

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



فعالية برنامج إرشادي مقترن بتنمية 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
ال النفسي بقسم علم النفس في كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة

فخذ بعلسي ولا تركن إلى عسلني

واجن الشار ووع العود للنار

الإهداء

إلى من هو أكرم منا جمِيعاً... 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 وصديقتى لبني
إلى من سكنتا قلبي ولهم ما مهجة... ابنتي كوثر وأنهار

أهدي هذا الجهد المتواضع

الشكر والعرفان

﴿رَبِّ أَفْرَزَنِي أَنْ أَشْكُنْ نَعْمَكَ الَّتِي أَعْمَتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالَّذِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَضَاءُ
وَأَصْلِحَ لِي فِي ذُرْقَنِي إِنِّي قَبَطْتُ 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 أعايني على إتمام هذا الجهد، ثم شكري لمشرفي الفاضلة الدكتورة سناء إبراهيم أبو دقة التي تكرمت بقبول الإشراف على هذه الرسالة، والتي صبرت عليّ وتحملتني في هذه الطريق، ثم شكري لمدرسي في القسم جميعهم، وأخص منهم الدكتور المربى عاطف عثمان الأغا الذي كانت بصماته واضحة في الرسالة وفي حياتي العلمية والمهنية، والأستاذ أنور البرعاوى الذي سعد بدميد العون لي و المساعدة.

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 التبعي، ثم متابعة الحالات الفردية.

كما ويجب عليّ إبلاغ شكري الوافر لطلبات المجموعة التجريبية اللواتي لهن فضل كبير في نجاح هذا البرنامج وفعاليته من خلال مواظبتهن على الحضور والتفاعل بجدية واهتمام، فلهن كل تقديرى.

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

وقد وصل بي المطاف الآن لأنشئ أهلي وأقاربي جميعهم، وأهل زوجي لما كان لهم من فضل عليّ في تقديم الدعم والتشجيع فأقول لهم أعايني الله على حفظ جميلكم ورده، وأكثر من أخص في هذا المقام زوجي العزيز مروان دردونة الذي ساعدني وتحملني طيلة فترة الرسالة وصبر على تقصيرى فيه وفي البيت، فله حبي وكل شكري وتقديرى.

وشكري وبرى لوالدى الكريمين اللذين ربباني على حب العلم، وشجعاني على خوض غمار هذه الدراسة وما سئما من تقديم العون المادي أو النفسي لي أثناء الدراسة، فلهما هما وأخوتى كل عرفاني بالجميل والمعروف، وأعايني الله على برهما.

و شكري موصولاً في هذا المقام لكل أعمامي وخاصة عمي المهندس سعدي على
الذي يحب المتعلمين ويعطيهم مهجة فؤاده دون تردد ؛ فقد كان من ورأي بالتشجيع و مد بد
العون في كل ما أطلب منه.

ولابد لي من تقديم الشكر لابنة عمي — أخت زوجي — راوية على ما ساعتنى في
رعاية ابنتي كوش، فجعل الله ذلك في ميزان حسناتها ونفعها بأبنائهما.

كما ولا أنسى شكر صديقتي ورفيقة دربي التعليمي والعملي ولاء حسان التي كانت
مطلعه أو لاً بأول على رسالتى، فلها شكري على كل لحظة قضتها معى.
وفي الختام لا يسعني إلا أن أقول أن النسيان من سمات البشر فليغذرني كل من له
فضل عليّ ولم أذكره.

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادي المقترن 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 البعدى للثقة بالنفس، والكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدى 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 المساقات.

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

وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى صالح البعدى، مما يعني فعالية البرنامج المقترن لتنمية الثقة بالنفس، في حين لم توجد تلك الفروق بين القياسين البعدى والتبعى ؛ مما يعني استمرارية فعالية البرنامج المقترن 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 النفسي 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 تعرضهن، كما وتوصي بعدن ندوات للأهالى في مواضيع

شتى حول أساليب التنشئة السليمة وكيفية تمية الثقة بالنفس لأبنائهم في المراكز النفسية والمؤسسات المعنية بالطفولة، وكذلك عقد ندوات لطلابات الجامعة في مواضيع وقضايا تهمهن وتقيدن 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 النفسي وزيادة عدد موظفات شئون الطالبات؛ لتعطي مشاكل أكبر عدد ممكن من الطالبات، وأخيراً توصي بتدريب الأخصائيين النفسيين سواء في المدارس أو المراكز النفسية التربوية على فنيات الإرشاد الجمعي وأسسه.

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 Simi 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 ١٧ students from the educational faculty, first level.

The result showed a statistical signification among the students between the Implementation of "the before" and "the after" of the scale. And there no signification 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 studding, 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 their children. Also making meeting for university students to discuss issues which important and useful for them.

Like how 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 بالإنجليزية
ط	فهرس المحتويات
ل	قائمة الجداول
ل	قائمة الأشكال التوضيحية
م	فهرس الملحق
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	ثانياً: 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 السيكومترية 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 السيكومترية 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	مقترنات 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 العربية للبرنامج المقترن لتقييم الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة	جدول (٤/٤)
٩٨	جلسات البرنامج الإرشادي	جدول (٤/٥)
١٠٣	دالة 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	دالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ويلكوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس البعدي والتابعى لدى المجموعة التجريبية على استبيان الثقة بالنفس	جدول (٥/٢)

قائمة والأشكال التوضيحية

الصفحة	بيانها	الشكل
٥١	منسوب علو الهمة ودونها	شكل (٢/١)
١٠٨	الفروق في مستويات المشاركات بين التطبيق القبلي والبعد والتابعى	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 ذكريات 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 بالمرحلة الترفيعية	ملحق رقم (١٣)

الفصل الأول ... خلفيّة الدراسة

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

الفصل الأول ... مدخل للدراسة

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاه 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 تعدد 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. و تتعدد أشكال هذا التدخل من الجلسات الطويلة إلى الاستشارات السريعة، ومن الإرشاد الفردي إلى الإرشاد الجماعي، والذي عرفه (الدربي، ٢٠٠٨: ١٥) على أنه "عدة جلسات حسب نوعية المشكلة ، قد تطول هذه الجلسات أو تقصر تبعاً لعمق المشكلة أو سطحيتها وسعة النقاش . ويقتصر في الجلسة الأولى على التعارف بين المرشد والجماعة وكسب الثقة ؛ لأن الجلسة الأولى من أهم الجلسات . وفيها تكون الألفة والثقة بين الجميع ويتوقف عليها نجاح باقي الجلسات".

وينبع من الإرشاد الجماعي البرامج الإرشادية و التي عرفها (زهران، ٢٠٠٢: ٤٩)، فقال أنها "برامج مخططة منظمة في ضوء أسس عملية تقديم 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 تدرج تحت المنهج التجريبي، والتي تعتمي بتطبيق برامج إرشادية . ومنها ما يكون منهجه نمائياً ومنها ما يكون منهجه وقائياً، أو علاجياً . مع العلم أن منها ما يكتفى بالتطبيقات القبلي والبعدي، ومنها ما يتعداها إلى التطبيق التبعي، والذي يكون بعد الانتهاء من تنفيذ جلسات البرنامج بشهرين . هذا من حيث المنهج . أما من حيث العينة، فتختلف ما بين طبقة

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 نواجه بحجم المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها العديد من الناس، ولعل من أبرزها ضعف الثقة بالنفس، لا سيما 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، مما 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 حلقة المنهج الوصفي التحليلي كما فعل (العنزي، ٢٠٠١) الذي قرر الكشف عن المكونات الفرعية للثقة بالنفس، أو في حلقة الوصفي العلاني كما كان الحال في دراسة (محمد والدسوقي والشمامس، ٢٠٠٦) والذين درسوا أثر الثقة بالنفس على بعض أساليب التفكير، ودراسة (العنزي والكندي، 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 – وعلمتها 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)، إضافة إلى ما سبق الحديث عنه من أن الفتيات تتفاوت درجة الثقة بالنفس لديهن، واتضاح ذلك جلياً بين طالبات الجامعة، حيث لاحظت الباحثة ذلك عن قرب من خلال اندماجها وعملها مع فئات عمرية مختلفة، فقد لاحظت أن عدداً ليس بالقليل من طالبات المرحلة الجامعية التي تعرف بمرحلة العطاء تتمتع عن العطاء لا لسبب إلا لعدم ثقتها بما لديها من قدرات وطاقات، مع أنها قد تكون من أوائل دفعتها، ولكن نظرتها لنفسها دونية، وربما يكون لديها من المواهب الفنية والإبداعية ما يجعلها نجماً متألقاً في ساحات الجامعة وعضوًا لا استغناء عنه في مهرجانات الجامعة وفي معارضها، ولكن عدم ثقتها بنفسها هو الحائل بينها وبين التألق وإظهار المواهب؛ بل وزيد

على ذلك أن من الطلبات 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 ووجوده للالتحام بما يصل إليه بعقله" (أسعد، بـ:٥٠)، أي أن إمكانية تدريب ضعاف الثقة بالنفس على استعادة ثقتهم بأنفسهم هي ممكنة وليس مستحيلة، وما تحتاج إليه هو التدريب والمران، وهذا ما دفع الباحثة إلى المضي قدماً في تصميم برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى طلابات الجامعة الإسلامية بغزة، ناهيك عن رغبة الباحثة في تخطي مرحلة الوصف والتحليل إلى ما فيهفائدة أكبر، واكتساب خبرات عملية من خلال التفكير في آلية ما تتمكن الباحثة من خلالها مساعدة ضعاف الثقة بأنفسهم لتخطي هذه الأزمة وللتتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس، من خلال أساليب وفنين وإجراءات تتضمنها جلسات إرشادية، ضمن برنامج إرشادي تقوم الباحثة بإعداده وتصميم جلساته بعد المطالعة والبحث الدؤوب، وانطلقت في ذلك من محبتها في معونة ذوات 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 عونه ما دام في عون أخيه" (الطبراني، ٢٠٠٢: ٨٩).

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس :
ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترن لتعزيز الثقة بالنفس لدى طلابات الجامعة الإسلامية؟

وينبع 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 البعدى للثقة بالنفس؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبار البعدى 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 البعدى.

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

أهداف الدراسة :

* التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي المقترن 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 البعدى للثقة بالنفس ؟

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

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية والتي تمثل في تطوير أداة لقياس الثقة بالنفس، وتطوير برنامج لتنمية الثقة بالنفس، ثم إثراء المكتبة النفسية بهذه الدراسة، وأيضاً من خلال تأثيرها لحاجة شرائح عدّة 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 وتدعمها ؟

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

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

مبررات الدراسة

لقد آثرت الباحثة أن تقوم بهذه الدراسة على الرغم من سهولة غيرها من الدراسات؛ لأنها أحست بالحاجة الماسة لها؛ فمن خلال ملاحظة الباحثة للطلاب في الحرم الجامعي، وكيف تمتتع الطالبة عن المشاركة في المحاضرات والأنشطة الأكاديمية مع قدرتها على ذلك وامتلاكها المعلومات والمهارات التي تساعدها على الإبداع. والسبب في ذلك هو أنها تفقد الثقة بنفسها، ولا تعرف ما لديها من قدرات كامنة دفينة. وعليه فإن مبررات الدراسة تمثل 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 الكلمنة 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 تضمنهم الدراسة (أبو غزالة، ٢٠٠٠ : ٢٩٠)

الثقة بالنفس

تعرف الثقة بالنفس إجرائياً : "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 المقترن لتعزيز الثقة بالنفس واستخدام مقياس الثقة بالنفس على عينة تجريبية تمثلت في ١٨ طالبة من حصلن على أقل الدرجات على مقياس الثقة بالنفس، وقد تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسطات الحسابية واختبار ويلكوكسون 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 :

دلو الثقة بالنفس ونقصها "الإلمعة"

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 قوله وثق به، يثق، وثافة وثقة، أي ائتمنه ، والوثيقة في الأمر إحكامه والأخذ بالثقة، وكذلك الميثاق ، والمواثيق هي المعاهدة، وفي حديث كعب بن مالك: ولقد شهدت مع رسول الله – صلى الله عليه وسلم – ليلة العقبة حتى توافقنا 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 (شروعر، ١٩٩٠) على أنها "إدراك الفرد لكتفاته ومهاراته وقدراته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة" (محمد، ١٩٩٠: ٥).

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

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

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

تعقيب عام على تعريفات الثقة بالنفس

ما سبق يمكن القول أن هناك اتفاق على أن الثقة بالنفس تتضمن بلا شك الجانب الإدراكي المعرفي والجانب السلوكي ، الجانب الإدراكي يتمثل في إدراك الفرد لكتفاته

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

أي أن الثقة بالنفس تبدأ بمعتقدات إيجابية عن الذات يتبعها رضا وتقدير ذاته، ليتبادر هذا الاعتقاد وهذا الرضا إلى أفعال وحركات سلوكية ظاهرة تتم عن ثقة الفرد بنفسه.

إضافة إلى ما سبق فإن الثقة بالنفس يتجلّى فيها الرضا بالقضاء والقدر، حيث أن الواثق بنفسه هو شخص يرضى بما لديه من قدرات ويكون على يقين أنها من عند الله فيقبلها بصدر رحب ويرضى بها محاولاً استثمارها وتعزيزها ، ويتبادر 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 – فيتركتها.

وبناءً على ذلك، فإن الباحثة تعرف الثقة بالنفس على أنها "قدرة الفرد على الاعتماد على نفسه، واتخاذ القرار، وتمتعه بالعزيمة والإصرار، وإدراكه لكتفاته الاجتماعية والأكademie 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 والعزم على تنفيذه ؛
- إدراك الكفاءة الاجتماعية والأكademie والجسمية وحسن استثمارها ؛
- التوكل على الله – عز وجل –.

أولاً : الاعتماد على النفس

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

ول التربية 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 محب 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، إضافة إلى ذلك تنمية إحساسه بأهميته وثقته بنفسه، ولكن على أن يتم ذلك كله تدريجياً وبأسلوب لطيف محب 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 مصرية كالالتحاق بالجامعة و اختيار التخصص المراد دراسته، ويقصد باتخاذ القرار هو "تلك العملية التي تبني 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: ٢٣٢-٢٣٣)

- 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 إلا و هو الشوري، امثلاً لقوله تعالى ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيلًا قَلْبًا لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأُمْرِ إِذَا عَرَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُوْكِلِينَ﴾ (آل عمران : ١٥٩).

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

تعريف التنفيذ (الطالب، ١٩٩٥: 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 آتَيْنَاكُمْ الْعِلْمَ لَا تَفْعَلُونَ ﴾ ٢﴿ كُبَرَ مَقْتاً عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (الصف : ٣، ٢)، وكذلك قوله ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُوْكِلِينَ﴾ (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 كلٌ 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 لتنذيره، وأفضل هذه الوسائل هو الكتابة، ورحم الله الإمام الشافعي إذ قال "قيدوا العلم بالكتابية" (الصابوني، ب:ت: ٤٣٧)

٢. مرض العجز عن التنفيذ

إن العمل الجيد هو الذي يقوم على أساس نظرية قوية راسخة يضعها القياديون والتربيون، و على الأفراد العاديين الاستفادة منها مع محاولة تطويرها وعدم الركون التام أو التركيز على كثرة الكلام دون الفعل للتهرب من العمل أو لغطية 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 وإمكانيات 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 مستوى الأكاديمي، والاندماج مع تخصصه الذي يدرسه.

الكفاءة الجسمية فتعني الباحثة بها شعور الفرد بالرضا عن مظهره، وعدم الاستثناء 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 نجاح 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 أَشْكُرُ شَعْنَانَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالدَّيْ﴾ (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 أَوْتَيْتُهُ عَلَى 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 لسبعين : الأول أنه لا يثق فيما لديه من معلومات أو آراء، فلن يتمكن من النقاش وال الحوار مع غيره وسيفضل الصمت، والسبب الثاني أنه سيصدق كل ما يقال عنه بالسلب، أما الإيجابي فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو أنه محاملة لا أصل لها في الواقع، مما يعني أنه لن يتمكن من إثراز أي نقطة نجاح، وإن أحرز أي منها فلن يشعر بذلك الفرح والنجاح، وهذا بدوره سيجعله يعيش جوًّا من الملل والكآبة، ويفضل تجنب الناس ليقادى انتقاداتهم له وتعليقاتهم الساخرة من حاله، ولاعتقاده أنه غير محظوظ منهم وأنه شخص أقل منهم قدرًا . وهذا التجنب المستمر سيحرم صاحبه من اكتساب الخبرات الحياتية، مما يقلل أو يعدم فاعلية حصنه الداخلي في مواجهة الصعب ، وقد يتخد الفرد مسلكاً مضاداً للعزلة وهو العداون بشدة على الآخرين . وهذا سلوك لا شعوري ليحافظ على نفسه لئلا يكشف ضعفه فيقتصر حاله . وكلا الحالتين تعني حالة غير سوية بحاجة للتدخل لإصلاحها والعودة بها إلى خط السواء . ومن هنا تظهر أهمية الثقة بالنفس والتي تتجلى في نواحٍ عدة ذكرها (أسعد : بـ:٤٨-٤٩)، وتجملها الباحثة في الآتي :

- أهميتها لحفظ 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 وابتکار ما هو جديد ؛
- أهميتها لحب الناس للشخص ولحب الشخص نفسه للناس ؛
- أهميتها في مواجهة الصعب وإعطاء المشكلة حجمها الحقيقي .

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

حين قال ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ أَنِي لَا أَضِيعُ عَمَلَ مَنْ كَرِهَ أَوْ أَشَّ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ﴾ (آل عمران : ١٩٥) . والواثق بنفسه وبقدراته يظل لديه الأمل في أن ينجح يوماً ما ويتحقق ، والأدلة على ذلك كثيرة في التاريخ، منها على سبيل المثال "جورج برنارد شو الذي أمضى سنوات طويلة وهو يكتب ويبعث كتاباته لدور النشر وهي ترفض نشرها، وواصل عمله حتى نُشر له أول عمل بعد تسع سنين من المحاولة" (السيسي، ٢٠٠٠: ٣٥).

وفي أهميتها لحب الناس للشخص فإن ثقة الفرد بنفسه يجعله 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 مستوى 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 ولهم أصدقاء كثر، ويرغب من رآه أو تعرف عليه أن يصاحبه ويتقرب منه.

أما عن أهمية الثقة بالنفس في مواجهة الصعب، فلا تخفي على عاقل لبيب . فالواثق بنفسه لا يهول الأمور الصغيرة ولا يصغر الأمور الكبيرة ؛ وإنما يتعامل مع المشكلة على قدر حجمها، ويأخذ بعين الاعتبار أن الصعب والمشاكل ثلاثة أنواع، الأول هو ما يتم حلها واقتلاعها من جذورها، والثاني ما يتم حلها جزئياً وتحقيق حدتها، والثالث ما يتم التكيف والتأقلم معها (التعايش) دون حل لها، والنوعان الأول والثاني لن يتمكن منها إلا شخص واثق الثالث فيظهر معه جلياً إيمان الفرد بالقضاء والقدر، وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وأنه ﴿... عَسَى أَن تَكُرُّهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرُ لَكُمْ وَعَسَى أَن تُحِبُّو شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ 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 الصعب واضحة وضوح الشمس عندنا في فلسطين، حيث الصعب تتوالي علينا وتتقاذف من كل حدب وصوب، ومع ذلك لدينا المقدرة بفضل الله - عز وجل - أولاً وإيماناً به، ثم بفضل ما لدينا ثقة بأنفسنا وقدراتنا على استرداد حقوقنا وانتراعها، ومع الثقة بالنفس وحصار غزة وقفه لابد منها، فكيف استطاع هذا الشعب الاستمرار في الحياة مع محاولة الجميع وتكلبهم للقضاء عليه، فمن منع للغاز والوقود

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

مقومات الثقة بالنفس

بعد اطلاع الباحثة المكثف على موضوع الثقة بالنفس وكل ما حصلت عليه مما لـه علاقة بموضوعها، وجدت أن مقومات الثقة بالنفس تتمثل في المقومات الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية والاقتصادية، ومما يسبب الأسى 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 تتمتع الشخص بصحة جسدية جيدة وقدرة على مواجهة الصعاب، وخلوه من العاهات والأمراض يضمن له جزءاً لا يأس به من الثقة بنفسه، هذا هو القاعدة، ولكن في حال الشواد وجود 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 الطاعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل معايدة لإكساب الفرد ثقته بنفسه، بيد أن الثقة بالنفس هي أيضاً لها دورها في إكساب الفرد جمال الطاعة؛ 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 صدقًا وتعبيرًا 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 تم عن الثقة بالنفس ترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه، وتعطيه الجرأة والثقة.

وترى الباحثة أن المقومات الجسمية هذه قد يخرج عن المألوف 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 نسمى 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 يخرب، وكانت لديه عزيمته التي لا تلين، وما كان له هذا العقل وهذه العزيمة لولا ثقته العظيمة بنفسه ومع هذه الثقة كان التواضع في أسمى معاناته 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 ثقتها بنفسها، بل ثابتت واستثمرت ما لديها من قوى عقلية لتكون كاتبة يشهد لها التاريخ .

هذا غيض 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 يقده، بل يدفعه ليبدع في مجال غير مجال ضعفه ونقصه .

ولا ينكر أحدنا إن إسلامنا حث على تقوية الجسم والاعتناء به بالتجذية السليمة "ما ملأ ابن آدم وعاء شرّا من بطنه، فإن كان لا بد فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه"(ابن العوام، ب: 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 متماشة قوية، يضغط عليه أثناء الكتابة ولا يهاب شيئاً، خطه واضح وكبير نوعاً ما، في حين أن قليل الثقة بنفسه يمسك القلم بطريقة مغایرة رخوة، خطه فاتح لا يضغط على القلم أثناء الكتابة، يكتب بخط صغير

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

ثانياً: المقومات العقلية

ويندرج تحتها ثلاثة دعائم هي : الذكاء والذاكرة والخيال (أسعد، بـ: تـ١٠٠ - ٩٣).
الذكاء: وهو عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد، وتجنب العديد من الأخطاء والأخطار، وجعله محبوباً بين الآخرين، وهذا كلّه يزود الفرد بقدر لا يأس به من الثقة بنفسه، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله له.

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

الخيال: حيث أن الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعرا و المخترون والمكتشفون الذين يشهد لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، فهم قد وظفوا خيالهم أفضل توظيف بما ينفع البشر، ولم يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقطة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقاً وسيلة 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 سيء أو صعب، وللحماية من هذا الوضع النفسي الذي يجر إلى الأمراض الجسمية لا بد من التسلح بدرجة لا يأس بها من الثقة بالنفس.

وقد اهتم إسلامنا الحنيف بالجانب العقلي كثيراً الاهتمام، فنجد أن القرآن كثيراً ما يحث على التأمل والتذكر 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 أبي 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 أبا ته 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 (البخاري، ٩٠١: ١٩٩٨)، وهذا واحد من العديد من الأحاديث والموافق التي يشجع فيها الرسول – صلى الله عليه وسلم – التفكير وإعمال العقل.

ثالثاً: المقومات الوجدانية (أسعد، بـ: 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 والواسوس 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 بالنكس المرضي إلى مراحل عمرية سابقة من حياة الفرد، ثم إن افتقد 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 التحفيز بالمقومات الوجدانية المعينة على إكساب صاحبها ثقة بنفسه تحلية بتعاليم ديننا الحنيف، وارتواه من أخلاقة السامية وقيمته 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 ربى وسلمه عليه – "اليد العليا خير من اليد السفلية" (البخاري، ١٩٩٨: ٢٧٨)، ولقد كانت وصية الحبيب المصطفى – صلوات ربى وسلمه 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 الوجاندية للثقة بالنفس؛ ذلك أن الواثق 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 تساعده 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 لأنفظ وأظهر من الحقد والضغط، لذلك كان لابد من مرتبة أعلى تقرر النهاية الطليقة لهذا الغيظ الكظيم في نفوس المتقين، إنها العفو والسامحة (قطب، ٢٠٠٣ : ٤٧٥).

"منزلة العفو هذه هي منزلة ضبط النفس التي تدل على سعة العقل ورجاحة الفكر وقوة الإرادة ومتانة الشخصية، وتتمثل في قوله تعالى ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ (الشورى: ٣٧)، وفي مقام العفو يقول المصطفى – صلوات ربى وسلمه عليه – "من سره أن يشرف له في البنيان وترفع له الدرجات ،فليعرف عن ظلمه، ويعطى من حرمته، ويصل من قطعه"(الطبراني، ٢٠٠٢: ٢٢٤)، ولنا في الحبيب الهادي أسوة حسنة حينما عفا عن الرماة الذين خالفوا أمره في غزوة أحد، وتتأتي 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 بمثلها، أو في الآخرة بالعفو عما له من حقوق عند الناس، وهذه مرتبة هي أعلى المراتب السابقة"(الزحيلي، ١٩٩٨: ٨٨).

و هذه المراتب والدرجات تتمثل في قوله تعالى ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ وَالْكَاطِنِينَ 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 والعزمية تعين صاحبها على ضبط نفسه وتخلصها من الغيظ باستبداله بالعفو والسامحة، ثم تأتي مرتبة الإحسان التي تحتاج إلى درجة عالية من قوة الإرادة والعزمية 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 الوجданية 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 بسمات ثلاثة منها أنه "إذا حدث كذب" (البخاري، ٣٢:١٩٩٨)، والإنسان الصادق هو إنسان يتحمل ما يقول وما يفعل بشكل كامل وبرضا تام، وتحمل المسئولية هو صميم الثقة بالنفس وللب موضوعها.

باختصار فإن تحلي الشخص بالأخلاق الإسلامية السامية يعينه على اكتساب درجة راقية من الثقة بنفسه، كما أن تتمتعه بالثقة بنفسه تساعد و تكون 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 بناء صورة عن نفسه إما بالقبول والإيجاب أو بالرفض والسلب، ومن ناحية أخرى فإن لكل مجتمع عادته وأعرافه التي منها الصحيح ومنها الخطأ، وتغيير الخطأ منها مهما استغرق من الوقت فإنه لا يكون إلا على أيدي من يشق 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 يكفيه لمواجهة الناس ومقاومتها لذلك التغيير، وقد يكون هذا الشخص هو نفسه الزعيم الذي ثار على الجماعة وعادتها ... ، فقاومته الجماعة ورفضته، فثبتت في وجهها مصرًا على رأيه حتى خضعت له ولانت، ثم بعد ذلك صار هو المتحدث بلسانها والمعبر عن حاجاتها وخلجاتها وصار يحاول كسب محبة الجماعة وتقديرها (أسعد، بـ: ١٠٧-١١٥).

خلاصة القول في المقومات الاجتماعية أنها ترتكز 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 ل يستطيع مواجهة المجتمع والجهر بما لديه من أفكار وآراء قد تعارض ما تعارف عليه المجتمع وألفه ، ومن ثم فإن عليه تحمل المسؤولية كاملة إزاء ما يصدع 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 وحبيبنا المصطفى – صلوات ربى وسلماته عليه – الذي واجه الباطل بمفرده في البداية ، والذي صدع بما لديه من حق دون أن يأبه بأصوات المعترضين ، بل حتى ولم يلق بالاً لإغراءاتهم ، و كان من بعده صاحبته الطيبون الذين ظلوا على نهجه ، ومن بعد ذلك كان في كل عصر من يقف صامداً ليقود مسيرة التغيير إلى الأفضل ، وفي هذا المقام هم كثيرون – والله الحمد .

خامساً: المقومات الاقتصادية

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه ، وإن ظهرت هذه العلاقة ف تكون من باب أن ذا الدخل الجيد شخص قد ضمن سد احتياجاته الأساسية ، وبالتالي فلن يمد يده ليطلب المساعدة المادية من أحد ، ولن يطأطئ رأسه أمام أحد طالباً منه المعونة ، ناهيك عن أنه سياواكب الحضارة والتكنولوجيا ، وهذا يجعله من فئة المتفقين ، ولا جدال حول العلاقة الوطيدة بين ثقافة الفرد وثقته بنفسه ، إضافة إلى أنه سيهتم بمظهره الخارجي من ملبس ومسكن ومأكل ومشروب ، مما يعني أنه سيلقى احتراماً وقبولاً أكثر من غيره من 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 (سعد، بـ: 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 المريض ليحاولوا تعديله أو الارتفاع به ، وشاهد آخر على ذلك أن الكثير من أفراد الأسر الغنية والمتوفّر 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 مقوّي 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 والرهبة 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: ٣٩-٤٠).

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 السيكولوجية، 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 محبطه أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتركر 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 وليتتجنب تكرار الإحباطات، أو سيكون السبب في تقاعسه هو أنه في كل الأحوال سيتم انتقاده وتوبيقه 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 وبالتالي الآخرين من حوله (الأحدب، ٢٠٠٥: ٢٨٦).

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

ومن الطبيعي والديهي أن شخصاً تتحكم فيه أفكاره السوداوية والسلبية سيؤمن في نهاية المطاف أنه شخص فاشل في كل شيء ولا يصلح لهذه الحياة، مما يعني فقدانه التام لثقة نفسه.

٥. الاختلاف والإعاقة، حيث أنها تجعل صاحبها يسلك إحدى طريقين؛ إما أن يكون كغيره من الأصحاء ويقوم بالتعويض غير المباشر عن إعاقته هذه فيستمر ما لديه من إدارات، أو أن يكون غير عادياً، 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 وتؤكّد 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 فقدانه ثقته بقدراته 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 قدراته 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 الآباء أو كليهما فاقداً للثقة بنفسه فسيظهر ذلك على تصرفاته التي سيقلدها الابن على أنها هي التصرفات الطبيعية والصحيحة، خاصة وأنها صادرة من قدوته 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، وخير دليل على ذلك التجربة التي قام بها (Kail، ١٩٩٨، ٢٨٦) والتي قام فيها

بعرض ثائيات عن الصور تصور إداتها طفل ينجح في إنجاز عمل ما ويعده بهمة ونشاط وإصرار، أما الصورة الأخرى فتمثل الطفل وهو يقف حائراً عاجزاً، وقد كان معظم أطفال ما قبل المدرسة يختارون الطفل المنجز الناجح، وهذا يعني أن معظم الأطفال في هذه المرحلة لديهم تصور إيجابي عن ذواتهم، وملئين 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 أكفاء، فيبدأ بالتواضع قليلاً (كاففي والنحال وسالم، ٤٣٥:٢٠٠٨).

وعلى الرغم من ذلك إلا أنه ما من شك أن هذا الارتفاع لمستوى ثقة الطفل بنفسه قبل التحاقه في المدرسة ما كان ولن يكون لو لا خلال التنشئة الاجتماعية، "فالثقة بالنفس تنمو بنمو الفرد بدنياً وعقلياً، ويكتسبها الفرد خلال أعوامه الأولى من خلال التفاعل الاجتماعي الحاصل بينه وبين الأم، وبينه وبين أفراد الأسرة والآخرين، وهذا يعتمد بالدرجة الأولى على بيئته الطفل، فالبيئة التي تغرس الثقة بالنفس عند الطفل وتتميّز هي بيئه تشبع الحاجات البيولوجية والنفسية، وتبتعد به قدر المستطاع عن الغضب والتوتر والقلق، وهي أيضاً بيئه مملوءة بالثقة تتتيح للطفل فرصة التعبير عن رأيه وعن نفسه وتسنح له أن يمارس نشاطاته معتمداً على المرونة والتلقائية بعيداً عن الأساليب الدفاعية، كما أنها لا تعفل جانب العلاقات الاجتماعية التي تساعده صاحبها على ارتياح 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 تساعده 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 أموراً منها:

- الإيمان بفردية 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 بقيمة ومكانته، أو إذا كان تقديره لنفسه متذمراً (أبو سعد، ٤:٢٣٣).

و على العكس من ذلك، فإن الطفل الذي لا يشعر بالتقدير والارتباط في التعامل مع المحيطين به فإنه سينمي اتجاهات سالبة نحو ذاته، على أساس أنه لا يستحق إلا مثل هذه المعاملة، وبأنه غير جدير بالحب والتقدير (كافي و النحال و سالم، ٤٣٦:٢٠٠٨).

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

وهنا لا بد من لفتة يلقتها إليها (سيفیر، ١٠٣:٢٠٠١) مفادها أنه لا بد من مع تقبل الفرد إشعاره بأن نجاحه في الحياة واعتزازه بنفسه هو نابع من نفسه وليس من حوله، حيث اعتماد الفرد في إحساسه بقيمة 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 وليس 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 ألعابه وأدواته الخاصة يجعله يثق في نفسه وفي أهله، ويتحمل مسؤولية أي حدث أو خلل يحدث لممتلكاته الخاصة، هذا ولابد 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" (سيفیر، ٢٠٠١: ١٠١).

٣. الثبات والحزم في المعاملة

إن معاملة الطفل وتشتيته التي تستند إلى الثبات والحزم واستخدام العقل والمنطق في معالجة قضايا الطفل وفي التعامل معه لها أثر بالغ عليه؛ لأنها تبني 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 مشابهة للمواقف المشابهة؛ 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 سلوكى معين؛ فمثلاً لا يقول الوالد شيئاً ثم تأمر الأم بعكسه، أو تمنع الأم شيئاً ثم يأتي الأب فيسمحه ويافق عليه ؛
- ثبات القول مع الفعل والتناسق بينهما، فلا يمنع الوالدان الابن من التلفظ باللغات ما شئ يأتي أحدهما أو كلاهما فيتلفظ بتلك الألفاظ التي كانت ممنوعة؛ لأن ذلك كلّه يؤدي إلى زعزعة الطفل وعدم معرفته الصواب من الخطأ، و طفل هذا حاله في الصغر، كيف سيكون مستقبلاً؟ ؛
- حبذا لو امتد الثبات ليشمل ثبات المعاملة ما بين البيت وكلّ العالم 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 تعابيره اللغوية وغير اللغوية، ومثال على ذلك: الطفل: "أبي، لقد ضربني أحمد، إنني أكرهه وأريدك أن تضربه كما ضربني"، الأب: "هذا كلام عيب، وعيّب 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 لأنّ 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 المسئولية على كاهل الطفل ليتحملها بنفسه (أبو سعد، ٢٠٠٣: ٢٢٩).

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

ثانيًا: أسلوب الكلام مع الطفل
يأخذ الكلام مع الطفل أنواعًا منها:

١. الكلام الهدام

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

٢. الكلام اللوام

وفيه يصب اللوم على الآخرين بدون تحمل 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 عادلة وأقل من العاديين، أو أنها أعلى من القانون وفوق الجميع، وكلتا الحالتين لا نقل سوءً 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:

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

كيفية إكساب الطفل الثقة بنفسه عبر مراحل العمر الأولى (عودادة، ٦٠٠: 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 نقلية للكبار والأدوار الاجتماعية؛ لأنها تشعره بالنمو والارتياح، كما وتفضل الألعاب التي بها أجهزة أو تتكون من طاقم كامل سواء أنسان أو حيوانات، ويكون الطفل هو المحرك لهذه الأشياء.

٤. من ٦-٩ سنوات

ترتبط ثقة الطفل بنفسه في هذه الفترة بمدى تقدمه دراسياً وبتشجيعه على المذاكرة، وبيان أهمية المواد غير الأكademie 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 وغيرها من الهوايات.

٥. من ١٢-٩ سنة

تكون مساندة القرآن وتأثيرها هي الأكثر بروزاً في هذه الفترة، ويستمد الطفل ثقته بنفسه من أصدقائه أكثر مما يستمدها من أهله وهنا نقطة لابد منأخذها 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 تهم الباحثة وخدمتها في تحليلها لموضوع الثقة بالنفس.

نظرية النمو النفسي الاجتماعي

يرى إريكسون أن هناك ثلاثة خصال للشخصية السليمة هي: السيطرة الفعالة والإيجابية على البيئة وإظهار قدر من وحدة الشخصية والقدرة على إدراك الذات والعالم إدراكاً صحيحاً (ملحم، ٤٠٠: ١٢٦).

ومن وجهة نظر الباحثة فإن هذه الحال 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 صلباً متماسكاً 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 استجابةً لمطالب المجتمع التي يفرضها على الفرد النامي، والتي تتمثل في مطالبات المعايرة لتوقعات الكبار والراشدين حول التعبير الذاتي والاعتماد على الذات" (ملحم، ٢٠٠٤: ١٢٧).

وترى الباحثة أن استجابة الفرد لمطالب المجتمع ومسائرتها 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 ويجره مجرى عمياء دون تفكير فيما يفعل أو تقييم للقضية التي يسايره فيها، فهذا كالإلمعة التي وصفها الرسول - صلى الله عليه وسلم - بقوله "... يقول إن أحسن الناس أحسنا وإن ظلموا ظلمنا" (الترمذى، 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 شيء إلا لتمسكهم بعادات مجتمعهم وتشبيهم بنهج آبائهم ورفضهم لذات الشخص الذي جاء يحمل إليهم الرسالة ويغير فيهم، فقد قالوا ﴿إِذَا قِيلَ لَهُمْ أَتَبُعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ تَتَّبِعُ مَا أَفْنَيْنَا عَلَيْهِ أَبْعَانَا أَلَوْ كَانَ آباؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئاً وَلَا يَهْتَدُونَ﴾ (البقرة: ١٧٠)، وقالوا في النبي الذي بعث فيهم ﴿فَقَالُوا أَبْشِرَا مَنَا وَاحِدَا تَبَعَّهُ إِنَّا إِذَا لَفِي ضَلَالٍ وَسُرُّ﴾ (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 قراره نفسه أن الأفضل له والأحق هو التغيير، إلا أن عناده وكبرياءه لا يسمح له بذلك، وما كان هذا العناد ولا هذا الكبراء 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 المسایرة 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 كالذى يرفض المنكر بقبله، 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.

وللتوسيح الصورة أكثر وتقريبها إلى الأذهان، نطرح مثالاً من أرض الواقع وهو اتباع الموضة ومجاراتها، فنجد أن الناس منهم من يعارضها بشدة ويرفض اتباع أي 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 و عبد 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 والمتاخرة، وتقع المراحل
الأربعة التالية في دور البلوغ وتشمل المراهقة والرشد ومنتصف العمر والشيخوخة.

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

حاسة الثقة الأساسية.

حاسة الاستقلال الذاتي.

حاسة المبادأة.

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 سيساعدونه على التحلّي
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 ويترتب العادات التي يتحلى بها المحيطون من حوله ؛ باختصار هي فترة تربية
الطفل إما على الشمائل 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) (فناوي وعبد المعطي، ١٩٩٩: ٢٧٦-٢٧٩)

عند ولادة المولود فإنه يواجه أول لقاء له مع العالم الخارجي، بعد أن كان في دفء الرحم وحمايته، 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 ومشروب ونظافة شخصية وحركة، وهذه المطالب إن أحس الطفل بتلبيتها له وتتوفرها 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 بطنه 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، سينولد 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 وهو الأم والأب، لأنه بعد ذلك سينطلق في كل أحکامه سواء على نفسه أو على من حوله مما استقامه من والديه، ومما شرب منها.

لذلك لا بد من الطفل المولود مهما كانت الظروف، وإشعاره بأنه محل ترحيب ومن حوله، فإن فقد الطفل مصدر الحنان الطبيعي والأول – الأم – فلابد من الإسراع في تعويضه عنه بمصدر حنان بديل يقوم بواجبات الأم وتعطي له احتياجات دون تألف أو تذمر ليثبت الطفل فيما حوله، ثم مع الزمن سيتحقق 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) (فناوي وعبد المعطي، ١٩٩٩: ٢٧٩-٢٨١)

في هذه المرحلة تتصرف معظم طاقات الطفل نحو تأكيد ذاته وكينونته من حيث أنه إنسان له عقل وإرادة، ويسيطر عليه حب الاستطلاع بشكل كبير، فتجده كثير الأسئلة، كثير التفتيش والتخييب، 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 يريد الكبار ولا يرضي إلا بما يريد هو، ومع ذلك لا يمانع من الاستعانة بالكبار فيما يصعب عليه.

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

ولا تخفي 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 سيولد 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 يتوكى الوقت المناسب لبدء تدريبيه والذي يكون فيه الطفل قادرًا على ضبط نفسه وضبط المثانة، واتباع أسلوب السماحة واللين بجانب الشدة، ليتمكن الطفل من الإحساس بكينونته وذاته 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 ستجنى ثمرة ذلك في طفل قادر على الاعتماد على نفسه مستقبلاً، وبإمكانه تحمل مسؤولية ما يقوم به، وهذه مواصفات تبشر بامتلاك صاحبها درجة من الثقة بنفسه، ولنتمكن من مساعدة الطفل على الاعتماد على نفسه علينا إطلاق عنانه، فمثلاً لو أعطيناها لعبة

فك وتركيب لا نتدخل فيه كثيراً كأن نقول له هاتها لأساعدك فيها أو لأريك كيف ترکها، وإنما نعطيه إياها ونتركه يجرب ويحاول، وفي حال قدومه إلى الكبار ليساعدوه، فعليهم أن يساعدوه في التفكير فيها وليس أن يقوموا به 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 سيسخن، فنحاول تخصيص مكان خاص له، وأدوات خاصة به مرحة يمكنه استعمالها، لأنه سواء اليوم أو غداً سيأكل بمفرده وسيسخن المكان من حوله وكذلك حال ثيابه أيضاً، فأيهما أفضل أن يتتسخ وهو صغير أم وهو كبير؟.

وفي هذا المضمار، فإنه من مصلحة الطفل أن تترك له الأسرة حرية الاختيار طالما أنه لا يؤذني نفسه أو غيره ليعيش مرة ثلو 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 تتحقق 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 أيضاً إلى إصرار الطفل على عمل ما يريده حين يكون في منأى عن رقابة والديه.

وفي عملية ضبط الإخراج بالشكل الصحيح المناسب تدعيم لثقة الطفل بنفسه، ودليل ذلك أنه لو نظرنا إلى طفل قد تعدى هذه المرحلة وهو لم يضبط عملية الإخراج بعد، كيف سيكون حاله؟ ستجده 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 تلقائياً ضعف ثقة الفرد بنفسه، والعكس صحيح، فالطفل الذي تدرب على ضبط نفسه كما يرام سيتولد لديه إحساس بالثقة بنفسه، خاصة إذا عاش في جو التشجيع من أهله، لأن 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 و عبد المعطي ، ١٩٩٩: ٢٨١-٢٨٥)

تتميز هذه المرحلة بالمبادرة 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 بمنعة إيجابية تفاعله مع البيئة، والنجاح في المبادرة يملأ الطفل ثقة بنفسه، بينما يخلق الفشل لديه شعوراً بالذنب.

هذا وتحسن مستوى استخدام الطفل للغة، فيبدأ في طرح أسئلة استكشافية ويناقش ويحاور ويقحم نفسه في الحديث مع الآخرين، كما ويدأ تكون الأنماط على عند الطفل فهو يبدأ بالامتثال لتعليمات أبيه، وتقليله لتصرفاته وتمسكه بتراثهم 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 تقليل أنها وتمثل دور الأمومي من لعب بالدمى على أنها طفل صغير تقوم هي برعايتها ومداعبتها، بينما الولد فتجده يميل إلى تقليل دور الأبوي في لعبه من فرض شخصيته وإلقاء الأوامر، أو تمثل أنه ذا هب 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 إجابتها، أو التذرّم من أسئلته والصراخ في وجهه؛ لأنه في هذه الحالة سيفقد الثقة فيمن يجيبه وسيبدأ بالبحث عن مصدر آخر غير مضمون لإثبات حبه الاستطلاع لديه، أو سيشعر بنقص في نفسه وأن أسئلته لا قيمة لها، مما سيفقده الثقة بنفسه وسيجعله يخاف من توجيهه أي سؤال، وسيظهر ذلك جلياً عندما يصبح في المدرسة، حيث سيمتنع عن السؤال عما لا يعرف، أو إجابة سؤال يعرفه مخافة الصراخ في وجهه أو الاستهزاء منه وتوبخه، وهذا كلّه قاتل لإبداع الطفل ومطفئ لشمعة المبادرة التي لديه، والتي لابد من الحفاظ عليها تتميّتها من خلال الإجابة عن أسئلة الطفل بدون سخرية وتشجيع أي خطوة جريئة يتقى بها الطفل من سؤال أو عمل شيء ما كتركيب لعبة أو فكه، حتى وإن كان فيها نسبة خطأ، فنشكر له تحسنه وإنجازه، ثم نعرفه على الخطأ بطريقة لطيفة

لا تحبطه، 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، تقوم بتشجيعه ورفع روحه المعنوية بكلمات شجاعة مثل أنت بطل وذكي وستتمكن من تركيبها بالشكل الصحيح، ولكن عليك أن تتأني قليلاً وتذكر فيها جيداً، انظر إليها بشكل أفضل، وهكذا، وبعد أن ينتهي بالشكل السليم تشجيعه، أما لو لم يتمكن فعلينا أن نرحمه ونرافق بحاله، فنقول له مثلاً: بسيطة، يبدو عليك التعب وعدم التركيز، ستحتسب عددها وإنجازها في المرة القادمة.

ومن ناحية أخرى لابد من إفساح المجال للطفل ليلعب بحرية ويتعرف على الأشياء من حوله – طالما أنه لا يؤذي 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 ١٢-٦ سنة (اكتساب حاسة الإنجاز مقابل تجنب الإحساس بالنقص) (فناوي 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 طفت على علاقته بوالديه، فأصبح الأقران هم مرجعياته 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 يعدوا باستطاعتهما تحقيق كل مطالب الطفل. أما علاقته مع أخواته وأخواته فتأخذ منحى الرفاق إذا كان العمر الزمني لهم قريب من عمر الطفل، فإنه سيتخذهم ضمن جماعة رفقاء.

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،

وتوفر الأجواء المناسبة لإحساسه بالنجاح والإنجاز ، فلا يُعطى الطفل مهاماً لا يقوى عليها فيحس بالعجز والفشل ولا يقارن بمن هم أفضل منه حتى لا يشعر بالنقص والدونية، وإنما لابد من إظهار نقاط قوته وتعزيزها والتعامل مع نقاط ضعفه بروية ولين وسياسة بعيداً 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 يعيشهما على تقبل ابنهما على حاله وبنقاط ضعفه تذكرهما أنه أفضل من غيره وأن لديه نقاط قوة جميلة تعطي 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 لِيَتَذَكَّرَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مَمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (الزخرف: ٣٢) ، ثم إن المثل القائل "لو كان أنا أمير وأنت أمير فمن سيرعي الحمير" هو صحيح وفي مكانه ، فلو كان الكل أطباء أو مهندسين فمن الذي سيقوم بتتنظيف الشوارع؟.

ولا نغفل دور المدارس في تنمية الإبداع والتفكير السليم ، لذلك كان ضروريًا أن يهتم التربويون بالمدارس والمناهج الدراسية لتلبية حاجة الطفل إلى التميز والإبداع ، مع مراعاتها للفرقة 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 خجولاً انطوائياً فقد 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 واثقاً بنفسه يستطيع الاعتماد على نفسه ولا يأبه من مواجهة الصعب ولا يخجل من الخطأ ، بل يقف بعده من جديد ليحاول مرة أخرى.

ثانيًا : 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 "﴿وَادْكُرُوا نَعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمِنْافَةَ الَّذِي وَأَنْتُمْ بِهِ إِذْ قُلْتُمْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأَنْقُوا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَلَيْمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾" (المائدة: ٧) وغيرها من الآيات، ومن الألفاظ القريبة التي وردت لفظ الصدق والأمانة والأمن والإيمان، " وهذه الألفاظ كلها في معناها اللغوي تدخل في دائرة مغلفة مع الثقة، فهي سبب لها ونتيجة عنها، فصدق المرء وأمانته تكتسبه ثقة بنفسه أو لاً وثقة الآخرين به، وكلما الحالتين تلزمان 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، فكلما قويت تلك الأمارات قويت الثقة واستحكمت، ولا سيما كثرة التجارب وصدق الفراسة، واللفظة كأنها من الوثاق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلًا عليه وحسن ظن به، فصار في وثاقه ومحبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه" (الجوزية، ٢٠٠٢: ٢٨٤).

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

وقد اتها، يتمحض عن ذلك الجانب السلوكي المتمثل في الإتيان بمظاهر الثقة بالنفس السلوكية والجسمية وغيرها، وتبز نقاط الاتفاق هذه في أن الشخص المتوكل على الله، والمتسنم بحسن الظن بالله هو شخص يؤدي كل المهام الملقاة على عاته على أحسن حال ويتقن صناعته، ويأخذ بالأسباب من كل النواحي، ويعتقد في قرارة نفسه أن النتيجة لن تكون إلا من عند الله – عز وجل – ولن تأتي إلا كما يريد سبحانه، وفي أخذه بالأسباب وقيامه بالواجبات فإنه يدرس إمكاناته جيداً ويعين 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 تقدير؛ أي أن الشخص المتوكل على الله – عز وجل – هو شخص:

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

وعند هذا يكون الحال كما قال المصطفى – صلوات ربى وسلامه عليه – "لو أكلتم توكلون على الله حق توكله لرزقتم كما يرزق الطير تغدو خاماً وتروح بطاناً" (الترمذى، ٢٠٠٢: ٦٧٤).

وهذه الموصفات: يعرف قدراته، يستثمرها، يؤمن أن النتيجة بيد الله – سبحانه وتعالى – هي بحد ذاتها موصفات 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 فاسأله وإذا استعن بالله واعلم أن الأمة لو اجتمعوا 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 (الترمذى، ٢٠٠٢: ٧١٥)، ما دام هذا الشخص كذلك فإنه بلا شك شخص يرضى بما قسمه الله، ولا يقطط 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 مُؤْلَدًا وَعَلَى اللَّهِ فَلِيَوْكِلُ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (التوبه: ٥١)، وهذا سيدفعه إلى المبادرة والمبادرة والمثابرة وعدم التوانى عن القيام بالمهام المناطة به.

وقد يتadar إلى الذهن سؤال مفاده: بما 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 نقوية، وموقناً أن مع العسر يسراً، أليست هذه مزايا يتمتع بها الواثق بنفسه؟ كيف لا وهو شخص يؤمن أن الحياة محطات وتجارب، فلا بد وأن يواجه الشخص في حياته تجارب نجاح سيفرخ لها قلبه، وسيواجه أيضاً تجارب فشل سيأس لها ويحزن ولكنه سينهض من جديد ويقف على قدميه رابطاً الجأش ليحاول ثانية وثالثة، بل ولitetعلم من تجارب الفشل ويستفيد منها ليتفادى أخطاءه في المرات القادمة، وما يساعده على ذلك تحليه بروح التفاؤل وانطلاقه من حديث الرسول - صلى الله عليه وسلم - "عجبًا لأمر المؤمن إن أمره كله له خير، وليس ذاك 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 "تَقَاعِلُوا بِالْخَيْرِ تَجِدُوهُ" ، وهذا كله لن يأتي لشخص يائس قاطن من رحمة الله - جل وعلا -، وأنى له ذلك إذا كان يقع أمام أول هزيمة تصيبه ليقول لن أفلح، أنا شخص فاشل ولا أصلح لشيء، ساخطاً ناقماً على نصبيه، يظن أن الهزيمة هي نهاية المطاف ونهاية الحياة، وذلك يكون لأسباب أولها: أن إيمانه بقضاء الله وقدره يحتاج لقوية، وثانيها أن ثقته بقدرته على الفوز والنجاح في المرات القادمة قليلة أو منعدمة؛ أي أن ثقته بنفسه ضعيفة، أما ثالثها فهو تشاوئه 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 "سود عين التوكل، ونقطة دائرة التقويض، وسويداء قلب التسليم" (الجوزية، بـ: ٩) أي أن التوكل يعني الثقة ويعني التقويض ويعني التسليم، وتظهر الثقة بالله جلية واضحة 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 إِلَيْ أُمِّ مُوسَى أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَالْتَّغَيِّبِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّ رَادُّهُ إِلَيْكِ وَجَاعَلْنَا مِنَ الْمُرْسَلِينَ﴾ (القصص: ٧)، ثم بعد ذلك في القصة نفسها عندما هرب موسى - عليه السلام - ومن آمن معه، عندما هربوا من فرعون ، ﴿فَلَمَّا تَرَأَيِ الْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرَكُونَ﴾

(الشعراء: ٦١)، فكان رده عليهم تلقائياً سريعاً ودون أي تفكير أو تخوف ﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيِّدِنَا﴾ (الشعراء: ٦٢) ، ففي الموقف الأول لولا ثقة أمه بالله – سبحانه وتعالى – لما ألتقت 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، فأم موسى – عليه السلام – رجع لها ابنها وكانت هي مرضعته ومربيته، أما موسى – عليه السلام – فقد كانت نتيجة ثقته سريعة ورشيدة، بل وفيها إعجاز الله – جل في علاه – ﴿فَأَوْجَبْنَا إِلَيْهِ مُوسَى أَنِ اخْرِبْ بَعْصَكَ الْبَحْرَ فَاقْلَقَ فَكَانَ كُلُّ فُرْقَةٍ كَالْطَّوْدِ 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 أخوه، وكان من قبل ذلك قد فقد ابنه يوسف – عليه السلام –، ومع ذلك لم يبأس أو يقنط، بل قال لأولاده بكل ثقة ﴿يَا بَنِي اذْهَبُوا قَتَحَسَسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا يَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (يوسف: ٨٧)، ومع سياق قصة يوسف – عليه السلام – عندما كان في السجن وفسر للرجلين اللذين معه أحالمهما و ﴿وَقَالَ لِلَّذِي ظَلَّ أَنَّهُ نَاجٌ مِنْهُمَا اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ﴾ (يوسف: ٤٢) ، وكانت نتيجة اعتماده على غير الله – عز وجل – وأمله في غيره وملله من الانتظار، كانت النتيجة أن ﴿فَأَنَّاهُ الشَّيْطَانُ ذِكْرُ رَبِّهِ فَلَبِثَ فِي السَّجْنِ بِضُعْ سِنِينَ﴾ (يوسف: ٤٢) .

ومع سيرة المصطفى – صلوات الله وسلامه عليه – نقف وقفات لا تحصى مع ثقته بالله وتوكله عليه، – ولضيق المقام – نكتفي منها بذكر موقفه يوم الهجرة، ﴿إِلَّا تَتَصَرَّفُهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ أَثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْرُنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَةً عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلْمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلْمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (التوبه: ٤٠) فكيف كانت ثقته بالله وكيف كان توكله عليه؟، بل وحادثة الهجرة نفسها تتبع 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 كَبَّ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى

اللَّهُ فِيلَوْكَلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿التوبه: 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 – الحمامه فرقت 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 ثقة بالله – سبحانه وتعالى – عبد الله بن عمر – رضي الله عنهمما – قال سمعت رسول الله – صلى الله عليه وسلم – يقول انطلق ثلاثة رهط من كان قبلكم حتى أتوا البيت إلى غار فدخلوه فانحدرت صخرة من الجبل فسدت عليهم الغار فقالوا إنه لا ينجيكم من هذه الصخرة إلا أن تدعوا الله بصلاح أعمالكم فقال رجل منهم اللهم كان لي أبوان شيخان كبيران وكنت لا أغدق قبلهما أهلا ولا مالا فنأى بي في طلب شيء يوماً فلم أرج عليهما حتى ناما فطلبت لهم غبوقهما فوجدهما نائمين وكرهت أن أغدق قبلهما أهلاً أو مالاً فلبتت والدح 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 فانفرجت 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 ألمت بها سنة من السنين فجاءتني فأعطيتها عشرين ومائة دينار على أن تخلي بيبي وبين نفسها ففعلت حتى إذا قدرت عليها قالت لا أحل لك أن تقضي الخاتم إلا بحقه فتحرجت من الواقع عليها فانصرفت عنها وهي أحب الناس إلي وتركت الذهب الذي أعطيتها اللهم إن كنت فعلت ابتغاء وجهك فافرج عنا ما نحن فيه فانفرجت الصخرة غير أنهم لا يستطيعون الخروج منها قال النبي – صلى الله عليه وسلم – وقال الثالث اللهم إني استأجرت أجراء فأعطيتهم أجراً غير رجل واحد ترك الذي له وذهب فثمرت أجراً حتى كثرت منه الأموال فجاعني بعد حين فقال يا عبد الله أد إلي أجري فقلت له كل ما ترى من أجراك من الإبل والبقر والغنم والرقيق فقال يا عبد الله لا تستهزئ بي قلت إني لا أستهزئ بك فأخذه كله فاستأقه فلم يترك منه شيئاً اللهم فإن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك فافرج عنا ما نحن فيه فانفرجت الصخرة فخرجوا يمشون" (البخاري، ٤٢٣: ١٩٩٨)

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

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

– صلى الله عليه وسلم – والذي يقول فيه: "لو أنكم كنتم توكلون على الله حق توكله لرزقتم كما يرزق الطير تغدو خماماً وتروح بطاناً" (الترمذى، 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 بالضبط تتضح الأمور، فمثلاً من أراد دراسة التفاؤل لابد وأن يتطرق إلى نقشه التشاوئ 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، وأعلاه علوها وزيادتها عن حدتها.

منتصف الخط "الثقة بالنفس" هو موضوع هذه الدراسة، ول تمام بيانه وتوضيحه لا بد من التطرق إلى قطبي الخط، أعلىه وهو التكبر وأدنىه وهو دنوها، ولقد آثرت الباحثة البدء بالحديث عن القطب الأدنى لهذا الخط، وهو دنو الثقة بالنفس، ثم عن نقشه، وهو القطب الأعلى، لتحدث 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 "الإمعنة"، وفي ذلك تحدث (الميدانى، ١٩٩٢: ٨٢٩) عن ضعف الإرادة والعقل فقال: "إن ضعفاء الإرادة والعقل يغدون إمعنة وأتباعاً لمن يستطيع أن يفرض سلطانه عليهم، وهذا الإمعنة سيقوم باللعب بأفكاره ومفاهيمه من تمكن من السيطرة على عقله والاستحواذ على فكره، وفي ذلك يقول الحق – تبارك في علاه – ﴿وَقَالُوا رَبَّنَا إِنَّا أَطْعَنَا سَادَتَنَا وَكُبَرَاءَنَا فَأَضْلَلُنَا 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 قَوْمَ لَكُمُ الْمُلْكُ الْيَوْمَ ظَاهِرِينَ فِي الْأَرْضِ فَمَنْ يَنْصُرُنَا مِنْ بَاسِ اللَّهِ إِنْ جَاءَنَا قَالَ فِرْعَوْنُ مَا أُرِيكُمْ إِلَّا مَا أَرَى وَمَا أَهْدِيْكُمْ 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 و شأنهم قرآنًا يتنى إلى يوم الدين: ﴿فَاسْتَحْفَفَ قَوْمَهُ فَاطَّاعُوهُ إِبْرَاهِيمَ كَانُوا قَوْمًا فَاسِقِينَ﴾ (الزخرف: ٤٣).

بالإضافة إلى كون الإمعة يلعب بأفكاره من استطاع السيطرة عليه، فإنه أيضًا يتخفف من مسؤولية البحث ورؤيه طريقه في الحياة، فيقول أنا مع الناس إن أحسنوا وإن أساءوا، وقد نهى الحبيب الرسول – صلوات ربى و سلامه عليه – عن أن يكون الفرد كذلك فقال: " لا تكونوا إمعة تقولون: إن أحسن الناس أحسنا وإن ظلموا ظلمنا، وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا وإن أساءوا فلا ظلموا" (الترمذى، ٢٠٠٢: ٥٨٦).

وترى الباحثة أن ظاهرة الإمعية قد انتشرت في مجتمعنا بشكل كبير، فكثيرًا ما نسمع من يردد المثل القائل معهم معهم، عليهم عليهم، والعديد من المسلمين من يقاد الزي الفلانى ويقص شعره القصة الفلانية، وما ذلك إلا لأن المغني أو الممثل قد فعل ذلك، وهذا ما نبهنا إليه حبيبنا الهاדי قبل قرون حينما قال: "لتتبين سنن من قبلكم شيرًا بشير وذراعًا بذراع حتى لو سلکوا جحر ضب لسلکتموه 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 الواقع 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 وتلبيس حقائق غير موجودة في المغرور، ونسبتها إلى نفسه، وإعطاء نفسه من العظمة والأمانى العريضة بما لا يستحقه مع الاسترسال في بحر الأوهام والأحلام" (علوان، ٤: ٢٠٠٤). (٥٢١:).

أما العجب فهو "استعظام النعمة الموجودة في المعجب ونسبتها إلى نفسه دون أن ينسبها إلى واهبها وخالفها الله – عز وجل – (علوان، ٤: 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 وفيما عرض ما لديه بشكل زائد عن الواقع، وبالتالي يكون معجبًا وليس مغرورًا؛ لأن المغرور لا يمتلك قدرات أصلًا، وإنما يدعى امتلاكه لقدرات وسمات هو في الحقيقة لا يعرف شيئاً عنها، على سبيل

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

وبناءً على ذلك فإن الباحثة ستتحدث 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، ٤: ٢٠٠٤، ٥٢١: ٢٠٠٤).

قال — صلى الله عليه وسلم — "ثلاث مهلكات: شح مطاع، وهو متبوع، وإعجاب المرء بنفسه" (السيوطى، ٤: ٤٦٠) وقال ابن مسعود — رضي الله عنه — الهلاك في شيئين؛ العجب والقنوط.

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

أسباب العجب

أقوى أسباب العجب هو "كثرة مدح المقربين وإطراء المتملقين" (الماوردي، بـ: ت: ٤٢٣)، ومن أسبابه أيضاً امتلاك الفرد الجمال في بدنـه وصحتـه وحسنـهـ، أو بطيـشهـ وقوـتهـ، قال تعالى ﴿فَمَا عَادَ فَاسْتَكِبُرُوا فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَقَالُوا مَنْ أَشَدُّ مِنَّا قُوَّةً أَوْلَمْ يَرَوُا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَهُمْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُمْ قُوَّةً وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يَجْحَدُونَ﴾ (فصلت: ١٥)، أو تحليـهـ بالعقلـ والفتنةـ والكيـاسـةـ، أو كونـهـ ذـاـ نـسـبـ شـرـيفـ عـرـيقـ، أو العـجـبـ بـالـسـلاـطـينـ الـظـلـمـةـ وـأـعـوـانـهـ، أو العـجـبـ بـكـثـرـةـ الـعـدـدـ مـنـ الـأـوـلـادـ وـالـخـدـمـ وـالـغـلـمـانـ، كما قال الكـفارـ ﴿وَقَالُوا نـحنـ أـكـثـرـ أـمـوـالـ وـأـوـلـادـ وـمـا نـحنـ بـمـعـذـبـيـنـ﴾ (سبأ: ٣٥)، أو العـجـبـ بـالـمـالـ كما قال تعالى عن ذـيـ الجـتـيـنـ ﴿وَكَانَ لَهُ ثـمـرـ فـقـالـ لـصـاحـبـهـ وـهـوـ يـحـاورـهـ أـنـ أـكـثـرـ مـنـكـ مـالـ وـأـعـزـ نـقـرـاـ﴾ (الكهـفـ: ٣٤)، أو العـجـبـ بـالـرـأـيـ الخـطـأـ، كما قال تعالى ﴿إـنـ مـنـ زـيـنـ لـهـ سـوـءـ عـمـلـ فـرـأـهـ حـسـنـاـ فـإـنـ اللـهـ يـضـلـ مـنـ يـشـاءـ وـيـهـدـيـ مـنـ يـشـاءـ فـلـاـ تـذـهـبـ نـفـسـكـ عـلـيـهـمـ حـسـرـاتـ إـنـ اللـهـ عـلـيـمـ بـمـاـ يـصـنـعـونـ﴾ (فـاطـرـ: ٨)، وهذا النوع من العـجـبـ هو الأـصـعبـ؛ لأنـ صـاحـبـ هـذـاـ

الخطأ جاهم بخطئه ولو عرفه لتركه، ولا يعالج الداء الذي لا يعرف
(الغزالى، ٢٠٠٣: ١٢٨٤—١٢٨٨).

وترغب الباحثة أن تقول أن الذي يفيدنا 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 عرفتها الباحثة — بالعجب عند الغزالى فإنها تقول أن زيادة الثقة بالنفس هي زيادة في مستوى إدراك الفرد لكتابته الاجتماعية والأكاديمية والجسمية وقدرته على الاعتماد على نفسه واتخاذ القرار مع نسبة ذلك كله إلى نفسه وليس إلى الخالق الواهب.

وبإمعان النظر نجد أن الباحثة قد استقت ذلك من كلام الغزالى من حيث لا تدري، فزيادة إدراك الفرد لكتابته الاجتماعية تأتي من العجب بالنسبة الشريف والعجب بنساب السلاطين الظلمة وكثرة الأولاد والغلمان، أما الزيادة في إدراكه لكتابته الأكاديمية فقد استقت من العجب بالعقل والفطنة والكياسة إضافة إلى العجب بالرأي الخطأ، في حين أن إدراك الفرد للجانب الجسمى بشكل أكثر من العادي قد لوحظ جلياً في حديث الغزالى عن العجب بجمال الهيئة وحسن المظهر إضافة إلى البطش والقوة، أما القدرة على الاعتماد على النفس واتخاذ القرار فترى الباحثة أن إعجاب الفرد بعيشه وكثرة خدمه وغلمانه يجعله اتكالياً 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 ﴿فَالَّذِي جَمَعَهُ أَنَّمَا أُوتِيَهُ عَلَى عِلْمٍ عِنْدِي أَوْلَمْ يَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمِيعًا وَلَا يُسَأَلُ عَنْ ذُنُوبِ الْمُجْرِمِينَ﴾ (القصص: ٧٨).

علاج العجب

يكون علاجه بمعرفة سببه فإن كان من كثرة المدح والإطراء فليعلم الوارد منا أن النبي — صلوات ربى وسلامه عليه — سمع رجلاً يزكي رجلاً فقال له : ويحك قطعت عنك أخيك والله لو سمعها ما أفلح أبداً ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أثني أحكم 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 يهذى وإن كان مفصحا

إذا المرء لم يمدحه حسن فعله

وفي هذا المضمار فإن (الماوردي، ب: ت: ٢٣٥) يقول: وينبغي للعقل أن يسترشد إخوان الصدق الذين هم أصفياء القلوب، ومرايا المحسن والعيوب على ما ينبهونه عليه من مساوئه التي صرفه حسن الظن عنها، فإنهم أمكن نظراً وأسلم فكراً و يجعلون ما ينبهونه عليه من مساوئه عوضاً عن تصديق المدح فيه، وقد روي عن أنس بن مالك أن الحبيب المصطفى أنه قال: المؤمن مرآة المؤمن والمؤمن أخو المؤمن يكشف عليه ضياعه 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 يعجب 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؟ (الغزالى، 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 - وتقربناه 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 على الهمة ومصطلح قوة الإرادة ، لذلك ستتعرض 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 الصغار والدنيا، والطموح إلى المعالي .
أما دنو الهمة فيرجع إلى عكس ذلك من رذائل مثل الكسل والتسفل والضعف والرضا بالدنيا والصغار وتعلق النفس بها .

وبالعودة إلى علو الهمة، فطالما أنها من الأخلاق السامية والنبلية فلا بد أن يكون الإسلام قد حببها وشجع عليها، وأدلة ذلك كثيرة، فهذا الحبيب المصطفى _ صلى الله عليه وسلم _ يقول: "اليد العليا خير من اليد السفلة" (الطبراني، ٢٠٠٢: ١٣١)، ويقول أيضاً "إن الله يحب معالي الأمور وأشرافها ويكره سفافها" (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 وأهواءها رغم عدم سهولته، هو خير دليل على تشجيع علو الهمة، فقد قدم على النبي صلى الله عليه وسلم قوم غزوة فرقان: "قدمتم خير مقدم، قدمتم من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر مجاهدة العبد هواه" (الهندي، ١٩٧٩: ٦٦).

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 والفسق والشقاق والنفاق والسمعة والربا وآعوذ بك من الصمم والبكم والجنون والجذام والبرص وسيء الإسام (النисابوري، 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 كُسَالَىٰ يُرَأَوْنَ النَّاسَ وَلَا يَذَكُّرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (النساء: ٤٢)، وكان التكاسل عن العبادات من وساوس الشيطان، قال - صلى الله عليه وسلم - : "يعد الشيطان على رأس قافية أحدهم إذا هو نام ثلاثة عقد يضرب كل عقدة مكانها عليك ليل طويل فارقد فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة فإن توضاً انحلت عقدة وإن صلى انحلت عقده كلها فأصبح نشيطاً طيب النفس وإن أصبح خبيث النفس كسان" (الحميدي، ١٩٩٨: ١٧٠).

مظاهر علو الهمة

إن مظاهر علو الهمة عديدة وكلها تدل على النشاط والجد والترفع عن الصغار والرذائل ومنها:

- الجد في العمل وعدم التوانى والكسل، قال الهادي - صلى الله عليه وسلم - : "إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها (البزار، ٣٥٥: ٢٠٠٣)." • الاندفاع إلى الجهاد في سبيل الله، قال تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قَبَلَ لَكُمْ افْرَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ اثْقَلُتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضِيْمُ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَّعُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ﴾ (التوبه: ٣٨)، وقال أيضاً ﴿أَفِرُّوا خِفَافًا وَثَقَالًا وَجَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفَسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذِلِّكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (التوبه: ٤١).

- التحلي بسمة الحياة، قال المصطفى – صلى الله عليه وسلم – "الإيمان بضع وسبعين أو بضع وستون شعبة فأفضلها قول لا إله إلا الله وأدناها إماتة الأذى عن الطريق والحياة شعبة من الإيمان" (النисابوري، ٤٨: ١٩٩٨)
- التطلع إلى الكمال ، قال الحبيب – صلوات ربى و سلامه عليه – "... فإذا سألتـ الله فسلوه الفردوس" (البوصيري، ٤١٧: ١٩٩٨).

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 الواثق بنفسه هو شخص يتمتع بسمات طيبة حميدة كثيرة، منها علو الهمة بكل مظاهرها من التطلع نحو المعالي والتعالي عن السفافر، والجد والاجتهد وعدم التوانى والكسل، وهو أيضاً شخص لديه القدرة على جهاد نفسه وشهواتها، لأنه يثق في قدراته على ذلك .

٢. قوة الإرادة

الإرادة يضبطها العقل ضمن حدود الحكمـة، وهذا يبينه ويوضحـه حديثـ الحبيبـ الـهـادـيـ – صـلـىـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ – "... فـإـنـ الـمـنـبـتـ لـأـرـضـاـ قـطـعـ وـلـاـ ظـهـرـاـ أـبـقـىـ" (البيهقي، ١٨: ١٩٩٩)، والمنبت هو الذي يـحـثـ دـابـتـهـ حـثـاـ شـدـيـداـ حـتـىـ تـعـطـيـ كلـ ماـ لـدـيـهاـ مـنـ قـوـةـ، وـبـذـلـكـ تـهـلـكـ فـيـنـقـطـعـ صـاحـبـهاـ فـيـ بـعـضـ الـطـرـيقـ(الميداني، ١٢٥: ١٩٩٢).

ومفاد القول أن هذا المنبت كانت لديه إرادة قوية ولكنه لم يضبطها ضمن حدود العقل والحكمـةـ، فـاستـنـفـرـ قـواـهـ كـامـلـةـ وـلـمـ يـوزـعـهاـ عـلـىـ الـمـطـلـوبـ منهـ، حـتـىـ نـفـذـتـ هـذـهـ القـوـىـ فـانـقـطـعـ فـيـ الـطـرـيقـ، فـلاـ هوـ حـافظـ عـلـىـ نـفـسـهـ وـصـانـ قـواـهـ، وـلـاـ وـصـلـ إـلـىـ مـبـغـاهـ وـمـاـ يـرـيدـ.

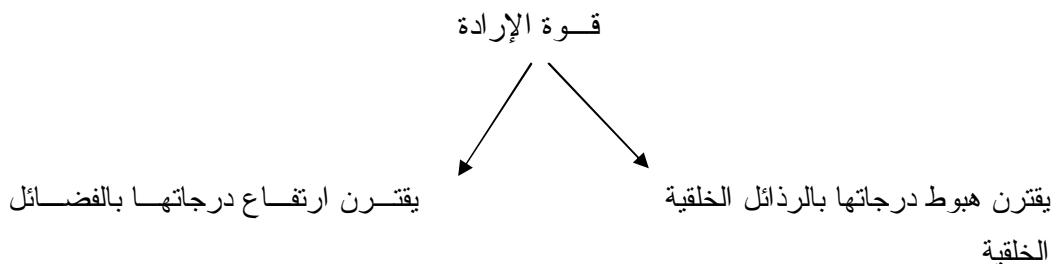
وعلاقة هذا الكلام بالثقة بالنفس هي علاقة قوية وطيدة، حيث الشخص الواثق بنفسه هو شخص يعرف إمكاناته جيداً ويتصرف ضمنها ويوزع جهوده وقواه بشكل ملائم، فلا يعطي توافه الأمور وسفاسفها فوق ما تحتاج، ولا يصغر الكبير ويستهين به، وبذلك فهو بعيد عن المنبت، ولن يصل لحاله – بإذن الله –.

ويحتاج الواحد منا قوة الإرادة "ضـدـ عـوـاـلـ الـانـحـرافـ وـالـتـبـيـطـ، سـوـاءـ مـنـ دـاخـلـ النـفـسـ أوـ خـارـجـهـ، فـإـذـاـ مـاـ اـسـتـحـضـرـهـ الـفـرـدـ ضـدـ الـمـخـاـوـفـ الـحـاضـرـ كـانـتـ الشـجـاعـةـ وـنـقـيـضـهـ الـجـبـنـ، وـإـذـاـ مـاـ اـسـتـعـانـ بـهـ ضـدـ الـمـخـاـوـفـ الـمـحـتـمـلـةـ مـسـتـقـبـلـاـ كـانـتـ التـفـاؤـلـ وـعـلـىـ الـعـكـسـ مـنـهـ التـشـاؤـمـ، وـكـلـاـ الـحـالـتـيـنـ لـاـ بـدـ لـهـ مـنـ ضـوـابـطـ، فـرـيـادـةـ التـفـاؤـلـ عـنـ الـحدـ الـمـعـقـولـ يـعـنـيـ طـمـوحـ غـبـيـ،

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، ١٢٥: ١٩٩٢ - ١٢٧)، وال المجالات 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 المتقائل، فهو شخص واثق بنفسه وبإمكاناته، ويزن الأمور جيداً، بل ويتحقق 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 ليصيبيه، 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 ويتحقق في قدرته على الاستفادة مما وقع في أخطاء ليتھاشاها 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 يلزم و يقترن به الفضائل الأخلاقية الحميدة كلها من صبر وتحمل ورضا بالقدر وتفاؤل وشجاعة وغير ذلك، وانخفاض منسوب علو الهمة يقترن به الرذائل الأخلاقية على اختلاف مسمياتها.

وطالما أن قوة الإرادة هذه لها درجات زيادة ودرجات نقصان، فلا بد أن يكون هناك وسائل لنقويتها، وهذه الوسائل تتمثل في تقوية عناصر الإيمان بالله وبصفاته وكتبه ورسالته 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 التأني 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 والتتحي عن غيره من الطرق، فهذا هو عين قوة الإرادة أو التمادي في الخطأ فهو من ضعف الإرادة أو من الرعنونة والحمامة" (الميداني، ١٩٩٢: ١٢٧-١٢٨).

والمتأمل في هذه العوامل التي تساعده على تقوية الإرادة يجد أن لها علاقة بالعوامل التي تساعده 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 كافٍ من الثقة بنفسه، لأنّه بقوله الصدق هذا يعني أنه قادر على تحمل مسؤولية 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 فالصلة تهـى عن الفحشـاء والمنكر، قال تعالى ﴿إِنَّمَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ (العنكبوت: ٤٥)، وقال - صلى الله عليه وسلم - : " من لم تتهـى صـلاتـه عن الفـحـشـاءـ والـمـنـكـرـ لم يـزـدـ من اللهـ إـلـاـ بـعـدـاـ (السيوطـيـ، ٤: ٣٩٨)، وفي مجال الصيام نكتفي بالقول أن فيه ما فيه من تربية للفرد على ضبط نفسه وكبح جماح شهواتها وتقوية إرادتها، ثم إن في تأدبيـهـ كما أمرـهـ - سبحانـهـ وتعـالـىـ - تـزـكـيـةـ لـلـنـفـسـ وـتـقـيـةـ لـهـاـ من الرذائل، فقد قال الحبيب - صلى الله عليه وسلم - " ربـ قـائـمـ حـظـهـ منـ الـقـيـامـ السـهـرـ وـ رـبـ صـائـمـ حـظـهـ منـ الـصـيـامـ الـجـوـعـ وـ الـعـطـشـ" (البيهـيـ، ١٩٩٩: ٣١٦)، وإنـماـ يكونـ ذلكـ فيـ حالـ أنـ الصـائمـ لمـ يـعـطـ الصـومـ حـقـهـ، وـلـمـ يـقـمـ بـهـ كـمـاـ أـمـرـ اللـهـ - عـزـ وـجـلـ - .

وفي ممارسة العبادات كلـهاـ تقوـةـ لإـرـادـةـ الشـخـصـ، فالـذـيـ يـقـومـ الفـجرـ منـ النـوـمـ ليـتوـضـأـ ويـخـرـجـ إـلـىـ الـمـسـجـدـ وـيـصـلـيـ هوـ شـخـصـ عـالـيـ الـهـمـةـ قـويـ الإـرـادـةـ، وـمـنـ يـمـنـعـ نـفـسـهـ الطـعـامـ وـالـشـرـابـ وـهـوـ قـادـرـ عـلـىـ تـنـاـولـهـ، هـوـ شـخـصـ بـإـمـكـانـهـ فـعـلـ أـصـعـ الـأـمـورـ، وـالـشـخـصـ الـذـيـ يـتـرـكـ مـالـهـ وـوـلـدـهـ لـلـبـلـبـيـ دـاعـيـ الـجـهـادـ وـهـوـ لـاـ يـدـرـيـ إـنـ كـانـ سـيـعـودـ أـمـ لـاـ، مـاـ هـوـ إـلـاـ شـخـصـ نـتـوـقـعـ مـنـهـ فـعـلـ مـاـ لـاـ يـسـتـطـعـ الـعـدـيدـ مـنـ النـاسـ فـعـلـهـ، وـهـذـهـ الـعـبـادـاتـ وـغـيـرـهـ إـذـاـ مـاـ سـارـتـ كـمـاـ يـرـامـ وـأـحـسـ الشـخـصـ فـيـهـ بـالـخـشـوعـ وـاستـشـعـرـهـ بـكـلـ كـيـانـهـ سـيـرـبـيـ فـيـ نـفـسـهـ عـنـصـرـ الثـقـةـ وـسـيـنـمـيـهـ وـيـزـيدـهـ، فـعـلـ سـبـيلـ الـمـثـالـ مـنـ يـصـومـ وـيـمـنـعـ نـفـسـهـ الطـعـامـ وـالـشـرـابـ فـيـ رـمـضـانـ أـوـ غـيـرـهـ، وـخـاصـةـ فـيـ غـيـرـ رـمـضـانـ مـنـ الـنـوـافـلـ، مـاـ هـوـ إـلـاـ شـخـصـ يـثـقـ بـقـدرـتـهـ عـلـىـ فـعـلـ

ذلك، وإنما جازف ونوى الصيام، ومن المعروف أن العزيمة على شيء ثم إنجازه هي من سمات الواثق بنفسه.

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

وفي الثاني في البُت 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 علمنا فيه عدم التراجع عن قرار صائب يتتخذه الفرد، ففي غزوة أحد، لما بلغه مقدم جيش المشركين من قريش إلى المدينة نزولهم خارجها لقتال المسلمين، جمع الرسول أصحابه واستشارهم وخيارهم بين الخروج لقتال المشركين خارج المدينة أم البقاء في المدينة ومقاتلتهم في طرقاتها، فرأى الشیوخ 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 ولبس درعه وأخذ سلاحه، فلما خرج عليهم ظنوا أنهم استكروا به فقالوا له: لعلنا استكر هناك يا رسول الله، ولم يكن لنا ذلك، فإن شئت فاقعد، وهنا بترت إرادة النبي – عليه الصلاة والسلام – وبته في الأمور وعدم تراجعه عن قراره فقال: "ما ينبغي لنبي إذا لبس لأمته أن يضعها حتى يقاتل" (ابن كثير، بـ: ١٦).

بل ولقد علم الرسول – عليه أفضل الصلاة وأذکى التسليم – أصحابه هذا الخلق، ففي يوم خيبر قال: "لأعطيين هذه الرایة 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 على 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، ويكتفى في ذلك أن نتذكرة 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 مشتغل مقبل على غيره، حتى ظهرت الكراهة في وجه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لقطعه كلامه، قال في نفسه: يقول هؤلاء الصناديد إنما أتباعه العميان والسفلة والعيال، 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 رأه يقول: مرحباً بمن عاتبني فيه ربي (النیسابوری، ۱۹۹۶: ۱۵۷).

وكلنا يعلم قصة المرأة التي وقفت في وجه أمير المؤمنين عمر بن الخطاب _رضي الله عنه_ وهو يخطب عن المهور وعدم غلتها فقال : أيها الناس لا تغالوا في صدقات النساء (مهورهن) فإنها لو كانت مكرمة في الدنيا، أو تقوى عند الله، لكن أولئك بها رسول الله - صلى الله عليه وسلم -، ما أصدق امرأة من نسائه ولا أحداً من بناته فوق اثنين عشرة أو قية، فقامت إليه امرأة فقالت: يا عمر، يعطينا الله وتحرمنا؟ يقول الله سبحانه وتعالى ﴿وَإِنْ أَرَدْتُمْ اسْبِدَّا لَرَزْقَ مَكَانَ زَرْجَ وَأَثْيُمْ إِحْدَاهُنَّ قِنْطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا إِنَّا تَأْخُذُونَهُ بُهْتَانًا وَإِنَّمَا مُبَيِّنًا﴾ (النساء: ۲۰)، فقال رضي الله عنه : أصابت امرأة وأخطأ عمر، كل الناس أفقه منه يا عمر وترك الإنكار (ابن كثير، بـ: ۳۶۹).

ومثل هذا من المواقف كثیر في تراثنا الإسلامي، قليل في وقتنا الحاضر، فأي زعيم أو مسؤول أو حتى مدير يقبل أن يقال له أنت مخطئ ولو في خلوة وانفراد، فكيف الحال أمام الملائكة؟ وما هذا إلا لضعف إيمانينا وقلة ثقة بأنفسنا.

وترتبط قوة الإرادة بأمور عدّة منها (الميداني، ۱۹۹۲: ۱۶۳ - ۱۶۷) :

- الصبر وعدم الحزن على ما فات وعدم التطلع إلى ما هو بعيد المنال وهذا يتحقق بالإيمان بالقضاء والقدر والرضا بما قسم الله، ومن النصوص التي تحدث على ذلك قوله تعالى ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتابٍ مَنْ قَبْلَ أَنْ شَرِأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ (الحج: ۲۲) لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولما نفرحوا بما آتاكتم والله لا يحب كُلَّ مُختالٍ فخوري (الحديد: ۲۲، ۲۳).

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 لم تفتح عمل الشيطان" (النисابوري، ١٩٩٨: ٦٩٠).

• التفاؤل بالخير

وهو عنصر هام في شذ الهم 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 تَهُنُّ فِي اِيْتَاعِ الْقُوَّمِ إِنْ تَكُونُوا تَالِمُونَ فَإِنَّمَا يَأْلُمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يُرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيِّاً حَكِيمًا﴾ (النساء: ٤٠)، بل وزاد الحبيب على ذلك أن ذم التساؤم وقال : "الطيرة شرك، الطيرة شرك، الطيرة شرك، وما منا إلا ولكن الله يذهبه بالتوكل" (الأزدي، ١٩٩٨: ٥٩٦)، ويعلمنا الحبيب التفاؤل حتى في أحكام الظروف وأكثرها شدة، فها 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 باسم الله فضرب ضربة فكسر ثلاث الحجر وقال الله أكبر أعطيت مفاتيح الشام والله إنما لأبصر قصورها الحمر من مكاني هذا ثم قال باسم الله وضرب أخرى فكسر ثلاث الحجر فقال الله أكبر أعطيت مفاتيح فارس والله إنما لأبصر المدائن وأبصر قصورها الأبيض من مكاني هذا ثم قال باسم الله وضرب ضربة أخرى فقلع بقية الحجر فقال الله أكبر أعطيت مفاتيح اليمن والله إنما 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" (النисابوري، ١٩٩٨: ٤٩٠)، ودافع الغضب هذا دافع قوي وشيطاني ومن يستطيع التغلب عليه وقهره هو بالفعل شخص قوي الإرادة قادر على الارتفاع في سلم الكمالات الحقيقة.

وقد جاء صحابي إلى الرسول – صلى الله عليه وسلم – وقال له يا رسول الله
أوصني؟ قال 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 والغفو 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 امتناعاً لقول الله تعالى ﴿إِذْءُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادُهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهَدِّدِينَ﴾ (النحل: ١٢٥).

ومن مواقفه – صلى الله عليه وسلم – التي ظهر فيها غضبه لله ما ترويه أم المؤمنين السيدة عائشة – رضي الله عنها – قائلة: قدم رسول الله – صلى الله عليه وسلم – من سفر وقد سترت بقراماً لي على سهوة لي فيها تماشياً فلما رأه رسول الله – صلى الله عليه وسلم – هتكه وقال أشد الناس عذاباً يوم القيمة الذين يضاهون بخلق الله 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 أنتم 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 سنته فإنه سيثق بنفسه – كما أوضحتنا سابقاً –، أما التقاول 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 يتسامع أو يتخلق للأعذار لفشلها، وإنما يتعلم منه ليحاول المرة الثانية والثالثة وغيرها حتى يتحقق ما يريد.

ولربط الصبر بالتفاؤل نجد ذلك جلياً في سيرة الحبيب المصطفى - عليه أزكي الصلوات - والذي صبر على قومه وأهله ١٣ سنة على أمل أن يزيد عدد المؤمنين منهم، ثم هاجر إلى الطائف وصار معه من الأحداث ما سأله عنها السيدة عائشة - رضي الله عنها فائلة: هل أنتى عليك يوم كان أشد من يوم أحد قال لقد لقيت من قومك وكان أشد ما لقيته منهم يوم العقبة إذ عرضت نفسك على ابن عبد يا ليل بن عبد كلل فلم يجنبني إلى ما أردت فانطلقت - وأنا مهموم - على وجهي فلم أستق إلا وأننا بقرن الشالب فرفعت رأسي فإذا بسحابة قد أظللتني 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 يشتاط غضباً عند أفقه الأمور ومن ثم يبدأ بالصرارخ 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 متراقبطة وكل متكامل، يجر أحدها الآخر، ويكون أحدها نتيجة للأخرى، وفي الوقت نفسه يكون سبباً، أي أن السببية دائيرية، فقوة 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 وجمعه بإخراج الزكاة والصدقات.

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

النساء والبنين والقناطير المُعْنَتِرَة مِنَ الْذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَغَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ» (آل عمران: ١٤) فهو يمنع نفسه الشهوات التي حفت النار بها ولا يقربها إلا بالحلال المسموح له شرعاً، ويُكره 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 الت洁hi بهذه السمات النبيلة إيمانه بأن ما أصابه هو الخير له، وذلك امثلاً لقوله – تعالى – «... فَعَسَى أَن تَكُرُّهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» (النساء: ١٩)، ثم إن حديث المصطفى – صلوات ربى وسلمه عليه – " عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (النيسابوري، ١٢٠٠: ١٩٩٨)، هو خير معين لفرد على الت洁hi بالصبر وبث روح الأمل فيه.

وسائل تربوية دينية لتنمية الثقة بالنفس

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

- تسمية الطفل اسمًا 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 تحقر الذات

قال – صلى الله عليه وسلم – "لا يحررن أحدكم نفسه، قالوا : وكيف يحرق نفسه ؟ قال : أن يرى أمراً لله فيه مقال فلا يقول به، فيلقى الله تبارك وتعالي وقد أصاغ ذلك، فيقول : ما منعك ؟ فيقول : خشية الناس فيقول : فإياتي كنت أحق أن تخشى" (البوصيري، ١٩٩٨: ٢٦).

وقال أيضاً: " لا يقل أحدكم خبثت نفسي، وليقيل لقست نفسي "؛ أي غثت وضاقت

(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 أُعطي مزماراً من مزامير داود " (ابن حنبل، ١٩٩٩: ٤٦)، وقال للأشج بن قيس : " إن فيك خصلتين يحبهما الله ورسوله الحلم والأناه " (النيسابوري، ١٩٩٨: ١٢٦).

ومن الوسائل العملية التي كان الرسول يتبعها مع الأطفال:

• تعويد الطفل البيع والشراء

روى أبو يعلي والطبراني عن عمرو بن حرث أن رسول الله — صلى الله عليه وسلم — مر بعد الله بن جعفر وهو بيع بيع الغلمان فقال : " اللهم بارك له في بيته " (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 وأثناءه على فعله.

• إرسال الطفل لقضاء الحاجات

أخرج الإمام أحمد عن ثابت البناي عن أنس — رضي الله عنه — قال : خدمت رسول الله يوماً، حتى إذا ما رأيت أنني قد فرغت من خدمتي قلت يقين : أي ينام بعد الظهر (رسول الله فخررت 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 أتيته، واحتبست عن أمي، عن الإitan الذي كنت آتيها فيه، فلما أتيتها، قالت : ما حبسك؟ قلت : بعثي 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 لحدثك به يا ثابت (ابن حنبل، ١٩٩٩: ١٩٥).

• اصطحاب الأطفال إلى الحفلات المنشورة 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 — ممتداً فقال : " اللهم أنتم أحب الناس إلي، اللهم انتم أحب الناس إلي، اللهم أنتم أحب الناس إلي " يعني الأنصار، ومن 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 مثئها مثل المسلم، تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها، ولا تحت ورقها، فوقع في نفسي النخلة، فكرهت أن أنكلم، وثم أبو بكر وعمر، فلما لم يتكلما، قال النبي — صلى الله عليه وسلم — : هي النخلة، فلما خرجت مع أبي، قلت : يا أبا طه، وقع في نفسي النخلة، قال : ما منعك أن تقولها؟ لو كنت قلتها كان أحب إلي من كذا وكذا، قال : ما معنى إلا أنني لم أرك ولا أبا بكر تكلمتا فكرهت، وفي رواية : فإذا أنا أصغر القوم فسكت (البخاري، ١٩٩٨: ١٩٠١).

وكان — صلى الله عليه وسلم — يصطحب ابن عباس — رضي الله عنه — إلى مجالس العلم، واتبع ذلك من بعده أبو بكر وعمر يستشيرانه ويستفتنه 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 من قد علمتهم، فدعاهم ذات يوم ودعاني، وما رأيته دعاني يومئذ إلا ليريحهم مني، فقال : ما تقولون في قوله تعالى ﴿إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتحُ﴾ (النصر: ١) حتى ختم السورة؟ فقال بعضهم : أمرنا الله أن نحمده ونسأله إذا جاء نصر الله وفتح علينا، وقال بعضهم : لا ندري، وبعضهم لم يقل شيئاً، فقال لي : يا ابن عباس أكذلك تقول؟ قلت : لا، قال : فما تقول؟ قلت : هو أجل رسول الله — صلى الله عليه وسلم — أعلمـه الله : ﴿إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتحُ﴾ (١) ورأيتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفَوْجًا (النصر: ٢)، والفتح : فتح مكة، فذلك عالم أجلك، ﴿فَسَيَّرْ بِهِمْ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَابًا﴾ (النصر: ٣)، فقال عمر : ما أعلم منها إلا ما تعلمه" (البخاري، ١٩٩٨: ١٩٨٧).

• تعوييد الطفل سنة السلام

وهذه تكون بباء 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 — يفعله (البخاري، ١٩٩٨: ١٢٠٣). وفي هذا المقام لا بد من تعوييد 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 مسؤولية ما يلقى على عاته واعترافه بخطئه إذا أخطأ، والمبادرة 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 ويترعرع، أي أن هذه الأساليب تصلح لطفل ما قبل الرابعة عشرة من عمره، لأنه في مرحلة تأديب وتربيّة، أما من نشأ وتربى على عكس ذلك، فالمتوقع أن يكون الشخص ضعيف الثقة بنفسه، ومثل هذا الشخص سيكون التعامل معه لإعادة ثقته إلى نفسه أصعب من تربيّ عليه منذ الصغر، إذ سيتكلف ذلك من المربّي تغيير أفكاره ومعتقداته، ثم سلوكه وتصرفاته ليبدو الفرد واقعاً بنفسه، وفي هذه الحالة يكون الدور ملقي على عائق الطرفين، الفرد والمربّي؛ المربّي عليه تعديل أسلوب معاملته مع الفرد وتحمل ما يلاقي 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 تجح فيه، لأن التركيز على الأخيرة يقتل النفس.
- قراءة التراث والسير الذاتية لأناس بدعوا من الصفر أو واجهوا عقبات شديدة في حياتهم، ومع ذلك فقد توصلوا إلى وسيلة للفوز، وفازوا، مع تذكر أن ما لدى الفرد من قدرات نفوق 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 تململ أو تباطؤ .
- صلاة الفجر حاضراً ويفضل صلاتها في جماعة، واستذكار أذكار الصباح والمساء، حيث فيها سعادة ونشوة.
- التخطيط للبرنامج اليومي وإعادة النظر فيه مع تنويعه واحتواه 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 تسوييف أو تأجيل .

- تخصيص أوقات للنرقة والاسترخاء قدر الإمكان ومشاركة الحبران وغيرهم في مناسباتهم .
- التأكيد من أن المطلوب من الشخص هو العمل والأخذ بالأسباب ثم التوكل على الله، أما النتائج فعلمها عند الله .
- عند التعرض للشدائدين تردد : قدر الله وما شاء فعل ، إنا الله وإننا إليه راجعون، لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، اللهم آجرني في مصيبتي 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 إلى 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 بِقَدْرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَداً رَأْبِياً وَمِمَّا يُوَقِّدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ أَيْغَاءٌ حِلْيَةٌ أَوْ مَنَاعٍ زَبَدٌ مِثْلُهُ كَذِلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَوَى وَالْبَاطِلَ فَآمَّا الرَّبِيدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَآمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذِلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ﴾ (الرعد: ١٧).

- ومن الأمور الأخرى التي تقيد في هذا المضمون:
- القراءة والمطالعة وزيادة الحصيلة الثقافية، وإقناع النفس بتردد عبارات إيجابية تزيد من ثقة الفرد بنفسه، وعدم مقارنته الفرد نفسه بالآخرين؛ لأن كل فرد له شخصية وسمات تختلف عن غيره من الناس (بدران، ١٩٩٠: ٤٦، ٣٨).
 - 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 وهم في مستوى الشخص أو أعلى منه؛ ليتمكنوا من مساندته، وأفضل الأصدقاء هو أحد اثنين: شخص واثق بنفسه أو شخص يثق فيك، فإن كان الاثنان في واحد فاغبط نفسك بصادقته.
- التعلم من التجربة والاستفادة منها، فالضربة التي لا تقسم ظهرك تقويك.
- افتح أنت باب الحوار، واعلم أن ٤٠٪ من البشر يتسمون بالخجل، فاقترض أن الطرف الآخر من يشعر بالخجل، وبادر 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 وتتعسرت.

تعقيب عام على الإطار النظري

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

لأن هذه العبارة توضح أسلوب التربية الصحيح الذي يتوقع منه جني ثمار يائعة نافعة لنفسها ولمجتمعها... هذا بشكل عام ونأتي منه إلى الخصوصية في الثقة بالنفس، فالطفل الذي تستقبله أول سبع سنين من حياته باللعب والمزاح المدعوم بأساليب تربوية صحيحة معززة للسلوكيات الإيجابية ومطفئة للسلبية، وبعيدة عن العنف وتحمل في طياتها بث روح تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس بأسلوب تدريجي محب لنفس الطفل، والطفل الذي ن ساعده 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 مكملة لها، فمن رزقه الله معلمين أكفاء

يستطيعون تعزيزه ومكافأته، ويتعاملون مع سلبياته بطريقة إيجابية لا تحطم نفسه وتجعله يتراجع إلى الوراء ويكتسبونه أساليب التفكير الصحيحة، تتوقع منه التحلي بثقة بنفسه، وتزيد هذه الثقة من خلال مواجهة الفرد لمواصفات حياتية وتحقيقها بنجاح، ومن خلال تحمله مسؤولية قراراته.

ثم إن نظرية النمو النفسي والاجتماعي فيها جزء يعتمد على هذه المقوله، وذلك أن مراحل النمو فيها قد قسمت بطريقة تتوافق مع تقسيم المراحل في هذه المقوله، فقد كانت في النظرية المراحل على قسمين؛ الأول يشمل أول مراحل وتمتد فئتها العمرية من لحظة الميلاد وحتى عشرين سنة، وهذه تقريرًا 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 لاعبه، أدبه، صاحبه، ثم اترك له الحبل على الغارب.

الفصل الثالث

دراسات سابقة

- ♦ دراسات ذات علاقة بالبرامج الإرشادية.
- ♦ تعقیب الباحثة على الدراسات.
- ♦ دراسات ذات علاقة بالثقة بالنفس.
- ♦ تعقیب الباحثة على الدراسات.
- ♦ دراسات ذات علاقة بمصطلحات قريبة من الثقة بالنفس.
- ♦ تعقیب 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 ثلاثة 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 بمواضيع ذات علاقة بالثقة بالنفس

أولاً : دراسات التي تناولت البرامج الإرشادية

• دراسة شاهين وحمدي (٢٠٠٨)

تألفت الدراسة من جانبيين ؛ وصفي وتجريبي، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغوط ما بعد الصدمة، لدى عينة من ٢٤٩ طالباً وطالبة، منهم ١١٩ من الذكور، و ١٣٠ من الإناث من طلبة مدينة رام الله والجامعة التعليمية في جامعة القدس المفتوحة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وهدفت الدراسة التجريبية إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة، وتكونت عينة الدراسة التجريبية من ٦٠ طالباً ؛ نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، ممن كانت درجاتهم من بين أعلى الدرجات فوق درجة القطع على اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية ومقاييس ضغوط ما بعد الصدمة من عينة الدراسة الوصفية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التفكير اللاعقلاني ومقاييس ضغوط ما بعد الصدمة، والبرنامج الإرشادي المقترن لتعديل الأفكار اللاعقلانية وتحفيض 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 فاعلية البرنامج الإرشادي على الذكور والإناث، واستمرارية فعاليته.

• دراسة كامل (٢٠٠٥)

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

• دراسة زهران (٢٠٠٣)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي جماعي مقترن 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 التتحقق من فاعلية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مستوى الازان الانفعالي لدى عينة الدراسة التي تكونت من ٤٠ شخص منهم ٢٠ من الذكور و ٢٠ من الإناث من طلبة الفرقة الثانية من كلية التربية ببنها، تم تقسيمها إلى عينتين ضابطة وتجريبية، وكانت الأدوات هي مقياس الازان 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 فاعلية التدريب التوكيدية لتنمية السلوك التوكيدية والمهارات الاجتماعية وأثره المترتبة على بعض سمات الشخصية للشباب الجامعي وتقدير استمرارته، وتمثلت العينة في ٣٤ أنثى، و١٤ ذكر، منهم ١٧ أنثى و٧ ذكور عينة تجريبية، ومثلهم في العينة الضابطة، وكانت الأدوات المستخدمة هي برنامج التدريب التوكيدية ومقاييس السلوك التوكيدية، وكلاهما من إعداد الباحث، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، إعداد (عبد الخالق، ١٩٩٦)، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وقد كان من نتائج هذه الدراسة فاعلية برنامج التدريب التوكيدية، وتأثيره على السلوك التوكيدية 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 مقاييس الإحساس بالوحدة النفسية (شققوش) واختبار المصفوفات المتتابعة (رافن) ومقاييس المستوى الاجتماعي الاقتصادي التقافي للأسرة السعودية (عجلان) والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقاييس الوحدة النفسية القبلي والبعدي لصالح البعدى كانت الفروق دالة إحصائياً.

• دراسة أبو عباء وعبد الرحمن (١٩٩٥)

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

تعقيب الباحثة على الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية

أولاً: من حيث الأهداف

تشترك هذه الفئة من الدراسات في هدفها من حيث كونها للتعرف على أثر البرنامج المقترن، وتحتاج في ماهية البرنامج وهدفه، فمنها ما كان برنامجاً عقلانياً انتعاشاً كبرنامج (شاهين وحمدي، ٢٠٠٨)، و(كامل، ٢٠٠٥)، ومنها ما كان عقلانياً انتعاشاً سلوكياً من أمثل 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 عبة وعبد الرحمن، ١٩٩٥).

ثانياً: من حيث العينة

لقد آثرت الباحثة أن توحد عينات هذه الفئة من الدراسات؛ لذلك كانت كلها طلبة جامعيين، والملحوظ أن الدراسات كانت عيناتها من الذكور والإثاث ما عدا دراسة (المزروع، ٢٠٠٣)، فقد كانت كلها طالبات، ودراسة (أبو عبة وعبد الرحمن، ١٩٩٥)، حيث كانت عينتها من الطالب المتردد 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 مقاييس ضغوط ما بعد الصدمة لدى (شاهين وحمدي، ٢٠٠٨)، ومقاييس الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة عند (كامل، ٢٠٠٥)، أما (زهران، ٢٠٠٣) فقد استخدمت مقاييس مشاعر الاغتراب ومقاييس معتقدات الاغتراب، في حين أن (الشعراوي، ٢٠٠٣) كانت أداته عبارة عن مقاييس الازن الانفعالي، أما بالنسبة لدراسة (المزروع، ٢٠٠٣) فكانت أداتها مقاييس الإحساس بالوحدة النفسية، ومن الأدوات المستخدمة مقاييس الشعور بالذات ومقاييس الخجل عند (أبو عبة 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 المقترن، 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 البعد، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات نتائج العينة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعد والتبعي، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادي المقترن، إضافة إلى بعض النتائج الوصفية الأخرى.

ثانيًا : 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 متواسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس، والتي يمكن أن تعزى إلى النوع(ذكر/أنثى)، وقد بلغت عينة الدراسة ٢٣١ طالبًا وطالبة؛ منهم ٨٥ طالبًا و٤٦ طالبة، وكانت الأدوات المستخدمة عبارة عن مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد عبه وعثمان ٢٠٠٢، ومقاييس السعادة (أرجايل ومارتون ١٩٩٥)، تعریب عبد الخالق، ومقاييس الثقة بالنفس(شوجر) ، تعریب محمد ٢٠٠٠، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي هو ٦٧٠.٦٧٪، ومستوى السعادة هو ٦٣.١٦٪، ومستوى الثقة بالنفس كان ٦٢٠.٣٪، 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 والأدبى فى 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) ومقاييس الثقة بالنفس إعداد الباحث و الرضا الوظيفي إعداد (حسن حسان و عبد العاطي الصياد ١٩٨٦)، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في متغير الثقة بالنفس لصالح الذكور و عدم وجودها في متغيري الرضا الوظيفي والمهارات الاجتماعية في حين وجدت فروق ذات إحصائية في درجة الثقة بالنفس تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي و عدم وجودها في متغيري الرضا الوظيفي والمهارات الاجتماعية.

• دراسة محمد والدسوقي والشمامس(٢٠٠٦)

تهدف الدراسة إلى التتحقق 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 بصلة سلطنة عمان، وقد قام الباحثون بإعداد أدوات الدراسة وهي اختبار أساليب التفكير في المواقف الأكاديمية وقياس التشاوُم الدفاعي وقياس الثقة بالنفس، وأسفرت الدراسة عن نتائج أهمها ضعف تأثير التفاعل بين التشاوُم 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 التفاؤل / التشاوُم الدفاعي والثقة بالنفس وجود 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 لنظام التعليمي المتبعة 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 عدّة أهمها أن الطلبة أعلى في مستوى الثقة بالنفس من طلابات 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 وقياس جانيس للكفاءة الاجتماعية، وقد طبق الأدوات على عينة قوامها ١١١٩٠ شخصاً من المرضى النفسيين المتواجدين في قسم الطب النفسي في جامعة البيرتا - أونتاريو - 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 وتتحفظ عند من يعانون من أكثر من مرض نفسي خاصية 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 للضغوط 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 ٥٠ متفوقين، و١٥٠ عاديين، تراوحت أعمارهم ما بين ١٦ - ١٢ سنة من طلاب مدينة عرعر، واستخدم الباحث مقياس الثقة بالنفس لقواسمها 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 دالة 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 ٤٠ من الطلبة منهم ١٩٢ ذكور و ٢١٨ 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 الإيجابي 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 و ١٧٦ 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 عدّة 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 ورئيسى، ب:ت)

اهتمت هذه الدراسة ببحث ومقارنة مدى وجود الثقة بالنفس لدى طلاب المدارس والطلبة الجامعيين من أبناء الشهداء ونظرائهم 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 بنظرائهم 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 وثلاثة ضابطة، وطلب الباحث من الجميع أداء مهمة حركية هي تصويب كرة السلة على مدار خمس مرات متتالية، وأنشاء ذلك كان يعطي لمجموعة تجريبية كلمات مشجعة ومحفزة مع نتيجة مرتفعة في الاستفقاء المزيف الذي قام بتطبيقه من قبل على العينة، في حين كان يعطي للمجموعة التجريبية الثانية كلمات محبطه وتعليقات سلبية مع نتيجة منخفضة في الاستفقاء الوهمي، وأنشاء ذلك يقوم الباحث بتسجيل الأهداف الصحيحة لکلا المجموعتين، وأسفرت النتائج عن أن المجموعة التي أعطاها الباحث تعليقات سلبية مع درجة منخفضة في الاستفقاء كان أداؤها أسوأ من تلقوا التشجيع والدرجة المرتفعة في الاستفقاء 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.

تعليق على الدراسات التي تناولت الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات

أولاً: من حيث الهدف

تشترك 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 والكندي، ٤، ٢٠٠٣)، وعلاقتها بدافع الإنجاز عند (العنزي، ٢٠٠٣)، ومن الدراسات ما تميز بدراسة مدى انتشار الثقة بالنفس لدى عينة دراسته مثل (سلفرستون، ٢٠٠٣)، و(رحيمان ورئيس، بـ:ت)، أما ما تميز به (العنزي، ٢٠٠١) فهو دراسته للمكونات الفرعية للثقة بالنفس، في حين أن دراسة (محمد والدسوقي والشمامس، 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 والشمامس، ٢٠٠٦) و (العنزي ٢٠٠١ أ و ب)، وقد تميزت دراسة (رحيمان ورئيس، بـ: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 العادمة باستثناء (سلفرستون ٢٠٠٣، و(رحيمان ورئيس، بـ: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 (سلفريتون، 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 والشمامس، 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 (سلفريتون، ٢٠٠٣) كانت عنده فروق لصالح المرضى الذكور، في حين أن (جودة، ٢٠٠٧) و (العنزي، ٢٠٠١ ب) لم يجدا فروقاً بين الذكور والإناث في مستوى الثقة بالنفس.

وبالنسبة لاختلاف المناطق السكنية في دراسة (رحيمان ورئيسى، بـ بت) 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 الأنما"

• دراسة بدر (٢٠٠٦)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الذكور والإإناث في وجهة الضبط وتأكيد 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) ومقاييس 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 النوع داخل المملكة لصالح الذكور في البيئة السعودية، وتعزى للبيئة لصالح الذين يدرسون خارج المملكة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإإناث خارج المملكة في وجهي الضبط وتأكيد 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 (أنبساطية/أنطوانية، اتزان انفعالي/عصابية) ودراسة الفروق بين الممارسين للأنشطة الطلابية وغير الممارسين في متغيرات الدراسة، والتوصيل 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 (شيسنر، تعریف منصور والبلاوي)، ومقاييس الإيثارية (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 والإيثارية 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 طالباً وطالبة من الجامعة، منهم ٨٥ من قسم علم النفس بسوهاج، و٦٦ من كلية التربية بعمرى – سلطنة عمان، واستخدم الباحث استبانة الجمود وتقدير الذات (إعداد الباحث)، أسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الجمود وتقدير الذات، وجود 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 عقوق الوالدين والقيم الخلقية وتأكيد الذات ومعرفة أثر اختلاف المتغيرات "الجنس وتعليم الأب والمستوى الاجتماعي ومحل الإقامة على عقوق الوالدين"، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٤ من طلبة سنة أولى بالجامعة وأباءهم، وهم من الريف والحضر من محافظات القاهرة والجيزة الشرقية، منهم ٨٧ طالب و٨٧ طالبة، وقد أعدت الباحثة أدوات الدراسة وهي مقياس عقوق الوالدين ومقاييس تأكيد الذات ومقاييس القيم الاجتماعية واستماره وصف العينة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في كل من عقوق الوالدين وتأكيد الذات لصالح الذكور وفي القيم الخلقية لصالح الإناث، وجود ارتباط سالب بين القيم الخلقية وعقوق الوالدين.

• دراسة خليفة (٢٠٠٣)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاغتراب وكل من التوافق وتوكيد الذات ومركز التحكم والقلق 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 إحصائياً بين الاغتراب وكل من مركز التحكم الخارجي والقلق والاكتئاب، وعلاقة سلبية دالة إحصائياً بين الاغتراب وكل من التوافق وتوكيد الذات، وجود 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 تقصي طبيعة العلاقة بين تقدير الجسم وتقدير الذات واستطلاع الفروق بين الجنسين في متغيري الدراسة لدى عينة الدراسة التي تكونت من ٨٣ ذكور و٢٧ إناث من طلبة كلية التربية من جامعة عين شمس، و٧٧ ذكور و٩٣ إناث من طلبة كلية التربية الرياضية بحلوان، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس تقدير الجسم للراشدين ومقياس تقدير الذات للراشدين (إعداد الباحثتين) واستماره 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 الأنماط لدى أفراد العينة وتبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والسكن، ومعرفة إذا ما كان هناك علاقة بين قوة الأنماط وبين كل من الإنكار والتبرير والإلغاء، ومعرفة إذا ما كان هناك فروق بين علاقة قوة الأنماط بالآليات الدافعية ومعرفة إذا ما كانت هناك فروق بين علاقة قوة الأنماط بالآليات الدافعية تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والسكن، وتمثلت العينة في ٤٠٠ طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من كليات علمية وإنسانية من جامعتي بغداد والموصى، وكانت الأدوات هي مقياس الآليات الدافعية من إعداد الباحث، ومقياس بارون لقوة الأنماط، وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها أن متوسط قوة الأنماط 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 الأنماط تعزى للتخصص أو مكان السكن (بغداد/الموصى)، كما وتبين وجود فروق في العلاقة بين متغيري الدراسة تعزى للجنس، وهي لصالح الذكور، ووجود فروق في متغير السكن لصالح الموصى، 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 والقرية عن المخيم.

• دراسة تركي (٢٠٠٠)

تهدف الدراسة إلى دراسة العلاقة بين قوة الأنّا وكل من تقدير الذات والجمود والانبساط والعصابية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠٣ من طلبة جامعة الكويت، ٢٢٥ طالب و ٢٧٨ طالبة، وتمثلت الأدوات في اختبار قوة الأنّا بارون (كافي ١٩٨٢) واختبار تقدير الذات (الدريري وسلامة ١٩٨٣) واختبار العصابية والانبساط لآيزنك واختبار الجمود لنجنوتسيكي، وأسفرت الدراسة عن نتائج عدّة أبرزها وجود علاقة دالة موجبة بين قوة الأنّا وكل من تقدير الذات والانبساط، ووجود علاقة دالة سالبة بين قوة الأنّا وكل من العصابية والجمود.

• دراسة فضة (٢٠٠٠)

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

• دراسة kwan , Bound and Singelis (١٩٩٧)

هدفت الدراسة إلى التأكيد على ناحية التأثيرات المضافة لتركيبة المتطلبات الحديثة لنسق العلاقات التي تؤثر على تقدير الذات في التباو بدرجة الرضا عن الحياة، وقد تمثلت العينة في ٣٨٩ طالباً في الكلية من الولايات المتحدة وهونج كونج، منهم ١٣١ ذكور، و ٦٣ إناث، وقد استخدم الباحثان قائمة العوامل الخمسة الجديدة NEO,FFI ١٩٩٩ ، ومقياس Self construal لسيجلن 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 (١٩٩٦) 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 طالباً يابانياً من جامعة Ritsusmeikan في يوكوهاما، و٨٢ طالباً كندياً من جامعة British Columbia، وذلك لأن ثقافتهم كندية، وكانت الأدوات المستخدمة هي مقياس تقدير الذات ومقاييس مفهوم الذات، وكلاهما لرزونبج ١٩٦٥، ومقاييس FFI لقياس الأبعاد الخمسة الكبرى، هذا وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ما بين الدرجة المنخفضة لمفهوم الذات مع الدرجة المرتفعة للعصبية، 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

أولاًً من حيث الأهداف

اختلفت أهداف هذه الفئة من الدراسات وتتنوعت، فمنها ما درس قوة الأنما 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 (عطاء، ٢٠٠٤)، وتحقيق الذات (عمر، ٢٠٠٥)، مع العلم أن كل من الدراسات السابقة 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 الأنما 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 ممارسات الأنشطة الطلابية وغير الممارسين لها، و(بدر، ٢٠٠٦) الذي أراد التعرف على الفروق بين الذكور والإإناث من الدارسين داخل المملكة وخارجها، و(عبد المختار، ٢٠٠٤) الذي تعرف على الفروق بين المصريين والعمانيين.

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

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 اشتغلت على الذكور والإإناث 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 طيبة 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 وعmaniيين، في حين كانت عينة (حنون، ٢٠٠١) من المدينة والقرية والمخيم.

ثالثاً: من حيث الأدوات

تنوعت الأدوات بحسب المتغيرات المراد دراستها والعينات التي طُبقت عليها، ومن أهم الأدوات التي استخدمتها مقياس توکید الذات لعبد الفتاح في دراسة (بدر، ٢٠٠٦)، واختبار تحقیق الذات تعريب منصور والبیلاوی في دراسة (عمر، ٢٠٠٥)، و مقياس بارون لقوة الأنما لدى كل من (بنهام، ٢٠٠٢) و (ترکي، ٢٠٠٠)، هذا وقد استخدم الأخير أيضاً اختبار تقدير الذات للدریني وسلامة، وقد أعد بعض الأدوات من إعداد الباحث نفسه مثل استبانة تقدير الذات (عبد المختار، ٢٠٠٤)، و مقياس تأکید الذات (عطاء، ٢٠٠٤)، و مقياس تقدير الذات للباحثين (شاهین ومنیب، ٢٠٠٣)، و مقياس قوة الأنما (فضة، ٢٠٠٠).

رابعاً: من حيث النتائج

بالنسبة للفروق بين الذكور والإإناث فقد أسفر كل من (بدر، ٢٠٠٦) و (عطاء، 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)، (شاهین ومنیب، 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 توکید الذات بين الدارسين داخل المملكة وخارجها لصالح الدارسين خارجها، ودراسة (عمر، ٢٠٠٥) كانت فروق ذات دلالة إحصائية في تحقیق 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 (شاهین ومنیب، ٢٠٠٣)، والعلاقة بين قوة الأنما وتقدير الذات والانبساط عند (ترکي، ٢٠٠٠)، وبين قوة الأنما والمستوى الاجتماعي التقافي عند (فضة، ٢٠٠٠)، ومن ناحية العلاقة

السلبية فكانت مع المتغيرات السلبية، مثل العلاقة السلبية ذات الدلالة الإحصائية التي بين توكييد الذات والاغتراب (خليفة، ٢٠٠٣)، وبين قوة الأنما و كل 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 واحداً من مصطلحاتها.

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

و عند الحديث عن أدوات الدراسة فقد قامت الباحثة بإعداد أداة دراستها وهي استبيان الثقة بالنفس، وتصميم البرنامج الإرشادي المقترن 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:

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

• منهج الدراسة

لما كانت الدراسة تتضمن إجراء قياسين قبلى وبعدي للمجموعة التجريبية، ثم إتباعهما بقياس تبعي، 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 والتبعي 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 اشتُقت منها العينة التجريبية.

١. العينة الاستطلاعية

تمثلت في ٦٢ طالبة من كلية التربية المستوى الأول، تم اختيارها بطريقة عشوائية حسب جدول المساقات 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 المساقات 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

تمثل أدوات الدراسة في استبيان الثقة بالنفس والبرنامج الإرشادي، وكلتا الأداتين 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)، وختبار (العنزي، ٢٠٠١)، وختبار الثقة بالنفس الذي وضعه (الأقصري، ٢٠٠٠) في كتابه الثقة بالنفس، ومقياس (Shrouger، ١٩٩٠)، ترجمة وتعريف (محمد، ١٩٩٠)، وختبار الثقة بالنفس (صالح، ب:ت)، وختبار تأكيد الذات (السعدي، ٢٠٠٦)، وفقرات اختبار نادي الإحساس بالنفس مثل اختبار تأكيد الذات (المخزومي، ب:ت)، ومنها ما يدور قريباً من الثقة بالنفس (رضا، ٢٠٠٥) في كتابه إدارة الذات: دليل الشباب إلى النجاح، ومقياس مفهوم الذات (أبوناهية، ١٩٩٩)، ومقياس الشعور بالذات (أبو عبة وعبد الرحمن، ١٩٩٥)، ومقياس تقدير الذات (الدريري وسلامة وكامل، ب:ت)، وختبار تأكيد الذات (الطيب، ب:ت).

وصف الأداة

قد كان المقياس في صورته الأولى يتكون من أربع وسبعين فقرة، موزعة على ستة أبعاد هي (الاعتماد على النفس، الإرادة واتخاذ القرار، الجانب الاجتماعي، الجانب الأكاديمي، الرضا عن المظاهر، 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، واندرج تحته الفقرات من ١ إلى ٧.
- بعد الإرادة واتخاذ القرار، اندرج تحته الفقرات من ٨ إلى ١٤.
- بعد الاجتماعي، اندرج تحته الفقرات من ١٥ إلى ٢٣.
- بعد الأكاديمي، اندرج تحته الفقرات من ٢٤ إلى ٢٩.
- بعد الجسمى، اندرج تحته الفقرات من ٣٠ إلى ٣٤.
- بعد التوكل على الله، اندرج تحته الفقرات من ٣٥ إلى ٣٩.

هذا وقد تنوّعت 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 وسلامة أكثر في اختيار الإجابة وعدم تشتيتها، وبناءً على ذلك فإن مفتاح التصحيح هو (غالباً ٣، أحياناً ٢، نادراً ١)، وعليه فإن أعلى درجة افتراضية على الاستبيان تكون ١١٧، وأدنىها تكون ٣٩، ومتوسطها ٧٨.

الخصائص السيكومترية للاستبيان :

أولاً: الصدق

يقصد به مدى تحقيق الأداة للغرض الذي أعدت له، فنقيس ما أعدت لقياسه فقط، فلا نقيس خطأ أو غفلة شيئاً غيره لم نكن 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 غالباً ما يسمى صدق المحكمين" (المزياني، ٢٠٠٥:١٩٤)، وفي هذا المضمار فقد تم عرض الصورة الأولية من الاستبيان - ملحق رقم (٣) - على أربعة عشر محكماً من ذوي الاختصاص في علم النفس والصحة النفسية ومن لهم تجربة سابقة مع البرامج الإرشادية، ملحق رقم (١)؛ ليبدوا آرائهم 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 الاستبيان 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 تنتهي 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 للاستبيان وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية بلغت (٦٢) طالبة، حيث قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط، وتم اتخاذ معيار (٠٠٠٢) 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 (٠٠٠٢) كما هو مبين في الجدول (٤/٢) :

جدول (٤/٢)

معاملات الارتباط بين درجات أبعاد استبيان الثقة بالنفس والدرجة الكلية

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

.٣٨٥	.٢٩٣	١	.٣٦٣	.٣٤٣	.٣٤٣	.٧٢٣	البعد الرابع
.٤٥٧	١	.٢٩٣	.٣٤١	.١٨٤	.١٨٤	.٥١٧	البعد الخامس
١	.٤٥٧	.٣٨٥	.٣٢٢	.٣٥٩	.٣٥٩	.٦٢٠	

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

ثانياً: الثبات

ولقد تم التحقق من ثبات الاختبار بطريقتين:

١. طريقة ألفا كرونباخ: ويستخدم للحصول على الثبات عندما تكون الأداة من أبعاد أو مجالات (الأغا والأستاذ، ١٩٩٩: ١١٠)، وقد بلغت نسبة الثبات على ألفا كرونباخ (٠٠٨٤) وهذا يعني تتمتع الاستبانة بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحية الاستبانة للتطبيق.

جدول (٤/٣)

قيم ألفا كرونباخ لأبعاد الاستبانة

قيمة "ألفا"	المتوسط	عدد الفقرات	الأبعاد
.٦٣	٢.٦	٧	البعد الأول
.٨٤	٢.٥	٧	البعد الثاني
.٧١	٢.٤	٩	البعد الثالث
.٦٢	٢.٢	٦	البعد الرابع
.٦١	٢.٨	٥	البعد الخامس
.٦٠	٢.٦	٥	البعد السادس

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 .٥٠ وهي قيم تطمئن الباحثة لتطبيق الاستبانة.

وبذلك تتحقق 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 وفنياته 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 لبرنامجهما 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 الساعات 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

إنجازه، وآلية التطبيق، وغير ذلك من المواد والأدوات اللازمة وتكلفتها، كما ويعود الفرد عن الارتجال والعشوانية والتخطي 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، والآخر أهداف خاصة، وهذه تختلف باختلاف المستفيدين من البرنامج وباختلاف نوعية مشكلاتهم" (حسين، ٤:٢٨٤)، كما ولا نغفل أن "أي برنامج إرشادي لا بد وأن يكون إما إيمائياً أو وقائياً أو علاجياً، ولهذا فإن من الأفضل اشتراك عدد من المختصين وذوي العلاقة في وضع الخطة الإرشادية وتنظيمها والإشراف على تطبيقها" (السفاسفة، ٣:٢٠٠٦).

ويتمثل الهدف العام للبرنامج الحالي في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة، وبناءً على هذا الهدف فإن منهج البرنامج نمائيًا، وذلك أنه "يتضمن تمية مستويات أعلى من المهارات في مجال تمية مستويات أعلى من المهارات في مجال تمية مستويات أعلى من المهارات في مجال إدارة الذات والعلاقات مع الآخرين" (الخلادي والعلمي، ٨:٢٠٠٧).

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 وتنقيتها.

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

أسس البرنامج:

يستند كل برنامج على مجموعة من الأسس منها (حسين، ٤:٢٨٣)

- ♦ العمر الزمني للأفراد المشاركين والخصائص النمائية للمرحلة العمرية التي يمررون بها ومتطلباتها 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 وتعظيم الفائدة منه، ومراعاته للإمكانات المتاحة.

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

وقد ترجم 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 الانقائية 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:
- ♦ التنسفي الانفعالي: وهو إخراج المشاعر المكبوتة داخل المشاركات، والتي تجد صعوبة في الحديث عنها، ويتم إخراجها من قبل المرشدة بطريقة مهنية مدرستة وموجّهة، وفي بيئة آمنة.
 - ♦ دعم المجموعة: وهو الدعم الذي تقدمه المجموعة عن طريق المشاطرة بالمشاعر ونقل الخبرات والمعلومات بطريقة صحيحة موجّهة، وتنمية 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 وتقليل توترها... وتدريب الجسم والعقل في مرحلة الوعي ليستطيعا من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم (الغبashi، ب: ت).

مصادر بناء محتوى البرنامج الإرشادي :

يرى(حسين ، ٢٠٠٤) أن البرنامج الإرشادي يتم استقاء محتواه وبناؤه من مصادر عدّة منها، على سبيل المثال، الإطار النظري الذي استهل الباحث منه مادته العلمية حول الموضوع هدف البرنامج، والدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوعه وبرنامجه، والم مقابليس 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 العلمية في مشروع الدعم النفسي الاجتماعي، ومن المصادر التي نهلت الباحثة منها:

- ♦ أنشطة CBI، فقد استعانت الباحثة ببعض الأنشطة المستخدمة فيه بعد محورتها بما يتلاءم و برنامجه.
- ♦ 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 بالنفس مثل تنمية مفهوم الذات لدى الصم وذوبيهم كما في دراسة نصار(٢٠٠٥)، والشعور بالذات لأبى عباء وعبد الرحمن(١٩٩٥)، وتنمية السلوك التوكيدى 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 العامری(٢٠٠٢)، والتي كانت بعنوان "فاعليّة برنامج إرشادي في

تنمية المسئولية الاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة "، ودراسة المزیني (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 مقترن لخفيف الاكتئاب لدى أمهات الأطفال المصابين بمرض سوء التغذية".

الملامح الرئيسية للبرنامج:

تكون البرنامج في صورته النهائية من ٦ جلسات، 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 النفسي، وفي الجلسة الأخيرة تم التطبيق البعدى لاستبيان الثقة بالنفس، ثم تقييم البرنامج بشكل نهائى.

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

وبالنسبة للفنيات التي اتبعتها الباحثة لتحقيق أهداف برنامجهما 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، ويعتبر 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 فعلًا ؛
- ♦ 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 والتبعي.

أولاً : التقييم التكويني :

تمثل هذا النوع في :

- ♦ توزيع بطاقة التقييم الخاصة بكل جلسة في نهاية كل جلسة، أو الاستماع شفوياً 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 الخاتمي

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

ثالثاً:التقييم التبعي

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 وال النفسي ضمن فعاليات دورة لتنمية الثقة بالنفس بالاشتراك مع بعض مدرسي كلية التربية، ومن الجلسات التي تمت تطبيقها للتأكد من فاعليتها 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 المقترن لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة

البيان	توضيح البيان وتفصيله
أهداف البرنامج	تنمية الثقة بالنفس — تفريغ 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 وال النفسي في مبني اللحيدان في الجامعة الإسلامية بغزة.
نوع الإرشاد	الإرشاد الجماعي باستخدام الطريقة المباشرة وغير المباشرة.
عدد الجلسات	١٦ جلسة.
مدة الجلسة	من ساعة ونصف إلى ساعتين.

مدة البرنامج	٦ أسابيع.
فنيات البرنامج	الحوار والنقاش — الاسترخاء والتأمل — ١ — التقرير 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 وتعرف	تعارف بين الباحثة والمشاركات، والتعرف على ميثاق الشرف الخاص بالمجموعة.
الثانية	توقعات المشاركات	تحدد المشاركات توقعاتهن وأهدافهن من جلسات البرنامج، ثم مناقشتهم في مدى واقعيتها وإمكانية تحقيقها.
الثالثة	الثقة بالنفس	تعريف المشاركات بتعريف الثقة بالنفس وأهميتها وأسباب ضعفها وكيفية تقويتها والفرق بينها وبين الغرور، وذلك من خلال ورش العمل وعرض Power point .
الرابعة	ال الحديث عن النفس	نشاط تنشيطي وعرض مواقف وبيان كيف تتصرف المشاركات فيها.
الخامسة	ال الحديث عن النفس	نشاط كرسي الاعتراف وورقة ذكريات الماضي.
السادسة	الثقة بالله — عز و جل —	نشاط تخيل تأمل 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.
النinth	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.		
نشاط تنشيطي، عرض Power point، تطبيقات فردية وجماعية.	اتخاذ القرار	الحادية عشر
عرض Power point، تطبيقات جماعية.	تنفيذ القرار	الثانية عشر
عرض Power point، مناقشة وتمثيل.	اكتساب فنون التواصل	الثالثة عشر
جذبة تخيل، تمثيل دور القائد.	قيادة جذبة حوارية	الرابعة عشر
الاتفاق مع المشاركين على الخروج في رحلة ترفيهية تخطيط المشاركين لها.	نشاط ترويحي "رحلة ترفيهية"	الخامسة عشر
توزيع شهادات الدورة وهدية رمزية، والاستماع لآراء المشاركين حول البرنامج، وتوزيع استبيان الثقة بالنفس.	جذبة ختامية	السادسة عشر

• الأساليب الإحصائية

استخدمت الباحثة عدداً من الأساليب الإحصائية هي معامل ارتباط بيرسون، وجاتمان، معادلة ألفا كورنباخ، والمتosteats الحسابية واختبار ويلكيسون للفروق بين متosteats 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، ولحداثة موضوع الثقة بالنفس وقلة موارده لجأت الباحثة إلى كل ما هو قريب منه مثل تقدير الذات وتوكيد الذات والكافأة 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 تربية الثقة بالنفس، ومن ثم إعداد الصورة الأولية لاستبيان الثقة بالنفس وبرنامج تربيتها، وبعد ذلك عرض الصورة الأولية على نخبة من المحكمين المختصين، مع العلم أنه تم منذ البداية إعداد بطاقة تقييمية لكل جذبة (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 لأخذ 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، وتكلفت الوحدة الجزء الكبير منها، ثم كان الاتفاق على الترتيبات الالزمة 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 للمرحلة الخاتمية ومن ثم الحفل الخاتمي، 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 الالزمة، وبعد مرور شهرين على الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج تم تطبيق الاستبيان مرة أخرى للحصول على نتائج التطبيق التبعي، وإجراء الأساليب الإحصائية الالزمة، 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 يمكن 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 ظهور الباحثة على أي برنامج لتنمية الثقة بالنفس، ومن ثم كانت صعوبة إعداد جلسات البرنامج، وتنفيذها، خاصة في ظل ضيق الوقت واقتحام امتحانات المشاركات في البرنامج، وبعد ذلك كانت صعوبة تجهيز الرسالة بصورتها النهائية.

ما يتعلّق بالظروف المحيطة

بدايةً لابد من لاتنويم إلى أن الباحثة من سكان جبل الرئيس، والكل يعرف ماذا تعني هذه المنطقة من خطر واحتياحات ودمار وخوف، ثم إن الباحثة عاشت في مرحلة إعداد الرسالة المحرق، واستشهد فيه أخ زوجها، ثم الحرب التي أُصيب فيها أخي آخر لزوجي ببتر ساقه، ناهيك عن مضي وقت بعد الانتهاء من كلّيهمَا قبل الشعور بالاستقرار والأمن، واستغرق وقت طويلاً في ترتيب البيت بعد الخراب الذي يحل به.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة

- ❖ تساؤلات الدراسة وفرضياتها
- ❖ عرض التساؤل الأول ومناقشة نتيجته.
- ❖ عرض الفرضية الأولى ومناقشة نتيجتها.
- ❖ عرض الفرضية الثانية ومناقشة نتيجتها.
- ❖ توصيات الدراسة.
- ❖ مقتراحات الدراسة.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

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

التساؤل الرئيس للدراسة:

ما البرنامج الإرشادي المقترن 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 يتتأكد عند الحديث عن أن هذا البرنامج المقترن هو نمائي، وليس وقائي أو علاجي، ويرجع السبب في حصول أفراد العينة على مثل هذه الدرجة إلى أسلوب التنشئة الوالدية المتبع في المنزل، والذي غالباً ما يفرق بين البنت والولد، ويسمح لولد بما لا يسمح للبنت، بل وقد يحرم البنت من ممارسة أشياء أباحها الشرع كالتعليم وغيرها، ناهيك عن الكلمات اللاذعة التي يوجها الأهل للبنت إذا ما أرادت التحدث أو إبداء رأيها، مثل اسكنتي، انت ايش فهمك؟ خليك في حالك، وما لك دعوة في حدا، وإذا ما قالت؟ لماذا يُسمح لأخي ولا يُسمح لي؟ قالوا لها: لما تصيرني ولد نسمح لك منه، وتكون المصيبة أكبر إذا كان المسيطر على الأسرة هو الأخ وليس أحد الأبوين، وتزيد إذا كانت البنت هي الأكبر ويتحكم فيها أخوها الأصغر سناً، ويُسمعها من الكلام ما يقلل من شأنها ويحطم معنوياتها، ومن ثم تفقد ثقتها بنفسها وتصير نظرتها لنفسها دونية.

التساؤل الثاني:

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

ينبئ عن الفرضية الأولى:

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

قامت الباحثة باستخدام اختبار ولوكوسون Wilcoxon T-statistic للتعرف على مدى صحة هذه الفرضية، وذلك أن هذا الاختبار يستخدم في حال المقارنة بين عينتين صغيرتين ومتراطتين، وتوضح النتيجة في الجدول (٥١)

جدول (٥١١)

دلاله 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	٢٠.٥٢	٥٠٠.٤	-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 التطبيقيين القبلي والبعدي، وذلك لصالح التطبيق البعدى، مما يعني فعالية البرنامج الإرشادى، وتعزو الباحثة هذه الفروق إلى كون أن المجموعة التجريبية قد تلقت جلسات إرشادية جماعية فيها العديد من الأنشطة والنقاشات المتعمقة والقائمة على أسس علمية مدرورة 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 تتسم برسوخ أفكار الفرد عن نفسه بشكل لا يمكن تغييره إلا بآلية مدرورة بشكل علمي ومهنى، 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 أبويهما أو من يقوم مقامهما، إضافة إلى تعرض العديد منها للإحباط خاصة في الثانوية العامة؛ حيث تتوقع درجة مرتفعة تسمح بدخول تخصص معين، ولكن تُواجه بمعدل متدني لا يسمح لها بالالتحاق بما تريده، ويصحب ذلك تعليقات لاذعة من الأهل، مما يزيد الوضع السيئ سوءاً، ومن الأسباب التي كانت لدى بعض المشاركات عدم تمعنهم بالجمال المطلوب، وقيام الأهل بالتمييز بينهن وبين أخواتهن من ناحية الجمال الجسمى بقول أنت البطة السوداء، وأخواتك البط الأبيض، أو قولهم لها يا سمرة، يا عبدة وغير ذلك مما يوحي بعدم الجمال من ألفاظ. ولقد تمأخذ هذه الأسباب بعين الاعتبار في جلسات البرنامج، من خلال التعرف علمياً وعملياً على كيفية تخطي هذه الأزمة، وذلك باتباع فنيات إرشادية

م دروسة علمياً ثبتت فعاليتها في مجال البرامج الإرشادية، بدءاً من الحوار والنقاش الذي كان ملزماً لكل جلسة من جلسات البرنامج، والذي كان له أهمية كبرى في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى المشاركين، 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 وتبدى 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 وتنفيذها، ويدع 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 وتنفيذها قد كانت مهمة التخطيط لرحلة ترفيهية تقوم المشاركات أنفسهن بالتخطيط لها وتوزيع المهام بينهن بعد اختيار قائدة لهن.

هذا ولقد تم استخدام فنية الاسترخاء والتخييل، والتي كانت جديدة على المشاركات، وقد كان للتخييل فعالية كبيرة استشفتها الباحثة من تقييم المشاركات اللفظي والمكتوب لجلسات البرنامج وطلبهن لتكرار جلسات التخييل باستمرار، خاصة بعد التي تم عقدها في مبني المدينة المنورة الطابق السادس، حيث الهواء الطلق والهدوء التام، مما ساعد على نجاحها كثيراً، وكان موضوعها لبث روح التحدي والأمل في نفس المشاركة لاستعادة ثقتها بنفسها. هذا وقد استخدم العديد من الباحثين هذه الفنية في برامجهم 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 كن يبدين رغبتهن في ممارسة أنشطة ترفيهية بين الفينة والأخرى، وزد على ذلك أن من تملك درجة متقدمة في الثقة بنفسها سيرتفع مستواها عندما تمارس أنشطة جماعية، وخاصة إذا فازت وتقوّلت على زميلاتها، ومن الجميل ذكره أن النشاط (٣ ومصاعفاتها) 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 واحداً، 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 طلابات 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 الواقع المشاركة وبيتها 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، ومن 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 لعرض Power point جاذبية كبيرة وفائدة في ترسیخ المعلومات وتنبيتها في أذهان المشاركات.

أما الرسم فكان شيئاً جديداً على المشاركات وغير مألف، ولاقي 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 وجل - والتوكّل 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 عبة 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، بـ: ٩٠) في المقومات الجسمية للثقة بالنفس من أن "الإتيان بالحركات التي تتم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه، وتعطيه الجرأة والثقة".

كذلك الترجم المشاركات وحضورهن 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 أنهن لم يتلقين أي برنامج لتنمية الشخصية، بالإضافة إلى التنوع بالأنشطة. وما كان طريفاً في ميثاق الشرف للمجموعة هو وضع بند غرامات مالية رمزية قدرها ١ شيك على أي مشاركة تصدر 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 وحمدي، ٢٠٠٨)، والذي كان برنامجهما لخض مستوى ضغوط ما بعد الصدمة لطلبة من مدينة رام الله، دراسة (محمد، ٢٠٠٣)، والتي كانت في تنمية التدريب التوكيدي وفعاليته على بعض سمات الشخصية، وغير ذلك من الدراسات التجريبية.

التساؤل الثاني:

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

ينبئ عن الفرضية الثانية:

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

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

جدول (٥١٢)

يوضح دلالة الفروق بين متوسط الرتب باستخدام اختبار "ولوكسون" للكشف عن الفروق بين القياس البعدى والتبعى لدى المجموعة التجريبية على استبيان الثقة بالنفس

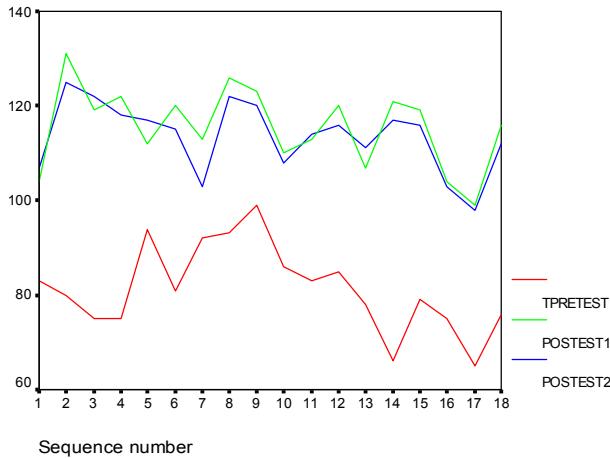
(ن=١٧)

البيان	العدد	متوسط الثقة بالنفس	الوزن النسبي	قيمة Z	مستوى الدلالة عند
العينة التجريبية القياس البعدى	١٧	٣٠.٨٩	٧٧.٨	-٤٥٩	.٦٤٦
العينة التجريبية القياس التبعى	١٧	٣٠.٨٨	٧٧.٦	-٤٥٩	.٦٤٦

يتضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدى والتبعى، مما يعني استمرار فعالية البرنامج الإرشادى المقترن لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة.

شكل (٥/١)

يوضح الفروق في مستويات المشاركات بين التطبيق القبلي والبعد والتبعي



يتضح من الجدول ومن الشكل السابقين عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين التطبيقات البعدى والتبعي، 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 (الشعراوى، ٢٠٠٣)، و(أبو عبة 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 إمام جيد بالموضوع وبخصائص المرحلة العمرية – الجامعية –.

توصيات الدراسة

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

- ♦ وحدة الإرشاد الاجتماعي وال النفسي في بعده المزدوج من البرامج التربوية والنفسية لطلابات الجامعة وتبني البرنامج الحالي.
- ♦ إعادة تطبيق البرنامج باستمرار على طلابات الجامعة.
- ♦ الاهتمام بالمشاكل الطلابية ومحاولة مساعدة طلابات في إيجاد بدائل وحلول تعينهن على تخطي العقبات التي تعرضهن.
- ♦ عقد ندوات للأهالي في مواضيع شتى حول أساليب التنشئة السليمة وكيفية تنمية القراءة بالنفس لأبنائهم في المراكز النفسية والمؤسسات المعنية بالطفولة.
- ♦ عقد ندوات لطلابات الجامعة في مواضيع وقضايا تهمهن وتقيدهن مثل كيفية اختيار التخصص الدراسي وكيفية التميز في مجال تخصصها.
- ♦ تعزيز دور مركز الإرشاد النفسي في قسم علم النفس بالشكل الذي يساعد في تغطية الحجم الهائل للمشاكل في الجامعة والمجتمع المحلي.
- ♦ تطوير وحدة الإرشاد الاجتماعي وال النفسي وزيادة عدد موظفات شؤون طلابات لتنغطية مشاكل أكبر عدد ممكن من طلابات.

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

مقررات الدراسة

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

- ♦ دراسة نظرية توضح نقاط الاتفاق والاختلاف بين الثقة بالنفس والمصطلحات ذات الصلة بها مثل توكييد الذات وتقدير الذات وقوة الآنا وغير ذلك من المصطلحات.
- ♦ إجراء دراسة وصفية مقارنة للثقة بالنفس بين الذكور والإإناث.
- ♦ إجراء دراسة وصفية مقارنة للثقة بالنفس بين بيئات سكنية مختلفة كالمدن والقرى والمخيمات.
- ♦ إجراء دراسة وصفية علاقية بين الثقة بالنفس والذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة.
- ♦ إجراء دراسة وصفية علاقية بين الثقة بالنفس التفوق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ♦ إجراء دراسة وصفية علاقية بين الثقة بالنفس والاكتئاب لدى مرضى الاكتئاب.
- ♦ اقتراح برامج إرشادية للأهالي والمربيين 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،ليلى(٢٠٠٥)،ألف باء الحب والجنس،سلسلة ما لا نعلمه لأولادنا،طبعة الثانية،
دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة،القاهرة

*الأغا،إحسان (١٩٩٧) ،البحث التربوي،غزة،مطبعة مقداد،طبعة 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 والعشر، الطبعة
الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت

*أبو سعد، مصطفى (٢٠٠٣)، **الوالدية الإيجابية من خلال استراتيجيات التربية الإيجابية،**
الأسرة السعيدة للاستشارات الأسرية والتربيوية، 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 عبة، صالح وعبد الرحمن، السيد (١٩٩٥)، **فعالية برنامج إرشادي للتدريب على**
المهارات الاجتماعية في علاج الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد

*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، جزء٣ ، 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)، عرس 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)، وجهاً الضبط وتوكيده 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 الدافعية وعلاقتها بقوة الأنما، مجلة شئون اجتماعية، مجموعة ٦ ، ع ٧٦ ، ص ٢٣١—٢٤١

*البصيري، أحمد بن أبي بكر(١٩٩٨)، إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة، الأجزاء الأول وال السادس 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
- *الترمذى، أبو عيسى (٢٠٠٢)، سنن الترمذى، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان
- *جريج، فانس (٢٠٠٢)، الدليل إلى تنمية وتطوير الشخصية، ترجمة أيمان الشربىنى، الطبعة الأولى، هلا للنشر والتوزيع، القاهرة
- *جودة، آمال (٢٠٠٧)، الذكاء الافتراضي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد ٣ (٢١)، ص ٦٩٧-٦٣٨
- *الجوزية، ابن القيم (٢٠٠٢)، موسوعة الأعمال الكاملة، جامع الآداب، الجزء الثاني والرابع، الطبعة الأولى، دار الوفاء، المنصورة
- *الجوزية، ابن القيم (١٩٨٩)، الجواب الكافى لمن سأله عن الدواء الشافى، الطبعة الثانية، دار إحياء العلوم، بيروت، مكتبة المعارف، الرياض
- *الجوزية، ابن القيم (ب:ت)، مدارج السالكين، الجزء الثاني، دار إحياء الكتب العربية، بيروت
- *حرىم، حسين (٤٠٠٤)، السلوك التنظيمي، سلوك الأفراد والجماعات في منظمات الأعمال، دار الحامد للنشر والتوزيع،الأردن
- *الحزيمي، سعود بن عبد الله (٢٠٠٥)، الموسوعة الجامحة في الأخلاق والآداب، المجلد الأول والثاني والثالث، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة
- *حسين، طه (٤٠٠٤)، الإرشاد النفسي، النظرية - التطبيق - التكنولوجيا، الطبعة الأولى، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان
- *الحميدى، محمد (١٩٩٨)، الجمع بين الصحيحين البخارى 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 تزكية 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 بسلم، ع ٣٣٠، ص ٢٨

* الخطيب، صالح (٢٠٠٣)، الإرشاد النفسي في المدرسة أنسه - نظرياته - تطبيقاته، الطبعة الأولى، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.

* خليفة، عبد اللطيف (٢٠٠٣)، علاقة الاختلاف بكل 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

الدريري ، إبراهيم (٢٠٠٨)، الإرشاد الجامعي،
<http://bafree.net/forums/archive/index.php/t-٧٣٩٣٣.html>

* الدريري، 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

* رحمنيان، معصومة ورئيسية، 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: ٢٠٠٩/٦/٢٠

* 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 والمسؤول 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

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

*السعدي، مصطفى (٢٠٠٦)، مقياس تأكيد الذات ، www.Maganin.com تاريخ الدخول: ٣٠١١٢٠٠٧

*سعفان، 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.alamat.mwd.sa_artical3.shtml الثلاثاء ٤ /٨ /٢٠٠٤

*سويد، محمد نور (١٩٩٩)، منهاج 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

*السيوطى، جلال الدين (٢٠٠٤)، جامع الأحاديث، الجزء الحادى 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 ٣٤١ - ٣٩٢

* شاهين، محمد وحمدي، نزيه(٢٠٠٨)، العلاقة بين التفكير اللاعقلاني وضغط 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 ٦٠ - ١١

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

*الشريدة، محمد(١٩٩٢)، إتحاف الأحياء بزينة الأحياء، مكتبة الإخاء، فلكلية

*الشعراوي، صالح(٢٠٠٣)، فاعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ١٦، ص ٥١ - ١

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

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

*الشناوي، 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

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

* صديق، محمد (٢٠٠٥) دليل المرشد النفسي، مطبعة كلية العلوم بنى 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 المسئولية 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 الوجدني 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 المعافين حركياً، مجلة علم النفس، ع ١٤٠_١٦٣، ص ٥٩، 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(٤ ٢٠٠٤)، حقوق الوالدين وعلاقتها بالقيم الخلقية وتأكيد الذات لدى الأبناء، مجلة كلية التربية – التربية وعلم النفس، مكتبة زهراء الشرق، ع ٢٨ ، ص ٩_٤١

* علوان، عبد الله(٤ 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(٥ 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

* العناني، حنان(٥ ٢٠٠٥)، تنمية المفاهيم الاجتماعية والدينية والأخلاقية في الطفولة المبكرة، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان

* العنزي، فريح ب (١ ٢٠٠١)، المكونات الفرعية للثقة بالنفس والخجل، دراسة ارتباطية عاملية، مجلة العلوم الاجتماعية، ع ٣ ، مجلد ٢٩

* العنزي، سعود (٣ ٢٠٠٣)، الثقة بالنفس ودافع الإنجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيًا والعاديين في المرحلة المتوسطة بمدينة عرعر، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، <http://eress.uqu.edu.sa/file/ine٤٥٢٧.pdf>

* العنزي، فريح والكندي، عبد الله(٤ ٢٠٠٤)، الثقة بالنفس وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، مجلة العلوم الاجتماعية، ش ٤، بكة البن المعلوماتية، <http://annabbaa.org/nbanews/٣٧/١٦٣.htm> الثلاثاء ١٠/٨/٢٠٠٤

* عوادة، رنا(٦ ٢٠٠٦)، احترام الذات والثقة بالنفس، مجلة بسلم، 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

* الغزالى، أبو حامد (٣ ٢٠٠٣)، إحياء علوم الدين، دار السلام للطباعة و النشر و التوزيع، القاهرة

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

*فريج، طريف(١٩٩٨)، توكيـد الذات، مدخل لتنمية الكفاءـة الشخصية، دار غـريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة

*فضـة، حـمدان (٢٠٠٠)، دراسـة لـقوـة الأـلـاـلـى لـدىـ الذـكـورـ والإـنـاثـ منـ طـلـابـ الجـامـعـةـ منـ قـاطـنـيـ القرـىـ والمـدنـ وـعـلـاقـتـهاـ بـالـمـسـتـوـىـ الـاجـتمـاعـيـ الـثـقـافـيـ وـالـاقـتصـادـيـ لـدـيـهـمـ، المؤـتمرـ الدـولـىـ السابـعـ، مرـكـزـ الإـرـشـادـ النـفـسـىـ، جـامـعـةـ عـيـنـ شـمـسـ عـ ١٣ـ، صـ ٢٣٣ـ

*الفـقيـ، إـبرـاهـيمـ (٢٠٠٠)، قـوـةـ التـحـكمـ فـيـ الذـاتـ، المـرـكـزـ الـكـنـديـ لـلـتـنـمـيـةـ الـبـشـرـيـةـ، كـنـداـ

*القرطـبـيـ، أـبـوـ عـبـدـ اللهـ مـحـمـدـ (٢٠٠٢ـ)، الجـامـعـ لـأـحـکـامـ الـقـرـآنـ، الجـزـءـ الـأـوـلـ، دـارـ الـحـدـيـثـ، القـاهـرـةـ

*القرـنـيـ، عـوـضـ (١٩٩٩ـ)، حتـىـ لـاـ تـكـونـ كـلـاـ، طـرـيقـكـ إـلـىـ التـفـوقـ وـالـنـجـاحـ، الطـبـعـةـ الـخـامـسـةـ، دـارـ الـأـنـدـلـسـ الـخـضـرـاءـ لـلـنـشـرـ وـالـتـوزـيعـ، السـعـودـيـةـ

*القزوـينـيـ، أـبـوـ عـبـدـ اللهـ (٢٠٠١ـ)، سـنـنـ اـبـنـ مـاجـةـ، دـارـ الـفـكـرـ لـلـطـبـاعـةـ وـالـنـشـرـ وـالـتـوزـيعـ

*قطـبـ، سـيدـ (٢٠٠٣ـ)، فـيـ ظـلـالـ الـقـرـآنـ، المـجـلـدـ الـأـوـلـ، طـبـعـةـ ٣ـ٢ـ ، دـارـ الشـرـوـقـ، القـاهـرـةـ

*قـنـاوـيـ، هـدـىـ وـعـبـدـ الـمعـطـيـ، حـسـنـ (١٩٩٩ـ)، عـلـمـ نـفـسـ النـمـوـ، دـارـ قـبـاءـ لـلـطـبـاعـةـ وـالـنـشـرـ وـالـتـوزـيعـ، القـاهـرـةـ

*كـاملـ، نـبـيـهـ (١٩٩٧ـ)، سـحـرـ الـأـحـجـارـ الـكـرـيمـةـ، مجلـةـ الـعـلـمـ، عـ ٢ـ٥ـ٣ـ، صـ ٢ـ٠ـ

*كـاملـ، وـحـيدـ (٢٠٠٤ـ)، عـلـاقـةـ تـقـدـيرـ الذـاتـ بـالـقـلـقـ الـاجـتمـاعـيـ لـدىـ الـأـطـفـالـ ضـعـافـ السـمـعـ، مجلـةـ درـاسـاتـ نـفـسـيـةـ، مجلـدـ ١ـ٤ـ، عـدـدـ ١ـ، صـفـحةـ ٦ـ٨ـ_٣ـ١ـ

* كـاملـ، وـحـيدـ (٢٠٠٥ـ)، فـعـالـيـةـ بـرـنـامـجـ إـرـشـادـيـ عـقـلـاتـيـ انـفـعـالـيـ فـيـ خـفـضـ أـحـدـاثـ الـحـيـاةـ الضـاغـطـةـ لـدىـ عـيـنةـ مـنـ طـلـبـةـ الـجـامـعـةـ، مجلـةـ درـاسـاتـ نـفـسـيـةـ(رـاـنـمـ)، مجلـدـ ١ـ٥ـ١ـ، عـ ٤ـ، صـ

*كفافي، علاء الدين والنحال، مایسسه و سالم، سهیر (٢٠٠٨)، الارقاء الانفعالي والاجتماعي
لطف 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 البحث والدراسات (٢٠٠٤)، موسوعة الأسرة المسلمة، الجزء الثاني، الإبداع في
تربية الأولاد، إشراف توفيق الواعي، دار البحث العلمية، الكويت

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

*محمد، رجب (٢٠٠٣)، التدريب التوكيدى وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب
الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، عين شمس، العدد ١٧٧، صفحة ١٥٥_٢١٥

*محمد، أحمد والدسوقي، مجدى والشمامس، سالم (٢٠٠٦)، أثر كل من التشاوم الدافعى
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، ليلى (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 للطبعة والنشر، القاهرة

*المنيع، عثمان (١٩٩٧)، البيئة الأسرية كما يدركها الفرد ودورها في تدعيم الذات، مجلة دراسات نفسية، مجلد ٧، عدد ١، صفحة ٣٨_١٧

*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

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

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

*النисابوري، 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

* الدوب، جيمس وبنار، تيموثي (٢٠٠١)، ذروة النجاح، كيف تغير اثني عشر نمطًا من أنماط السلوك التي تعيقك عن المضي قدماً؟ تعریب مها مبحوح، مكتبة العبكية، 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= الثقة ٢٠٪ بالنفس edu.eg/pms/visitor/search/default.aps?&

٣

المراجع الأجنبية

*Campbell, Jennifer 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

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

ملحق رقم (٢)

رسالة التغطية للسادة المحكمين

الموضوع/ تحكيم استبيان وبرنامج

الحمد لله وكفا، والصلوة 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 المقاييس والبرنامج، وفي هذا المقام فإنها تشرف بقيام
سيادتكم بتحكيم أداتي الدراسة، كما وتشكر حضرتكم جزيل الشكر وتشمن جهودكم البناءة في
إسداء آرائكم وبيان تعليقاتكم الهدافة 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 لكتافته 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 ديكارت 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 لمستقبلِي بكل ثقة.
٣	أنا شخص انتكالي 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	بإمكانني 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	بإمكانني تحقيق الأهداف التي أحدها.
١٢	أنا شخص متعدد يصعب علي اتخاذ القرار.
١٣	أقوم بتبديل الشيء الذي أشتريه مرات عدّة.
١٤	إذا قال لي شخص أثق فيه أن تخصصي غير ملائم لي فإني أفكّر جدياً في تغييره.

١٥	عزيتي هي السبب الرئيس الذي يساعدني على اجتياز العقبات التي في طريقي.
١٦	لقد قمت بالتحويل من تخصصي الدراسي أكثر من مرة.
١٧	أفقد 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	أتخرج من مبادرة الآخرين بالسلام.
٢٢	أتصدر التجمعات دون تحرج.
٢٣	أهاب الجمهور وأخشى التحدث أمامه.
٢٤	أقطع أن الفعاليات والأنشطة الاجتماعية تزيدني ثقة بنفسي.
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	أتمني لو بإمكانني معرفة الطريق إلى كسب ثقة أهلي بي.
٣٠	أمد يد العون لمن يحتاجها قدر الإمكان.
٣١	أتحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس دون تلعثم.
٣٢	أكتسب صداقات جديدة بسرعة.
٣٣	أساوم سائق الأجرة الذي يطلب أكثر من حقه.
٣٤	أشعر بقلة أهميتي في أسرتي.
٣٥	أصعب من الاعتذار عن موعد سابق لا أستطيع الالتزام به.
٣٦	أشعر باحترام أهلي وتقديرهم لي.
٣٧	ألترم الصمت في حال ما ينهي الموظف مصلحة شخص جاء بعدي وأخذ دوره.
البعد الرابع: الجانب الأكاديمي	
٣٨	أشعر بالرضا عن مستوى الدراسي.
٣٩	أفقير إلى قدرات هامة لتحقيق التفوق الدراسي.
٤٠	اعترف أنني لست ممتازاً مثل العديد من أنتافس معهم.
٤١	يؤرقني أن مستوى العقلي والفكري ليس في المستوى الذي أرغب.

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 منتفوق 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 وتقاريري أسلمها على أحسن حال.
٥٣	أشعر بالرضا عن الدرجات التي أحصل عليها في نهاية الفصل.
٥٤	لا يهم الكيفية التي أؤدي بها واجباتي، فال مهم هو أن أسلمها.
البعد الخامس: الرضا عن المظهر	
٥٥	أشعر بالخجل من مظيري.
٥٦	أنا محظوظ في أن أكون وسيماً بالشكل الذي أنا عليه.
٥٧	أشعر بالرضا عن مظيري 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	أتنى لو أنني أستطيع تغيير مظيري الجسمي.
٦٣	من حسن حظي أنني جميل إلى هذا الحد.
٦٤	أهتم أن يبدو مظيري بشكل لائق.
البعد السادس: التوكل على الله	
٦٥	أشعر بتآمر 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 واجهي ألا جاؤ إلى الاستماع إلى الأغاني.
٧٠	أشعر بالرضا عن نفسي.
٧١	أعتقد أن الناس لا تستحق المعروف هذه الأيام.
٧٢	أعتقد أن الله سيغفر لي ذنبي.
٧٣	أخشى الاعتراف بخطئي.
٧٤	إذا ما تمت خطبة زميلتي التي أنا أجمل منها فإنني أحسدتها.

هذا وترجو الباحثة من سعادتكم إمعان النظر في المقياس ومدى ملاءمته للتعریف الإجرائي الذي توصلت إليه الباحثة، ثم صلة الفقرات ببعدها، وصلة الأبعاد ببعضها، وبحذا 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 سعادتكم 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 طلابات الجامعة الإسلامية بغزة"،

وفي هذا المضمار تشكر تفضلك ببعئية هذا الاستبيان المصمم لقياس درجة الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة، مع العلم أن هذا الاستبيان لن يتم استخدامه إلا للأغراض العلمية البحثية فقط، لذلك ترجو 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	الفقرة	الفقرة	الفقرة
	أتحمل المسؤوليات الموكلة إلى باريatic.	أخطط لمستقبلـي بكل ثقة.	أفضل أن يقوم الآخرون بمهامـي.	أنجز المهام المناطة بي على ما يرام.
١	أتحـمـل المسـؤـليـات المـوـكـلـة إـلـى بـارـتـيـاـحـ.	أـخـطـط لـمـسـتـقـبـلـي بـكـل ثـقـةـ.	أـفـضـل أـن يـقـوم الـآخـرـون بـمـهـامـيـ.	أـنـجـز الـمـهـام الـمـنـاطـة بـيـ عـلـى مـا يـرـامـ.
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
-٧	أـرـغـب فـي الـحـصـول عـلـى مـا أـرـيد دـوـن بـذـلـ أي جـهـدـ.			
٨				
٩				
١٠				
١١	أـقـوم بـتـبـدـيـل الشـيـء الـذـي أـشـتـريـه مـرـات عـدـةـ.			
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				
١٦				
١٧				

م	الفقرة	غالباً	أحياناً	نادراً
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 مستوى الأكاديمي في الجامعة.			
٢٥	أفتقر إلى قدرات هامة لتحقيق التفوق الأكاديمي في الجامعة.			
٢٦	أشعر بالقدرة على منافسة زميلاتي.			
٢٧	أشارك في أنشطة أكademie 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 مظهرني.			
٣١	أخرج من المنزل وأنا في كامل الأنقة والترتيب.			
٣٢	أشعر بعدم الرضا عن مظهرني الخارجي.			
٣٣	أحرص على أناقة مظهرني بين زميلاتي.			
٣٤	من حسن حظي أنتي 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.			

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.

الفنيات المستخدمة: أنشطة تعارف، التخييل، الحديث والمناقشة.

إجراءات الجلسة

* قامت المرشدة بالترحيب بالمشاركات وشكرهن على الحضور.

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

* النشاط الأول: تعارف "المجموعات"

الوقت المستغرق: ٤٠ دقيقة

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

آلية تنفيذ النشاط: يتم من خلال وقوف كل أربع مشاركات مع بعضهن ليتعرفن 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 للتتعرف 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 التخييل "أغمضي عينيك، خذِ نفساً عميقاً هادئاً، تحسين به يملئ رئتيك هواءً نقىًّا صافياً، خذِ 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، ترددبين مع العصافير الغرادة قائلة: سأسعد بالمشاركة في هذا البرنامج وسأستفيد منه كثيراً، وسائلقاعد معه وأشارك بكل حماس، فلديّ مجموعة أخوات تحبني وأحبها، لقد كونت صداقات جديدة، وترعررت على زميلات رائعتات، يفهمن ما أعني ويسمعن لما أقول، أستفيد منهن ويستقدن مني، يستمتعن بصحبتي وأستمتع بصحبتهن، وسائلقوق 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 التخييل مع المشاركات، ويستغرق ٤٠ دقيقة.

*الاتفاق على ميثاق الشرف وكتابة بنوده على ورقة.

*النشاط الثالث تعارف "الأقسام الأربع"

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق

الهدف من النشاط: التأكيد 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 يضفي نوعاً من الألفة والمرح في المجموعة.

*تقييم الجلسة شفوياً، 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 رسماً وتناقشه 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 وتنجو من الغرق، وغيرها رسمت نفسها وهي في البيت حزينة باكية مختلفة، أما خارج البيت فهي فرحة مبسوطة، وهكذا كان مضمون رسومات المشاركات.

***النشاط الثاني "ماذا تغير"**

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق

الهدف من النشاط: التأكد من تمام التعارف بينهن، 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 ؛ لنقوم 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 التقييم 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.

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

*تعرف المشاركات على أسباب تدني مستوى الثقة بالنفس.

الفنين 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 وتبادل 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 ثقتها ب نفسها.

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 بطيناً، ولكن مع ذلك أنت تسيرين بخطىٰ واثقة ملؤها الشجاعة، تتعرين مرة فتهضين من جديد، وتحاولين الثانية والثالثة، أنت لم تيأسِ، بل تحاولين السير وتشابرين، تتعين فتقوين من جديد، تمسحين الغبار عن ملابسك وتفكرين في الخطوة القادمة لتسيري فيها، وفي طريقك هذه المليئة بالعثرات، ومع إصرارك هذا...، سمعت من بعيد صوتاً ندياً شجيّاً...، كلما اقتربت اتضحت لك الصوت أكثر فأكثر....، اقتربت فإذا هو صوت شخص يتلو آيات من القرآن، أنصتي له جيداً، واحفظي ما يقرأ...، هي آيات عطرة تبُث 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 تتعرّينها، وبعد كل نازلة تلم بك...، هذه الآيات هي ما يبيث فيك الثقة بنفسك وقدراتك.....، فأنـت إنسانة طموحة مثابرة وصابرـة، تساهـمين في خـدمة الإـسـلام والمـسـلمـين ما اسـتـطـعتـ إلى ذـلـك سـبـيلاً....، تخدمـين النـاسـ بـعـلـمـك وـعـلـمـكـ، أو رـبـما بـقـولـكـ، فـكـمـ منـ مشـكـلةـ كـنـتـ سـاعـداـ فـي حلـهاـ، الانـ اقتـرـبـتـ منـ القـارـئـ، حـاوـلـيـ أنـ تـعـرـفـيـ منـ هـوـ وـمـاـذاـ كانـ يـقـرأـ، تـقـدـمـيـ مـنـهـ وـاشـكـريـهـ، ثمـ حـاوـلـيـ الرـجـوـعـ إـلـىـ حـيـثـ أـنـتـ، تـارـكـةـ عـلـىـ وجـهـكـ اـبـتـسـامـةـ الـأـمـلـ،

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 التقرير الانفعالي.

آلية تنفيذ النشاط: قيام كل مشاركة برسم ما قد تخيلته مستخدمة ألوانها الشمعية وورقة A4.

*دراسة حالة، وتقى من خلال عرض كل مشاركة لما رسمته ثم مناقشة التأمل مع المشاركات، واستيضاح إحساسهن وما جال بخواطهن 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 متاخر، وكانت بفضل الله رائعة، ومن بعض الآيات التي سمعنها المشاركات في التخيل سورة الانشراح وبداية سورة الرحمن وآية الكرسي وآية ﴿ وَمَنْ يَقِنَ اللَّهَ بِيَعْلَمُ لَهُ مَحْرَجاً، وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ﴾، أما عن بعض ما تخيلي المجموعة فإحداها تخيلت هذه الطريق الممتهنة بالعثرات هي الطريق إلى الجنة، وثانية تخيلتها على أنها طريق عبر رفح البري ؛ حيث أن خطيبها في الخارج وهي على موعد للسفر عنده، وثالثة تخيلت تلك الطريق على أنها بحر الدنيا الممتهن 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.

*تغريغ 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: التأكيد 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 تستبدل بسرعة بكلمة "الثقة بالنفس"، ومن تخطي تخرج من النشاط حتى نصل إلى الفائز، 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 تقرؤها وتكملها بشكل سريع تلقائي، ثم تناقش ردود أفعال المشاركات.

و هذه المواقف مثل /

* اضطررت للاستئذان للخروج من قاعة المحاضرة.

* لسبب طارئ اضطررت الحضور متأخرة للمحاضرة.

* فاجأك مدرس المساق بسؤال لم تتوقعه.

* 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.

* تبقي لك نقود مع سائق السيارة، وقد وصلت المكان الذي تريدين قبل أن يعطيك المتبقى 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 تبقي لك شيئاً من النقود عند البائع "خل في الحساب".

* كان لك شيء ما عند زميلتك واحتاجت 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 الكافيترا.

* 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.

* سرق حذاؤك من على باب المصلى في الجامعة.

* السيارة التي وقفت لك لتركيبها 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 ثقتها بنفسها في الموقف الذي ناقشه، 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"، فأجبت صاحبته أنها تعود إليه وتخبره بذلك، فإن أنكر ذلك فإنها تسامحه بكل بساطة حتى وإن كان المبلغ ٢٠٠ شيكل، أما صاحبة موقف "تبقي لك نقود مع سائق السيارة، وقد وصلت المكان الذي تريدين قبل أن يعطيك المتبقى لك" فقد أجبت أنها لا تطلب الباقى 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 الباقى فسامحته ولم تأخذ منه شيئاً، وقد تمت مناقشة المشاركات وبث القوة فى نفوسهن وبيان كيفية التصرف السليم المعتبر عن قوة صاحبه، وأن الحقوق تتوزع انتزاعاً ومن تنازل اليوم عن صغير سينتنازل غداً عن كبير كالميراث وغيره.

* * لقد أبدت المشاركات استفادةهن من هذا النشاط وذلك من خلال الإبداء شفوياً عن ذلك وأيضاً 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 عميق.

آلية تنفيذ النشاط: تجلس مشاركة على كرسي الاعتراف الذي يتوسط المجموعة، وتعرف عن نفسها بشكل عميق، ثم تبدأ المشاركات بتوجيه الأسئلة لها مع احتفاظها بحق عدم الإجابة إذا أرادت ذلك، وتم 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 تسر كل مشاركة غور ماضيها لتف على المواقف التي زادت من تقتها بنفسها والأشخاص الذين كانوا سبباً لها، ثم في المقابل تتذكر المواقف التي كانت معلو هدم لقتها بنفسها والأشخاص الذين كانوا سبباً في ذلك .

آلية تنفيذ النشاط: يتم من خلال قيام الباحثة بتوزيع ورقة A4 على كل مشاركة مرسوم عليها طريقة؛ الطريق الأول لذكريات حدثت وكانت تعزز ثقة المشاركة بنفسها، مع ذكر الأشخاص المسبيبين لها، والطريق الآخر لذكريات كانت بالنسبة للمشاركة ذات تأثير سلبي تهدىء الثقة

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

* دراسة حالة، ويتم فيها مناقشة النشاط مع المشاركات، و لقد كانت المناقشة – و الله الحمد مجدهـة وكان النشاط ذا فائدة للمشاركات، وأبدـين ارتياـجهـن بعـدهـ، مع أنه فـتحـ عـلـيـهـنـ موـاجـعـهـنـ،ـ هـذـاـ وـقـدـ تـبـيـنـ لـلـبـاحـثـةـ أـنـ السـبـبـ الرـئـيـسـ لـضـعـفـ الـقـلـةـ بـالـنـفـسـ لـدـيـهـنـ تمـثـلـ فـيـ أـسـلـوبـ التـشـائـةـ الـأـسـرـيـةـ السـيـئـ مـنـذـ الطـفـولـةـ وـدـمـرـةـ الـأـهـلـ بـأـسـلـوبـ الـمعـاـلـةـ السـلـيمـ مـعـ أـبـنـائـهـمـ خـاصـةـ فـيـ وقتـ الـأـزـمـاتـ،ـ ثـمـ مـاـ تـعـرـضـتـ لـهـ بـعـضـ الـمـشـارـكـاتـ مـنـ اـنـتـكـاسـةـ فـيـ الثـانـوـيـةـ الـعـامـةـ قـلـلتـ مـنـ تـقـتـهنـ فـيـ قـدـرـتـهـنـ عـلـىـ تـحـقـيقـ مـاـ يـرـدـنـ وـقـدـ كـانـ مـنـ الـطـبـيـعـيـ بـكـاءـ بـعـضـ الـمـشـارـكـاتـ،ـ وـأـنـتـبـاهـ بـعـضـهـنـ إـلـىـ وـجـودـ مشـاـكـلـ لـدـيـهـنـ؛ـ مـاـ دـفـهـنـ إـلـىـ أـخـذـ موـاعـيدـ مـعـ وـحدـةـ الإـرـشـادـ الـاجـتمـاعـيـ وـالـنـفـسيـ فـيـ الجـامـعـةـ لـمـتـابـعـةـ أـمـورـهـنـ بـشـكـلـ فـرـديـ.

* الاستماع لتقييم المشاركات شفوياً، ثم تثمين جهود المشاركات والانصراف على أمل الالتزام بموعـدـ الـلـقاءـ الـقـادـمـ.

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 – ، وتأمل 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 لتقدير المشاركات شفوياً وشكر المشاركات على الحضور والالتزام.

الجلسة السابعة

التوكل على الله – سبحانه وتعالى –

الهدف العام

*بيان مفهوم التوكل وحقيقة.

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 – و هذا الجزء لعلاج البعد الجسمي في تعريف الثقة بالنفس –، ومن ثم التعرج إلى قضية التفاؤل مستشهدة 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 باستراتيجية وضع الأهداف.

الأهداف الخاصة

*التعرف على مواصفات الأهداف الجيدة ومعرفة السبيل إلى تحقيقها.

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

الفنيات 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 وتحددتها.

آلية تنفيذ النشاط: تطلب المرشدة من كل مشاركة أن تكتب على ورقة هدفاً لها ترندو إليه، بحيث يمكن قياسه خلال فترة زمنية ليست طويلة "فصل دارسي" مثلاً ، ونرمي الأوراق في صندوق، ثم نسحب بالقرعة، ومن يتم اختيار هدفها عليها توضيحه وتوضيح مخططها لتنفيذها ، مع التوجيه إلى أن المرشدة ستتابع هذه الأهداف ومدى تحققها حتى وإن انتهى البرنامج قبل أوان تحقيقها، ثم مناقشة النشاط مع المشاركات ومعرفة مدى موافقهن على ذلك، ومن ثمأخذ 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 لل المسلمين من الحياة والمتمثل بقوله تعالى ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونَ﴾ (الذاريات: ٥٦)، وكيف أن كل حياتي وأهدافي تصب في هذا المضمار.

** عرض أنشودة "حياتي كلها الله".

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

الجلسة التاسعة والعشرة

كيف أحل مشكلاتي؟!

الهدف العام

مساعدة المشاركات على حل مشاكلهن بأنفسهن.

الأهداف الخاصة

التبصر 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 عده، وعلى المشاركة أن تجيب بدون استخدام الكلمات "آه ، لا ، نعم ، yes، no ، هز الرأس أو الكتف بالرفض أو القبول" ، وبعد 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، و كيفية التعامل معها وفق الخطوات العلمية.

النشاط الثالث: نشاط تخيل "ساعدني"

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 ساعدني، وهو الذي يطلب المساعدة من القسم الأول، وتقوم المرشدة بتوجيه الكلام لساعدني قائلة: "أغمضي عينيك وخذلي 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 وملامحها، قد لا تستطعين التعامل مع هذه المشكلة بمفردك، فهي عویصة مستعصية، لذلك ستتجئين إلى من يساعدك في حلها...، ستتجئين لزميلة لك، تتقين بها وتشق بك...، تجدين عندها النصيحة والرأي السديد، مع العلم أنها كثومة 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 ورفيقه دربك، وكوني على يقين أنك أهل لذلك وأن عندك الرأي السديد وحسن المشورة لصديقتك، متى ما رأيت أن زميلتك بحاجة ماسة لمساعدتك لا تخلي عنها بذلك، خذليها من يدها، ربتي لها على كتفها، ثم أجلسيها في مكان ما آمن مريح بعيد عن الضوضاء قدر الإمكان، واستمعي لها ثم تبادلا المشورة حول الحلول الممكنة لمشكلتها.

وبعد ذلك يتم تبديل الفريقين، بحيث يصبح فريق ساعدني هو فريق أساعد، وفريق أساعد يصبح ساعدني، مع تكرار الكلام نفسه الذي دار من قبل.

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

التنويه إلى قضية الاستشارة والاستخاراة وشهادتها من مصادر التشريع الإسلامي، وكيفية صلاة ركعتي الاستخاراة.

ممارسة بيئية :- 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 وأبدع).

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 المتبقى، والثالث ما لا حل لها إطلاقاً وما علينا سوى التكيف معها والرضا بقضاء الله، ومن هذه النقطة تنطلق لمناقش الممارسة البيئية، ومن ثم عرض فيديو لنماذج تركت بصماتها مع أن لديها من العلل والعاهات ما يكفي ليجعلها من أهل الرخص، ومع ذلك رضيت بواقعها واندمجت معه، بل وأبدعت ودخلت صفحات التاريخ المشرقية من أوسع أبوابها وأجملها. ومناقشة قضية التعويض غير المباشر وال المباشر وكيف يكون كل منهما؟ وأيهما الأفضل؟

النشاط الثاني: نشاط تخيل "الرجل الحكيم"

الهدف من النشاط: استحضار 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، ويدور مضمون التخيل حول "أعضاً عينيك، خذني 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 الورود بأشكالها وألوانها، وقفت أمام المرأة نظرت فيها ... أمعنت النظر فيها ... رأيت وجهك الجميل الوضاء، يشع منه نور الإيمان والرقة، عيناك تبرق ثقة وأملًا، شفتك لا تلتقط إلا خيراً، نبرات صوتك مؤهلاً للثقة والقوة ...، الآن بدأت الحوار مع نفسك، أنت واقفة أمام نفسك، واقفة بها، أملك بها كبير، بدأت تبدين همومك ومشاكلك، ربما تكون كثيرة، ومنها ما هو معقد ...، تركيزك مسلط على واحدة منها...، أنت بحاجة لحلها الآن...، ربما لأنها الأعقد، أو لأنها الأبسّط، ربما لأنها الأقدم أو الأحدث، المهم أنك ركزت على مشكلة ما وبدأت بعرضها لنفسك في المرأة....، مشكلاتي تكمن في...."صمت لبرهة زمنية"، انتهيت من عرض مشكلاتك لنفسك في المرأة، لقد فرمت بعرضها بشكل شامل لكل نواحيها ...، الآن انتظري قليلاً لستمعي نصيحة نفسك لك، استمعي جيداً لنفسك، أعطي اهتماماً وتركيزًا جاداً لكل كلمة تقولها نفسك لك، فهي حكيمة رزينة، وعندها الحل بإذن الله ...، بدأت نفسك بالحديث إليك قائلة : يا عزيزتي الغالية يا حبيبي ... "صمت لبرهة زمنية"، بعد أن انتهيت من الاستماع لنفسك اطلب منها قبل أن تغادرها أن تتلو لك آية قرآنية بصوتها الندي، ثم اشكريها شكرًا 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 تسمى اسم فاكتها بطريقة ما وبشكل مفاجئ أمام أي مشاركة ؛ الأمر الذي يربكها، في هذا الوقت يكون على المشاركة التي وقع عليها الاختيار أن تذكر اسم فاكتها هي بالطريقة نفسها التي ذكرت فيها المرشدة وبالسرعة

ذاتها وعدد المرات نفسه، دون أن تخطئ أو تتأخر نقع 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 أنتا بصدق 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 الأفضل لنتائج 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 المشاركات بموضوع اتخاذ القرار.

الأهداف الخاصة

بيان مفهوم اتخاذ القرار وأهميته وخطوته.

مساعدة المشاركات على الاعتماد على أنفسهن في اتخاذ القرار.

الفنيات المستخدمة

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

إجراءات الجلسة

النشاط الأول: "محطات التلفاز

الوقت المستغرق: ٥ دقائق.

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

الوقت المستغرق: ٦٠ دقيقة.

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

ومنه نتعرج 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 محطتها 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 منطقتك، قمت بعمل أسبوع نظافة، كان أسبوعاً جميلاً وهادفاً، تخلله ندوات قام بها طاقم من وزارة الصحة، كما قام فريق نظافة من المنطقة بتنظيم شوارع الحي والمناطق المجاورة، وبعد هذا النشاط لديك أجندة حافلة بالنشاطات الهدفة لمنطقتك، نشاطك هذا "أسبوع النظافة" كان موفقاً والله الحمد، ونال إعجاب أهل الحي وقبولهم، الحي المجاور لمنطقتك والمدرسة الكائنة فيه طلبت من سعادتكم مساعدتها في تنظيم أسبوع نظافة مماثل للذى قمت به في حيكم، بمشاركة العناصر الطلابية نفسها التي شاركت معك، لا شك أنك تودين مساعدتهم لكنك تشعرين أن خدمة منطقتك والرقي بها أهم وأنفع .

- ✓ ضعي قائمة بالبدائل الممكن دراستها.
- ✓ هل بإمكانك اتخاذ القرار بمفردك؟ أم ستحتاجين إلى إسهام آخرين معك؟ وكيف؟ ولماذا؟ وإن كان نعم فمن ستشرکين 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، وسمح لك اصطحاب أحد أفراد عائلتك معك، ولكن الشرط هو أن تخدي 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 فراراك في ذلك، ولماذا كان فرارك 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 للاتحاق بذلك التخصص؟ ما تقيمك لقرارك هذا؟ ولو افترضنا أنك أنهيت الثانوية الآن بالمعدل نفسه الذي حصلت عليه، ما التخصص الذي ستدرس في الجامعة؟ وكيف ستتخذين القرار بذلك؟ وهل ستختضعين لأي ضغوطات تمارس عليك؟

تطبيق عملي فردي (٤)

* اذكرى قضية اتخذت فيها قراراً بدون أي ضغط عليك من أي أحد..، كيف اتخذتني؟ وما تقيمك 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، والتتويج 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 بطاقات 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.

الفنيات 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 ثلاثة مجموعات، وإعطاء كل مجموعة نموذجاً من النماذج التطبيقية ؛ ليتم التدريب بشكل عملي على عملية اتخاذ القرار وتنفيذه.

تطبيق عملي جماعي (١)

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

✓ ضعي مخططاً للخطوات التي ستتخذينها للشروع في تنفيذ القرار.

- ✓ حدي المخاطر التي عليك تجنبها.
- ✓ ضعي خطة المشروع لمراقبة التنفيذ ومتابعته، ضمني الخطة جدو لا 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 عنایة، وأوكلت إليك مهمة التنفيذ بصفتك المدير التنفيذي للجمعية.

- ✓ ضعي مخططاً للخطوات التي سنتخذينها للشروع في تنفيذ القرار.
- ✓ حدي المخاطر التي عليك تجنبها.
- ✓ ضعي خطة المشروع لمراقبة التنفيذ ومتابعته، ضمني الخطة جدو لا 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 دوره المياه " الحمام " لغير حاجته من تزين قبل الخروج ومغادرة المدرسة أو مهانقة الجوال، أو غير ذلك من الأمور الأخرى غير اللائقة.

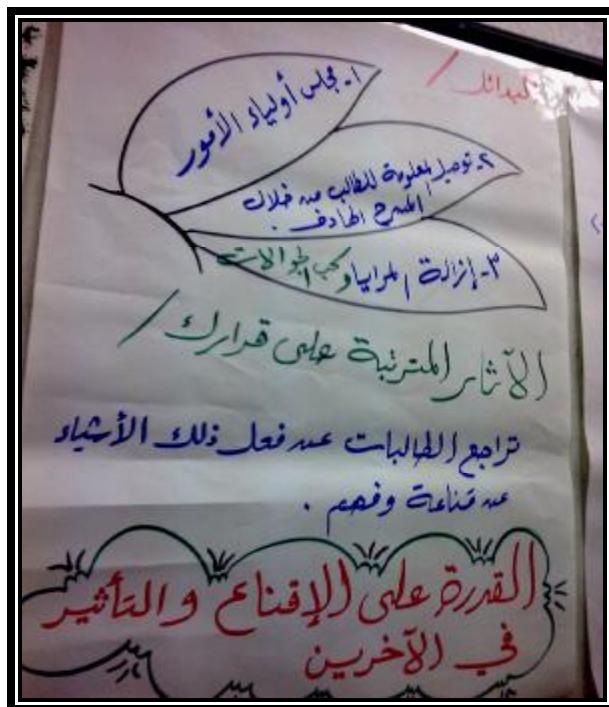
- ✓ كمجموعة عمل مع بعضكن قمن بتوزيع الأدوار عليكن " الشخصيات التي تلزم في اتخاذ قرار بهذا الشأن وتنفيذها".
- ✓ ضعن قائمة البذائل المطروحة التي يمكن قبولها ودراستها.
- ✓ قمن بإعداد نموذج لجمع المعلومات المطلوبة لتحديد خطة العمل.
- ✓ أدرسي الآثار المترتبة على قرارك؟
- ✓ من ستقوم بتنفيذ القرار من المدراس؟

بعد ذلك كل مدرسة ستأخذ دورها ومن ثم ستأخذ نفسها جانبًا لتضع آلية تنفيذ القرار ابتداءً بـ:

- ✓ ضعي مخططاً للخطوات التي سنتبعينها في تنفيذ القرار.

- ✓ حددى المخاطر التي عليك تفاديهـ.
- ✓ ضعي خطة المشروع لمراقبة التنفيذ ومتابعتهـ.

*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/ تقاعلت المشاركات بشكل كبير مع القضايا وكن على درجة عالية من الجدية، حتى أن التخطيط لرحلة كان على حال ممتازة، وتم فيهأخذ كل الاحتياطات الازمة لنجاح الرحلة، أما فكرة إنشاء مجمع نسوي فقد اتخذتها المجموعة بشكل جدي ووضعن مخططًا له من الصفر ؟ أي من لحظة بنائه وليس استئجار مكان إلى توزيع الأدوار والوظائف، في حين كانت قضية استغلال الحمامات لغير هدفها قد شدت انتباھ المجموعة وتقاعلت مع القضية بشكل جدي مع توزيع الأدوار بشكل ملائم.

*توزيع بطاقه 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

*تتويج 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 جزيل الشكر، وإن أمكن الاتفاق مع مدرس من مدرسيها التربوية أن يأخذ ذلك في عين الاعتبار فسيتم لها — بإذن الله — .

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

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

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

ملاحظة / تمت مناقشة المادة العلمية وتدعمها بالحركات التي زادتها وضوحاً، وإجابة استفسارات المشاركات.

***ممارسة بيئية**

مفادة أن تستند كل مشاركة لقيادة جلسة حوارية تستغرق من سبع إلى عشر دقائق حول أي موضوع ترغب في طرحه ومناقشه مع المجموعة، مع امثالها لفنون 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 وفنونه.
اكتساب روح الجرأة المبادأة.
التحلي بسمة القدرة على المناقشة وال الحوار.

الفنون المستخدمة

المناقشة وال الحوار 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، خذني نفسا عميقاً هادئاً، دعيه يملأ صدرك ورئتيك هواءً نقىًّا يشعرك بالراحة، دعي أي فكرة تخطر ببالك تأتي وتذهب كما هي دون أن تعبيرها أي اهتمام، ركزي فقط فيما ستسمعين....، أنت الآن على أهبة الاستعداد لقيادة جلسة حوارية، رددني معي قائلة : سأستطيع القيام بذلك، وسأنجح بإذن الله - تعالى - ؛ لأنني على استعداد تام، فقد حضرت نفسي وحضرت الموضوع بشكل جيد، وجهزت نفسي وهياكلها لتلقي الموضوع أمام الحضور وتناقشه معهم، وظني بربى لن يخيب، فقد وكلت أمري كله إليه... ، وسيكون بإمكاني الوقوف الواقفة 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 وسأذكر 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 ويهديني ويوفقني في عملي، فمباغتي هو أن أفع الإسلام والمسلمين، وأدعو ربى دائمًا أن يرزقني الإخلاص في العمل ... ،"رب أشرح لي صدري ويسر لي أمري واحل عقدة من لسانني يفهوا قوله" ... ، عندما تكونين على يقين أن الشجاعة قد دبت جسمك وسيطرت عليه ، وطردت أي شعور سلبي وحلت محله، عودي بفكك وجهسك إلى مكان تواجدك وفتحي عينيك مليئة بنظرة الشجاعة والإقدام، وقولي بملء فيك "سأقود الجلسة الحوارية، وسأنجح في ذلك بإذن الله".

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



ملاحظة / طرحت المشاركات مواضيع جميلة تتميز 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 و جاءت إليه هذه المشاركة لتسقّر 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 التنسيقات النهائية الخاصة بالرحلة والتأكد من الأمور التالية:

- حجز المواصلات.
- حجز استراحة الراحلة.
- 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 المنأطة بها، وقد تعمدت الباحثة في ذلك دمج من لديها الخجل لتجز المواصلات والأخرى لتجز الاستراحة والثالثة لتجز 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 بتردد 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 شئون الطالبات تخللها إلقاء

مشاركة لموضوع، وتبادل المجموعة للنكات والضحك، وهذا بناءً على طلب الباحثة الذي كان مفاده أن هناك جائزة لمن تسمعوا نكتة لا تُضحك سناً، وبعد ذلك نوقشت قضيّاً جامعية مع المشاركات حول أسلوب إدارة الجامعة في التعامل وكيفية تعامل شؤون الطالبات مع الطالبات وما شابه ذلك، وبعدها نزلت المشاركات إلى شاطئ البحر وأجرت مع بعضهن مسابقات في الجري، ونزلت بعضهن للسباحة، ومضى الوقت سريعاً حتى جاء موعد الغداء فتناولن الغداء ثم قالت الباحثة بتوزيع ورقة للذكور، والموضحة في ملحق (١٣) وتوديع المشاركات على أمل اللقاء بهن في الحفل الختامي للبرنامج، وحان موعد الرحيل فانصرف الجميع من الاستراحة إلى الجامعة على مunsch، 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 مفتوحاً.
إنتهاء 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 شؤون الطالبات.
- ✓ أ.رحمة سمارة مساعد مدير شؤون الطلاب.
- ✓ أ.حسن المبحوح مدير شؤون الطلاب.
- ✓ أ.نعيمة سرحان موظفة في شؤون الطالبات.

وبحضور كل من الدكتورة الفاضلة سناء أبو دقة والدكتورة فتحية لولو.

وقد تفضل كلٌ 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.

*الإنتهاء بتوزيع شهادات الدورة وهدية بسيطة مقدمة من الباحثة والتي كانت عبارة عن كتاب تربوي، ثم توزيع الضيافة وتوديع المشاركات والانصراف مع إبقاء الباب مفتوحاً 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 ممتعًا أو مفيدًا بالنسبة لك

بعد هذه الجلسة هل تفكرين الاستمرار معنا؟

ما تقييمك لكل من:

أ.مكان الدورة

ب.زمان الدورة ومدتها

ج.أداء مدربة الدورة

ملاحظات أخرى على الدورة

٢. بطاقة تقييم الجلساتين 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 الجلسات الثلاثة عشر والرابعة عشر

فنيات التواصل والقيادة

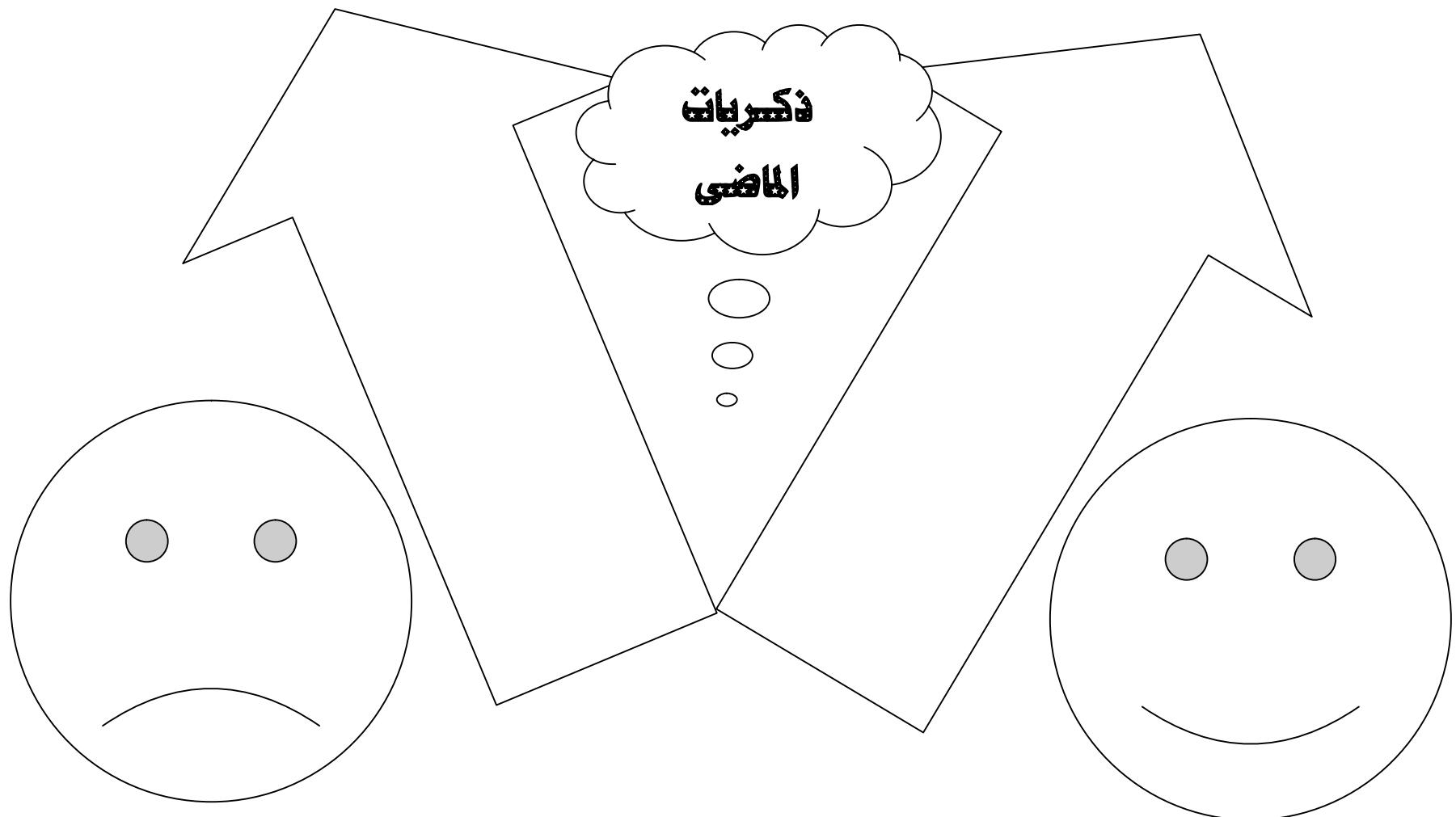
كيف كانت جلسة اليوم؟
أكثر شيء استفدت منه هو
أكثر ما ضايقني هو
ما مدى أهمية موضوع فنيات التواصل بالنسبة لك؟
بالنسبة لتمثيلك دور قائد المجموعة كان
لو طلب مني أن أشرح في المحاضرة فإنني

٤. بطاقة التقييم الختامية للبرنامج

ما رأيك في كل من البرنامج وجلساته من حيث المدة الزمنية، وقت الجلسة، عدد الجلسات
المرشدة وأداؤها، الموضوعات التي طرحت، ومدى استفادتك من البرنامج
أمور كنت ترغبين في طرحها
إلى أي حد سار البرنامج بحسب ما تتوغعين؟
مهارات اكتسبتها من البرنامج
أجمل ما في البرنامج
جلسة كنت في أمس الحاجة لها
أقبح ما في البرنامج
لو سألك زميلاتك عن هذا البرنامج ماذا تقولين لهن؟
الجلسة الأكثر متعة
الجلسة الأكثر ملأً
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 بالجذرة الخامسة "الحديث عن النفس"

قد يقلل شخص ما من مستوى العلمي

أو مستوى أدائي

وقد تصادفني في حياتي

عقبات مقصودة من أشخاص معينين،

قد أجده من حولي لا يثمن جهودي

أو يقدر إمكاناتي، بل وقد يسخر مني

ويقلل من إنجازاتي

فماذا أفعل؟؟ هل أثور عليهم؟؟

هل أسب وأشتزم؟؟

بساطة: لا تثور عليهم...

ففي ذلك إهانة لطاقة عظيمة

يجب أن لا تذهب هدراً،

إنها طاقة "الغضب"،

لكن رد على الإهانة بإظهار

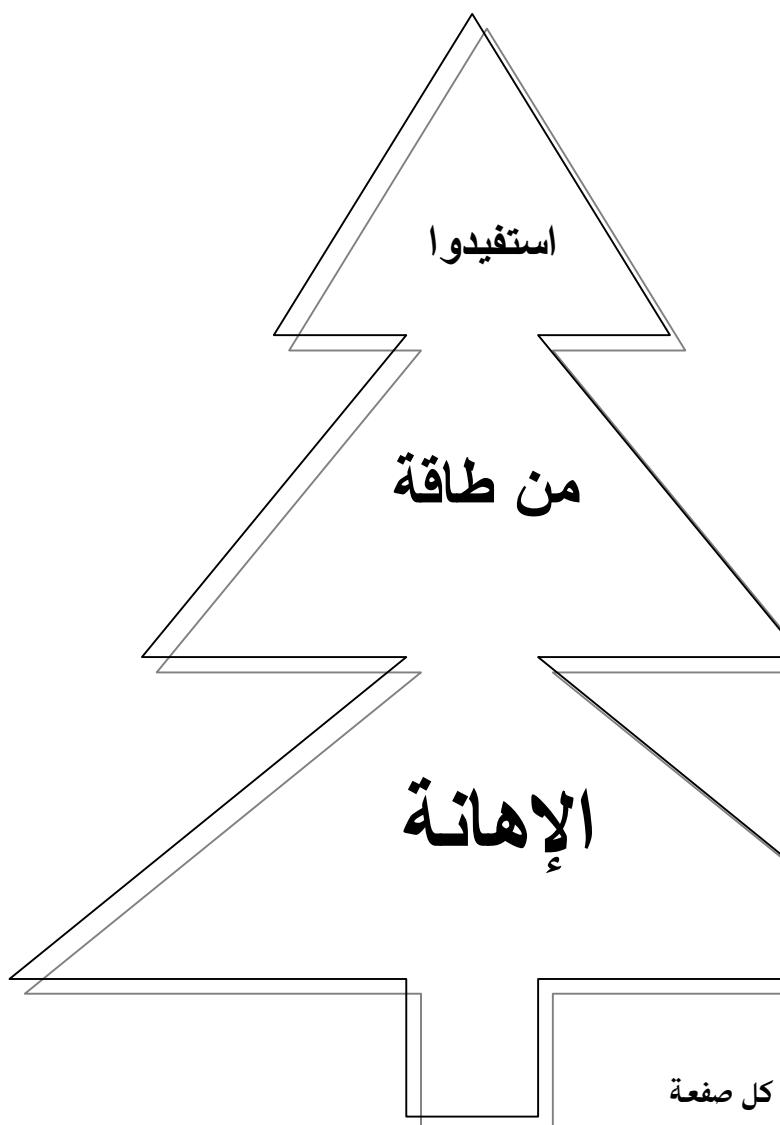
المزيد من الإنجاز والعطاء...

لتحرص على تحقيق إنجاز

مقابل كل إهانة، ولنعد إلى الإبداع بعد كل صفة

احتقار نأكلها، ، ،

وهذا هو أفضل الدوافع للتفوق.



ملحق رقم (٩)

يوضح الورقة الخاصة بالجلسة الخامسة "الحديث عن النفس"

حركات وطنية

أذكر هنا قصة لرجل ياباني مشهور أبتعث من اليابان إلى ألمانيا؛ ليدرس علم الميكانيكا والمحركات، وهو يريد أن ينقل بلده وان يقوّي 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 للحركات الإيطالية فأخذت كل ما معى من المال وذهبت واشترت محركاً مستعملاً وذهبت به إلى بيتي ووضعته في غرفتي أنظر إليه على أنه أعظم شيء في الوجود، ثم شرعت في تفككه، وقلت إذا فكته قطعة ثم استطعت إعادته؛ فإن ذلك يعني أنني سوف امتلك المعرفة الازمة للتعامل مع هذه المحركات. قال: و كنت أفتح المحركات وأفككها ثم أرسم كل قطعة رسمًا دقيقاً يوماً كاملاً من أوله إلى آخره، لم يكن لي فيه من الطعام إلا وجبة واحدة، ثم أعدت تركيبه فلما أعدته وشغلته فاشتعل فرحت فرحاً أعظم من كل شيء في حياتي، ثم يقول واصلت ذلك، وأخبرت رئيس بعثتي قال: قد بدأت الطريق، ساعطيك محركاً عاطلاً فأصلحه، قال: فأخذته ففككه ثم وجدت فيه ثلاثة قطع بالية، فقمت بنفسي وصنعتها ورسمتها، وأصلحت هذا المحرك، قال: ثم قال لي لا بد الآن أن نصنع لنا محركاً كاملاً من صنع يدك، فتركت الدراسة وإكمال الدكتوراه، وذهبت إلى مصنع للصلب ولبس لباس العمال وبقيت تحت إمرة واحد منهم، أساعدته وأعاونه تسع سنوات، حتى استطعت أن أتقن هذه الصناعة، ثم سمع بي "ميكادو" إمبراطور اليابان، فأرسل لي مالاً فقال فاشترت 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، وفيها مواجهة وامتلاك وتقدير.

ملحق رقم (١٠)

يوضح الورقة الخاصة بالجلسة الثامنة " استراتيجية وضع الأهداف "

محطة تدريبية

- ♦ اجلس 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 جراء بين عينيك.
- ♦ ازرعى مكانها أفكاراً إيجابية بناءة.
- ♦ سجلي تلك الأفكار على ورقة وردية بالقلم الذي تحبين.
- ♦ تخيلي ورقة المخاوف تذوب في البحر وتصبح نسيماً 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.
- ♦ اشكر 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 باعت بالفشل دون أن يصيبه القتوط أو
خيبة الأمل، ثقته بنفسه وعزيمته جعلته يقول:

أنا أدرست كل شيء لأنني أفعل.

موجز بيرنارد شو

استمر تسع سنوات وهو يكتب ويبعث كتاباته لدور النشر،
وهي ترفض نشرها، وهو يواصل عمله، إلى أن تُنشر 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 الأولى 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

*للغة 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 المرأة على مقتضيات التصرف السليم، حتى يتسعى لها 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: تلافى الوقوف المائل أو المترهل.

* * الابتسام: مع إظهار الاهتمام ، قال المصطفى – صلى الله عليه و سلم – "إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم فسعنهم 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.

* * المصادفة: مصادفة 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 لتأكيد ملاحظات القائم على المقابلة.

* التحدث بوضوح وبوتيرة معتدلة غير متسرعة، مع التفكير في الإجابة قبل التحدث بها.

* أن تكون لغة التواصل بسيطة بعيدة عن التتمق أو العامية السوقية، أو التي تحمل معنى الشتم.

* تقادى 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 بخالي والاستعانة به....
في هذه الحياة أنس يحبونني ،، يخافون علي ، يسألون عنني ،
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 ضيفُ في الحياة وإنني
ضيفُ كذلك تنقضي الأعمار
فإذا أقمت فإن شخصي بينكم
وإذا رحلت فحديثي تذكار

سمية مصطفى علي