٠٠ طالب منهم ١٥٠متفوقين، و١٥٠عاديين، تراوحت أعمارهم ما بين ١٢-١٦ سنة من طلاب مدينة عرعر، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس للقواسمه والفرح، ومقياس دافع الإنجاز لمنصور، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى المتفوقين دراسياً، في حين عدم وجود تلك العلاقة لدى العاديين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين المتفوقين دراسياً والعاديين.

• دراسة العنزي (٢٠٠١ أ)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين متغيرات البحث (الرضا عن الحياة، الثقة بالنفس، التفاؤل، التوازن الوجداني) لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت، وتكونت العينة من ٤١٠ من الطلبة منهم ١٩٢ ذكور و٢١٨ إناث، وقد طبق الباحث الأدوات التالية:مقياس الرضا عن الحياة، مقياس التوازن الوجداني، مقياس الثقة بالنفس، مقياس التفاؤل، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور في حين لم تظهر فروق في غير ذلك، كما تبين وجود ارتباط إيجابي بين الرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتفاؤل والوجدان الايجابي من جهة، وعلاقة سالبة مع الوجدان السلبي من جهة أخرى.

• دراسة العنزي (٢٠٠١ ب)

تهدف الدراسة إلى الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، وتكونت عينة الدراسة من ٣٤٢ من طلاب الهيئة العامة للتعليم التطبيقي وطالباتها (كلية التربية الأساسية) بواقع ١٧٥ من الذكور و١٧٦ من الإناث، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحث ومقياس الخجل من إعداد (لولوة حمادة وحسن عبد اللطيف

– النسخة الكويتية-)، وقد أسفرت الدراسة عن نتائج عدة أهمها وجود أربعة عوامل فرعية مكونة للثقة بالنفس هي : عامل الاعتماد على النفس، عامل التردد في اتخاذ القرار، عامل الثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية، عامل التصميم والإرادة، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الثقة بالنفس وكشفت المصفوفات الارتباطية عن علاقات موجبة بين متغيرات الثقة بالنفس بعضها ببعض، ووجود علاقة سالبة بين متغيرات الثقة بالنفس والخجل.

• دراسة (رحمانيان ورئيسي، ب:ت)

اهتمت هذه الدراسة ببحث ومقارنة مدى وجود الثقة بالنفس لدى طلاب المدارس والطلبة الجامعيين من أبناء الشهداء ونظراتهم من غير أبناء الشهداء في مدينة زاهدان، وتمثلت العينة في طلاب ثانوية مدينة زاهدان وكذلك طلاب جامعة سيستان وبلوشستان وبلغ حجمها ٣٠ طالباً من طلاب ثانوية شاهد و ٣٠ طالباً من طلاب الثانوية العامة، كما شملت العينة ٣٠ من الطلاب الجامعيين من أبناء الشهداء و ٣٠ طالباً من الطلاب الجامعيين من غير أبناء الشهداء بشكل عشوائي، وتفيد النتائج التي انتهت إليها هذه الدراسة بعدم وجود فروق في الثقة بالنفس التي يتمتع بها طلاب شاهد وطلاب غير شاهد، وكذلك عدم وجود فرق في نسبة الثقة بالنفس التي يتمتع بها الطلبة الجامعيون من أبناء الشهداء قياساً بنظراتهم من غير أبناء الشهداء في المدارس والجامعات في مدينة زاهدان.

• دراسة Stolz (ب:ت)

تهدف الدراسة إلى التحقق من مقدرة أفراد العينة من إنجازهم مهام حركية تحت ظروف تجريبية إيجابية وأخرى سلبية، ومعرفة مدى تأثير التعليقات على إنجاز المهام المطلوب تأديتها، وكانت العينة قد تكونت من ٣٠ فرداً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين وثالثة ضابطة، وطلب الباحث من الجميع أداء مهمة حركية هي تصويب كرة السلة على مدار خمس مرات متتالية، وأثناء ذلك كان يعطي لمجموعة تجريبية كلمات مشجعة ومحفزة مع نتيجة مرتفعة في الاستفتاء المزيف الذي قام بتطبيقه من قبل على العينة، في حين كان يعطي للمجموعة التجريبية الثانية كلمات محبطة وتعليقات سلبية مع نتيجة منخفضة في الاستفتاء الوهمي، وأثناء ذلك يقوم الباحث بتسجيل الأهداف الصحيحة لكلا المجموعتين، وأسفرت النتائج عن أن المجموعة التي أعطاها الباحث تعليقات سلبية مع درجة منخفضة في الاستفتاء كان أداؤها أسوأ ممن تلقوا التشجيع والدرجة المرتفعة في الاستفتاء الوهمي، مع أن

ثمانية من العينة هم رياضيون، إلا أن ذلك لم يؤثر على النتيجة، مما يعني وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً للثقة بالنفس والكفاية الذاتية على أداء المهام الحركية.

تعقيب على الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات

أولاً: من حيث الهدف

تتشترك هذه الفئة من الدراسات في جزء من هدفها وهو كونها تدرس الثقة بالنفس في طرف من أطرافها، وتختلف في كيفية دراستها، فمن الدراسات ما درستها من حيث علاقتها مع متغيرات أخرى مثل الرضا الوظيفي في دراسة (عبد العال، ٢٠٠٦)، ومتغير التحصيل الدراسي لدى (العنزي والكندري، ٢٠٠٤)، وعلاقتها بدافع الإنجاز عند (العنزي، ٢٠٠٣)، ومن الدراسات ما تميز بدراسة مدى انتشار الثقة بالنفس لدى عينة دراسته مثل (سلفرستون، ٢٠٠٣)، و(رحيمان و رئيس، ب:ت)، أما ما تميز به (العنزي، ٢٠٠١) فهو دراسته للمكونات الفرعية للثقة بالنفس، في حين أن دراسة (محمد والدسوقي والشماس، ٢٠٠٦) قد درست أثر الثقة بالنفس على عدد من أساليب التفكير، وكان الطابع العملي المميز للأجانب بارزاً في دراسة (Stolz) والتي هدفت إلى معرفة مدى تأثير التعليقات على أداء المهام المطلوبة وتأثيرها على الثقة بالنفس.

ثانياً: من حيث العينة

اختلفت عينات هذا الحقل من الدراسات السابقة، فمنها ما كانت عينته طلبة جامعيين مثل (جودة، ٢٠٠٧)، و(محمد والدسوقي والشماس، ٢٠٠٦) و (العنزي ٢٠٠١ أ و ب)، وقد تميزت دراسة (رحيمان ورئيسي، ب:ت) بكون عينتها من أبناء الشهداء وغير الشهداء، هذا وقد كانت عينة (عبد العال، ٢٠٠٦) من قطاع المعلمين، في حين كان (سلفرستون، ٢٠٠٣) قد طبق دراسته على المرضى النفسيين.

باختصار فإن العينات كانت كلها من الفئات الطبيعية العادية باستثناء (سلفرستون، ٢٠٠٣) و(رحيمان ورئيسي، ب:ت)، وذلك حسب ما يخدم هدف الدراسة.

ثالثاً: من حيث الأدوات

كل دراسات هذا المجال استخدمت مقياساً للثقة بالنفس بغض النظر عن صاحبه، إضافة إلى مقياس آخر، — حسب الهدف من الدراسة، ومن مقاييس الثقة بالنفس التي تم

استخدامها ما أعده الباحث بنفسه مثل (عبد العال، ٢٠٠٦) و(العنزي، ٢٠٠١)، ومن المقاييس ما كان معداً مسبقاً مثل مقياس شروجر والذي استخدمته (جودة، ٢٠٠٧)، ومقياس (روزنبرغ) والذي استخدمه (سلفرستون، ٢٠٠٣) في دراسته، ومقياس (القواسمة وفرح) الذي استخدمه (العنزي، ٢٠٠٣).

رابعاً: من حيث النتائج

بداية كانت المكونات الفرعية هي الاعتماد على النفس والتردد في اتخاذ القرار والثقة في المواقف الاجتماعية والتصميم والإرادة، أما بالنسبة لعلاقة الثقة بالنفس مع متغيرات أخرى فقد وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس وكل من الذكاء الانفعالي والسعادة (جودة، ٢٠٠٣) والتحصيل الدراسي المرتفع (محمد والدسوقي والشماس، ٢٠٠٦)، وكذلك بينها وبين دافع الإنجاز لدى المتفوقين دراسياً (العنزي، ٢٠٠٣).

أما بالنسبة للفروق بين الذكور والإناث في مستوى الثقة بالنفس فقد توصل كل من (عبد العال، ٢٠٠٦) و(العنزي، ٢٠٠١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، حتى أن (سلفرستون، ٢٠٠٣) كانت عنده فروق لصالح المرضى الذكور، في حين أن (جودة، ٢٠٠٧) و(العنزي، ٢٠٠١) لم يجدا فروقاً بين الذكور والإناث في مستوى الثقة بالنفس.

وبالنسبة لاختلاف المناطق السكنية في دراسة (رحيمان ورئيسي، ب:ت) فلم توجد فروق ذات دلالة إحصائية وكذلك لم توجد تلك الفروق بين أبناء الشهداء وغير أبناء الشهداء.

دراسات تناولت مصطلحات قريبة من الثقة بالنفس "تأكيد الذات وتوكيدها وتقديرها وتحقيقها وقوة الأنا"

• دراسة بدر (٢٠٠٦)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في وجهة الضبط وتوكيد الذات، ومعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات من الدارسين داخل المملكة وخارجها، وعلاقة وجهة الضبط الداخلي والخارجي بمستوى التوكيدية، وتمثلت العينة في ٢٠٠ طالب وطالبة من المقيمين داخل المملكة وخارجها، وطبق عليهم مقياس توكيد الذات (عبد الفتاح) ومقياس وجهة الضبط (الداخلي/الخارجي)، وقد أسفرت النتائج عن أن الإناث تميل إلى وجهة الضبط الخارجي أكثر من الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس توكيد الذات تعزى للنوع داخل المملكة لصالح الذكور في البيئة السعودية، وتعزى للبيئة لصالح الذين يدرسون خارج المملكة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث خارج المملكة في وجهتي الضبط وتوكيد الذات، وقلة درجة توكيد الذات كلما اتجه الفرد نحو وجهة الضبط الخارجية.

• دراسة عمر (٢٠٠٥)

هدفت الدراسة إلى التقصي عن العلاقة بين متغيرات الإيثار وتحقيق الذات وأبعاد الشخصية (انبساطية/انطوائية، اتزان انفعالي/عصابية) ودراسة الفروق بين الممارسين للأنشطة الطلابية وغير الممارسين في متغيرات الدراسة، والتوصل إلى أفضل النماذج السببية لمتغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالب وطالبة من كلية التربية في بور سعيد منهم ١٠٠ يمارسون الأنشطة الطلابية و ٢٠٠ لا يمارسونها، وكانت الأدوات هي اختبار تحقيق الذات (شيستروم، تعريب منصور والبيلاوي)، ومقياس الإيثار (إعداد الباحث)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تحقيق الذات وكل من الإيثار ومتغيرات أبعاد الشخصية لدى المشاركين في الأنشطة الطلابية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المشاركين في الأنشطة الطلابية وغير المشاركين في كل من تحقيق الذات والإيثار وأبعاد الشخصية لصالح المشاركين في الأنشطة.

• دراسة عبد المختار (٢٠٠٤)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة التبادلية بين الجمود وتقدير الذات و معرفة الفروق بين الذكور والإناث وكذلك بين المصريين والعمانيين في كل من تقدير الذات والجمود، وكانت عينة الدراسة قد تمثلت في ١٥١ طالبًا وطالبة من الجامعة، منهم ٨٥ من قسم علم النفس بسوهاج، و٦٦ من كلية التربية بعبرى - سلطنة عمان، واستخدم الباحث استبانة الجمود وتقدير الذات (إعداد الباحث)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الجمود وتقدير الذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المصريين والعمانيين في مستوى تقدير الذات لصالح المصريين، وعدم وجودها في مستوى الجمود، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

• دراسة عطا (٢٠٠٤)

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين البنين والبنات في عقود الوالدين والقيم الخلقية وتأكيد الذات ومعرفة أثر اختلاف المتغيرات "الجنس وتعليم الأب والمستوى الاجتماعي ومحل الإقامة على عقود الوالدين"، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٤ من طلبة سنة أولى بالجامعة وآبائهم، وهم من الريف و الحضر من محافظات القاهرة والجيزة الشرقية، منهم ٨٧ طالب و٨٧ طالبة، وقد أعدت الباحثة أدوات الدراسة وهي مقياس عقود الوالدين ومقياس تأكيد الذات ومقياس القيم الاجتماعية واستمارة وصف العينة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في كل من عقود الوالدين وتأكيد الذات لصالح الذكور وفي القيم الخلقية لصالح الإناث، ووجود ارتباط سالب بين القيم الخلقية وعقود الوالدين.

• دراسة خليفة (٢٠٠٣)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاغتراب وكل من التوافق وتوكيد الذات ومركز التحكم وحالة القلق والاكتئاب لدى عينة مكونة من ٤٠٠ طالب وطالبة من جامعة الكويت، واشتملت أدوات الدراسة على ستة مقاييس لقياس هذه المتغيرات، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الاغتراب وكل من مركز التحكم الخارجي والقلق والاكتئاب، وعلاقة سلبية دالة إحصائية بين الاغتراب وكل من التوافق وتوكيد الذات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في كل من التوافق وتوكيد الذات لصالح الذكور وفي مركز التحكم الخارجي والقلق والاكتئاب لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق في متغير الاغتراب.

• دراسة شاهين ومنيب (٢٠٠٣)

تهدف الدراسة إلى تفصي طبيعة العلاقة بين تقدير الجسم وتقدير الذات واستطلاع الفروق بين الجنسين في متغيري الدراسة لدى عينة الدراسة التي تكونت من ٨٣ ذكور و ٢٧ إناث من طلبة كلية التربية من جامعة عين شمس، و ٧٧ ذكور و ٩٣ إناث من طلبة كلية التربية الرياضية بحلوان، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس تقدير الجسم للراشدين ومقياس تقدير الذات للراشدين (إعداد الباحثين) واستمارة المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (إعداد الشخص، ١٩٩٥) وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين تقدير الجسم وتقدير الذات لدى كل من الذكور والإناث من كلا الكليتين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في معامل الارتباط بين متغيري الدراسة تعزى لكل من متغير الجنس ومتغير الكلية ولا للتفاعل بينهما.

• دراسة بنهام (٢٠٠٢)

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الأنا لدى أفراد العينة وتبعًا لمتغيرات الجنس والتخصص والسكن، ومعرفة إذا ما كان هناك علاقة بين قوة الأنا وبين كل من الإنكار والتبرير والإلغاء، ومعرفة إذا ما كان هناك فروق بين علاقة قوة الأنا بالآليات الدفاعية ومعرفة إذا ما كانت هناك فروق بين علاقة قوة الأنا بالآليات الدفاعية تبعًا لمتغيرات الجنس والتخصص والسكن، وتمثلت العينة في ٤٠٠ طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من كليات علمية وإنسانية من جامعتي بغداد والموصل، وكانت الأدوات هي مقياس الآليات الدفاعية من إعداد الباحث، ومقياس بارون لقوة الأنا، وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها أن متوسط قوة الأنا لدى أفراد العينة أقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وأن مستواها لدى الذكور كان أعلى منه لدى الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قوة الأنا تعزى للتخصص أو مكان السكن (بغداد/ الموصل)، كما وتبين وجود فروق في العلاقة بين متغيري الدراسة تعزى للجنس، وهي لصالح الذكور، ووجود فروق في متغير السكن لصالح الموصل، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص.

• دراسة حنون (٢٠٠١)

تهدف الدراسة إلى التعرف على مفهوم الذات لدى طلبة النجاح الوطنية في فلسطين، وتحديد دور متغيرات كل من الجنس والكلية والمستوى الدراسي ومكان الإقامة والمعدل الدراسي على مفهوم الذات، وتكونت عينة الدراسة من ٧٤٤ طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس أبو ناهية لمفهوم الذات (١٩٩٩)، وأسفرت الدراسة عن انخفاض مفهوم الذات، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات في مجال الثقة بالنفس تعزى لكل من متغير

الجنس والمستوى الدراسي والكلية، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مجال الثقة بالنفس تعزى لكل من متغير المعدل الدراسي لصالح ذوي المعدلات الأعلى، ولمتغير منطقة السكن لصالح سكان المدينة والقريبة عن المخيم.

• دراسة تركي (٢٠٠٠)

تهدف الدراسة إلى دراسة العلاقة بين قوة الأنا وكل من تقدير الذات والجمود والانبساط والعصابية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠٣ من طلبة جامعة الكويت، ٢٢٥ طالب و٢٧٨ طالبة، وتمثلت الأدوات في اختبار قوة الأنا بارون (كفاي ١٩٨٢) واختبار تقدير الذات (الدريني وسلامة ١٩٨٣) واختبار العصابية والانبساط لآيزنك واختبار الجمود لنجنوتسكي، وأسفرت الدراسة عن نتائج عدة أبرزها وجود علاقة دالة موجبة بين قوة الأنا وكل من تقدير الذات والانبساط، ووجود علاقة دالة سالبة بين قوة الأنا وكل من العصابية والجمود.

• دراسة فضة (٢٠٠٠)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في قوة الأنا بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة من قاطني القرى والمدن، والكشف عن العلاقة بين قوة الأنا والمستوى الاجتماعي الثقافي والاقتصادي، وكان منهجها الوصفي المقارن والمنهج الارتباطي وتكونت عينة الدراسة من ٣٢٠ من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية بينها والزقازيق من أبناء القرى والمدن، واستخدم الباحث أداتين هما مقياس قوة الأنا إعداد الباحث ومقياس المستوى الاجتماعي الثقافي والاقتصادي (حمدان فضة، ١٩٩٧)، وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قوة الأنا تعزى لكل من الجنس والبيئة (قرية/مدينة) ووجود علاقة دالة إحصائية موجبة بين قوة الأنا والمستوى الاجتماعي الثقافي.

• دراسة (١٩٩٧) kwan , Bound and Singelis

هدفت الدراسة إلى التأكيد على ناحية التأثيرات المضافة لتركيبية المتطلبات الحديثة لنسق العلاقات التي تؤثر على تقدير الذات في التنبؤ بدرجة الرضا عن الحياة، وقد تمثلت العينة في ٣٨٩ طالباً في الكلية من الولايات المتحدة وهونج كونج، منهم ١٣١ ذكور، و٦٣ إناث، وقد استخدم الباحثان قائمة العوامل الخمسة الجديدة ١٩٩ NEO,FFI ، ومقياس Self construal لسيجنل ١٩٩٤، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسق العلاقة لتقدير الذات بين سكان الولايات المتحدة وسكان هونج كونج لصالح الولايات المتحدة.

• دراسة Heine (1996) Campbell , Trapnell and

هدفت الدراسة إلى عدة أهداف أهمها إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات الواضح وبين تقدير الذات والأبعاد الخمسة الكبرى، ومعرفة أثر الحواجز الثقافية على مفهوم الذات وعلاقته بتقدير الذات، وتمثلت العينة في ٨٠ طالبًا يابانيًا من جامعة Ritsusmeikan في يوكو، و ٨٢ طالبًا كنديًا من جامعة British Columbia، وذلك لأن ثقافتهم كندية، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس تقدير الذات ومقياس مفهوم الذات، وكلاهما لـرزونج ١٩٦٥، ومقياس FFI لقياس الأبعاد الخمسة الكبرى، هذا وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ما بين الدرجة المنخفضة لمفهوم الذات مع الدرجة المرتفعة للعصابية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المشاركين اليابانيين والكنديين في كل من مفهوم الذات والعلاقة بينه وبين تقدير الذات وذلك لصالح الكنديين.

تعقيب على الدراسات التي تناولت مصطلحات قريبة من الثقة بالنفس

أولاً: من حيث الأهداف

اختلفت أهداف هذه الفئة من الدراسات وتنوعت، فمنها ما درس قوة الأنا مثل (بنهام، ٢٠٠٢)، و (فضة، ٢٠٠٠)، ومنها ما درس تقدير الذات مثل (عبد المختار، ٢٠٠٤) و(شاهين ومنيب، ٢٠٠٣)، ومنها ما تناول توكيد الذات (بدر، ٢٠٠٦) و(خليفة، ٢٠٠٣)، وتأكيد الذات (عطا، ٢٠٠٤)، وتحقيق الذات (عمر، ٢٠٠٥)، مع العلم أن كل من الدراسات سابقة الذكر قد درست متغيرها هذا مع متغيرات أخرى.

ومن الدراسات ما جمع بين متغيرين مما سبق في آن واحد مثل (تركي، ٢٠٠٠) الذي درس العلاقة بين قوة الأنا وتقدير الذات ومتغيرات أخرى.

وهناك دراسات هدفت إلى التعرف على الفروق في متغيرات دراستها بين فئات عمرية مختلفة مثل (عمر، ٢٠٠٥) حيث هدف إلى معرفة الفرق بين ممارسي الأنشطة الطلابية وغير الممارسين لها، و(بدر، ٢٠٠٦) الذي أراد التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من الدارسين داخل المملكة وخارجها، و(عبد المختار، ٢٠٠٤) الذي تعرف على الفروق بين المصريين والعُمانيين.

ولقد اشتركت معظم الدراسات في هدف التعرف على الفرق بين الذكور والإناث في متغيراتها، إضافة إلى الفروق التي تعزى لمتغيرات أخرى ديموغرافية.

ثانياً: من حيث العينة

لقد آثرت الباحثة توحيد عينات دراسات هذه الفئة بما يتفق مع عينة دراستها، ولذلك كانت كلها طلبة جامعات.

والملاحظ في هذه الدراسات أن عيناتها اشتملت على الذكور والإناث لمعرفة الفرق بينهم في متغيرات الدراسة ماعدا كل من (عمر، ٢٠٠٥) الذي كانت عينته من الممارسين للأنشطة الطلابية وغير الممارسين لها بغض النظر عن الجنس، و(تركي، ٢٠٠٠) الذي كانت

عينته من طلبة الجامعة بشكل عام، مع الأخذ بعين الاعتبار أن بعض الدراسات قد أخذت بعين الاعتبار اختلاف البيئة والسكن، كما هو الحال عند (بدر، ٢٠٠٦) الذي كان عنده سعوديون وغير سعوديين، و(عبد المختار، ٢٠٠٤) الذي اشتملت عينته على مصريين وعمانيين، في حين كانت عينة (حنون، ٢٠٠١) من المدينة والقرية والمخيم.

ثالثاً: من حيث الأدوات

تنوعت الأدوات بحسب المتغيرات المراد دراستها والعينات التي طبقت عليها، ومن أهم الأدوات التي استخدمها مقياس توكيد الذات لعبد الفتاح في دراسة (بدر، ٢٠٠٦)، واختبار تحقيق الذات تعريب منصور والبيلاوي في دراسة (عمر، ٢٠٠٥)، ومقياس بارون لقوة الأنا لدى كل من (بنهام، ٢٠٠٢) و(تركي، ٢٠٠٠)، هذا وقد استخدم الأخير أيضاً اختبار تقدير الذات للدريني وسلامة، وقد أعدّ بعض الأدوات من إعداد الباحث نفسه مثل استبانة تقدير الذات (عبد المختار، ٢٠٠٤)، ومقياس تأكيد الذات (عطا، ٢٠٠٤)، ومقياس تقدير الذات للباحثين (شاهين ومنيب، ٢٠٠٣)، ومقياس قوة الأنا (فضة، ٢٠٠٠).

رابعاً: من حيث النتائج

بالنسبة للفروق بين الذكور والإناث فقد أسفر كل من (بدر، ٢٠٠٦) و(عطا، ٢٠٠٤) و(خليفة، ٢٠٠٣) و(بنهام، ٢٠٠٢) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير دراسته القريب من الثقة بالنفس، وذلك لصالح الذكور، أما دراسة (عبد المختار، ٢٠٠٤)، (شاهين ومنيب، ٢٠٠٣)، و(فضة، ٢٠٠٠) فلم تجد فروقاً ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس في متغيراتها، إضافة إلى ذلك فإن (حنون، ٢٠٠١) لم تجد فروقاً في مفهوم الذات في مجال الثقة بالنفس، وفي دراسة (بدر، ٢٠٠٦) كانت فروق ذات دلالة إحصائية في توكيد الذات بين الدارسين داخل المملكة وخارجها لصالح الدارسين خارجها، ودراسة (عمر، ٢٠٠٥) كانت فروق ذات دلالة إحصائية في تحقيق الذات بين ممارسي الأنشطة الطلابية وغير ممارسيها لصالح الممارسين، وقد كانت هناك فروق ذات دلالة في تقدير الذات لصالح المصريين على العمانيين في دراسة (عبد المختار، ٢٠٠٤).

أما من ناحية علاقة المتغير ذي الصلة بالثقة بالنفس فقد وجدت الدراسات المعنية بذلك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بينه وبين المتغيرات الإيجابية، ومثال ذلك العلاقة بين تقدير الجسم وتقدير الذات لدى (شاهين ومنيب، ٢٠٠٣)، والعلاقة بين قوة الأنا وتقدير الذات والانبساط عند (تركي، ٢٠٠٠)، وبين قوة الأنا والمستوى الاجتماعي الثقافي عند (فضة، ٢٠٠٠)، ومن ناحية العلاقة

السلبية فكانت مع المتغيرات السلبية، مثل العلاقة السلبية ذات الدلالة الإحصائية التي بين توكيد الذات والاعتراب (خليفة، ٢٠٠٣)، وبين قوة الأنا وكل من العصابية والجمود (تركي، ٢٠٠٠).

موقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة

توافقت الدراسة الحالية مع تلك التي عنيت ببرامج إرشادية، وتشابهت مع (محمد، ٢٠٠٣) في كونها حول فعالية التدريب التوكيدي على بعض سمات الشخصية للشباب الجامعي، كما وتشابهت في دراستها للثقة بالنفس مع الدراسات التي كان مصطلح الثقة بالنفس واحدًا من مصطلحاتها.

ومن حيث العينة فقد تماثلت عينة الدراسة الحالية مع التي طبقت على طلبة جامعيين، ومن حيث كون العينة طالبات فكان الاتفاق مع كل من (زهرا، ٢٠٠٣) و(المزروع، ٢٠٠٣)، أما من ناحية بيئة العينة فكان اتفاق مع (شاهين وحمد، ٢٠٠٨) اللذان كانت عينتهما من مدينة رام الله بفلسطين، ويزداد الاتفاق مع (جودة، ٢٠٠٧) حيث كانت عينتها من طلبة جامعة الأقصى بغزة.

وعند الحديث عن أدوات الدراسة فقد قامت الباحثة بإعداد أداة دراستها وهي استبيان الثقة بالنفس، وتصميم البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية، مما يعني تميز أدواتها.

وبالاطلاع على نتائج الدراسة الحالية فقد كان البرنامج الحالي ذا فعالية، مما يعني اتفاق الدراسة الحالية مع جميع دراسات البرامج الإرشادية.

الفصل الرابع إجراءات الدراسة

❖ مقدمة

❖ منهج الدراسة

❖ مجتمع الدراسة

❖ عينة الدراسة

❖ أدوات الدراسة:

الأداة الأولى: مقياس الثقة بالنفس.

وصف الأداة.

صدق الأداة و ثباتها.

الأداة الثانية: البرنامج الإرشادي.

تقديم.

أهداف البرنامج الإرشادي.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.

المصادر الأساسية لبناء البرنامج الإرشادي.

إجراءات البرنامج الإرشادي وأنشطته.

تقويم البرنامج:

التقويم التكويني.

التقويم الختامي.

صدق البرنامج:

- صدق المحكمين.
- الصدق التجريبي.
- ❖ الأساليب الإحصائية.
- ❖ الخطوات الإجرائية للدراسة.
- ❖ الصعوبات التي واجهت الباحثة أثناء الدراسة.

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة

• مقدمة:

تتناول الباحثة في هذا الفصل من الدراسة أهم الإجراءات، وذلك يتضمن في طياته الحديث عن منهج الدراسة وعينتها وأدواتها وأساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها للتأكد من صدق أدوات الدراسة وثباتها، وللحصول على نتائج الدراسة.

• منهج الدراسة

لما كانت الدراسة تتضمن إجراء قياسين قبلي وبعدي للمجموعة التجريبية، ثم إتباعهما بقياس تنبعي، كان لابد من اتباع المنهج التجريبي، والذي يتم من خلاله التعرف على الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس، وبعد ذلك التعرف على الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتنبعي للثقة بالنفس.

• مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طالبات المستوى الأول بالجامعة الإسلامية المسجلات لنيل درجة البكالوريوس لعام ٢٠٠٨ والتي بلغ عددهن ٣٢١١ طالبة من جميع التخصصات.

• عينة الدراسة

تألفت عينة الدراسة بداية من العينة الاستطلاعية ثم العينة الفعلية والتي اشتمت منها العينة التجريبية.

١. العينة الاستطلاعية

تمثلت في ٦٢ طالبة من كلية التربية المستوى الأول، تم اختيارها بطريقة عشوائية حسب جدول المسابقات الخاص بالفصل الأول، وذلك لإجراء الصدق والثبات لاستبيان الثقة بالنفس.

٢. العينة الفعلية

تمثلت في ٨٨ طالبة من طالبات كلية التربية المستوى الأول من الجامعة الإسلامية بغزة، وقد تم اختيارهن بطريق عشوائية بناءً على جدول المسابقات الأكاديمي.

٣. العينة التجريبية

كانت ممثلة في ١٧ طالبة من طالبات العينة الفعلية وهن ممن حصلن على أدنى ٤٥% من أقل الدرجات على مقياس الثقة بالنفس.

• أدوات الدراسة

تتمثل أدوات الدراسة في استبيان الثقة بالنفس والبرنامج الإرشادي، وكننا الأدوات التي قامت الباحثة بإعدادهما.

الأداة الأولى: استبيان الثقة بالنفس كيفية إعداد الاستبيان

قامت الباحثة بإعداد هذا الاستبيان بعد الاطلاع على العديد من المقاييس، منها ما يصب في صميم الثقة بالنفس مثل اختبار (محمد والدسوقي، ٢٠٠٦)، واختبار (العنزي، ٢٠٠١)، واختبار الثقة بالنفس الذي وضعه (الأقصري، ٢٠٠٠) في كتابه الثقة بالنفس، ومقياس (Shrouger، ١٩٩٠)، ترجمة وتعريب (محمد، ١٩٩٠)، واختبار الثقة بالنفس (صالح، ب:ت)، واختبار الثقة بالنفس (المخزومي، ب:ت)، ومنها ما يدور قريباً من الثقة بالنفس مثل اختبار تأكيد الذات (السعدني، ٢٠٠٦)، وفقرات اختبار نادي الإحساس بالنقص (رضا، ٢٠٠٥) في كتابه إدارة الذات: دليل الشباب إلى النجاح، ومقياس مفهوم الذات (أبوناهية، ١٩٩٩)، ومقياس الشعور بالذات (أبو عباة وعبد الرحمن، ١٩٩٥)، ومقياس تقدير الذات (الدريني وسلامة وكامل، ب:ت)، واختبار تأكيد الذات (الطيب، ب:ت).

وصف الأداة

قد كان المقياس في صورته الأولى يتألف من أربع وسبعين فقرة، موزعة على ستة أبعاد هي (الاعتماد على النفس، الإرادة واتخاذ القرار، الجانب الاجتماعي، الجانب الأكاديمي، الرضا عن المظهر، التوكل على الله)، وكانت فقراته موزعة ما بين الإيجابي والسلبي.

الصورة النهائية للاستبيان

تكون الاستبيان في صورته النهائية من ٣٩ فقرة، موزعة على ٦ أبعاد هي:

- بعد الاعتماد على النفس، وندرج تحته الفقرات من ١ إلى ٧.
- بعد الإرادة واتخاذ القرار، وندرج تحته الفقرات من ٨ إلى ١٤.
- البعد الاجتماعي، وندرج تحته الفقرات من ١٥ إلى ٢٣.
- البعد الأكاديمي، وندرج تحته الفقرات من ٢٤ إلى ٢٩.
- البعد الجسمي، وندرج تحته الفقرات من ٣٠ إلى ٣٤.
- بعد التوكل على الله، وندرج تحته الفقرات من ٣٥ إلى ٣٩.

هذا وقد تنوعت الفقرات ما بين السلبي والإيجابي، وهي كما يوضحها الجدول التالي

جدول رقم (٤/١)

توزيع فقرات الاستبيان الموجبة والسلبية

مسلسلها	عددها	
٣٩-٣٨-٣٥-٣٤-٣٣-٣١-٢٧-٢٦-٢٤-٢٣-٢٢-١٨-١٦-١٢-٩-٨-٦-٤-٢-١	٢٠	الفقرات الإيجابية
٣٧-٣٦-٣٢-٣٠-٢٩-٢٨-٢٥-٢١-٢٠-١٩-١٧-١٥-١٤-١٣-١١-١٠-٧-٥-٣	١٩	الفقرات السلبية

تصحيح الاستبيان

أما مفتاح التصحيح فقد عدلت الباحثة عن مدرج ليكارت الخماسي إلى الثلاثي، - وذلك اقتراح من بعض المحكمين -، لما في ذلك من ليونة وسلاسة أكثر في اختيار الإجابة وعدم تشتتها، وبناءً على ذلك فإن مفتاح التصحيح هو (غالبًا ٣، أحيانًا ٢، نادرًا ١)، وعليه فإن أعلى درجة افتراضية على الاستبيان تكون ١١٧، وأدناها تكون ٣٩، ومتوسطها ٧٨.

الخصائص السيكومترية للاستبيان :

أولاً: الصدق

يقصد به مدى تحقيق الأداة للغرض الذي أعدت له، فتقيس ما أعدت لقياسه فقط، فلا تقيس خطأ أو غفلة شيئاً غيره لم تكن نريد قياسه (الأغا، ١٩٩٧: ١١٩).

١. صدق المحتوى

يقصد به "مدى تمثيل الفقرات التي تتضمنها الأداة للبعد الذي تقيسه، ومدى تمثيل الأبعاد للسمة المراد قياسها، وهو غالبًا ما يسمى صدق المحكمين" (المزيني، ٢٠٠٥: ١٩٤)، وفي هذا المضمار فقد تم عرض الصورة الأولية من الاستبيان - ملحق رقم (٣) - على أربعة عشر محكمًا من ذوي الاختصاص في علم النفس والصحة النفسية ومن لهم تجربة سابقة مع البرامج الإرشادية، ملحق رقم (١)؛ ليبدوا آراءهم حول الاستبيان، ومن ثم قامت الباحثة بتعديل ما ارتأت تعديله لبعض الفقرات ونقل بعضها من مجال إلى آخر وفق آرائهم، وكذلك تم حذف بعض الفقرات التي لم يتفق عليها ٨٠% من المحكمين، وبالتالي أصبحت تتمتع الاستبانة بالصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين، وبعد التعديل صارت الاستبيان في صورتها النهائية ملحق رقم (٤).

٢. صدق الاتساق الداخلي:

يتم فيه إيجاد قوة الارتباط بين درجات فقرات الأداة ودرجات أبعادها التي تنتمي لها، وبين درجات فقرات الأداة كل على حدة ودرجة الاختبار الكلي، وبين درجات أبعاد المقياس ودرجة الاختبار الكلي (الأغا والأستاذ، ١٩٩٩: ١١٠)، وقد تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية بلغت (٦٢) طالبة، حيث قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط، وتم اتخاذ معيار (٠.٠٢) للإبقاء على الفقرات، في حين أن الفقرات التي يكون ارتباطها أقل من هذه القيمة تحذف، وبعد إجراء الارتباط تبين أن جميع العبارات كان معامل ارتباطها قوي أي معامل الارتباط للفقرات يزيد عن (٠.٠٢) كما هو مبين في الجدول (٤/٢):

جدول (٤/٢)

معاملات الارتباط بين درجات أبعاد استبانة الثقة بالنفس والدرجة الكلية

الأبعاد	المعدل الكلي	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس
المعدل الكلي	١	.٦٧٧	.٦٧٧	.٧٤٧	.٧٢٣	.٥١٧	.٦٢٠
البعد الأول	.٦٧٧	١	١.٠٠٠	.٢٩٥	.٣٤٣	.١٨٤	.٣٥٩
البعد الثاني	.٦٧٧	١.٠٠٠	١	.٢٩٥	.٣٤٣	.١٨٤	.٣٥٩
البعد الثالث	.٧٤٧	.٢٩٥	.٢٩٥	١	.٣٦٣	.٣٤١	.٣٢٢

البعد الرابع	.٧٢٣	.٣٤٣	.٣٤٣	١	.٢٩٣	.٣٨٥
البعد الخامس	.٥١٧	.١٨٤	.١٨٤	.٢٩٣	١	.٤٥٧
	.٦٢٠	.٣٥٩	.٣٥٩	.٣٢٢	.٤٥٧	١

هذه القيم المرتفعة لمعاملات الارتباط تشير بصفة عامة إلى انتقاء السلوكيات التي تم تقديرها وهذا يعني صدق العبارات التي تعكس مضامين الأداة المستخدمة للقياس .

ثانياً: الثبات

ولقد تم التحقق من ثبات الاختبار بطريقتين:

١. طريقة ألفا كرونباخ: ويستخدم للحصول على الثبات عندما تتكون الأداة من أبعاد أو مجالات (الأغا والأستاذ، ١٩٩٩: ١١٠)، وقد بلغت نسبة الثبات على ألفا كرونباخ (٠.٨٤) وهذا يعني تمتع الاستبانة بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحية الاستبانة للتطبيق.

جدول (٤/٣)

قيم ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبانة

الأبعاد	عدد الفقرات	المتوسط	قيمة "ألفا"
البعد الأول	٧	٢.٦	.٦٣
البعد الثاني	٧	٢.٥	.٨٤
البعد الثالث	٩	٢.٤	.٧١
البعد الرابع	٦	٢,٢	.٦٢
البعد الخامس	٥	٢.٨	.٦١
البعد السادس	٥	٢.٦	.٦٠

٢. التجزئة النصفية: حيث تم حساب درجة الارتباط بين النصف الأول من الاستبانة والنصف الثاني وقد بلغت درجة معامل الارتباط بيرسون قبل التعديل (٠.٧٦) وبلغت درجة معامل الارتباط بيرسون بعد التعديل (٠.٧٩).

يلاحظ أن جميع قيم معامل الارتباط قبل التعديل وبعده أكثر من ٠.٥٠ وهي قيم تطمئن الباحثة لتطبيق الاستبانة.

وبذلك تحقق الصدق والثبات للاستبانة مما جعلها صالحة لإجراء الاختبار على العينة الكلية للدراسة والتي بلغت (٨٨) طالبة.

الأداة الثانية: البرنامج الإرشادي (من إعداد الباحثة)

تعريف البرنامج الإرشادي :

عرفه (زهران، ٢٠٠٢: ٤٩٩) على أنه "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو".

أما (حسين، ٢٠٠٤: ٢٨٣) فقد عرفه على أنه "مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة تستند في أسسها على نظريات الإرشاد النفسي وفنائه ومبادئه، وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة والتي تقدم للأفراد خلال فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم الحياتية".

تعريف الباحثة لبرنامجها الإرشادي:

هو مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة والتي تستند في أسسها إلى نظريات الإرشاد، وخاصة النظرية الانتقائية مع الاستعانة ببعض الفنيات والأنشطة التي من شأنها تنمية الثقة بالنفس لدى عينة تجريبية من طالبات الجامعة الإسلامية بغزة خلال مدة زمنية قدرها ٦ أسابيع بواقع ١٦ جلسة، تتراوح المدة الزمنية للجلسة من الساعة والنصف إلى الساعتين، في قاعة ورشة العمل التابعة لشئون الطالبات.

أهداف البرنامج:

لا بد من تحديد الأهداف لأي عمل يقوم الفرد ؛ لأن تحديد الهدف هو نقطة البداية لأي عمل، حيث تحديده يعني تحديد خط سيره ونقطة انطلاقه، وتحديد المدة الزمنية اللازمة

لإنجازه، وآلية التطبيق، وغير ذلك من المواد والأدوات اللازمة وتكلفتها . كما ويبعد الفرد عن الارتجال والعشوائية والتخبط أثناء العمل، لأنه إن ضل أو زل مباشرة سيرجع إلى الهدف الذي وضعه ليمشي بناءً عليه . هذا حال كل الأعمال في الحياة بما فيها البرنامج الإرشادي "والذي دائماً يحمل في طياته هدفين أحدهما عام ومشترك بين كل البرامج الإرشادية وهو نفسه الهدف من الإرشاد والعملية الإرشادية ويتمثل في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق الذات والتمتع بالصحة النفسية، و الآخر أهداف خاصة، وهذه تختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج وباختلاف نوعية مشكلاتهم" (حسين، ٢٠٠٤:٢٨٤) . كما ولا نغفل أن "أي برنامج إرشادي لا بد وأن يكون إما إنمائيًا أو وقائيًا أو علاجيًا . ولهذا فإن من الأفضل اشتراك عدد من المختصين وذوي العلاقة في وضع الخطة الإرشادية وتنظيمها والإشراف على تطبيقها" (السفاسفة، ٢٠٠٣:١٨٦).

ويتمثل الهدف العام للبرنامج الحالي في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة، وبناءً على هذا الهدف فإن منهج البرنامج نمائياً، وذلك أنه "يتضمن تنمية مستويات أعلى من المهارات في مجال تنمية مستويات أعلى من المهارات في مجال تنمية مستويات أعلى من المهارات في مجال إدارة الذات والعلاقات مع الآخرين" (الخالدي والعلمي، ٢٠٠٨:٧٥).

الأهداف الخاصة للبرنامج:

- ◆ تعريف المشاركات بمفهوم الثقة بالنفس، وأسباب ضعفها، وكيفية رفع مستواها.
- ◆ محاولة الوصول بهؤلاء المشاركات إلى درجة معقولة من الثقة بالنفس، ومن ثم رفع مستوى الصحة النفسية لديهن، والنهوض بمستوياتهن إلى الأفضل.
- ◆ مساعدة المشاركات على الاستبصار بأنفسهن وسبر أغوار ذواتهن ؛ للتعرف على الطاقات الكامنة لديهن.
- ◆ مساعدة المشاركات على استثمار نقاط القوة لديهن، والرضا بنقاط الضعف لديهن وتقويتها.

وبناءً على هذه الأهداف فقد تم التخطيط لجلسات البرنامج وتحديد زمنته ومكانه والتكلفة المالية اللازمة له والوسائل والأدوات المعينة في تنفيذه.

أسس البرنامج:

يستند كل برنامج على مجموعة من الأسس منها (حسين، ٢٠٠٤:٢٨٣)

- ◆ العمر الزمني للأفراد المشاركين والخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي يمرون بها ومطالبها النمائية . حيث أن البرنامج الذي يصلح مع الأطفال لا يصلح مع المراهقين، وذلك لاختلاف العمر والخصائص النمائية ؛
- ◆ مراعاة الفروق بين الجنسين ؛
- ◆ الأخذ بعين الاعتبار نوع المشكلة وطبيعتها ؛
- ◆ واقعية البرنامج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه، ومراعاته للإمكانيات المتاحة.

وقد أخذت الباحثة في برنامجها الحالي هذه الأسس بعين الاعتبار، فوضعت أنشطة وفعاليات تتلاءم مع المرحلة العمرية "الجامعية"، وتتلاءم أيضاً مع طبيعة الأنثى وهدونها، كما واهتمت بأن تكون الأنشطة والفنيات كلها تهدف لتنمية الثقة بالنفس لدى العينة، مع العلم أن إمكانية التطبيق كانت متاحة ولم تكن عسيرة.

وقد تترجم هذا كله على أرض الواقع من خلال اعتماد البرنامج الحالي على الإرشاد الجماعي الذي يستخدم نظريات الإرشاد المختلفة بحسب ما يناسب المجموعة الإرشادية، مع اختيار النظرية الانتقائية التي أسسها ثورن عام ١٩٥٠ وهو يؤمن باستخدام أساليب متنوعة في العملية الإرشادية، وذلك حسب الحاجة الشخصية للمنتفعين.

ومن الأساليب التي استندت عليها الباحثة في برنامجها:

- ◆ التنفسي الانفعالي: وهو إخراج المشاعر المكبوتة داخل المشاركات، والتي تجد صعوبة في الحديث عنها، ويتم إخراجها من قبل المرشدة بطريقة مهنية مدروسة وموجهة، وفي بيئة آمنة.
- ◆ دعم المجموعة: وهو الدعم الذي تقدمه المجموعة عن طريق المشاطرة بالمشاعر ونقل الخبرات والمعلومات بطريقة صحيحة موجهة، وتقوية الجوانب الضعيفة لدى المشاركات.
- ◆ الاستبصار بالمشكلة: وهو عبارة عن عملية توعية حول الأسباب وكيفية التعامل مع المشكلة.
- ◆ تصحيح الأفكار المشوهة: وهذه تكون مهمة المرشدة، ويتم في هذا الجزء تصحيح الأفكار المغلوطة السلبية المتعلقة بما تشعر به المشاركات حول أنفسهن وحول بعض المفاهيم.
- ◆ الاسترخاء: ويقصد به التوقف الكامل لكل الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر، والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري أو النوم .. وهو يعني إرخاء

العضلات وتقليص توترها... وتدريب الجسم والعقل في مرحلة الوعي ليستطيعا من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم (الغباشي، ب: ت).

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي :

يرى (حسين ، ٢٠٠٤: ٢٨٦) أن البرنامج الإرشادي يتم استقاء محتواه وبنائه من مصادر عدة منها، على سبيل المثال، الإطار النظري الذي استنهله الباحث منه مادته العلمية حول الموضوع هدف البرنامج، والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوعه وبرنامج، والمقاييس والأدوات المستخدمة في دراسته وفي غيرها من الدراسات التي لها علاقة بدراسته، والدراسة الاستطلاعية الميدانية التي تتم من خلال الاستبيان المفتوح والتقارير الذاتية لأفراد العينة الاستطلاعية، وأيضاً تحليل محتوى البرامج الإرشادية التي تم تطبيقها من قبل والاستفادة منها في عمل جلسات البرنامج الإرشادي، مع الأخذ بعين الاعتبار أن محتوى البرامج الإرشادية يختلف باختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمني لأفراد العينة.

وهذا ما كان في البرنامج الحالي، حيث توصلت الباحثة إلى المادة العلمية للبرنامج من خلال اطلاعها على العديد من المصادر والمراجع والدراسات السابقة، إضافة إلى الاستفادة من خبرتها العملية في مشروع الدعم النفسي والاجتماعي، ومن المصادر التي نهلت الباحثة منها:

- ◆ أنشطة CBI، فقد استعانت الباحثة ببعض الأنشطة المستخدمة فيه بعد محورها بما يتلاءم وبرنامجها.
- ◆ جلسات برنامج العقل والجسم، وما فيها من جلسات تأملية.
- ◆ الدراسات السابقة المتعلقة بالبرامج الإرشادية، مع العلم أن البرامج التي تمت مطالعتها هي من شقين ؛ الشق الأول منها ما كانت عينة البرنامج طلبة جامعة من أمثال برنامج كامل (٢٠٠٥)، والشعراوي (٢٠٠٣)، والمزروع (٢٠٠٣)، أما الشق الثاني فهو البرنامج الخاصة بتنمية بعض الجوانب ذات الصلة بالثقة بالنفس مثل تنمية مفهوم الذات لدى الصم وذويهم كما في دراسة نصار (٢٠٠٥)، والشعور بالذات لأبي عبا وعبد الرحمن (١٩٩٥)، وتنمية السلوك التوكيدي في دراسة عبد المعطي (٢٠٠١)، وهناك بعض البرامج الإرشادية التي خرجت عن نطاق الشقين السابقين، ومع ذلك فقد أدرجتها الباحثة ؛ لما كان لها من الفضل الذي لا يمكن إنكاره، من أمثال دراسة العامري (٢٠٠٢)، والتي كانت بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي في

تتمية المسئولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة"، ودراسة المزيني (٢٠٠٥) والتي كان عنوانها "دراسة تجريبية لأثر الإرشاد النفسي الديني في تخفيف حدة المعاناة النفسية لأسر الشهداء"، ودراسة العجوري (٢٠٠٧) والتي كانت بعنوان فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتخفيف الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض سوء التغذية".

الملاح الرئيسة للبرنامج:

تكون البرنامج في صورته النهائية من ١٦ جلسة، تتراوح المدة الزمنية للجلسة ما بين الساعة والنصف إلى الساعتين، يتخللها أنشطة ترفيهية أو استراحة وضيافة، بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، وقد تم تطبيق جلسات البرنامج في قاعة ورشة العمل الخاصة بوحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي، وفي الجلسة الأخيرة تم التطبيق البعدي لاستبيان الثقة بالنفس، ثم تقييم البرنامج بشكل نهائي.

أما عن اللغة المستخدمة في جلسات البرنامج فهي العربية البسيطة، مع التزام الفصحى عند تناول الآيات القرآنية والأحاديث النبوية.

وبالنسبة للفتيات التي اتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف برنامجها فقد تمثلت في الحوار والنقاش _ ورش العمل _ جلسات الاسترخاء والتأمل _ التنشيط _ التفريغ الانفعالي والحديث عن النفس _ الممارسات البيتية _ المحاضرة _ تمثيل الأدوار _ الرسم .

تقييم البرنامج : (صديق، ٢٠٠٥ : ٦١-٦٢)

يهدف التقييم إلى التحقق من مدى نجاح خطوات البرنامج، وأنها سارت كما هو متوقع لها، و يعتبر التقييم إجراءً فنياً يعتمد على قياس التغيرات التي تحدث نتيجة الإجراء العملي المحدد، وبناءً على ذلك فهو يتم وفق أربع خطوات هي :

- ◆ قياس التغيرات التي يمكن أن تحدث ؛
- ◆ قياس التغيرات التي حدثت فعلاً ؛
- ◆ تقدير مدى فاعلية هذه التغيرات أو الرغبة في حدوثها، أو كليهما معاً ؛
- ◆ اقتراح إجراءات عملية جديدة لتصويب الوضع.

ولضمان فاعلية التقييم لابد من استمراره منذ البدء حتى نهاية التنفيذ وفترة المتابعة، مع العلم أن التقييم عملية جماعية تعاونية يشترك فيها المسؤولون عن تنفيذ البرنامج بالاشتراك مع الفئة المستهدفة.

أما عن تقييم البرنامج الحالي فقد تمثل في ثلاثة أنواع هي التكويني والختامي والتتبعي.

أولاً : التقييم التكويني :

تمثل هذا النوع في :

- ◆ توزيع بطاقة التقييم الخاصة بكل جلسة في نهاية كل جلسة، أو الاستماع شفويًا للتقييم، ومن ثم الاستفادة من التغذية الراجعة التي تقدمها المشاركات للباحثة.
- ◆ ملاحظة الباحثة بشكل مباشر للمشاركات ومدى التحسن الذي يطرأ على تصرفاتهن أثناء جلسات البرنامج وبعد الانتهاء من تطبيقه.

ثانياً:التقييم الختامي

يتم من خلال قيام الباحثة بإعادة تطبيق استبيان الثقة بالنفس في الجلسة الختامية من جلسات البرنامج لمعالجتها إحصائياً، والتعرف على مدى فعالية البرنامج والتأكد من تحقيق البرنامج لأهدافه المنشودة.

ثالثاً:التقييم التتبعي

تقوم الباحثة بإعادة تطبيق استبيان الثقة بالنفس مرة أخرى بعد مرور شهرين على الانتهاء من تنفيذ جلسات البرنامج على المجموعة التجريبية، ثم إجراء المعالجات الإحصائية المطلوبة، بغية التأكد من استمرار فعالية البرنامج وتحقيقه لأهدافه.

الخصائص السيكومترية للبرنامج:

يتسم البرنامج بخصائص سيكومترية تتمثل في صدق المحتوى والصدق التجريبي.

١. صدق المحتوى(صدق المحكمين)

تم في هذا السياق عرض البرنامج مع الاستبيان على عدد من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الإرشاد والبرامج الإرشادية، والموضحة أسماؤهم في ملحق رقم(١)،

٢. الصدق التجريبي

لقد قامت الباحثة بتجريب عدد من جلسات البرنامج قبل البدء بالتطبيق الفعلي، وقد تم ذلك على عينة استطلاعية مكونة من ٢٥ طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، بالتنسيق مع وحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي ضمن فعاليات دورة لتنمية الثقة بالنفس بالاشتراك مع بعض مدرسي كلية التربية، ومن الجلسات التي تمت تطبيقها للتأكد من فعاليتها جلسة الثقة بالنفس وجلسة اتخاذ القرار، وبعض الأنشطة المقترحة، وبناءً على التغذية الراجعة التي استفادت منها الباحثة فقد أخذت بعين الاعتبار بعض الأمور التي لم تكن على ما يرام مثل الانتباه للوقت بشكل أكبر، وطريقة تنفيذ النشاط مع طالبات جامعيات.

جدول (٤/٤)

الخطوط العريضة للبرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة

البيان	توضيح البيان وتفصيله
أهداف البرنامج	تنمية الثقة بالنفس – تفرغ انفعالي – تعزيز مفهوم الثقة بالله – توضيح مفهوم استراتيجية وضع الأهداف – مساعدة المشاركات على الاستبصار بمشاكلهن وكيفية التعامل معها – توضيح مفهوم اتخاذ القرار وكيفية تنفيذه – إكساب المشاركات فنيات التواصل ومهارة قيادة جلسة حوارية.
عينة البرنامج	طالبات كلية التربية – المستوى الأول من الجامعة الإسلامية بغزة
منفذ البرنامج	الباحثة.
مكان تنفيذ البرنامج	قاعة ورشة العمل الخاصة بوحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي في مبنى الحديدان في الجامعة الإسلامية بغزة.
نوع الإرشاد	الإرشاد الجماعي باستخدام الطريقة المباشرة وغير المباشرة.
عدد الجلسات	٦ جلسات.
مدة الجلسة	من ساعة ونصف إلى ساعتين.

مدة البرنامج	٦ أسابيع.
فنيات البرنامج	الحوار والنقاش – الاسترخاء والتأمل – ١ – التفرغ الانفعالي والحديث عن النفس – الممارسات البيئية – المحاضرة – لعب الأدوار – الرسم – عروض Power point.
تقييم البرنامج	التقييم التكويني – التقييم الختامي – التقييم التبعي

جدول (٤/٥)
جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة	الموضوع العام	وصف الجلسة
الأولى	لقاء وتعارف	تعارف بين الباحث والمشاركات، والتعرف على ميثاق الشرف الخاص بالمجموعة.
الثانية	توقعات المشاركات	تحدد المشاركات توقعاتهن وأهدافهن من جلسات البرنامج، ثم مناقشتهم في مدى واقعيتهما وإمكانية تحقيقها.
الثالثة	الثقة بالنفس	تعريف المشاركات بتعريف الثقة بالنفس وأهميتها وأسباب ضعفها وكيفية تنميتها والفرق بينها وبين الغرور، وذلك من خلال ورش العمل وعرض Power point .
الرابعة	الحديث عن النفس	نشاط تنشيطي وعرض مواقف وبيان كيف تتصرف المشاركات فيها.
الخامسة	الحديث عن النفس	نشاط كرسي الاعتراف وورقة ذكريات الماضي.
السادسة	الثقة بالله – عز و جل –	نشاط تخيل تأملي وعرض Power point .
السابعة	التوكل على الله – تعالى –	محاضرة وعرض Power point .
الثامنة	إستراتيجية وضع الأهداف	نشاط أكتب هدفي وعرض أنشودة إسلامي هو كل حياتي.
التاسعة	كيف أحل مشكلاتي؟	نشاط تركيز وعرض Power point ومناقشة، عرض نماذج فيديو، نشاط تخيل "ساعدني".
العاشرة	كيف أحل مشكلاتي	عرض Power point، نشاط تخيل الرجل الحكيم،

ورسمه.		
Power point، تطبيقات فردية وجماعية.	اتخاذ القرار	الحادية عشر
عرض Power point، تطبيقات جماعية.	تنفيذ القرار	الثانية عشر
عرض Power point، مناقشة وتمثيل.	اكتساب فنيات التواصل	الثالثة عشر
جلسة تخيل، تمثيل دور القائد.	قيادة جلسة حوارية	الرابعة عشر
الاتفاق مع المشاركات على الخروج في رحلة ترفيهية تخطط المشاركات لها.	نشاط ترويجي "رحلة ترفيهية"	الخامسة عشر
توزيع شهادات الدورة وهدية رمزية، والاستماع لآراء المشاركات حول البرنامج، وتوزيع استبيان الثقة بالنفس.	جلسة ختامية	السادسة عشر

• الأساليب الإحصائية

استخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية هي معامل ارتباط بيرسون، وجاتمان، معادلة ألفا كورنباخ، والمتوسطات الحسابية واختبار ويليكسون للفروق بين متوسطات الرتب.

• خطوات الدراسة

بداية وبعد المطالعة والقراءة المكثفة تم اختيار الموضوع، ومن ثم حصر المطالعة والبحث في كل ما يخصه لإعداد الإطار النظري، ومن ثم الدراسات السابقة، ولحدثة موضوع الثقة بالنفس وقلة موارده لجأت الباحثة إلى كل ما هو قريب منه مثل تقدير الذات وتوكيد الذات والكفاءة الشخصية وغير ذلك، إلى أن انتهت من الإطار النظري والدراسات السابقة، وتزامن مع إعدادهما البحث في المقاييس والاختبارات النفسية والاستبيانات ذات العلاقة بالثقة بالنفس، مع قراءة البرامج الإرشادية والتعرف على كيفية تصميمها، والتعمق أكثر في البرامج القريبة من برنامج تنمية الثقة بالنفس، ومن ثم إعداد الصورة الأولية لاستبيان الثقة بالنفس وبرنامج تنميتها، وبعد ذلك عرض الصورة الأولية على نخبة من المحكمين المختصين، مع العلم أنه تم منذ البداية إعداد بطاقة تقييمية لكل جلسة (انظر الملحق ٦)، وبعد أن أخذت بآراء المحكمين وقامت بتعديل ما ارتأت تعديله، تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية ثم إجراء ما يلزم من أساليب إحصائية، وبعد ذلك تطبيق الاستبيان على العينة الفعلية لتأخذ منها العينة التجريبية، كما واستعانت بوحدة الإرشاد

الاجتماعي والنفسي – شئون الطالبات – في الجامعة الإسلامية، وأعلمت المسئولة هناك بخطة العمل، ومضمون البرنامج، وما إلى ذلك، ومن ثم فقد تم الاتفاق على الميزانية وتوزيعها، فقد تحملت الباحثة منها جزءاً يسيراً، وتكفلت الوحدة الجزء الكبير منها، ثم كان الاتفاق على الترتيبات اللازمة من مكان تطبيق الجلسات ومواعيدها، والأدوات التي تلزم، والتأكد من صلاحية جهاز الحاسوب وجهاز عرض الشرائح، ونوع الضيافة المراد توفيرها، ومع الاقتراب من نهاية الجلسات صار الاتفاق على موعد للرحلة الختامية ومن ثم الحفل الختامي، حيث تم فيه توزيع شهادة الدورة وهدية رمزية " كتاب تربوي " على المشاركات في البرنامج، ومن ثم التطبيق البعدي للاستبيان، وتوديع المشاركات مع ترك الباب مفتوحاً، وبعد ذلك تم التأكد من مدى فعالية البرنامج باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة، وبعد مرور شهرين على الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج تم تطبيق الاستبيان مرة أخرى للحصول على نتائج التطبيق التتبعي، وإجراء الأساليب الإحصائية اللازمة، ثم تجهيز الفصل الخامس والتعديل على الرسالة حتى صارت في صورتها الحالية.

• الصعوبات التي واجهت الباحثة

يمكن القول أن الصعوبات قد اندرجت تحت شقين ؛ الشق الأول ما يتعلق بالنواحي العلمية، والشق الثاني ما يتعلق بالظروف المحيطة.

ما يتعلق بالجانب العلمي

قد يظن الباحث أنه كلما انتهى من الصعوبة التي بين يديه قد انتهت الصعوبات، ولكنه يجد أن الحقيقة غير ذلك، فالباحث ما إن ينتهي من صعوبة حتى يكون في صعوبة جديدة، وهكذا حتى ينتهي من دراسته. باختصار فإن مرحلة البحث عبارة عن سلسلة من الصعوبات التي يتمكن الباحث من التغلب عليها، وهذا سر الشعور بالسعادة بعد الانتهاء من البحث العلمي.

بداية كانت الصعوبة الأولى في اختيار موضوع الدراسة، ثم كانت في حداثة الموضوع، وبالتالي ندرة المواد العلمية والدراسات السابقة، وعدم عثور الباحثة على أي برنامج لتنمية الثقة بالنفس، ومن ثم كانت صعوبة إعداد جلسات البرنامج، وتنفيذه، خاصة في ظل ضيق الوقت واقتحام امتحانات المشاركات في البرنامج، وبعد ذلك كانت صعوبة تجهيز الرسالة بصورتها النهائية.

ما يتعلق بالظروف المحيطة

بداية لابد من لانتويه إلى أن الباحثة من سكان جبل الريس، والكل يعرف ماذا تعني هذه المنطقة من خطر واجتياحات ودمار وخوف، ثم إن الباحثة عاشت في مرحلة إعداد الرسالة المحرقة، واستشهد فيه أخ زوجها، ثم الحرب التي أُصيب فيها أخ آخر لزوجي ببتنر ساقه، ناهيك عن مضي وقت بعد الانتهاء من كليهما قبل الشعور بالاستقرار والأمن، واستغراق وقت طويل في ترتيب البيت بعد الخراب الذي يحل به.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة

- ❖ تساؤلات الدراسة و فرضياتها
- ❖ عرض التساؤل الأول ومناقشة نتيجته.
- ❖ عرض الفرضية الأولى ومناقشة نتيجتها.
- ❖ عرض الفرضية الثانية ومناقشة نتيجتها.
- ❖ توصيات الدراسة.
- ❖ مقترحات الدراسة.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

يهتم هذا الفصل بعرض نتائج الدراسة من خلال إجراء بعض الأساليب الإحصائية وفقاً لتساؤل الدراسة وفرضياتها، ومن ثم مناقشتها.

التساؤل الرئيس للدراسة:

ما البرنامج الإرشادي المقترح لتعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية؟ وما مدى فاعليته؟

ينبثق عنه التساؤلات التالية:

التساؤل الأول:

ما مستوى أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على الاستبيان، والذي كان ٨١.٣٨، بانحراف معياري ٩.١٧

وهذا يعني أن مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات العينة الفعلية أعلى من المتوسط الافتراضي للاستبيان، ولكن ليس أعلى بكثير، وذلك أن أعلى درجة افتراضية على الاستبيان هي ١١٧ ، ومع ارتفاع المتوسط على المتوسط الافتراضي إلا أن هذا لا يمنع تنفيذ جلسات إرشادية لتنمية الثقة بالنفس لدى المشاركات، ولا يمنع التدخل لرفع مستوى الطالبات وتنمية الثقة بالنفس لديهن ؛ للنهوض بشخصياتهن والارتقاء بها نحو الأفضل، وذلك يتأكد عند الحديث عن أن هذا البرنامج المقترح هو نمائي، وليس وقائي أو علاجي، ويرجع السبب في حصول أفراد العينة على مثل هذه الدرجة إلى أسلوب التنشئة الوالدية المتبع في المنزل، والذي غالبًا ما يفرق بين البنت والولد، ويسمح لولد بما لا يسمح للبنت، بل وقد يحرم البنت من ممارسة أشياء أباحها الشرع كالتعليم وغيره، ناهيك عن الكلمات اللاذعة التي يوجهها الأهل للبنت إذا ما أرادت التحدث أو إبداء رأيها، مثل اسكتي، انت إيش فهمك؟ خليك في حالك، وما لك دعوة في حدا، وإذا ما قالت؟ لماذا يُسمح لأخي ولا يُسمح لي؟ قالوا لها: لما تصيري ولد نسحق لك مثله، وتكون المصيبة أكبر إذا كان المسيطر على الأسرة هو الأخ وليس أحد الأبوين، وتزيد إذا كانت البنت هي الأكبر ويتحكم فيها أخوها الأصغر سنًا، ويُسمعها من الكلام ما يقلل من شأنها ويحطم معنوياتها، ومن ثم تفقد ثقته بنفسها وتصير نظرتها لنفسها دونية.

التساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي و البعدي للثقة بالنفس؟

ينبثق عنه الفرضية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي للثقة بالنفس لصالح الاختبار البعدي.

قامت الباحثة باستخدام اختبار ولكوكسون Wilcoxon T-statistic للتعرف على مدى صحة هذه الفرضية، وذلك أن هذا الاختبار يستخدم في حال المقارنة بين عينتين صغيرتين و

مترابطتين، وتوضح النتيجة في الجدول (٥١)

جدول (٥١١)

دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على استبيان الثقة بالنفس

(ن=١٧)

البيان	العدد	متوسط الثقة بالنفس	الوزن النسبي	قيمة Z	مستوى الدلالة عند
العينة التجريبية قبل التطبيق	١٧	٢.٥٢	٥٠.٤	-٣.٠٦١	.٠٠٢
العينة التجريبية بعد التطبيق	١٧	٣.٨٩	٧٧.٨		

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرتب الخاصة بكل من التطبيقين القبلي والبعدي، وذلك لصالح التطبيق البعدي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي، وتعرزو الباحثة هذه الفروق إلى كون أن المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات إرشادية جماعية فيها العديد من الأنشطة والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية مدروسة لتنمية الثقة بالنفس.

وترى الباحثة أن تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة هو أصعب من تنميتها لدى فئات عمرية أصغر من الجامعية، وذلك أن المرحلة الجامعية تنسم برسوخ أفكار الفرد عن نفسه بشكل لا يمكن تغييره إلا بألية مدروسة بشكل علمي ومهني، وهذا ما قامت به الباحثة، حيث ساعدت الجلسات الإرشادية المشاركات فيها على الوقوف بشكل دقيق على أسباب تدني الثقة بالنفس لديهن، وكانت هذه الأسباب تكمن في كثرة التعليمات السلبية التي تتلقاها المشاركات من أبايهما أو من يقوم مقامهما، إضافة إلى تعرض العديد منهن للإحباط خاصة في الثانوية العامة؛ حيث تتوقع درجة مرتفعة تسمح بدخول تخصص معين، ولكن تُفاجئ بمعدل متدني لا يسمح لها بالالتحاق بما تريد، ويصحب ذلك تعليقات لاذعة من الأهل، مما يزيد الوضع السيئ سوءاً، ومن الأسباب التي كانت لدى بعض المشاركات عدم تمتعهن بالجمال المطلوب، وقيام الأهل بالتمييز بينهن وبين أخواتهن من ناحية الجمال الجسمي بقول أنت البطة السوداء، وأخواتك البط الأبيض، أو قولهم لها يا سمرة، يا عبدة وغير ذلك مما يوحي بعدم الجمال من أفاض. ولقد تم أخذ هذه الأسباب بعين الاعتبار في جلسات البرنامج، من خلال التعرف علمياً وعملياً على كيفية تخطي هذه الأزمة، وذلك باتباع فنيات إرشادية

مدرسة علمياً ثبتت فعاليتها في مجال البرامج الإرشادية، بدءاً من الحوار والنقاش الذي كان ملازماً لكل جلسة من جلسات البرنامج، والذي كان له أهمية كبرى في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المشاركات، وتبين ذلك من خلال اعترافهن بأن المواضيع التي كانت تُطرح للمناقشة في الجلسات كان لها أثر كبير عليهن امتد إلى الحياة بشكل عام سواء في الجامعة حيث صار بإمكان المشاركة أن تشارك في النقاش وتبدي رأيها دون خجل أو تخوف، وزد على ذلك أن من حولها من أهل ورفقاء قد لاحظ عليها ذلك.

ثم كانت ورش العمل بارزة أكثر ما برزت في موضوع الثقة بالنفس "الجلسة الثالثة"، ثم كانت في جلستي اتخاذ القرار وتنفيذه، ويعد هذا الموضوع مهماً جداً للثقة بالنفس ولا يمكن إغفاله عند الحديث عن الثقة بالنفس، أو التدريب عليها، ومما يؤكد ذلك أن المقاييس التي استعانت بها الباحثة لبناء الاستبيان كانت قد وضعت اتخاذ القرار بعداً من أبعاد الثقة بالنفس، ومعلوم أن التدريب على الجزئيات سيؤدي في النهاية إلى الكل ؛ أي أن إتقان مهارة اتخاذ القرار سيؤدي في النهاية إلى الثقة بالنفس. ولضمان التطبيق العملي لموضوع اتخاذ القرار وتنفيذه قد كانت مهمة التخطيط لرحلة ترفيهية تقوم المشاركات أنفسهن بالتخطيط لها وتوزيع المهام بينهن بعد اختيار قائدة لهن.

هذا ولقد تم استخدام فنية الاسترخاء والتخيل، والتي كانت جديدة على المشاركات، وقد كان للتخيل فعالية كبيرة استشفتها الباحثة من تقييم المشاركات اللفظي والمكتوب لجلسات البرنامج وطلبهن لتكرار جلسات التخيل باستمرار، خاصة بعد التي تم عقدها في مبنى المدينة المنورة الطابق السادس، حيث الهواء الطلق والهدوء التام، مما ساعد على نجاحها كثيراً، وكان موضوعها لبث روح التحدي والأمل في نفس المشاركة لاستعادة ثقته بنفسها. هذا وقد استخدم العديد من الباحثين هذه الفنية في برامج الإرشادية، مثل (العجوري، ٢٠٠٧) والتي كان برنامجها لتخفيف الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض سوء التغذية.

أما فنية التنشيط فكانت – على الرغم من تخوف بعض المحكمين من فعاليتها مع طالبات جامعة – إلا أنها كانت رائعة الفعالية، فمعظم المشاركات كنّ يبدن رغبتهم في ممارسة أنشطة ترفيهية بين الفينة والأخرى، وزد على ذلك أن من تمتلك درجة متدنية في الثقة بنفسها سيرتفع مستواها عندما تمارس أنشطة جماعية، وخاصة إذا فازت وتوقفت على زميلاتها، ومن الجميل ذكره أن النشاط (٣) ومضاعفاتها (٣) قالت الفائزة فيه أنها لم تكن تحفظ جدول الثلاثة، وإنما كان منتبهة جداً مع العد، وتعلمت منه التركيز في حياتها حتى إنها نقلت ذلك لحياتها، فصارت وقت عصبيتها تعد واحد، اثنان، ثلاثة قبل أن تتلفظ بأي كلمة.

وبالنسبة لفنية التفريغ الانفعالي والحديث عن النفس فلا يستغني عنها أي برنامج إرشادي، ومن البرامج التي استخدمت هذه الفنية برنامج (المزروع، ٢٠٠٣) والذي كان لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، وغيرها العديد من الدراسات والبرامج، بل وربما لا يخلو برنامج إرشادي من هذه الفنية ؛ وذلك لما لها من أهمية في الوقوف على الأسباب وراء المشكلة، وللتخفيف عن المشاركات في البرنامج.

هذا ولقد كان مع فنية الممارسة البيئية ضمان لانتقال أثر البرنامج من قاعة تنفيذه إلى واقع المشاركة وبيئتها وحياتها بشكل عام.

أما فنية تمثيل الدور قد أكد عليها (طريف، ١٩٩٨، ٢٣٥) حيث يرى أن "هذا الأسلوب يكمن في قيام الفرد بتمثيل الدور الذي يصعب عليه القيام به في أرض الواقع ؛ ليعتاده ويألفه، ثم يسهل عليه القيام به في أرض الواقع"، وقد استخدمت الباحثة هذه الفنية عندما طلبت من المشاركات تمثيل دور قائد المجموعة والوقوف أمام مجموعة وإدارة النقاش، و من المهم ذكره في هذا المقام أن إحدى المشاركات كانت في صغرها تقرأ القرآن في الإذاعة المدرسية من وراء ستار، وبعد الجلسة التي قادت فيها الحوار مع المجموعة قامت بإلقاء جزء من محاضرة تخصص عندها في القاعة أمام المدرس والطالبات، وقال لها المدرس أنها أفضل من شرح في هذا المساق.

هذا ولقد كان لعروض Power point جاذبية كبيرة وفائدة في ترسيخ المعلومات وتثبيتها في أذهان المشاركات.

أما الرسم فكان شيئاً جديداً على المشاركات وغير مألوف، ولاقى قبولاً منهن على الرغم من رفض بعضهن له في البداية ومقاومته.

و من الأمور التي ساعدت على فعالية البرنامج ونجاحه اهتمام الباحثة بتعزيز الجانب الديني والثقة بالله – عز و جل – والتوكل عليه وحسن الظن به والرضا بالقضاء والقدر، إضافة إلى استخدامها الأوراق التوضيحية، ناهيك عن أنها لم تغفل التدريب على فنيات التواصل من خلال عرض Power point، والتمثيل العملي لذلك، والإجابة على تساؤلات المشاركات، مع العلم أن التدريب على فنيات التواصل له أهمية كبرى تتأكد من خلال معرفتنا

أنها جزء مهم في العديد من البرامج الإرشادية ، منها – على سبيل المثال – برنامج (أبو عباة وعبد الرحمن، ١٩٩٥) وهو للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة، والتي كان استخدامها عندهما من خلال التدريب على الوقفة الصحيحة ووضوح الصوت، وهذا الكلام يؤكد ما قاله (أسعد، ب:ت: ٩٠) في المقومات الجسمية للثقة بالنفس من أن "الإتيان بالحركات التي تتم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواصل بنفسه، وتعطيه الجرأة والثقة".

كذلك التزام المشاركات وحضوهن لجميع الجلسات، وتطبيقهن للمهارات التي اكتسبنها خلال الجلسات في حياتهن اليومية التي اتضحت من خلال التقييمات اليومية والختامية للجلسات، والتي ظهرت أيضاً في النتيجة، كما أن قابلية المشاركات ودافعيتهن للاستفادة كان لها دور كبير في فعالية البرنامج لاسيما أنهم لم يتلقين أي برنامج لتنمية الشخصية، بالإضافة إلى التنوع بالأنشطة. ومما كان طريفاً في ميثاق الشرف للمجموعة هو وضع بند غرامة مالية رمزية قدرها ١ شيقل على أي مشاركة تُصدر مخالفة لأي بند من بنود ميثاق الشرف، وفي النهاية تجميع المبلغ وشراء مكافأة للمشاركة التي لم تصدر منها أي مخالفة.

ومن ثم كانت هناك فعالية للبرنامج الإرشادي، وكان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة مثل (شاهين وحمد، ٢٠٠٨)، والذي كان برنامجها لخفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة لطلبة من مدينة رام الله، ودراسة (محمد، ٢٠٠٣)، والتي كانت في تنمية التدريب التوكيدي وفعاليتها على بعض سمات الشخصية، وغير ذلك من الدراسات التجريبية.

التساؤل الثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين البعدي والتبعي للثقة بالنفس؟

ينبثق عنه الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على الاختبارين البعدي والتبعي للثقة بالنفس.

استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسون Wilcoxon T-statistic بهدف المقارنة بين متوسط الرتب لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسط درجاتهم في القياس التتبعي، وكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول (٥١٢)

جدول (٥١٢)

يوضح دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على استبيان الثقة بالنفس

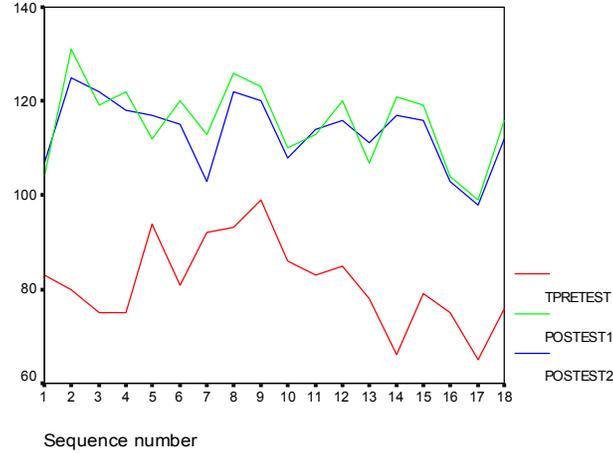
(ن=١٧)

البيان	العدد	متوسط الثقة بالنفس	الوزن النسبي	قيمة Z	مستوى الدلالة عند
العينة التجريبية القياس البعدي	١٧	٣.٨٩	٧٧.٨	-.٤٥٩	.٦٤٦
العينة التجريبية القياس التتبعي	١٧	٣.٨٨	٧٧.٦		

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرار فعالية البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.

شكل (٥/١)

يوضح الفروق في مستويات المشاركات بين التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي



يتضح من الجدول ومن الشكل السابقين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يعني استمرار فعالية البرنامج بعد مدة شهرين من انتهاء تطبيقه، وهذا يعني تشابه نتيجة الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات التجريبية السابقة، ومنها على سبيل المثال (الشعراوي، ٢٠٠٣)، و(أبو عباة وعبد الرحمن، ١٩٩٥).

ويرجع استمرار فعالية البرنامج إلى متانة جلساته، وقيامه على أرضية علمية صلبة، واعتماده أساليب وفنيات مدروسة عملياً - كما سبق توضيحها - ، وتصميمه بعد إلمام جيد بالموضوع وبخصائص المرحلة العمرية - الجامعية - .

توصيات الدراسة

انطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها الباحثة في دراستها الحالية فإنها توصي :

- ◆ وحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي في بعقد المزيد من البرامج التربوية والنفسية لطالبات الجامعة وتبني البرنامج الحالي.
- ◆ إعادة تطبيق البرنامج باستمرار على طالبات الجامعة.
- ◆ الاهتمام بالمشاكل الطلابية ومحاولة مساعدة الطالبات في إيجاد بدائل وحلول تعينهن على تخطي العقبات التي تعترضهن.
- ◆ عقد ندوات للأهالي في مواضيع شتى حول أساليب التنشئة السليمة وكيفية تنمية الثقة بالنفس لأبنائهم في المراكز النفسية والمؤسسات المعنية بالطفولة.
- ◆ عقد ندوات لطالبات الجامعة في مواضيع وقضايا تهمهن وتفيدهن مثل كيفية اختيار التخصص الدراسي وكيفية التميز في مجال تخصصها.
- ◆ تفعيل دور مركز الإرشاد النفسي في قسم علم النفس بالشكل الذي يساعد في تغطية الحجم الهائل للمشاكل في الجامعة والمجتمع المحلي.
- ◆ تطوير وحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي وزيادة عدد موظفات شئون الطالبات ؛ لتغطية مشاكل أكبر عدد ممكن من الطالبات.

- ◆ تدريب الأخصائيين النفسيين سواء في المدارس أو المراكز النفسية التربوية على فنيات الإرشاد الجمعي وأأسسه.

مقترحات الدراسة

تقترح الباحثة بعد انتهائها من تطبيق رسالتها بعض المواضيع التي ترى أنه من الضروري دراستها ؛ لتمام الفائدة، ومنها ما يلي:

- ◆ دراسة نظرية توضح نقاط الاتفاق والاختلاف بين الثقة بالنفس والمصطلحات ذات الصلة بها مثل توكيد الذات وتقدير الذات وقوة الأنا وغير ذلك من المصطلحات.
- ◆ إجراء دراسة وصفية مقارنة للثقة بالنفس بين الذكور والإناث.
- ◆ إجراء دراسة وصفية مقارنة للثقة بالنفس بين بيئات سكنية مختلفة كالمدرسة والقرى والمخيمات.
- ◆ إجراء دراسة وصفية علائقية بين الثقة بالنفس والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
- ◆ إجراء دراسة وصفية علائقية بين الثقة بالنفس التفوق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ◆ إجراء دراسة وصفية علائقية بين الثقة بالنفس والاكنتاب لدى مرضى الاكتئاب.
- ◆ اقتراح برامج إرشادية للأهالي والمربين حول كيفية التعامل التربوي مع الأطفال.
- ◆ اقتراح برامج إرشادية لإكساب الطلبة مهارة اتخاذ القرار.
- ◆ اقتراح برامج إرشادية لإكساب الطلبة مهارة إدارة الوقت.

المراجع

المراجع

✚ القرآن الكريم

*الأحدب، ليلي (٢٠٠٥)، ألف باء الحب والجنس، سلسلة ما لا نعلمه لأولادنا، الطبعة الثانية، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، القاهرة

* الأغا، إحسان (١٩٩٧)، البحث التربوي، غزة، مطبعة مقداد، الطبعة الثانية.

*الأقصري، يوسف(٢٠٠١)، الثقة بالنفس، كيف تقوي ثقتك بنفسك أمام الآخرين؟، دار اللطائف للنشر والتوزيع، القاهرة

*الأقصري، يوسف(٢٠٠٢)، ابحث عن نقاط النجاح في شخصيتك، دار اللطائف للنشر والتوزيع، القاهرة

*ابن أنس، مالك(١٩٧٩)، كتاب الموطأ، منشورات دار الآفاق الجديدة، بيروت

*ابن حنبل، أحمد(١٩٩٩)، مسند الإمام أحمد بن حنبل، الأجزاء الثالث والرابع والسابع عشر والثامن والثلاثون، الطبعة الثانية، مؤسسة الرسالة، بيروت

*ابن كثير، اسماعيل القرشي(ب:ت) أ، البداية والنهاية، الجزء الرابع، مكتبة المعارف، بيروت

*ابن كثير، اسماعيل القرشي(ب:ت) ب، مختصر تفسير ابن كثير، دار الصابوني للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة

*ابن ماجة(٢٠٠١)، سنن ابن ماجة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان

*ابن منظور، جمال الدين(٢٠٠٣)، لسان العرب، المجلد الأول والخامس والعاشر، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت

*أبو سعد، مصطفى(٢٠٠٣)، الوالدية الإيجابية من خلال استراتيجيات التربية الإيجابية، الأسرة السعيدة للاستشارات الأسرية والتربوية، الكويت

*أبو سعد، مصطفى(٢٠٠٤)، التقدير الذاتي للطفل، الطبعة الرابعة، مركز الراشد، الكويت

*أبو سعد، مصطفى(٢٠٠٦)، الأطفال المزعجون، الطبعة الأولى، شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع، الكويت

*أبو عباة، صالح وعبد الرحمن، السيد(١٩٩٥)، فعالية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ٤، ص ١٠٣-١٤٠

* أبو العلا، مسعد (٢٠٠٤)، الكفاءة الذاتية للمعلم وعلاقتها بمفهوم الذات ومركز التحكم في ضوء متغيري الجنس والخبرة السابقة، مجلة التربية، جامعة الأزهر، الجزء الأول، ع ١٢٤، ص ٣٣٧-٣٨٠

* أبو غزالة، سميرة (٢٠٠١)، فاعلية برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات معلمات المرحلة الابتدائية بجدة نحو المعاقين جسدياً ونحو فكرة دمجهم أكاديمياً مع العاديين، مجلة كلية التربية: التربية وعلم النفس، جزء ٣، ع ٢٥، ص ٢٢٥-٢٧٢

* الأزدي، أبو داود (١٩٩٨)، سنن أبي داود، دار ابن حزم، لبنان

* أسعد، يوسف (ب:ت)، الثقة بالنفس، دار نهضة مصر للطبع والنشر، القاهرة

* بالدوك، كارول (٢٠٠٥)، غرس الثقة بالنفس عند الأطفال، إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق، الطبعة الأولى، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة

* البخاري، أبو عبد الله (١٩٩٨)، صحيح البخاري، بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع، الرياض

* بدران، عمرو (١٩٩٠)، كيف تبني ثقتك بنفسك، مكتبة جزيرة الورد، القاهرة

* بدر، فائقة (٢٠٠٦)، وجهة الضبط وتوكيد الذات: دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، صفحة ١١-٤٣

* البزار، أبو بكر (٢٠٠٣)، البحر الزخار المعروف بمسند البزار، الجزء الثاني، مكتبة العلوم والحكم، المدينة المنورة

* بنهام، شوقي (٢٠٠٢)، الآليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الأنا، مجلة شئون اجتماعية، مجموعة ٦، ع ٧٦، ص ٢٣١-٢٤١

* البوصيري، أحمد بن أبي بكر (١٩٩٨)، إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة، الأجزاء الأولى والسادس والسابع والثامن، مكتبة الرشد، الرياض

* البيهقي، أبو بكر (١٩٩٩)، السنن الكبرى، الجزء الثالث، دار الفكر، بيروت

- * البيهقي، أبو بكر (١٩٩٠)، **شعب الإيمان**، الجزء الثالث، دار الكتب العلمية، بيروت
- * الترمذي، أبو عيسى (٢٠٠٢)، **سنن الترمذي**، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان
- * جريج، فانس (٢٠٠٢)، **الدليل إلى تنمية وتطوير الشخصية**، ترجمة أيمن الشربيني، الطبعة الأولى، هلا للنشر والتوزيع، القاهرة
- * جودة، آمال (٢٠٠٧)، **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى**، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد ٢١ (٣)، ص ٦٩٧-٧٣٨
- * الجوزية، ابن القيم (٢٠٠٢)، **موسوعة الأعمال الكاملة**، جامع الآداب، الجزء الثاني والرابع، الطبعة الأولى، دار الوفاء، المنصورة
- * الجوزية، ابن القيم (١٩٨٩)، **الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي**، الطبعة الثانية، دار إحياء العلوم، بيروت، مكتبة المعارف، الرياض
- * الجوزية، ابن القيم (ب:ت)، **مدارج السالكين، الجزء الثاني**، دار إحياء الكتب العربية، بيروت
- * حريم، حسين (٢٠٠٤)، **السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال**، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن
- * الحزيمي، سعود بن عبد الله (٢٠٠٥)، **الموسوعة الجامعة في الأخلاق والآداب**، المجلد الأول والثاني والثالث، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة
- * حسين، طه (٢٠٠٤)، **الإرشاد النفسي، النظرية - التطبيق - التكنولوجيا**، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان
- * الحميدي، محمد (١٩٩٨)، **الجمع بين الصحيحين البخاري ومسلم**، الجزء الثالث، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان
- * حنون، رسمية (٢٠٠١)، **مفهوم الذات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في فلسطين**، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١١، عدد ٣، صفحة ٣٧٩-٤١٦

- * حوى، سعيد(١٩٨٣)، **المستخلص في تركية الأنفس**، دار الأرقم للطباعة والنشر، الأردن
- * حوى، سعيد(١٩٨٩)، **الأساس في التفسير**، المجلد الثاني، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، القاهرة
- * حواشين، حواشين (٢٠٠٢)، **إرشاد الطفل وتوجيهه**، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.
- * الحيان، فاطمة(٢٠٠٥)، **الفروق في مفهوم الذات والشخصية لدى أبناء الأسرى وأبناء الشهداء وأقرانهم في الأسر الأخرى**، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٥، عدد ٢، صفحة ٣٠٦_٢٦٣
- * الخالدي، عطا الله والعلمي، دلال(٢٠٠٨)، **الإرشاد المدرسي والجامعي، النظرية والتطبيق**، دار صفا للنشر والتوزيع، عمان
- * الخضر، عثمان(٢٠٠٥)، **علم النفس التنظيمي**، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت
- * الخطيب، أكرم(٢٠٠٢)، **عمليات علاج الصلع وشد الوجه تعزز الثقة بالنفس**، مجلة بلسم، ع ٣٣٠، ص ٢٨
- * الخطيب، صالح (٢٠٠٣)، **الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه - نظرياته - تطبيقاته**، الطبعة الأولى، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
- * خليفة، عبد اللطيف(٢٠٠٣)، **علاقة الاعترا ب كل من التوافق وتوكيد الذات ومركز التحكم والقلق والاكتئاب**، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الثاني، ع ٢، ص ١٠٩-١٦٤
- * الدارمي، أبو سعيد(٢٠٠٠)، **سنن الدارمي**، الجزء الأول، دار ابن حزم، لبنان
- * الدروبي، سليمان(٢٠٠٦)، **طريقك إلى النجاح والتميز، سلسلة البرامج الإدارية وتحسين الأداء**، دار عالم الثقافة، عمان
- الدريعي ، إبراهيم (٢٠٠٨)، **الإرشاد الجماعي**،

<http://bafree.net/forums/archive/index.php/t-٧٣٩٣٣.html>

*الدريني، حسين وآخرون(ب:ت)، مقياس تقدير الذات، دار الفكر العربي، القاهرة، مختبر علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة

*دسوقي، كمال(١٩٩٠)، ذخيرة علوم النفس، مؤسسة الأهرام، القاهرة

* رحمانيان، معصومة ورئيسي، آسية(ب:ت)، دراسة مدى الثقة بالنفس الموجودة لدى طلاب المدارس والطلبة الجامعيين لأبناء الشهداء ومقارنتهم مع نظرائهم من غير أبناء الشهداء

<http://www.navideshahed.com/ar/index.php?Page=definition&UID=٩٠٤٦>

تاريخ الدخول: ٢٠/٦/٢٠٠٩

*رضا، أكرم(٢٠٠٣)، برنامج تدريب المدربين، الطبعة الأولى، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة

*رضا، أكرم(٢٠٠٥)، إدارة الذات: دليل الشباب إلى النجاح، الطبعة الرابعة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة

*ريزونر، روبرت(١٩٩٩)، دليل المدير والمسئول التربوي، بناء تقدير الذات في المدارس الابتدائية، ترجمة مدارس الظهران الأهلية، الطبعة الأولى، دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، الدمام

*الزبادي، أحمد والخطيب، هشام(٢٠٠١)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان

*الزحيلي، وهبة(١٩٩٨)، التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج، دار الفكر المعاصر، بيروت

* زهران، حامد(٢٠٠٢)، التوجيه والإرشاد النفسي، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة

* زهران، سناء(٢٠٠٣)، فاعلية برنامج إرشاد صحة نفسية لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، العدد ١٧، صفحة ١_٥٩

*سابق، السيد(ب:ت)، إسلامنا، دار الكتاب العربي، بيروت

*السبيعي، هدى (٢٠٠٠)، من الممكن أن تكون، الجزء الثاني، إدارة تغيير الذات، جامعة قطر، الدوحة

*السعدني، مصطفى (٢٠٠٦)، مقياس تأكيد الذات ، www.Maganin.com تاريخ الدخول: ٢٠٠٧\١١\٣٠

*سيفان، محمد (٢٠٠٥)، العملية الإرشادية، دار الكتاب الحديث، القاهرة

*سعيد، سعاد (٢٠٠٥)، سيكولوجية التنشئة الأسرية للفتيات، الطبعة الأولى، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، الأردن

*السفاسفة، محمد (٢٠٠٣)، أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، دار حنين للنشر والتوزيع، الأردن، ومكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت

*سلفرستون (٢٠٠٣)، تحديد درجة الثقة بالنفس عند المرضى النفسيين، مجلة حوليات مستشفى الطب النفسي العام، [http:// www.alamal.mwd.sa_artical3.shtml](http://www.alamal.mwd.sa_artical3.shtml) الثلاثاء ١٠/٨/٢٠٠٤

*سويد، محمد نور (١٩٩٩)، منهج التربية النبوية للطفل، مع نماذج تطبيقية من حياة السلف الصالح وأقوال العلماء العاملين، الطبعة الثانية، دار ابن كثير، دمشق

*سيبرت، سامويل (١٩٩٩)، قوة الاعتزاز بالنفس، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، السعودية

*سيزلاقي، أندرو ووالاس، مارك جي (١٩٩١)، السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أحمد، معهد الإدارة العامة، السعودية

*سيفير، سال (٢٠٠١)، كيف تكون قدوة حسنة لأبنائك؟، الطبعة الأولى، مكتبة جرير للنشر والترجمة، الرياض

*السيوطي، جلال الدين (٢٠٠٤)، جامع الأحاديث، الجزء الحادي عشر والحادي والعشرون، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت

*شاهين، إيمان ومنيب، تهاني (٢٠٠٣)، تقدير الجسم وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، الجزء الرابع، ع ٢٧، ص ٣٩٢-٣٤١

* شاهين، محمد وحمدى، نزيه (٢٠٠٨)، العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة في فلسطين، وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفضها، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ع ١٤، ص ١١ - ٦٠

* شروجر، سيدنى (١٩٩٠)، مقياس الثقة بالنفس، ترجمة وتعريب: عادل محمد

* الشريدة، محمد (١٩٩٢)، إتخاف الأحياء بزبدة الأحياء، مكتبة الإخاء، قفيلية

* الشعراوي، صالح (٢٠٠٣)، فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ع ١٦٤، ص ١ - ٥١

* الشعراوي، محمد متولى (١٩٩١)، تفسير الشعراوي، المجلد الثالث، أخبار اليوم، إدارة الكتب والمكتبات، القاهرة

* شمس الدين، أبو عبد الله (٢٠٠٣)، الجامع لأحكام القرآن، دار عالم الكتب، الرياض

* الشناوى، محروس (١٩٩٦)، العملية الإرشادية، الطبعة الأولى، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة

* شوكت، عواطف (٢٠٠٠)، التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٠، عدد ١، صفحة ٦٧ - ٩٩

* الصابوني، محمد (ب:ت)، مختصر تفسير ابن كثير، المجلد الأول، دار الصابوني للطباعة والنشر والتوزيع

* صالح، علي (ب:ت)، مقياس الثقة بالنفس

www.ali_psychology.friendsofdemocracy.net، الثلاثاء ١٠/٨/٢٠٠٤

* صديق، محمد (٢٠٠٥) دليل المرشد النفسى، مطبعة كلية العلوم ببني سويف، مصر.

* الطالب، هشام (١٩٩٥)، دليل التدريب القيادي، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الولايات المتحدة الأمريكية

* الطبراني، أبو القاسم (٢٠٠٢)، المعجم الكبير، الجزء الأول والثالث، الطبعة الثانية، دار إحياء التراث العربي للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان

* الطيب، محمد(ب:ت)، اختبار تأكيد الذات، مختبر علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة

* العامري، فاطمة (٢٠٠٢)، فاعلية برنامج إرشادي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة، رسالة دكتوراه منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة

* عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٠)، معجم ألفاظ الشخصية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت

* عبد العال، محمد (٢٠٠٦)، المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالثقة بالنفس والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، المنصورة، الجزء الرابع، ع ٦٠، ص ١١_٤٧

* عبد الله، جابر (٢٠٠٦)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الخامس، العدد الثالث، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، صفحة ٥٣٣_٦٤١

* عبد المختار، محمد (٢٠٠٤)، العلاقة بين الجمود وتقدير الذات لدى عينة مصرية وعمانية، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٤، عدد ٣، صفحة ٤٢٣_٤٥٩

* عبد المعطي، مصطفى (٢٠٠١)، دراسة لأثر فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي لدى المعاقين حركياً، مجلة علم النفس، ع ٥٩، ص ١٤٠_١٦٣، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب

* عبد الهادي، جودت والعزة، سعيد (١٩٩٩)، مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان

* عدس، محمد (١٩٩٨)، بناء الثقة بالنفس وتنمية القدرات في تربية الأطفال، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان

* عطا، ثريا(٢٠٠٤)، عقوق الوالدين وعلاقته بالقيم الخلقية وتأکید الذات لدى الأبناء، مجلة كلية التربية – التربية وعلم النفس، مكتبة زهراء الشرق، ع ٢٨ ، ص ٩_٤١

* علوان، عبد الله(٢٠٠٤)، سلسلة مدرسة الدعاة، فصول هادفة في فقه الدعوة و الداعية، المجلد الثاني، الطبعة الثانية، دار السلام للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة

* عمر، عمرو(٢٠٠٥)، العلاقة بين الإيثار وتحقيق الذات وأبعاد الشخصية لدى طلاب كلية التربية ببور سعيد ومدى تأثيرها بممارسة الأنشطة الطلابية، مجلة الإرشاد النفسي، عدد ١٩، صفحة ٤٠_١

* العناني،حنان(٢٠٠٥)، تنمية المفاهيم الاجتماعية والدينية والأخلاقية في الطفولة المبكرة، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان

* العنزي،فريح ب (٢٠٠١)، المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، ع ٣ ، مجلد ٢٩

* العنزي،سعود (٢٠٠٣)، الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، <http://eress.uqu.edu.sa/file/ine٤٥٢٧.pdf>

* العنزي،فريح والكندري، عبد الله(٢٠٠٤)، الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة العلوم الاجتماعية، شبكة النبأ المعلوماتية، <http://annabbaa.org/nbanews/٣٧/١٦٣.htm> الثلاثاء ١٠/٨/٢٠٠٤

* عوادة،رنا(٢٠٠٦)، احترام الذات والثقة بالنفس، مجلة بلسم، مجموعة ٢٦، ع ٣٦٠، ص ٥٨-٥٩

* الغباشى ، مختار(ب:ت)، الاسترخاء النفسي، http://seenjeem.maktoob.com/question?category_id=١٠٩&level=L٢&question_id=١٠٥٦٩

* الغزالي، أبو حامد (٢٠٠٣)، إحياء علوم الدين، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة

*الغلاييني، لمى(٢٠٠٤)، من أجل صورة أكثر إيجابية لذواتنا، من كتاب ما لا نعلمه لأطفالنا، الطبعة الثانية، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، القاهرة

*فرج، طريف(١٩٩٨)، توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة

*فضة، حمدان(٢٠٠٠)، دراسة لقوة الأنا لدى الذكور والإناث من طلاب الجامعة من قاطني القرى والمدن وعلاقتها بالمستوى الاجتماعي الثقافي والاقتصادي لديهم، المؤتمر الدولي السابع، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ع ١٣، ص ٢٣٣

*الفقي، إبراهيم(٢٠٠٠)، قوة التحكم في الذات، المركز الكندي للتنمية البشرية، كندا

*القرطبي، أبو عبد الله محمد(٢٠٠٢)، الجامع لأحكام القرآن، الجزء الأول، دار الحديث، القاهرة

*القرني، عوض(١٩٩٩)، حتى لا تكون كلاً، طريقك إلى التفوق والنجاح، الطبعة الخامسة، دار الأندلس الخضراء للنشر والتوزيع، السعودية

*القزويني، أبو عبد الله (٢٠٠١)، سنن ابن ماجه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع

*قطب، سيد(٢٠٠٣)، في ظلال القرآن، المجلد الأول، طبعة ٣٢، دار الشروق، القاهرة

*قناوي، هدى وعبد المعطي، حسن (١٩٩٩)، علم نفس النمو، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة

*كامل، نبيه(١٩٩٧)، سحر الأحجار الكريمة، مجلة العلم، ع ٢٥٣، ص ٢٠

*كامل، وحيد(٢٠٠٤)، علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٤، عدد ١، صفحة ٣١_٦٨

* كامل، وحيد(٢٠٠٥)، فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية(رانم)، مجلد ١٥، ع ٤، ص

٥٦٩_٥٩٨

*كفافي، علاء الدين والنحال، مايسة وسالم، سهير (٢٠٠٨)، الارتقاء الانفعالي والاجتماعي
لطفل الروضة، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان

*كوفي، ستيفن (٢٠٠٣)، العادات السبع للناس الأكثر فاعلية، دروس فعالة في عملية التغيير
الشخصي، الطبعة الخامسة، مكتبة جرير، الرياض

*لجنة البحوث والدراسات (٢٠٠٤)، موسوعة الأسرة المسلمة، الجزء الثاني، الإبداع في
تربية الأولاد، إشراف توفيق الواعي، دار البحوث العلمية، الكويت

*الماوردي، أبو حسن علي(ب:ت)، أدب الدنيا والدين، مطبعة مصطفى البابا الحلبي وأولاده،
مصر

*محمد، رجب (٢٠٠٣)، التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب
الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، العدد ١٧، صفحة ١٥٥-٢١٥

*محمد، أحمد والدسوقي، مجدي والشماس، سالم (٢٠٠٦)، أثر كل من التشاؤم الدفاعي
والثقة بالنفس في بعض أساليب التفكير لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، ع ٣٠، جزء
١، ص ٢١٥-٢٧٥

*محمد، عادل (١٩٩٠)، مقياس الثقة بالنفس، مكتبة الانجلو المصرية، مختبر علم النفس،
الجامعة الإسلامية، مترجم عن (١٩٩٠) Sgrauger

*محمود، علي (١٩٩٥)، التربية الروحية، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر

*محمود، علي (١٩٩٩)، ركن الثقة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر

*المخزومي، أمل(ب:ت)، اختبار الثقة بالنفس، www.sendbad.net

*المزروع، ليلي (٢٠٠٣)، فعالية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف
حدة الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، مجلة الإرشاد النفسي،

جامعة عين شمس، ع ١٦، ص ١٥٣-٢٠٦

*المزيني، أسامة (٢٠٠٥)، دراسة تجريبية لأثر الإرشاد النفسي الديني في تخفيف حدة المعاناة النفسية لأسر الشهداء، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة وجامعة الأقصى، غزة.

*المقدسي، ابن قدامة (٢٠٠١)، مختصر منهاج القاصدين، الطبعة الأولى، مكتبة أبو بكر الصديق، نيجيريا

*ملحم، سامي (٢٠٠٤)، علم نفس النمو، دورة حياة الإنسان، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان

*موسى، رشاد (٢٠٠١)، الإرشاد النفسي في حياتنا اليومية في ضوء الوحي الإلهي والهدي النبوي، الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، القاهرة

*المنيع، عثمان (١٩٩٧)، البيئة الأسرية كما يدركها الفرد ودورها في تدعيم الذات، مجلة دراسات نفسية، مجلد ٧، عدد ١، صفحة ١٧_٣٨

*الميداني، عبد الرحمن (١٩٩٢)، الأخلاق الإسلامية وأسسها، الجزء الأول والثاني، الطبعة الثالثة، دار القلم، دمشق

*نصار، داليا (٢٠٠٥)، فاعلية برنامج إرشادي للوالدين في تعديل اتجاهاتهم نحو أبنائهم الصم وتنمية مفهوم الذات لديهم، ملخص رسالة ماجستير، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، حلوان، مجلد ١١، ع ٤، ص ٣٠٠

**النيسابوري، أبو حسن علي (١٩٩٦)، أسباب نزول القرآن، مكتبة الإيمان، المنصورة

*النيسابوري، أبو عبد الله (١٩٩٨)، صحيح مسلم، بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع، الرياض

*النيسابوري، أبو عبد الله (٢٠٠٢)، المستدرك على الصحيحين، الجزء الأول، دار الكتب العلمية، بيروت

*الهندي، علاء الدين (١٩٧٩)، كنز العمل في سنن الأفعال والأقوال، الجزء الرابع، مؤسسة الرسالة، بيروت

*والدوب، جيمس وبتلر، تيموثي(٢٠٠١)، ذروة النجاح، كيف تغير اثني عشر نمطاً من أنماط السلوك التي تعيقك عن المضي قدماً؟ تعريب مها مبوح، مكتبة العبيكية، السعودية

*_____ (١٩٩٦)، السلسلة السيكولوجية، المجلد الأول، المجموعة، دار صادر، بيروت

*_____ (٢٠٠١)، موسوعة علم النفس و التربية، الجزء الأول، ماهية علم النفس، بيروت

<http://mudb.mans->*

=tp& ٦٥٨٢ =child=الثقة٢٠%بالنفس=edu.eg/pms/visitor/search/default.aps?& ٣

المراجع الأجنبية

*Campbell, Jennnifer and Trapnell, Pall and others (١٩٩٦), Self concept clarity, Measurement, personality correlates and Cultural Boundaries, Jornal of personality and social psychology Vol.٧٠, No.١, p ١٤١-١٥٦

*Kwan, Virginia and Bond, Micheal and Theodore, Singelis(١٩٩٧), Pancultural Explanations for life satisfaction: Adding Relationship Harmony to Self Esteem , Jornal of personality and social psychology Vol.٧٣, No٥, P ١٠٣٨-١٠٥١

الملاحق

ملحق رقم (١)

يوضح أسماء أعضاء لجنة التحكيم لأداتي الدراسة

مكان العمل	العضو
قسم علم النفس – الجامعة الإسلامية	أسامة المزيني
قسم علم النفس – الجامعة الإسلامية	أنور البرعاوي
قسم علم النفس – الجامعة الإسلامية	جميل الطهر اوي
قسم علم النفس – الجامعة الإسلامية	ختام السحار
كلية الشريعة – الجامعة الإسلامية	زياد مقداد
قسم علم النفس – الجامعة الإسلامية	سمير قوتة
قسم علم النفس – الجامعة الإسلامية	عاطف الأغا
قسم علم النفس – الجامعة الإسلامية	عبد الفتاح الهمص
قسم علم النفس – جامعة الأقصى	عزت عسلية
قسم علم النفس – جامعة الأقصى	فضل أبو هين
قسم علم النفس – جامعة الأزهر	محمد جواد الخطيب
قسم علم النفس – الجامعة الإسلامية	نبيل دخان

ملحق رقم (٢)

رسالة التغطية للسادة المحكمين

الموضوع/ تحكيم استبيان وبرنامج

الحمد لله وكفا، والصلاة والسلام على النبي المصطفى ؛ وبعد ؛

تقوم الباحثة سمية مصطفى علي بإجراء دراسة لنيل درجة الماجستير في علم النفس –
إرشاد نفسي، وهي بعنوان:

"فعالية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"

وهي الآن بصدد تحكيم كل من المقياس والبرنامج، وفي هذا المقام فإنها تتشرف بقيام
سيادتكم بتحكيم أداتي الدراسة، كما وتشكر حضرتكم جزيل الشكر وتتمن جهودكم البناءة في
إسداء آرائكم وبيان تعليقاتكم الهادفة على هاتين الأداتين.

التعريف الإجرائي للثقة بالنفس:

تعرف الباحثة الثقة بالنفس على أنها " قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ
القرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكفاءته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية في
ضوء توكله على الله – سبحانه وتعالى –".

ملحق رقم (٣)

استبيان الثقة بالنفس للتحكيم

تود الباحثة إبلاغ سيادتكم أن المقياس عبارة عن ٧٤ فقرة، موزعة على ستة أبعاد هي (الاعتماد على النفس _ الإرادة واتخاذ القرار _ البعد الاجتماعي _ البعد الأكاديمي _ البعد الجسمي _ التوكل على الله).

أما عن مفتاح التصحيح، فقد آثرت الباحثة استخدام مدرج ديكرت الخماسي ؛ وذلك لما يتمتع به من دقة وموضوعية، وقد تم توزيع درجات السلم كالتالي (أوافق بشدة ٥، أوافق ٤، متردد ٣، معارض ٢، معارض بشدة ١)

استبيان الثقة بالنفس

م	الفقرة
البعد الأول: الاعتماد على النفس	
١	أنا قادر على تحمل المسؤولية.
٢	أخطط لمستقبلي بكل ثقة.
٣	أنا شخص اتكالي لا يمكنني الاعتماد على نفسي.
٤	أحب أن يقوم شخص ما بأداء المهام المناطة بي بدلاً مني.
٥	أنجز المهام المناطة بي كما يرام.
٦	أتهرب من الاعتماد على نفسي.
٧	بإمكاني اتخاذ قراراتي بنفسي.
٨	أرغب أن أحصل على ما أريد دون بذل أي جهد.
البعد الثاني: الإرادة واتخاذ القرار	
٩	أثق في قدرتي على اتخاذ القرار.
١٠	إذا صممت على شيء فسأصل إليه.
١١	بإمكاني تحقيق الأهداف التي أعددتها.
١٢	أنا شخص متردد يصعب علي اتخاذ القرار.
١٣	أقوم بتبديل الشيء الذي أشتريه مرات عدة.
١٤	إذا قال لي شخص أثق فيه أن تخصصي غير ملائم لي فإنني أفكر جدياً في تغييره.

١٥	عزيمتي هي السبب الرئيس الذي يساعدني على اجتياز العقبات التي في طريقي.
١٦	لقد قمت بالتحويل من تخصصي الدراسي أكثر من مرة.
١٧	أفتقد الإرادة في تحقيق ما أريد.
١٨	أمتنع عن استشارة من هو أعلم مني.
البعد الثالث: الجانب الاجتماعي	
١٩	يصيبني الارتباك عندما أقابل الغرباء.
٢٠	أشارك في الفعاليات الاجتماعية المختلفة.
٢١	أترح من مبادرة الآخرين بالسلام.
٢٢	أصدر التجمعات دون تخرج.
٢٣	أهاب الجمهور وأخشى التحدث أمامه.
٢٤	أقتنع أن الفعاليات والأنشطة الاجتماعية تزيدني ثقة بنفسني.
٢٥	أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة.
٢٦	أعتذر لمن أخطأت في حقه.
٢٧	أشعر بالخجل عند مواجهة أناس جدد.
٢٨	تواجدي وسط مجموعة من الناس يجعلني مرتبكاً.
٢٩	أتمنى لو بإمكانني معرفة الطريق إلى كسب ثقة أهلي بي.
٣٠	أمد يد العون لمن يحتاجها قدر الإمكان.
٣١	أحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس دون تلثم.
٣٢	أكتسب صداقات جديدة بسرعة.
٣٣	أساوم سائق الأجرة الذي يطلب أكثر من حقه.
٣٤	أشعر بقلّة أهميتي في أسرتي.
٣٥	أصعب من الاعتذار عن موعد سابق لا أستطيع الالتزام به.
٣٦	أشعر باحترام أهلي وتقديرهم لي.
٣٧	ألتزم الصمت في حال ما ينهي الموظف مصلحة شخص جاء بعدي وأخذ دوري.
البعد الرابع: الجانب الأكاديمي	
٣٨	أشعر بالرضا عن مستواي الدراسي.
٣٩	أفتقر إلى قدرات هامة لتحقيق التفوق الدراسي.
٤٠	أعترف أنني لست ممتازاً مثل العديد ممن أتنافس معهم.
٤١	يؤرقني أن مستواي العقلي والفكري ليس في المستوى الذي أُرغب.

٤٢	عند دراستي لمقرر جديد أكون على يقين أنني سأحصل على الدرجة التي ترضيني.
٤٣	درجاتي في نهاية الفصل تكون كما كنت أتوقع.
٤٤	أنا متفوق في دراستي.
٤٥	أتوتر أكثر من زميلاتي وقت الاختبارات.
٤٦	والدائي هما من اختار لي تخصصي الدراسي.
٤٧	أشارك في أنشطة أكاديمية تتطلب الإبداع والابتكار.
٤٨	أشعر بالرضا عن التخصص الذي أدرس.
٤٩	عند اقتراب موعد الاختبارات، فإن ساعات نومي تزيد عن المعتاد.
٥٠	أبحث عن أنشطة عقلية تتطلب التحدي.
٥١	أعرف حدود قدراتي العقلية، وأستثمرها جيداً.
٥٢	واجباتي وتقارير أسلمها على أحسن حال.
٥٣	أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في نهاية الفصل.
٥٤	لا يهم الكيفية التي أؤدي بها واجباتي، فالمهم هو أن أسلمها.
البعد الخامس: الرضا عن المظهر	
٥٥	أشعر بالخجل من مظهري.
٥٦	أنا محظوظ في أن أكون وسيماً بالشكل الذي أنا عليه.
٥٧	أشعر بالرضا عن مظهري الجسمي.
٥٨	ينطبق علي المثل القائل: الحلاوة حلاوة الروح.
٥٩	أشعر أن شكلي يجذب الآخرين.
٦٠	لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه، لكنت أكثر جذباً لأفراد الجنس الآخر.
٦١	أرى أن غيري أجمل مني.
٦٢	أتمنى لو أنني أستطيع تغيير مظهري الجسمي.
٦٣	من حسن حظي أنني جميل إلى هذا الحد.
٦٤	أهتم أن يبدو مظهري بشكل لائق.
البعد السادس: التوكل على الله	
٦٥	أشعر بتأمر الناس علي.
٦٦	أرى أن الحياة جميلة وتستحق العيش فيها.
٦٧	أنا راضية عن نفسي.
٦٨	أغار بشدة إذا ما تفوقت زميلتي علي.

٦٩	إذا احترت في أمر واجهني ألجأ إلى الاستماع إلى الأغاني.
٧٠	أشعر بالرضا عن نفسي.
٧١	أعتقد أن الناس لا تستحق المعروف هذه الأيام.
٧٢	أعتقد أن الله سيغفر لي ذنوبي.
٧٣	أخشى الاعتراف بخطئي.
٧٤	إذا ما تمت خطبة زميلتي التي أنا أجمل منها فإنني أحسدها.

هذا وترجو الباحثة من سيادتكم إمعان النظر في المقياس ومدى ملاءمته للتعريف الإجرائي الذي توصلت إليه الباحثة، ثم صلة الفقرات ببعضها، وصلة الأبعاد ببعضها، وحبذا لو أخذتم الجانب اللغوي وتركيب الجمل والفقرات بعين الاعتبار، مع العلم بأن هذا الترتيب للفقرات ليس نهائياً، فمن الممكن تعديل ما يتطلب تعديله بناءً على توجيهات سيادتكم السديدة النابعة من خبرتكم الطويلة في ميدان العمل.

ملحق رقم (٤)

استبيان الثقة بالنفس "الصورة النهائية"

أختي الطالبة

تقوم الباحثة بإجراء دراسة لنيل درجة الماجستير بعنوان

"فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة"،

وفي هذا المضمار تشكر تفضلتك بتعبئة هذا الاستبيان المصمم لقياس درجة الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة، مع العلم أن هذا الاستبيان لن يتم استخدامه إلا للأغراض العلمية البحثية فقط، لذلك ترحو الباحثة منك عزيزتي الطالبة الإجابة عن جميع فقرات هذا الاستبيان، مع رجائي الحار أن تكون إجاباتك على درجة عالية من الموضوعية والشفافية، مع الأخذ بعين الاعتبار أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

م	الفقرة	غالبًا	أحيانًا	نادرًا
١	أتحمل المسؤوليات الموكلة إلي بارتياح.			
٢	أخطط لمستقبلي بكل ثقة.			
٣	أفضل أن يقوم الآخرون بمهامي.			
٤	أنجز المهام المناطة بي على ما يرام.			
٥	أتهرب من الاعتماد على نفسي.			
٦	أأخذ قراراتي بنفسي.			
٧-	أرغب في الحصول على ما أريد دون بذل أي جهد.			
٨	أستطيع اتخاذ القرار في المواقف الحياتية المختلفة.			
٩	أأثاب لتحقيق ما أحدد من أهداف.			
١٠	أتردد في اتخاذ القرارات الهامة.			
١١	أقوم بتبديل الشيء الذي أشتريه مرات عدة.			
١٢	أستطيع اجتياز ما يعترضني من عقبات.			
١٣	لقد قمت بالتحويل من تخصصي الدراسي أكثر من مرة.			
١٤	أفتقد الإرادة في تحقيق ما أريد.			
١٥	يصيبني الارتباك عندما أقابل الغرباء لأول مرة.			
١٦	أشارك في الفعاليات الاجتماعية المختلفة.			
١٧	أجد حرجًا من مبادرة الآخرين بالسلام.			

م	الفقرة	غالبًا	أحيانًا	نادرًا
١٨	أعتذر لمن أخطأت في حقه حتى لو كان أمام الآخرين			
١٩	أهرب من المواقف التي تتطلب المواجهة.			
٢٠	أشعر بالخجل عند مواجهة أناس جدد.			
٢١	أخشى التحدث أمام الجمهور.			
٢٢	أكتسب صداقات جديدة بسرعة.			
٢٣	أشعر باحترام أهلي وتقديرهم لي.			
٢٤	أشعر بالرضا عن مستواي الأكاديمي في الجامعة.			
٢٥	أفنقر إلى قدرات هامة لتحقيق التفوق الأكاديمي في الجامعة.			
٢٦	أشعر بالقدرة على منافسة زميلاتي.			
٢٧	أشارك في أنشطة أكاديمية تتطلب الإبداع.			
٢٨	أحصل على درجات دون المستوى الذي كنت أتوقع في نهاية الفصل الدراسي.			
٢٩	أشعر بالاستياء من التخصص الذي أدرس.			
٣٠	أشعر بالخجل من مظهري.			
٣١	أخرج من المنزل وأنا في كامل الأناقة والترتيب.			
٣٢	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الخارجي.			
٣٣	أحرص على أناقة مظهري بين زميلاتي.			
٣٤	من حسن حظي أنني جميلة إلى هذا الحد.			
٣٥	أحسن الظن بالله — عز وجل —.			
٣٦	أتردد في اتخاذ القرار حتى بعد اقتناعي به.			
٣٧	أدخل قاعة الامتحان دون استعداد مسبق على أمل أن يوفقني الله.			
٣٨	أصبر على ما يصيبني من أذى.			
٣٩	أبذل كل ما في وسعي مع اعتمادي على الله.			

الباحثة/سمية مصطفى علي

ملحق رقم (٥)

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى

تعارف

الهدف العام

*التعارف ما بين المشاركات والمرشدة.

الأهداف الخاصة

*بناء جسور الثقة بين المشاركات والمرشدة من جهة وبين المشاركات أنفسهن من جهة أخرى.

*كسر الحاجز النفسي بين المشاركات في المجموعة.

*تعريف المجموعة بسبب تواجدها هنا.

*الاتفاق على لوحة القوانين، ومواعيد الجلسات.

الغنيات المستخدمة: أنشطة تعارف، التخيل، الحديث والمناقشة.

إجراءات الجلسة

*قامت المرشدة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على الحضور.

* قدمت المرشدة تعريفاً واضحاً بالبرنامج وسبب التواجد هنا بشكل مفصل لتمام التأكد من معرفة الجميع.

*النشاط الأول: تعارف "المجموعات"

الوقت المستغرق: ٤٠ دقيقة

الهدف من النشاط: التأكد من تمام التعارف بين المشاركات كما يرام.

آلية تنفيذ النشاط: يتم من خلال وقوف كل أربع مشاركات مع بعضهن ليتعارفن على بعض جيداً، ثم تقف كل ثلاثة بشرط تغييرهن عن المرة السابقة، وبعد ذلك كل اثنتين مع بعضهن، وبعد ذلك من لم تتعرف على أحد المشاركات تذهب إليها لتتعارف عليها.



***النشاط الثاني: جلسة تخيل تأملية.**

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق.

الهدف من النشاط: بث الأمل لدى المشاركات بالاستفادة من جلسات هذا البرنامج.

وصف النشاط: مضمون جلسة التخيل " أغمضي عينيك، خذي نفساً عميقاً هادئاً، تحسين به يملئ رئتيك هواءً نقياً صافياً، خذي النفس الهادئ من أنفك وأخرجيه من فمك بهدوء بعد أن تحبسه في صدرك ...، دعي أي فكرة تمر بخاطرك ولا تدققي فيها، ركزي فقط في نفسك وفيما تسمعين، أنت الآن في مكان جميل وهادئ نظيف، تردين مع العصافير الغرادة قائلة: سأسعد بالمشاركة في هذا البرنامج وسأستفيد منه كثيراً، وسأنتقل معه وأشارك بكل حماس، فلدي مجموعة أخوات تحبني وأحبها، لقد كونت صداقات جديدة، وتعرفت على زميلات رائعات، يفهم ما أعني ويسمعن لما أقول، أستفيد منهن ويستفدن مني، يستمتعن بصحبتني وأستمتع بصحبتهن، وسأفوق وأحقق ما أريد من هذه اللقاءات، فأنا مشاركة فعالة نشيطة طموحة واثقة من نفسي، قدراتي كما أحب، وإمكاناتي ستساعدني للوصول إلى ما أريد، وسأصل إلى ما أريد — بإذن الله وتوفيقه —.

*مناقشة التخيل مع المشاركات، ويستغرق ٤٠ دقيقة.

*الاتفاق على ميثاق الشرف وكتابة بنوده على ورقة.

*النشاط الثالث تعارف "الأقسام الأربعة"

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق

الهدف من النشاط: التأكد من تمام التعارف، وإثارة جو من المرح بين المشاركات.

آلية تنفيذ النشاط: يتم من خلال توزيع أربع ورقات على كل مشاركة، تكتب في الورقة الأولى اسمها، وفي الثانية مثل شعبي، وفي الثالثة سؤال، والرابعة إجابة هذا السؤال، ثم جمع كل نوع على حدة، وبعدها إجراء سحب على الورق؛ اسم ثم سؤال ثم جواب ثم مثل شعبي، مما يضيف نوعاً من الألفة والمرح في المجموعة.

*تقييم الجلسة شفويًا، والاستماع لآراء المشاركات فيها، ومن ثم شكرهن على تلبية الدعوة والحضور لهذا اللقاء، وتوديعهن على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم.

الجلسة الثانية

توقعات المشاركات

الهدف العام

*التعرف على طموحات المشاركات من البرنامج.

الأهداف الخاصة

*وضع الأهداف الخاصة التي تخدم الأهداف العامة بعد معرفة توقعات المشاركات.

*توطيد العلاقة ما بين المشاركات.

*محاولة الاستبصار الأولى بالمشكلة.

الفنيات المستخدمة: الرسم، المناقشة والحديث، نشاط حركي، ورشة عمل.

إجراءات الجلسة

*مراجعة سريعة لما دار في اللقاء السابق، ومراجعة ميثاق الشرف الذي تم الاتفاق عليه في اللقاء السابق.

*قيام المرشدة بتسليم كل مشاركة ملف مهندس ونوتة وعلبة ألوان شمعية ليكون خاصاً بأنشطة البرنامج.

*النشاط الأول "رسم نفسي الآن"

الوقت المستغرق: ٢٠ دقيقة.

الهدف من النشاط: أن تعرف كل مشاركة ماذا تعني لها نفسها حالياً وترسمها.

آلية تنفيذ النشاط: يتم من خلال أن ترسم كل مشاركة كيف ترى نفسها الآن؟ وماذا تعني لها؟

*دراسة حالة وتعني أن تعرض كل مشاركة رسمها ونناقشه مع المجموعة.

ملاحظة/ كان بعض الاتفاق في الرسومات، من حيث النظرة السلبية للذات، فواحدة رسمت نفسها على أنها شجرة زيتون بما تحمل من قيم ومبادئ، وحولها ضبابية تمنعها من الوصول إلى الخارج، حيث الأمطار والخير والشمس الساطعة، وفي مناقشتها لرسمها قالت أنها جاءت هذا البرنامج لتخرج من هذه الضبابية وترى الخير الذي في الخارج، وثانية رسمت نفسها غارقة في بحر فيه قارب نجاة، وهي على يقين أنها ستركب هذا القارب يوماً ما وتتجو من الغرق، وغيرها رسمت نفسها وهي في البيت حزينة باكية مختنقة، أما خارج البيت فهي فرحة مبسطة، وهكذا كان مضمون رسومات المشاركات.

*النشاط الثاني "ماذا تغير"

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق

الهدف من النشاط: التأكد من تمام التعارف بينهم، وإثارة المرح بين المشاركات.

آلية تنفيذ النشاط: تطلب المرشدة من إحدى المشاركات أن تحفظ أماكن المشاركات وشكل الغرفة جيداً، وبعد ذلك تخرج من الغرفة، ونقوم نحن بتغيير شيء ما أو أكثر في الغرفة، أو تغيير مكان مشاركة، وعلى المشاركة التي ستأتي من الخارج أن تعرف ما الذي تغير؟ ومن ثم مناقشة النشاط مع المشاركات.

*النشاط الثالث "ورشة عمل"

الوقت المستغرق: ٢٠ دقيقة

الهدف من النشاط: التعرف على توقعات المشاركات من هذا البرنامج.

آلية تنفيذ النشاط: يتم بتقسيم المشاركات إلى مجموعات ؛ لتقوم كل مجموعة بكتابة توقعاتها من البرنامج، ثم مناقشة ما توصلت إليه المجموعات بعد تعليق الأوراق على الحائط، ومن ثم الاتفاق على أهداف البرنامج بشكل نهائي.

*توزيع بطاقة التقويم وشكر المشاركات على الحضور

الجلسة الثالثة

الثقة بالنفس

الهدف العام

*تعريف المشاركات بمفهوم الثقة بالنفس.

الأهداف الخاصة

*تعريف المشاركات بمفهوم الثقة بالنفس والفرق بينها وبين العجب.

*تتعرف المشاركات على سمات كل من الواثق بنفسه والمعجب بنفسه.

*تتعرف المشاركات على أسباب تدني مستوى الثقة بالنفس.

الفنيات المستخدمة: نشاط حركي، ورشة عمل، مناقشة وحوار، تخيل ورسم.

إجراءات الجلسة

*النشاط الأول: ورشة عمل.

الوقت المستغرق: ٢٠ دقيقة.

الهدف من النشاط: التعرف على ما لدى المشاركات من معلومات حول الثقة بالنفس.

آلية تنفيذ النشاط: يتم فيها تقسيم المجموعة إلى أربع مجموعات، الأولى لتعريف الثقة بالنفس وأهميتها، والثانية للتعرف على أسباب ضعف الثقة بالنفس، والآثار المترتبة على ذلك، أما المجموعة الثالثة فهي للتعرف على ملامح الواثق بنفسه ونماذج لشخصيات واثقة بنفسها، والرابعة للتعرف على الفرق بين الثقة بالنفس والعجب.

*مناقشة ما توصلت إليه المجموعات.

*عرض power point للقضايا السابقة و تبادل المناقشة و الآراء ما بين المرشدة والمجموعة.



*النشاط الثالث: جلسة تخيل تأملية.

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق

الهدف من النشاط: بث روح التحدي والأمل في نفس المشاركة لاستعادة ثقته بنفسها.

آلية تنفيذ النشاط: تقول المرشدة بصوت هادئ: "أغمضي عينيك وخذي نفساً عميقاً هادئاً يملأ صدرك، أنت الآن تسيرين في مكان فيه ما فيه من العثرات والأحجار التي تعيق حركتك وتجعل سيرك بطيئاً، ولكن مع ذلك أنت تسيرين بخطى واثقة ملؤها الشجاعة، تتعثرين مرة فتنهضين من جديد، وتحاولين الثانية والثالثة، أنت لم تيأسي، بل تحاولين السير وتصابرين، تعين فتقومين من جديد، تمسحين الغبار عن ملابسك وتفكرين في الخطوة القادمة لتسيرين فيها، وفي طريقك هذه المليئة بالعثرات، ومع إصرارك هذا...، سمعت من بعيد صوتاً ندياً شجياً...، كلما اقتربت اتضح لك الصوت أكثر فأكثر...، اقتربت فإذا هو صوت شخص يتلو آيات من القرآن، أنصتي له جيداً، واحفظي ما يقرأ...، هي آيات عطرة تبث في نفسك السكينة والطمأنينة...، تبعث فيك روح الأمل واليقين، تشعرك أن الله معك ولن يضيعك، وتحمسك على استعادة قواك والوقوف على قدميك من جديد بعد كل عثرة تتعثرينها، وبعد كل نازلة تلم بك...، هذه الآيات هي ما يبث فيك الثقة بنفسك وقدراتك...، فأنت إنسانة طموحة مثابرة وصابرة، تساهمين في خدمة الإسلام والمسلمين ما استطعت إلى ذلك سبيلاً...، تخدمين الناس بعلمك وعملك، أو ربما بقولك، فكم من مشكلة كنت ساعداً في حلها، الآن اقتربت من القارئ، حاولي أن تعرفي من هو وماذا كان يقرأ، تقدمي منه واشكريه، ثم حاولي الرجوع إلى حيث أنت، تاركة على وجهك ابتسامة الأمل،

وفي عينيك بريق التفاؤل واليقين، ولسان حالك يقول: سأستطيع أن أكون ما أريد، وسأحقق ما أصبو إليه.

*النشاط الرابع: رسم التخيل.

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق

الهدف من النشاط: التعرف على مضمون ما تخيلته كل مشاركة من خلال الرسم، وفيه نوع من التفريغ الانفعالي.

آلية تنفيذ النشاط: قيام كل مشاركة برسم ما قد تخيلته مستخدمة ألوانها الشمعية وورقة A٤.

*دراسة حالة، وتتم من خلال عرض كل مشاركة لما رسمته ثم مناقشة التأمل مع المشاركات، واستيضاح إحساسهن وما جال بخواطرهن ومعرفة الآيات القرآنية التي سمعنها في التخيل، ومن كان القارئ؟

ملاحظة/ تم تنفيذ جلسة التخيل في مبنى المدينة المنورة الطابق السادس حيث الهدوء التام وخلو الجامعة من الطالبات، فقد كانت في يوم الخميس وفي وقت متأخر، وكانت بفضل الله رائعة، ومن بعض الآيات التي سمعنها المشاركات في التخيل سورة الانشراح وبداية سورة الرحمن وآية الكرسي وآية ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾، أما عن بعض ما تخيليه المجموعة فأجدهن تخيلت هذه الطريق الممتلئة بالعثرات هي الطريق إلى الجنة، وثانية تخيلتها على أنها طريق معبر رفح البري ؛ حيث أن خطيبها في الخارج وهي على موعد للسفر عنده، وثالثة تخيلت تلك الطريق على أنها بحر الدنيا الممتلئ بالهموم والعثرات.

*توزيع بطاقة التقييم الخاصة بالجلسة والموضح في ملحق رقم (٦)، وشكر المجموعة على الحضور، ثم الانصراف على أمل الالتزام بالموعد القادم.

الجلسة الرابعة والخامسة

الحديث عن النفس

الهدف العام

*مساعدة المشاركات على الحديث عن أنفسهن.

الأهداف الخاصة

*مساعدة المشاركات على سبر أغوارهن ومعرفة خفايا نفوسهن؛ للوقوف على أسباب ضعف ثقتهن بأنفسهن.

*تفريغ انفعالي للمشاركات يساعد المرشدة على معرفة مستوى المشاركات ودرجة ثقة كل منهن بنفسها.

الفنيات المستخدمة

أنشطة تركيز، حوار ومناقشة.

إجراءات الجلسة

*النشاط الأول: تنشيطي "ثلاثة ومضاعفاتها".

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق

الهدف من النشاط: التأكد من تركيز المشاركات ومحاولة رفع الثقة بالنفس من خلال ترديد عبارة "الثقة بالنفس".

آلية تنفيذ النشاط: تقوم المشاركات بالعد من الواحد إلى ما شاء الله، والمشاركة التي يكون عليها العدد ثلاثة، أو إحدى مضاعفاته تستبدله بسرعة بكلمة "الثقة بالنفس"، ومن تخطئ تخرج من النشاط حتى نصل إلى الفائزة، ثم مناقشة النشاط.

*النشاط الثاني: كيف تتصرف في الموقف؟

الوقت المستغرق: ٤٠ دقيقة

الهدف من النشاط: التعرف على كيفية تصرف المشاركات في المواقف المختلفة.

آلية تنفيذ النشاط: تكون المرشدة قد أعدت مسبقاً مجموعة بطاقات مكتوب على كل منها موقف ينتظر ردة فعل المشاركة عليه، وتسحب المشاركة التي تقع عليها القرعة بطاقة تقرأها وتكملها بشكل سريع تلقائي، ثم تناقش ردود أفعال المشاركات.

وهذه المواقف مثل /

* اضطررت للاستئذان للخروج من قاعة المحاضرة.

* لسبب طارئ اضطررت الحضور متأخرة للمحاضرة.

* فاجأك مدرس المساق بسؤال لم تتوقعيه.

* كنت متأكدة من أنك تستحقين درجة أعلى من التي حصلت عليها.

* طلبت منك زميلتك كراستك، وأنت على وجه تقديم امتحان في المادة ولم تستعدي له بعد.

* طلبت منك والدتك أمراً ما، وطلب منك والدك عكسه تماماً.

* عوقبت على ذنب أنت لم تقترفيه لا من قريب ولا من بعيد.

* تبقى لك نقود مع سائق السيارة، وقد وصلت المكان الذي تريد قبل أن يعطيك المتبقي لك.

* أخذت زميلتك منك شيئاً يخصك دون استئذان.

* اشتريت قميصاً من السوق، وعندما وصلت المنزل تبين لك أن فيه خلل ما.

* جاء أحد وأخذ دورك في الطابور.

* اشتريت شيئاً من السوق، وعندما وصلت المنزل تبين لك وتأكدت من أنه قد تبقى لك شيئاً

من النقود عند البائع "خلل في الحساب".

- * كان لك شيء ما عند زميلتك واحتجت إليه.
- * رفضت زميلتك إعطاءك كراستك، وأنكرت أنها معها.
- * كنتما على موعد مسبق أنت وزميلتك، وتأخرت أو تغيبت زميلتك دون اعتذار.
- * وجدت حشرة ما في فطيرة الجبن في الكافتيريا.
- * أثناء سيرك في الطريق تعرضت لحادث سرقة.
- * في طريقك إلى الجامعة تعثرت في الشارع واتسخت ملابسك.
- * غير السائق خط السير المعروف وأنت في السيارة مع بمفردك.
- * سُرِق حذاؤك من على باب المصلى في الجامعة.
- * السيارة التي وقفت لك لتركيها بها إلى مكان ما لا يوجد بها إلا السائق بمفرده ويبدو عليه أنه غير طبيعي.
- مناقشة كل مشاركة في تصرفها وبيان ما هو إيجابي منه وواثق مما هو غير ذلك.

ملاحظة/ كان لدى بعض المشاركات ردود أفعال تتم عن ثقته بنفسها في الموقف الذي ناقشته، في حين كان بعض التصرفات التي بحاجة لتقوية الثقة بالنفس، ومنها على سبيل المثال صاحبة موقف "اشتريت شيئاً من السوق، وعندما وصلت المنزل تبين لك وتأكدت من أنه قد تبقى لك شيئاً من النقود عند البائع "خلل في الحساب"، فأجابت صاحبه أنها تعود إليه وتخبره بذلك، فإن أنكر ذلك فإنها تسامحه بكل بساطة حتى وإن كان المبلغ ٢٠٠ شيكل، أما صاحبة موقف "تبقى لك نقود مع سائق السيارة، وقد وصلت المكان الذي تريدين قبل أن يعطيك المتبقي لك" فقد أجابت أنها لا تطلب الباقي سواء كان نصف شيكل أو أكثر من ذلك، بل حتى أنها ذات مرة أعطت السائق ١٠ شيكل وعندما وصلت قال لها السائق أنه لا يمتلك فكة ليعطيها الباقي فسامحته ولم تأخذ منه شيئاً، وقد تمت مناقشة المشاركات وبت القوة في نفوسهن وبيان كيفية التصرف السليم المعبر عن قوة صاحبه، وأن الحقوق تنتزع انتزاعاً ومن تنازل اليوم عن صغير سيتنازل غداً عن كبير كالميراث وغيره.

**** لقد أبدت المشاركات استفادتهن من هذا النشاط وذلك من خلال الإبداء شفويًا عن ذلك وأيضًا من خلال بطاقة التقييم الخاصة بتلك الجلسة.**

***شكر المشاركات، وتوزيع بطاقة التقييم الخاصة بالجلسة والموضح في ملحق رقم (٦)، وتوديعهن على أمل الالتزام باللقاء القادم والحضور.**

الجلسة الخامسة

إجراءات الجلسة

***النشاط الأول "كرسي الاعتراف"**

الوقت المستغرق: ٣٠ دقيقة

الهدف من النشاط: أن تتعرف المشاركة على نفسها وعلى غيرها من المشاركات بشكل معمق.

آلية تنفيذ النشاط: تجلس مشاركة على كرسي الاعتراف الذي يتوسط المجموعة، وتعرف عن نفسها بشكل معمق، ثم تبدأ المشاركات بتوجيه الأسئلة لها مع احتفاظها بحق عدم الإجابة إذا أرادت ذلك، وتتم ممارسة النشاط مع أكثر من مشاركة، ثم مناقشة النشاط وإحساس المشاركات بعد النشاط.

***النشاط الثاني "ذكريات الماضي"**

الوقت المستغرق: ٤٠ دقيقة

الهدف من النشاط: أن تسبر كل مشاركة غور ماضيها لتقف على المواقف التي زادت من ثقتها بنفسها و الأشخاص الذين كانوا سببًا لها، ثم في المقابل تتذكر المواقف التي كانت معول هدم لثقتها بنفسها و الأشخاص الذين كانوا سببًا في ذلك .

آلية تنفيذ النشاط: يتم من خلال قيام الباحثة بتوزيع ورقة A٤ على كل مشاركة مرسوم عليها طريقان؛ الطريق الأول لذكريات حدثت وكانت تعزز ثقة المشاركة بنفسها، مع ذكر الأشخاص المسببين لها، والطريق الآخر لذكريات كانت بالنسبة للمشاركة ذات تأثير سلبي تهدم الثقة

بالنفس أو تزعرها، مع ذكر الأشخاص المسببين لها، للاطلاع على النموذج انظر ملحق رقم (٧).

*دراسة حالة، ويتم فيها مناقشة النشاط مع المشاركات، و لقد كانت المناقشة – و الله الحمد مجدية وكان النشاط ذا فائدة للمشاركات، وأبدین ارتياحهن بعده، مع أنه فتح عليهن مواجههن، هذا وقد تبين للباحثة أن السبب الرئيس لضعف الثقة بالنفس لديهن تمثل في أسلوب التنشئة الأسرية السيئ منذ الطفولة وعدم دراية الأهل بأسلوب المعاملة السليم مع أبنائهم خاصة في وقت الأزمات، ثم ما تعرضت له بعض المشاركات من انتكاسة في الثانوية العامة قللت من ثقتهن في قدرتهن على تحقيق ما يردن وقد كان من الطبيعي بكاء بعض المشاركات، وانتباه بعضهن إلى وجود مشاكل لديهن؛ مما دفعهن إلى أخذ مواعيد مع وحدة الإرشاد الاجتماعي والنفسي في الجامعة لمتابعة أمورهن بشكل فردي.

*الاستماع لتقييم المشاركات شفويًا، ثم تتمين جهود المشاركات والانصراف على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم.

الجلسة السادسة

الثقة بالله – عز وجل –

الهدف العام

*محاولة الإمام بموضوع الثقة بالله.

الأهداف الخاصة

*بيان تعريف الثقة بالله، وأهميتها في الحياة وكيفية تقويتها وتعزيزها.

إجراءات الجلسة

*النشاط الأول: عرض **Power point** يتضمن مقتطفات من كلام ابن قيم الجوزية حول الثقة بالله في كتابه مدارج السالكين، ثم محطات ووقفات، والذي تضمن مواقف من حياة الأنبياء السيرة العطرة حول الثقة بالله، ثم عرض لشعار هذه الجلسة و هو " كن مع الله ولا تبالي فمن كان الله معه من عليه".

*النشاط الثاني: "البذرة"

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق.

الهدف من النشاط: أن تتفكر المشاركة في ثقة الكائنات بالله – جل وعلا – ، وتتأمل في كيفية نموها.

آلية تنفيذ النشاط: هو نشاط تخيل، تقوم فكرته على أساس وقوف المجموعة بشكل نصف دائري، والاستماع لتعليمات المرشدة وتنفيذها، والتي تتمثل في عبارات توضح مراحل نمو البذرة تدريجياً، حتى تصبح شجرة يانعة، وعلى المجموعة تمثيل ذلك بالحركات التي أوضحتها لهن المرشدة قبل بدء النشاط، ثم مناقشة النشاط وإحساس المشاركات فيه.

* الاستماع لتقييم المشاركات شفويًا وشكر المشاركات على الحضور والالتزام.

الجلسة السابعة

التوكل على الله – سبحانه وتعالى –

الهدف العام

*بيان مفهوم التوكل وحقيقته.

الأهداف الخاصة

* تنمية مفاهيم إيجابية حول التوكل وبيان حقيقته وكيفيته.

* ربط مفاهيم مع بعضها البعض مثل الرضا بقضاء الله وقدره مع التفاؤل وربطهما بمفهوم التوكل.

الفنيات المستخدمة

محاضرة ونقاش، عرض power point

إجراءات الجلسة

* محاضرة ونقاش مع عرض power point حول مفهوم التوكل وماهيته وربطه بالقضاء والقدر والرضا بما قسم الله – وهذا الجزء لعلاج البعد الجسمي في تعريف الثقة بالنفس –، ومن ثم التعرج إلى قضية التفاؤل مستشهدا ببعض الآيات والأحاديث.

* توزيع بطاقة التقييم، وشكر المجموعة على المشاركة، ومن ثم الانصراف على أمل الحضور في اللقاء القادم.

ملاحظة/ بسبب ضيق الوقت وازدحام أوقات المشاركات بالامتحانات النصفية فإن هذه الجلسة لم تُعقد من الأساس، وتم الاكتفاء بموضوع الثقة بالله – عز وجل –

الجلسة الثامنة

إستراتيجية وضع الأهداف

الهدف العام

*تبصير المشاركات بإستراتيجية وضع الأهداف.

الأهداف الخاصة

*التعرف على مواصفات الأهداف الجيدة ومعرفة السبيل إلى تحقيقها.

*مساعدة المشاركات على وضع أهدافهن والتوصل إلى آلية تنفيذ هذه الأهداف وتطبيقها.

الغنيات المستخدمة

مناقشة و حوار،كتابة، عرض أنشودة.

إجراءات الجلسة

النشاط الأول: "أكتب هدفي"

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق.

الهدف من النشاط: أن تتفكر المشاركة في أهدافها وتحددها.

آلية تنفيذ النشاط: تطلب المرشدة من كل مشاركة أن تكتب على ورقة هدفاً لها ترنو إليه، بحيث يمكن قياسه خلال فترة زمنية ليست طويلة "فصل دراسي" مثلاً ، ونرمي الأوراق في صندوق، ثم نسحب بالقرعة، ومن يتم اختيار هدفها عليها توضيحه وتوضيح مخططها لتنفيذه ، مع التنويه إلى أن المرشدة ستتابع هذه الأهداف ومدى تحققها حتى وإن انتهى البرنامج قبل أوان تحقيقها، ثم مناقشة النشاط مع المشاركات ومعرفة مدى موافقتهن على ذلك، ومن ثم أخذ العهد على بذل أقصى جهد ممكن لتحقيق هذا الهدف والسير وفق الاستراتيجية التي وضعتها كل مشاركة.

* طرح موضوع أهمية الوقت وتنظيمه، وبعد ذلك الوقوف على مسألة لا جدال فيها وهي الهدف العام للمسلمين من الحياة والتمثل بقوله تعالى ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾ (الذاريات: ٥٦)، وكيف أن كل حياتي وأهدافي تصب في هذا المضمار.

** عرض أنشودة "حياتي كلها لله".

** الاستماع لتقييم المشاركات شفويًا وشكر المشاركات على الحضور والالتزام.

الجلسة التاسعة والعاشرة

كيف أحل مشكلاتي!؟

الهدف العام

مساعدة المشاركات على حل مشاكلهن بأنفسهن.

الأهداف الخاصة

التبصير بالطرق العلمية لحل المشكلة.

بيان أنواع المشكلات وكيفية التعامل معها على اختلاف أنواعها .

إجراءات الجلسة

النشاط الأول: نشاط تنشيطي تركيز "آه _ لا "

الهدف من النشاط: ضمان تركيز المشاركات، ومحاولة التفكير في طرق بديلة للمشكلة.

الوقت المستغرق: ٥ دقائق.

آلية تنفيذ النشاط: تسأل المرشدة كل مشاركة على حدة أسئلة عدة، وعلى المشاركة أن تجيب بدون استخدام الكلمات "آه ، لا ، نعم ، no،yes ، هز الرأس أو الكتف بالرفض أو القبول"، وبعده مناقشة النشاط ومدى الاستفادة منه.

النشاط الثاني: عرض power point

الهدف من النشاط: بيان تعريف المشكلة وخطوات حلها، مع مناقشة جماعية.

الوقت المستغرق: ٣٠ دقيقة.

*طرح مثال لمشكلة ما، وكيفية التعامل معها وفق الخطوات العلمية.

النشاط الثالث: نشاط تخيل "ساعدي"

الهدف من النشاط: تعرف المشاركات على نقاط قوتها من خلال تقديم المساعدة لزميلتها ومعاونتها على حل مشكلتها.

الوقت المستغرق: ٤٠ دقيقة.

آلية تنفيذ النشاط: هو نشاط تخيل تقوم فكرته على أساس قسم المجموعة إلى نصفين بحيث يصطف الفريقان وجهاً لوجه، ويكون لكل مشاركة من الفريق الأول مشاركة تقابلها من الفريق الثاني، الفريق الأول منها نسميه أساعد، والفريق الثاني نسميه ساعدي، وهو الذي يطلب المساعدة من القسم الأول، وتقوم المرشدة بتوجيه الكلام لساعدي قائلة: "أغمضي عينيك وخذي نفساً عميقاً هادئاً، أنت الآن في مشكلة مستعصية، تعيشين مشكلة صعبة قد تكون أسرية أو جامعية أو عاطفية أو غير ذلك، تبدو على وجهك آثار هذه المشكلة، عيشي المشكلة بكل تفاصيلها وملاحها، قد لا تستطيعين التعامل مع هذه المشكلة بمفردك، فهي عويصة مستعصية، لذلك ستلجئين إلى من يساعذك في حلها...، ستلجئين لزميلة لك، تتقين بها وتثق بك...، تجدين عندها النصيحة والرأي السديد، مع العلم أنها كتومة على أسرارك ولن تبوح بها لأحد، متى ما أردت اللجوء إليها ما عليك إلا طرق بابها". فريق أساعد "كوني على أهبة الاستعداد لتقديم المساعدة لصديقتك ورفيقة دربك، وكوني على يقين أنك أهل لذلك وأن عندك الرأي السديد وحسن المشورة لصديقتك، متى ما رأيت أن زميلتك بحاجة ماسة لمساعدتك لا تبخلي عليها بذلك، خذيها من يدها، ربتني لها على كتفها، ثم اجلسيها في مكان ما آمن مريح بعيد عن الضوضاء قدر الإمكان، واستمعي لها ثم تبادلوا المشورة حول الحلول الممكنة لمشكلتها.

وبعد ذلك يتم تبديل الفريقين، بحيث يصبح فريق ساعدي هو فريق أساعد، وفريق

أساعد يصبح ساعدي، مع تكرار الكلام نفسه الذي دار من قبل.

*فحص الحالة "مناقشة النشاط " مع المشاركات والاستماع لهن.

التنويه إلى قضية الاستشارة والاستخارة وشواهدهما من مصادر التشريع الإسلامي،
وكيفية صلاة ركعتي الاستخارة.

ممارسة بيتية :- قراءة سيرة أحد المشاهير الذين أبدعوا وتركوا بصمات واضحة مع
أنه كان لديهم ما لديهم من الإعاقات "سيرة واحد أو أكثر" وكتابة ملخص بسيط جداً عن
حياته(أناس رضيت بالواقع وأبدعت).

الجلسة العاشرة

إجراءات الجلسة

النشاط الأول: مناقشة وحوار

الوقت المستغرق: ٢٠ دقيقة.

آلية تنفيذ النشاط: مناقشة وحوار أنواع المشكلات، وأنها ثلاثة أنواع ؛ نوع يحل بشكل
جزري نهائي، والثاني يحل بشكل جزئي ويتم التكيف مع الجزء المتبقي، والثالث ما لا حل لها
إطلاقاً وما علينا سوى التكيف معها والرضا بقضاء الله، ومن هذه النقطة ننطلق لنناقش
الممارسة البيتية، ومن ثم عرض فيديو لنماذج تركت بصماتها مع أن لديها من العلل
والعاهات ما يكفي لجعلها من أهل الرخص، ومع ذلك رضيت بواقعها واندمجت معه، بل
وأبدعت ودخلت صفحات التاريخ المشرقة من أوسع أبوابها وأجملها. ومناقشة قضية التعويض
غير المباشر والمباشر وكيف يكون كل منهما؟ وأيها الأفضل؟

النشاط الثاني: نشاط تخيل "الرجل الحكيم"

الهدف من النشاط: استبصار كل مشاركة بمشاكلها وقدرتها على التعامل معها.

الوقت المستغرق: ٣٠ دقيقة.

آلية تنفيذ النشاط: تقوم فكرة النشاط على أن يكون الرجل الحكيم هو يكون المشاركة نفسها ؛ لتعود الاعتماد على نفسها قدر المستطاع في حل مشاكلها بعد أن اكتسبت مهارة الاستشارة في اللقاء السابق، وبدور مضمون التخيل حول "أغمضي عينيك، خذي نفساً هادئاً عميقاً....، أنت الآن تسيرين في مكان جميل هادئ، قد يكون المنزل أو الغرفة أو أي مكان آخر، المهم أنك تسيرين باتجاه مرآة ، ... المرأة جميلة مزينة، مرسوم على زاوية منها طيور وسماء وغير ذلك وعلى زاوية أخرى مرسوم الورد بأشكالها وألوانها، وقفت أمام المرآة نظرت فيها ... أمعنت النظر فيها ... رأيت وجهك الجميل الوضاء، يشع منه نور الإيمان والرأفة، عيناك تيرق ثقة وأملًا، شفثاك لا تتلفظ إلا خيراً، نبرات صوتك ملؤها الثقة والقوة ...، الآن بدأت الحوار مع نفسك، أنت واقفة أمام نفسك، واثقة بها، أملك بها كبير، بدأت تبثين همومك ومشاكلك، ربما تكون كثيرة، ومنها ما هو معقد ...، تركيزك مسلط على واحدة منها...، أنت بحاجة لحلها الآن...، ربما لأنها الأبعد، أو لأنها الأبسط، ربما لأنها الأقدم أو الأحدث، المهم أنك ركزت على مشكلة ما وبدأت بعرضها لنفسك في المرآة....، مشكلتي تكمن في...."صمت لبرهة زمنية"، انتهيت من عرض مشكلتك لنفسك في المرآة، لقد قمت بعرضها بشكل شامل لكل نواحيها ...، الآن انتظري قليلاً لتستمعي نصيحة نفسك لك، استمعي جيداً لنفسك، أعطي اهتماماً وتركيزاً جاداً لكل كلمة تقولها نفسك لك، فهي حكيمة زينة، وعندها الحل بإذن الله ...، بدأت نفسك بالحديث إليك قائلة : يا عزيزتي الغالية ويا حبيبي ... "صمت لبرهة زمنية"، بعد أن انتهيت من الاستماع لنفسك اطلبي منها قبل أن تغادريها أن تتلو لك آية قرآنية بصوتها الندي، ثم اشكريها شكراً جزيلاً، وودعيها على أمل اللقاء بها كثيراً في مرات قادمة، حاولي العودة إلى حيث أنت مبتسمة مسرورة، فقد أسدت لك نفسك العظيمة نصيحة عظيمة.

*رسم التخيل، ومن ثم فحص حالة ومناقشة التخيل والرسم.

النشاط الثاني: نشاط "الفواكه"

الهدف من النشاط:استعادة المشاركات لنشاطهن.

الوقت المستغرق: ٥ دقائق.

آلية تنفيذ النشاط: تختار كل مشاركة اسم نوع من أنواع الفواكه بشرط أن لا يتكرر، وتقف المرشدة في وسط الدائرة، تتخذ لنفسها اسم فاكهة، ومن ثم تبدأ تسمي اسم فاكهتها بطريقة ما وبشكل مفاجئ أمام أي مشاركة ؛ الأمر الذي يربكها، في هذا الوقت يكون على المشاركة التي وقع عليها الاختيار أن تذكر اسم فاكهتها هي بالطريقة نفسها التي ذكرت فيها المرشدة وبالسرعة

ذاتها وعدد المرات نفسه، دون أن تخطئ أو تتأخر، ومن تخطئ أو تتأخر تقع في وسط الدائرة لتوقع مشاركة غيرها بالطريقة التي وقعت هي بها....، ومن ثم مناقشة النشاط والاستماع إلى تعليقات المجموعة عليه.

*عرض قضية حساسة وتحتاج إلى موافقة المشاركات ودب روح الحماسة فيهن، وهي أننا بصدد طرق باب فنيات التواصل، ومن بعدها سيكون على كل مشاركة قيادة جلسة حوارية لمدة عشر دقائق، وفي هذا الإطار ترغب المرشدة من مشاركة أو أكثر الاستعداد لعرض موضوعها قبل موضوع فنيات التواصل، ثم تعرض موضوعها نفسه بعد عرض فنيات التواصل، وهذا يكون فيه تغذية راجعة للمشاركة نفسها ؛ لتعرف مدى التحسن الذي طرأ عليها، وهذا يفيد الباحثة كثيراً في تقييم البرنامج.

*وإن كان بالإمكان الاتفاق مع مدرس من مدرسي كلية التربية الأفاضل لتلك المشاركة لأخذ ذلك بعين الاعتبار في رصيد درجاتها وبموافقة المشاركة نفسها .

*توزيع بطاقة التقييم، ومن ثم شكر المجموعة على الحضور والالتزام إلى هذا الحد، والانصراف على أمل الالتزام بموعد اللقاء القادم.

الجلسة الحادية عشر والثانية عشر

اتخاذ القرار وتنفيذه

الهدف العام

تبصير المشاركين بموضوع اتخاذ القرار .

الأهداف الخاصة

بيان مفهوم اتخاذ القرار وأهميته وخطواته.

مساعدة المشاركين على الاعتماد على أنفسهم في اتخاذ القرار .

الفنيات المستخدمة

عرض "power point" ، ورش عمل، مناقشة وحوار .

إجراءات الجلسة

النشاط الأول: "محطات التلازم"

الوقت المستغرق: ٥ دقائق.

الهدف من النشاط: أن تتدرب كل مشاركة على اتخاذ القرارات بشكل سريع.

الوقت المستغرق: ٦٠ دقيقة.

آلية تنفيذ النشاط: تقف المشاركين بشكل دائري، والباحثة وسطهم وكأن معها ريموت تليفزيون، وبشكل عشوائي ومفاجئ تنتقي إحدى المشاركات ؛ لتكون محطة تلافز تختارها هي، وهنا تكون محطة أخبار، ومحطة أطفال، ومحطة برامج وغير ذلك، وهذا النشاط يتم فيه اتخاذ قرارات سريعة من قبل المشاركات .

ومنه نتخرج إلى القرارات السريعة والقضايا التي تحتاجها، ونطلب من المشاركات

ذكر أمثلة لذلك.

ملاحظة/ سار النشاط على أفضل حال، وظهرت فيه إشكالية اتخاذ القرار عند من

لديها مشكلة في ذلك، كما ظهرت فيه براعة بعض المشاركات في التملص من خلال جعل محطاتها مغلقة أو الإرسال فيها ضعيف.

النشاط الثاني: عرض power point للإطار النظري الخاص بالموضوع

*بعد الانتهاء من العرض والمناقشة تم توزيع عدد من نماذج تطبيقية على المشاركات،

منها ما كان فردياً ومنها ما كان جماعياً ليتم التدريب بشكل عملي على عملية اتخاذ القرار.

تطبيق عملي جماعي

* أنت عضو نشط فعال في منطقتكم، قمت بعمل أسبوع نظافة، كان أسبوعاً جميلاً وهادفاً، تخلله ندوات قام بها طاقم من وزارة الصحة، كما قام فريق نظافة من المنطقة بتنظيف شوارع الحي والمناطق المجاورة، وبعد هذا النشاط لديك أجنحة حافلة بالنشاطات الهادفة لمنطقتك، نشاطك هذا "أسبوع النظافة" كان موفقاً والله الحمد، ونال إعجاب أهل الحي وقبولهم، الحي المجاور لمنطقتكم والمدرسة الكائنة فيه طلبت من سيادتكم مساعدتها في تنظيم أسبوع نظافة مماثل للذي قمتم به في حيكم، بمشاركة العناصر الطلابية نفسها التي شاركت معك، لا شك أنك تودين مساعدتهم لكنك تشعرين أن خدمة منطقتك والرقى بها أهم وأنفع .

✓ ضعي قائمة بالبدائل الممكنة دراستها.

✓ هل بإمكانك اتخاذ القرار بمفردك؟ أم ستحتاجين إلى إسهام آخرين معك؟ وكيف؟ ولماذا؟ وإن كان نعم فمن سنشركين الرأي معك؟

✓ ادرسي الآثار المترتبة على قرارك، والعوامل المختلفة التي تؤثر فيه ؟

* عرض استجابات المشاركات على ملصقات ورقية على الحائط، ومن ثم مناقشتها.

*مناقشة قضية اتخاذ قرار بقبول شيء ما أو رفضه، وآلية اتخاذ القرار في هذه الحالة من خلال قسم ورقة بيضاء قسمين ؛ الأول لإيجابيات الموضوع ومحاسنه، والثاني لمساوئه وسلبياته، ثم مقارنة هذه مع تلك واتخاذ القرار .

تطبيق عملي فردي (١)

*أنهيت دراستك الجامعية بتقدير ممتاز، ولم يكن أمامك فرصة عمل مناسبة في مجالك، فرصة العمل الوحيدة أمامك هي مدرسة رياض أطفال، براتب شهري متواضع ليس كما كنت تطمحين، أو مدرسة خصوصي في منزلك، أو في مركز متواضع براتب بسيط متواضع.

✓ ما قرارك في ذلك، وإذا احتجت استشارة أحد فمن هو ؟ وعلى أي أساس اتخذت قرارك هذا؟

تطبيق عملي فردي (٢)

*جاءتك منحة إكمال دراستك الجامعية في بلد أجنبي، ومسموح لك اصطحاب أحد أفراد عائلتك معك، ولكن الشرط هو أن تخدمي ذلك البلد بعد إنهاء دراستك، وأن لا تأتي هنا إلا زيارة كل خمس سنوات، مع علمك التام بسوء الأوضاع لدينا هنا وجودة الحياة ورفاهيتها هناك.

✓ ما قرارك في ذلك، ولماذا كان قرارك بهذا الشكل؟ وإن كان القبول فلماذا؟ ومن ستأخذين معك؟ وإن كان الرفض فلماذا؟

تطبيق عملي فردي (٣)

كيف اتخذت قرار تخصصك الجامعي؟ ومن استشرت فيه؟ وهل مورست عليك ضغوط من أحد لالتحاق بذلك التخصص؟ ما تقييمك لقرارك هذا؟ ولو افترضنا أنك أنهيت الثانوية الآن بالمعدل نفسه الذي حصلت عليه، ما التخصص الذي ستدرسين في الجامعة؟ وكيف ستأخذين القرار بذلك؟ وهل ستخضعين لأي ضغوطات تمارس عليك؟

تطبيق عملي فردي (٤)

*اذكري قضية اتخذت فيها قراراً بدون أي ضغط عليك من أي أحد...، كيف اتخذتية؟ وما تقييمك له؟

ملاحظة/ هذه تطبيقات فردية، تأخذ كل مشاركة نموذجاً منها قد يختلف عن نموذج الأخرى، والمطلوب من كل مشاركة اتخاذ قرارها بنفسها ثم استشارتها لزميلتها لتأخذ رأيها، وفي النهاية تتم مناقشة جماعية للقرارات التي اتخذتها كل مشاركة، والتبوية على قضية هامة هي أن القرارات تختلف من شخص لآخر، وقد لا تستطيع الحكم على صحتها أو خطئها ؛ أي أن القرارات نسبية، ونحكم على صحتها من خلال مدى تحقيقها للهدف المنشود.

*شكر الحضور على الالتزام وتوزيع بطاقة التقييم، ثم الانصراف على أمل اللقاء في الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية عشر

تنفيذ القرار

الهدف العام: التعرف على ماهية تنفيذ القرار.

الأهداف الخاصة: أن تتعرف المشاركات على تعريف تنفيذ القرار.

التعرف على أهمية تنفيذ القرار.

بيان كيفية تنفيذ القرار.

الفتيات المستخدمة

عرض "power point" ، ورش عمل، مناقشة وحوار.

إجراءات الجلسة

النشاط الأول: عرض "power point" للإطار النظري الخاص بالجزء الثاني من اتخاذ القرار وهو بعنوان "بين القرار والتنفيذ".

الهدف من النشاط: تعريف المشاركات بتعريف التنفيذ وأهميته في صنع القرار، وعناصر التنفيذ.

*بعد الانتهاء من العرض والمناقشة تم توزيع المشاركات إلى ثلاث مجموعات، وإعطاء كل مجموعة نموذجًا من النماذج التطبيقية ؛ ليتم التدريب بشكل عملي على عملية اتخاذ القرار وتنفيذه.

تطبيق عملي جماعي (1)

* قررت إدارة المدرسة التي تعملين فيها تنفيذ رحلة ترفيهية للطلبات في المدرسة، خلال الشهر القادم، لقد تم اتخاذ القرار النهائي بكل عناية، وأحيلت إليك مهمة تنفيذ القرار بصفتك خبيرة في هذا المجال.

✓ ضعي مخططاً للخطوات التي ستخذيها للشروع في تنفيذ القرار.

- ✓ حددي المخاطر التي عليك تجنبها.
- ✓ ضعي خطة المشروع لمراقبة التنفيذ ومتابعته، ضمني الخطة جدولاً زمنياً، ومعالم واضحة، والتكاليف وما إلى ذلك.

مناقشة التطبيق مع المشاركات، وتقديم التغذية الراجعة لهن.

تطبيق عملي جماعي (٢)

*تعملين في وزارة الشؤون الاجتماعية و اتفق مجلس إدارة الوزارة على إنشاء مركز نسوي في حي شعبي ، خلال العامين القادمين ، لقد تم اتخاذ القرار النهائي في ذلك بكل عناية، و أوكلت إليك مهمة التنفيذ بصفتك المدير التنفيذي للجمعية.

- ✓ ضعي مخططاً للخطوات التي ستخذيها للشروع في تنفيذ القرار.
- ✓ حددي المخاطر التي عليك تجنبها.
- ✓ ضعي خطة المشروع لمراقبة التنفيذ ومتابعته، ضمني الخطة جدولاً زمنياً، ومعالم واضحة، والتكاليف وما إلى ذلك.

تطبيق عملي جماعي (٣) .

*في اجتماع لهيئة التدريس في المدرسة التي تعملين فيها، طرحت قضية حساسة مفادها أن الطالبات يستخدمن دورة المياه " الحمام " لغير حاجته من تزين قبل الخروج ومغادرة المدرسة أو مهاتفة الجوال، أو غير ذلك من الأمور الأخرى غير اللائقة.

- ✓ كمجموعة عمل مع بعضكن قمن بتوزيع الأدوار عليكن " الشخصيات التي تلزم في اتخاذ قرار بهذا الشأن وتنفيذه".
- ✓ ضعن قائمة البدائل المطروحة التي يمكن قبولها ودراستها.
- ✓ قمن بإعداد نموذج لجمع المعلومات المطلوبة لتحديد خطة العمل.
- ✓ أدرسي الآثار المترتبة على قرارك؟
- ✓ من ستقوم بتنفيذ القرار من المدرسات؟

بعد ذلك كل مدرسة ستأخذ دورها ومن ثم ستأخذ نفسها جانباً لتضع آلية تنفيذ القرار ابتداءً

بـ:

- ✓ ضعي مخططاً للخطوات التي ستتبعينها في تنفيذ القرار.

✓ حددي المخاطر التي عليك تفاديها.

✓ ضعي خطة المشروع لمراقبة التنفيذ ومتابعته.

*كتابة ما توصلت إليه المشاركات على لوحات ورقية وتعليقها على الحائط لمناقشتها بشكل جماعي وكيف سارت الأمور بشأن هذه القضية، وتقديم التغذية الراجعة للمجموعة.



ملاحظة/ تفاعلت المشاركات بشكل كبير مع القضايا وكن على درجة عالية من الجدية، حتى أن التخطيط لرحلة كان على حال ممتازة، وتم فيه أخذ كل الاحتياطات اللازمة لنجاح الرحلة، أما فكرة إنشاء مجمع نسوي فقد اتخذتها المجموعة بشكل جدي ووضعن مخططاً له من الصفر؛ أي من لحظة بنائه وليس استئجار مكان إلى توزيع الأدوار والوظائف، في حين كانت قضية استغلال الحمامات لغير هدفها قد شددت انتباه المجموعة وتفاعلت مع القضية بشكل جدي مع توزيع الأدوار بشكل ملائم.

*توزيع بطاقة التقييم، ثم شكر المشاركات على الحضور والالتزام، ومن ثم الانصراف على أمل الالتزام بالموعد في اللقاء القادم.

ملاحظة / لقد تم في ختام هذه الجلسة اتخاذ قرار بالخروج في رحلة جماعية للمشاركات في البرنامج، مع العلم أن الباحثة هي متابعة للموضوع من بعيد، فقد تم ترشيح قائدة للمجموعة تتولى الأمور وتوزع المهام على المشاركات.

الجلسة الثالثة عشر

فنيات التواصل

الهدف العام

إكساب المشاركات فنيات التواصل اللفظي وغير اللفظي.

الأهداف الخاصة

تعريف المشاركات بمفهوم التواصل وفنياته.

التدريب على فنيات التواصل خاصة غير اللفظي.

اكتساب مهارة لغة الجسد بالشكل السليم.

تأهيل المشاركات لقيادة جلسة حوارية.

التعرف على لغة العيون وإيماءات الجسد وماذا تعني؟

الفنيات المستخدمة

عرض "power point" ، مناقشة وحوار، تمثيل بعض الحركات.

إجراءات الجلسة

*تنويه المشاركات إلى أن لقاء اليوم هو فنيات التواصل، إن كان بالإمكان تصوير فيديو لأحد المشاركات وهي تعرض موضوعها " جلسة حوارية " قبل البدء بالموضوع، ويكون لها جزييل الشكر، و إن أمكن الاتفاق مع مدرس من مدرسيها التربية أن يأخذ ذلك في عين الاعتبار فسيتم لها – بإذن الله –.

ملاحظة/ هذا كان مقترحًا، وكانت الباحثة ترغب في تنفيذه على أرض الواقع، و لكن ضيق الوقت وانشغال المشاركات بالامتحانات النصفية منعهن من الموافقة على ذلك.

*** النشاط الأول:** عرض "power point" للإطار النظري الخاص بفنيات التواصل،

الهدف من النشاط: تعريف المشاركات على فنيات التواصل ولغة الجسد والعيون.

ملاحظة / تمت مناقشة المادة العلمية وتدعيمها بالحركات التي زادت بها وضوحًا، وإجابة استفسارات المشاركات.

*** ممارسة بيتية**

مفادها أن تستعد كل مشاركة لقيادة جلسة حوارية تستغرق من سبع إلى عشر دقائق حول أي موضوع ترغب في طرحه ومناقشته مع المجموعة، مع امتثالها لفنيات التواصل التي تم اكتسابها في الجلسة.

الجلسة الرابعة عشر

قيادة جلسة حوارية

الهدف العام

اكتساب مهارة قيادة جلسة حوارية.

الأهداف الخاصة

التدريب العملي على مهارات التواصل وفنياته.

اكتساب روح الجرأة المبادأة.

التحلي بسمة القدرة على المناقشة والحوار.

الفنيات المستخدمة

المناقشة والحوار وتمثيل دور القائد.

إجراءات الجلسة

* الترحيب بالحضور والتنويه إلى أن الجلسات على وشك الانتهاء، والتذكير باللقاء السابق ومناقشة الممارسة البيئية.

* تخيل قصير لتهيئة المجموعة وتشجيعها على القيام بدور قائد جلسة حوارية، مضمونه هو: "أغمضي عينيك، خذي نفساً عميقاً هادئاً، دعيه يملأ صدرك ورتتيك هواءً نقياً يشعرك بالراحة، دعي أي فكرة تخطر ببالك تأتي وتذهب كما هي دون أن تعيرها أي اهتمام، ركزي فقط فيما ستسمعين....، أنت الآن على أهبة الاستعداد لقيادة جلسة حوارية، ردي معي قائلة: سأستطيع القيام بذلك، وسأنجح بإذن الله - تعالى - ؛ لأنني على استعداد تام، فقد حضرت نفسي وحضرت الموضوع بشكل جيد، وجهزت نفسي وهيأتها لتلقي الموضوع أمام الحضور وتناقشه معهم، وظني بربي لن يخيب، فقد وكلت أمري كله إليه... ، وسيكون بإمكانني الوقوف الوقفة الصحيحة، والتواصل لفظياً وبصرياً مع الحضور، وسأتحدث بنبرة صوت مناسبة واثقة...، لن أدع الخوف يأسرني، لن أستسلم لرهبة الموقف، بل سأقهر الخوف وأطرده من كياني، سأكون رابطة الجأش هادئة النفس متزنة الانفعال، وسأحاول المرة تلو المرة الأخرى، لن أستسلم، وإن فشلت -لا سمح الله- سأحاول الثانية والثالثة وسأقف بعد كل هزيمة على قدمي من جديد ؛ لأحاول مرة أخرى وسأتذكر أن أديسون فشل مرات عديدة جداً في صنع المصباح، ولكنه كان يحاول بعد كل محاولة فشل حتى وصل إلى ما أراد، وأنا سأحاول حتى أصل إلى ما أريد، لا بد وأن أحصل على مرتبة مرتفعة في أدائي ؛ لأنني أستطيع ذلك، والله سيعينني ويهيني ويوفقني في عملي، فمبتغاي هو أن أنفع الإسلام والمسلمين، وأدعو ربي دائماً أن يرزقني الإخلاص في العمل ...، "رب أشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي" ... ، عندما تكونين على يقين أن الشجاعة قد دبت جسمك وسيطرت عليه ، وطردت أي شعور سلبي وحلت محله، عودي بفكرك وجسمك إلى مكان تواجدك وافتحي عينيك المليئة بنظرة الشجاعة والإقدام، وقولي بملء فيك "سأفقد الجلسة الحوارية، وسأنجح في ذلك بإذن الله".

* سألت الباحثة المشاركات من ترغب أن يكون لها وسام الشرف في تصدّر المجموعة باللقاء موضوعها، فكانت المشاركة الأولى التي قادت الجلسة الحوارية بموضوع غرائب العالم والذي قرأته عن ورقة و بدا في البداية عليها بعض الريبة ثم تغلبت عليها فكانت ممتازة وتواصلت بصرياً بشكل لا بأس به خاصة وأنها هي الأولى التي وقفت، ثم تم تعزيزها وتشجيع مبادرتها وتقييم أدائها، وبعد ذلك السماح لمشاركة ثانية وثالثة وهكذا حتى تنتهي المشاركات.



ملاحظة / طرحت المشاركات مواضيع جميلة تميز معظمها بالنقاش وأخذ آراء المجموعة في مشكلة تهم المشاركة نفسها، منها مثلاً قضية تعامل الأهل مع الأبناء كيف تكون؟ ومنها موضوع الخجل عند الفتيات وقد تم اتباع أسلوب الغمر مع المشاركة التي طرحت هذا الموضوع وهي تعاني منه، فطلبت منها المجموعة التكفل بحجز الباص للرحلة، ولمساعدتها على أداء هذه المهمة قامت الباحثة بتمثيل دور الرجل الذي في مكتب حجز سيارات التاكسي وجاءت إليه هذه المشاركة لتستفسر حول كيفية الحجز والأسعار، ومن المواضيع التي طرحت أيضاً موضوع انتقال الأمراض بالوراثة في حال زواج الأقارب، وغير ذلك من المواضيع التي كانت تجول بخواطر المشاركات.

*توزيع بطاقة التقييم الخاصة بالجلستين الأخيرتين ؛ جلسة فنيات التواصل وقيادة جلسة حوارية، وشكر الحاضرات على كل شيء، ثم الانصراف على أمل اللقاء في الرحلة.

ملاحظة / تم في نهاية هذه الجلسة متابعة التسقيقات النهائية الخاصة بالرحلة والتأكد من الأمور التالية:

- حجز المواصلات.
- حجز استراحة الزاهرة.
- التأكد من موضوع الغذاء من عند الحاج.

- الاطمئنان إلى موضوع حجز منتزه البلدية.
- توزيع الفقرات المراد تنفيذها في الرحلة.

هذا وقد قامت كل مشاركة بأداء المهام المناطة بها، وقد تعمدت الباحثة في ذلك دمج من لديها الخجل لتحجز المواصلات والأخرى لتحجز الاستراحة والثالثة لتحجز المنتزه، على أن تتولى كل مشاركة مهمتها من الألف إلى الياء، حتى يوم الرحلة نفسه عليها هي أن تحاسب وتدفع و تستلم إيصالاً بذلك.

الجلسة الخامسة عشر

الرحلة الترفيهية



*استمرت فعاليات الرحلة من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الثانية ظهراً.

*بدأت فعالياتها بالصعود إلى الباص وقيام مشاركة بترديد دعاء السفر والمشاركات من بعدها، ثم الوصول إلى منتزه البلدية وقيام مشاركتين بقطع التذاكر للجميع ودفع المبلغ المطلوب، وقبل الساعة الحادية عشر خرجت المسئولتان عن الغذاء إلى الحاج لإحضار الشاورما والعودة إلى المنتزه، والذي تمت مغادرته مع الساعة الحادية عشر إلى استراحة الزاهرة على البحر، وهناك كانت جلسة جماعية شاركتنا فيها الأخت رحمة من دائرة شؤون الطالبات تخللها إلقاء

مشاركة لموضوع، وتبادل المجموعة للنكات والضحك، وهذا بناءً على طلب الباحثة الذي كان مفاده أن هناك جائزة لمن تسمعنا نكتة لا تضحك سنًا، وبعد ذلك نوقشت قضايا جامعية مع المشاركات حول أسلوب إدارة الجامعة في التعامل وكيفية تعامل شئون الطالبات مع الطالبات وما شابه ذلك، وبعدها نزلت المشاركات إلى شاطئ البحر وأجرين مع بعضهن مسابقات في الجري، ونزلت بعضهن للسباحة، ومضى الوقت سريعًا حتى جاء موعد الغذاء فتناولن الغذاء ثم قامت الباحثة بتوزيع ورقة للتذكار، والموضحة في ملحق (١٣) وتوديع المشاركات على أمل اللقاء بهن في الحفل الختامي للبرنامج، وحان موعد الرحيل فانصرف الجميع من الاستراحة إلى الجامعة على مضض، حيث رغب العديد البقاء وقت أطول من ذلك، وكانت والله الحمد رحلة موفقة وممتعة.

الجلسة السادسة عشر

حفل ختامي

الهدف العام

التقييم الختامي للبرنامج، والحصول على نتائج التطبيق البعدي.

الأهداف الخاصة

- معرفة مدى استفادة المشاركات من البرنامج وجلساته.
- توديع المشاركات وترك الباب مفتوحًا.
- إنهاء جلسات البرنامج بحفلة بسيطة متواضعة.

إجراءات الجلسة

الترحيب والشكر الحار على الالتزام بالبرنامج طيلة جلساته.
تشرف الحفل بحضور كل من :

- ✓ د.سفجان الشامي نائبة عميد شئون الطالبات.
 - ✓ أ.رحمة سمارة مساعد مدير شئون الطلاب.
 - ✓ أ.حسن المبجوح مدير شئون الطلاب.
 - ✓ أ.نعيمة سرحان موظفة في شئون الطالبات.
- وبحضور كل من الدكتورة الفاضلة سناء أبو دقة والدكتورة فتحية لولو.

وقد تفضل كلٌّ من الحضور بإلقاء كلمة تعقيبية على البرنامج من شكر للقائمين عليها وأهمية الثقة بالنفس خاصة عند الفتيات وطالبات الجامعة، ثم الاستماع لآراء المشاركات في البرنامج من حيث إيجابياته وسلبياته، وأي ملاحظات أخرى.

*توزيع بطاقة التقييم النهائية على المشاركات واستبيان الثقة بالنفس.

*الإنهاء بتوزيع شهادات الدورة وهدية بسيطة مقدمة من الباحثة والتي كانت عبارة عن كتاب تربوي، ثم توزيع الضيافة وتوديع المشاركات والانصراف مع إبقاء الباب مفتوحًا والبقاء على اتصال.

ملاحظة/ لقد تم عقد هذه الجلسة بعد الرحلة.

ملحق رقم (٦)

يوضح نماذج التقييم الخاصة بجلسات البرنامج الإرشادي

١. بطاقة التقييم الخاصة بالجلسات الثانية والثالثة والرابعة

" توقعات المشاركات والثقة بالنفس والحديث عن النفس "

كيف كانت الجلسة؟

ما الأشياء التي كنت ترغبين التطرق إليها ولم يحدث ذلك؟

موضوع أو نشاط لم يكن له أهمية في هذه الجلسة

أكثر نشاط كان ممتعاً أو مفيداً بالنسبة لك

بعد هذه الجلسة هل تفكرين الاستمرار معنا؟

ما تقييمك لكل من:

أ.مكان الدورة

ب.زمن الدورة ومدتها

ج.أداء مدربة الدورة

ملاحظات أخرى على الدورة

٢. بطاقة تقييم الجلستين الحادية عشر والثانية عشر

اتخاذ القرار وتنفيذه

كيف كانت جلسة اليوم؟

ما الجديد الذي أضافته إليك؟

الشيء الذي أزعجك فيها

الأكثر متعة فيها

موضوع اتخاذ القرار كيف كان؟ وهل أثر عليك؟ وضحى؟

٣. بطاقة تقييم الجلستين الثالثة عشر والرابعة عشر

فنيات التواصل والقيادة

كيف كانت جلسة اليوم؟

أكثر شيء استفدت منه هو

أكثر ما ضايقتني هو

ما مدى أهمية موضوع فنيات التواصل بالنسبة لك؟

بالنسبة لتمثيلك دور قائد المجموعة كان

لو طلب مني أن أشرح في المحاضرة فإنني

٤. بطاقة التقييم الختامية للبرنامج

ما رأيك في كل من البرنامج وجلساته من حيث المدة الزمنية، وقت الجلسة، عدد الجلسات

المرشدة وأدائها، الموضوعات التي طُرحَت، ومدى استفادتك من البرنامج

أمور كنت ترغبين في طرحها

إلى أي حد سار البرنامج بحسب ما تتوقعين؟

مهارات اكتسبتها من البرنامج

أجمل ما البرنامج

جلسة كنت في أمس الحاجة لها

أقبح ما في البرنامج

لو سألتك زميلاتك عن هذا البرنامج ماذا تقولين لهن؟

الجلسة الأكثر متعة

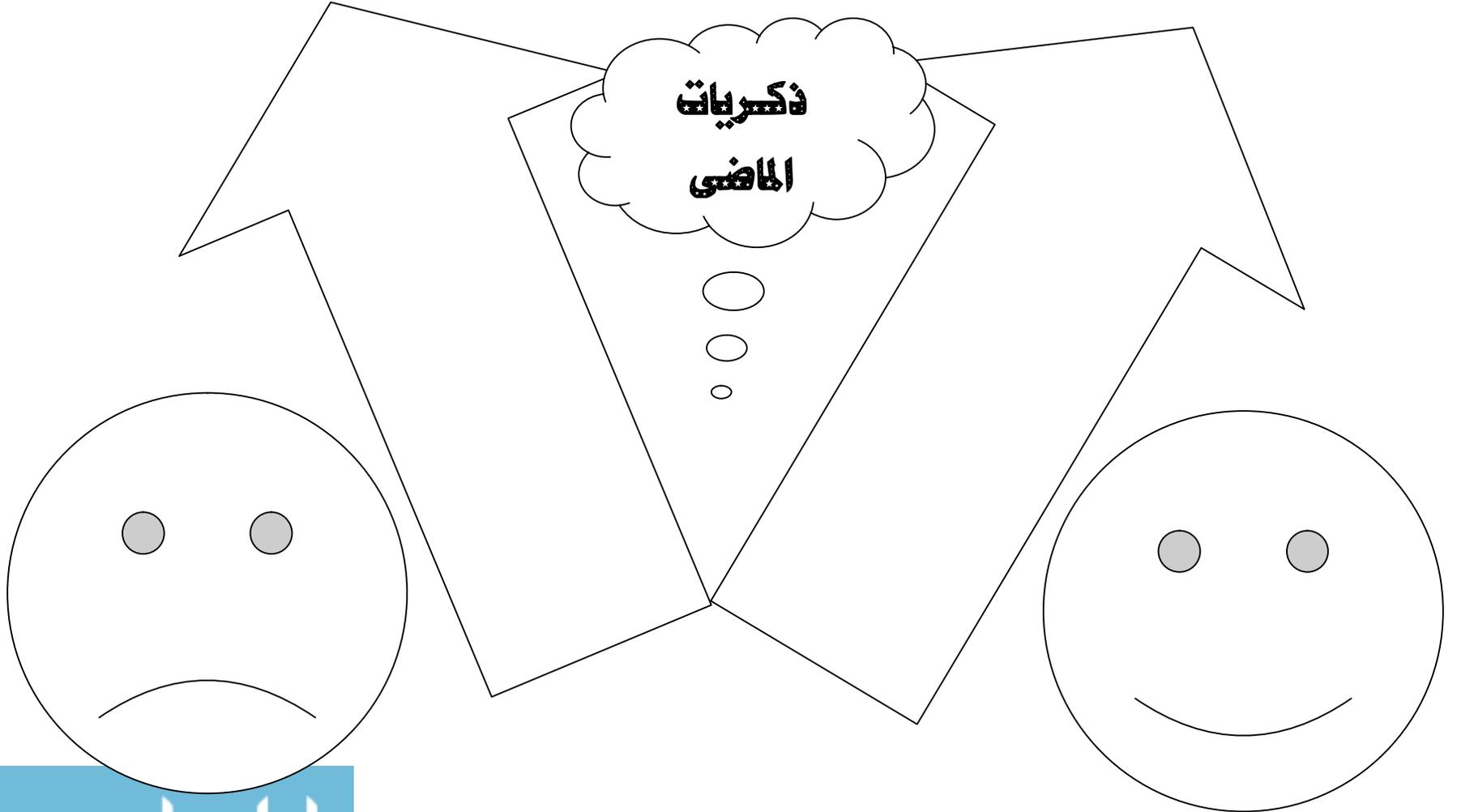
الجلسة الأكثر مللاً

كلمة تقولينها للوحدة النفسية

هذا البرنامج زاد ثقتي بنفسي بدرجة

ملحق رقم (٧)

يوضح نموذج نشاط ذكريات الماضي الخاص بالجلسة الخامسة



ملحق رقم (٨)

يوضح الورقة الخاصة بالجلسة الخامسة " الحديث عن النفس "

قد يقلل شخص ما من مستواي العلمي

أو مستوى أدائي

وقد تصادفني في حياتي

عقبات مقصودة من أشخاص معينين،

قد أجد من حولي لا يثمن جهودي

أو يقدر إمكانياتي، بل وقد يسخر مني

ويقلل من إنجازاتي

فماذا أفعل؟؟؟ هل أثور عليهم؟؟

هل أسب وأشتتم؟؟؟

ببساطة: لا تثور عليهم...

ففي ذلك إهدار لطاقة عظيمة

يجب أن لا تذهب هدرًا،

إنها طاقة "الغضب"،

لكن رد على الإهانة بإظهار

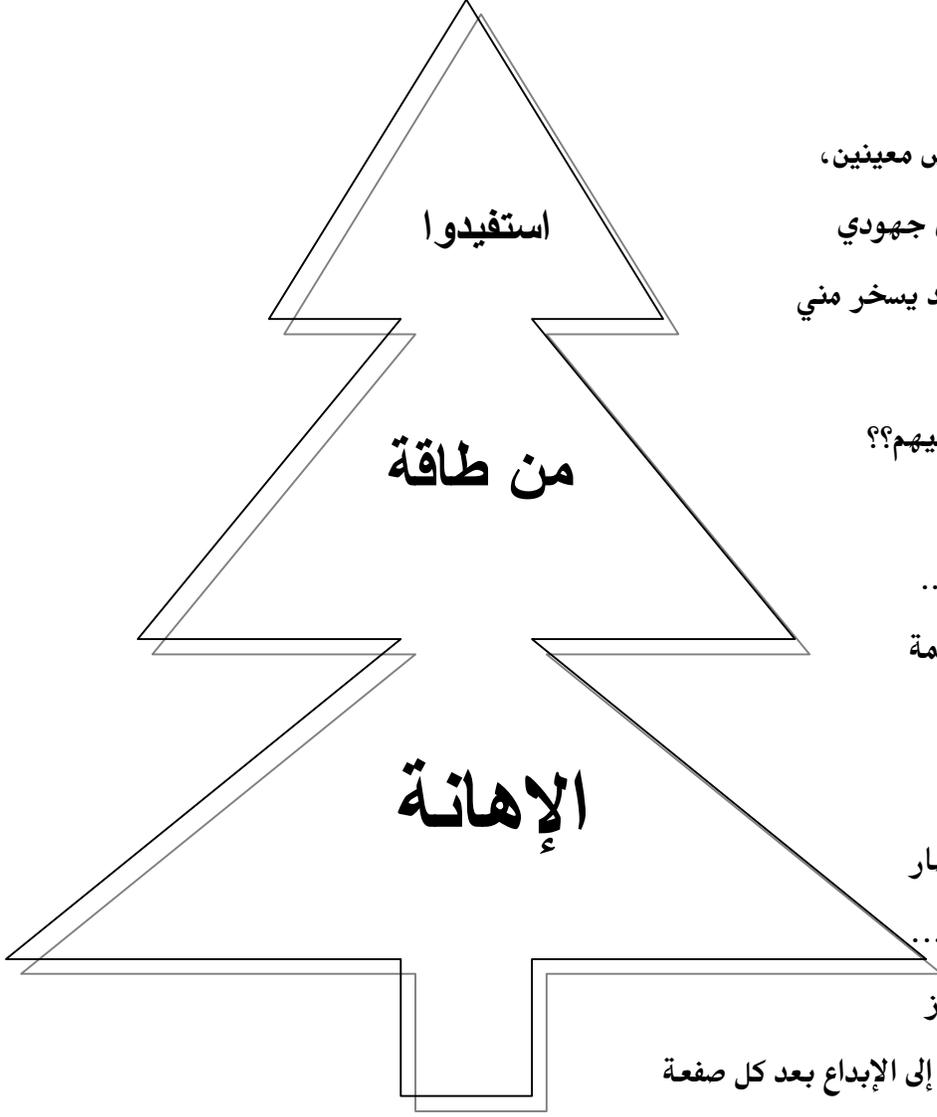
المزيد من الإنجاز والعطاء...

لنحرص على تحقيق إنجاز

مقابل كل إهانة، ولنعمد إلى الإبداع بعد كل صفة

احتقار نأكلها،،،

وهذا هو أفضل الدوافع للتفوق.



ملحق رقم (٩)

يوضح الورقة الخاصة بالجلسة الخامسة " الحديث عن النفس "

محركات وطنية

أذكر هنا قصة لرجل ياباني مشهور أبتعث من اليابان إلى ألمانيا ؛ ليدرس علم الميكانيكا والمحركات، وهو يريد أن ينقل لبلده وان يقوِّي بلده، وأن يعزز من أحوال أمته، قال فذهبت فدرّسوني الكتب والنظريات، قال وأنا أريد أن امتلك القدرة ، وأن أعرف كيف أتعامل مع هذه المحركات وأصنعها، قال فضلت حيران حتى سمعت عن معرض للمحركات الإيطالية فأخذت كل ما معي من المال وذهبت واشتريت محركاً مستعملاً وذهبت به إلى بيتي ووضعته في غرفتي أنظر إليه على أنه أعظم شيء في الوجود، ثم شرعت في تفكيكه، وقلت إذا فككته قطعة قطعة ثم استطعت إعادته ؛ فإن ذلك يعني أنني سوف امتلك المعرفة اللازمة للتعامل مع هذه المحركات . قال : وكنت أفتح المحركات وأفككها ثم أرسم كل قطعة رسماً دقيقاً يوماً كاملاً من أوله إلى آخره، لم يكن لي فيه من الطعام إلا وجبة واحدة، ثم أعدت تركيبه فلما أعدته وشغلته فاشتغل فرحت فرحاً أعظم من كل شيء في حياتي، ثم يقول واصلت ذلك، وأخبرت رئيس بعثتي قال : قد بدأت الطريق، سأعطيك محركاً عاطلاً فأصلحه، قال : فأخذته ففككته ثم وجدت فيه ثلاث قطع بالية، ففقت بنفسي وصنعتها ورسمتها، وأصلحت هذا المحرك، قال : ثم قال لي لا بد الآن أن تصنع لنا محركاً كاملاً من صنع يدك، فتركت الدراسة وإكمال الدكتوراه ، وذهبت إلى مصنع للصلب ولبست لبس العمال وبقيت تحت إمرة واحد منهم، أساعده وأعاونه تسع سنوات، حتى استطعت أن أتقن هذه الصناعة، ثم سمع بي " ميكادو " إمبراطور اليابان ، فأرسل لي مالا فقال فاشتريت عدداً كاملة لمصنع، ثم انتقلت إلى اليابان فقيل لي : إن الإمبراطور يريد أن يراك، فقلت له لا ألقاه حتى أصنع المحركات في اليابان . فقال : وبعد تسع سنوات كاملة، أخذت عشر محركات، وذهبت إلى الإمبراطور وقلت له:

هذه محركات يابانية من أولها إلى آخرها.....

هذه تجربة إنسانية، فيها قوة عارمة وثقة بالنفس، و فيها مواجهة وامتلاك وتقدم.

ملحق رقم (١٠)

يوضح الورقة الخاصة بالجلسة الثامنة " استراتيجية وضع الأهداف "

محطة تدريبية

- ◆ اجلسي وحدك في مكان يستقبل الهواء المتجدد عند الصباح في غرفة هادئة.
- ◆ استنشقي الهواء النقي الصافي المتجدد بعمق وهدوء.
- ◆ أمسكي ورقة بيضاء وقلماً.
- ◆ سجلي على الورقة أسباب مخاوفك.
- ◆ تخيلي تلك المخاوف صحراء جرداء بين عينيك.
- ◆ ازري مكانها أفكاراً إيجابية بناءة.
- ◆ سجلي تلك الأفكار على ورقة وردية بالقلم الذي تحبين.
- ◆ تخيلي ورقة المخاوف تدوب في البحر وتصبح نسياً منسياً.
- ◆ تخيلي الأفكار البناءة أشجاراً خضراء تتعانق غصونها إلى السماء.
- ◆ تخيلي معها أصوات تصفيق عالٍ وهتافات تشجيع لك.
- ◆ استخدمي قبضة يدك اليمنى لاستشعار الثقة والإصرار.
- ◆ ارسمي بعد ذلك خطة جديدة لحياتك على ورقة وردية بالقلم الذي تحبين وابدئي بتنفيذها بإصرار وقوة.
- ◆ اشكري الله – جل وعلا – من قلبك على نعمه التي لا تعد ولا تحصى.

ملحق رقم (١١)

يوضح الورقة الخاصة بالجلسة العاشرة " حل المشكلات "

توماس إديسون

قام بعشرة آلاف محاولة لصنع هذا المصباح،
كلها باءت بالفشل دون أن يصيبه القنوط أو
خيبة الأمل، ثقته بنفسه وعزيمته جعلته يقول:

أنا أستطيع أن أفعل.

جورج برنارد شو

استمر تسع سنوات وهو يكتب ويبيعت كتاباته لدور النشر،
وهي ترفض نشرها، وهو يواصل عمله، إلى أن نُشر أول عمل
له بعد تسع سنين من المحاولات.....

الشيخ أحمد ياسين

اكتبي تعليقك بنفسك

ملحق رقم (١٢)

يوضح الورقة الخاصة بالجلسة الثالثة عشر "فنيات التواصل"

الانطباع الأولي الجيد يساعد في الحصول على وظيفة

قد لا يحصل المرء مطلقاً على فرصة ثانية لترك انطباع أولي طيب عن نفسه، لذلك بالإمكان الاستفادة من نصائح المختصين في هذا المجال

* لغة الجسم السليمة هي التي تحدد للمرء مرحلة الفوز بالوظيفة.

* لغة الجسم توضح للآخرين إذا كان المرء واثقاً من نفسه ومستعداً لتولي هذا المنصب أم لا.

* ضرورة أن يتمرن المرء على مقتضيات التصرف السليم، حتى يتسنى له دراسة ذلك وعمل التعديلات اللازمة.

** التعرف على الشركة المراد التقدم إليها.

** ارتداء الملابس بصورة ملائمة لا تخالف الشرع وتتفق مع الشركة، وأن تكون تقليدية لا تجاري الموضة كثيراً، والاقتصاد في المكياج والعطور؛ للاعتقاد السائد أن الاهتمام بمثل هذه الأمور يقلل من الاهتمام بالعمل ذاته.

** الثقة: البدء في الحديث بثقة وعكس صورة إيجابية عن الذات.

** الوقوف باعتدال: تلافي الوقوف المائل أو المترهل.

** الابتسام: مع إظهار الاهتمام، قال المصطفى – صلى الله عليه وسلم – "إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم فسعوهم ببسط الوجه وحسن الخلق".

** نظرة واثقة: أن يكون مقدم الطلب على هيئة تجعل صاحب المقابلة يشعر بالراحة، مع توزيع النظرات على الأشخاص، وعدم النظر لأسفل.

** المصافحة: مصافحة القائم على المقابلة بحرارة في بداية المقابلة ونهايتها.

** إظهار مهارة عالية في فن الإصغاء: من خلال الانحناء بالصدر إلى الأمام قليلاً باتجاه المتحدث، وكذلك من خلال الإيماء بالرأس لتوكيد ملاحظات القائم على المقابلة.

** التحدث بوضوح وبوتيرة معتدلة غير متسارعة، مع التفكير في الإجابة قبل التحدث بها.

** أن تكون لغة التواصل بسيطة بعيدة عن التتمق أو العامية السوقية، أو التي تحمل معنى الشتم.

** تفادي الشكوى بشأن آخر وظيفة كنت تعمل بها.

** ترك الأسئلة المتعلقة بالراتب حتى نهاية المقابلة الشخصية.

** شكر القائمين على المقابلة والانصراف بهدوء وروية.

ملحق رقم (١٣)
يوضح الورقة الخاصة بالرحلة الترفيهية
وقفة مع نفسي

أنا قوية شجاعة أستطيع أن أكون ما أريد...
أستمد قوتي من إيماني بخالقي والاستعانة به...
في هذه الحياة أناس يحبونني ،،، يخافون علي، يسألون عني ،
يحبون الخير لي ، يفرحون لفرحي
ويحزنون لحزني،،، سأبحث عن هؤلاء الناس
لأشكرهم على مشاعرهم النبيلة ...
لا بد وأن يأتي اليوم الذي أجدهم فيه...
حبيبي وأختي كلنا نحبك وندعو لك
بالتوفيق والسعادة في الدنيا والآخرة..

المرء ضيفٌ في الحياة وإنني
ضيفٌ كذلك تنقضي الأعمار
فإذا أقمت فإن شخصي بينكم
وإذا رحلت فحديثي تذكار

سمية مصطفى علي