

بناء الشخصية الإيجابية

برنامج تدريبي مقدم إلى طالبات النادي العلمي

إدارة التربية والتعليم بالزلفي الاثنين

١٤٣٤ / ١ / ١٢ هـ

إعداد الدكتورة / منى توكل السيد إبراهيم

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة المساعد

كلية التربية بالزلفي / قسم العلوم التربوية

مرحلة المراهقة مرحلة بناء الشخصية

تعد مرحلة المراهقة مرحلة تأسيس وبناء شخصية هذا الإنسان وتحديد ملامحها، كما أنها مرحلة مفترق الطرق بالنسبة للمراهق، ويكون له أحاسيسه المراهقة، وبالتالي يتخذ في هذه المرحلة قرارات مصيرية تؤثر في كل مستقبله فيما بعد.

مرحلة المراهقة من أخطر مراحل نمو الإنسان، بمعنى أنها تتطلب رعاية خاصة، فإذا تصورنا دائرتين متداخلتين، دائرة الطفولة ودائرة الرشد، فإذا تداخلت هاتان الدائرتان تولدت بينهما المسافة المشتركة، وهي مرحلة المراهقة، ويكاد المراهق إذا وقف على أطراف أصابعه أن يتطلع إلى عالم الرجولة، وفي نفس الوقت يريد أن يتخلص من آثار مرحلة الطفولة كما سنبين إن شاء الله تعالى.

فخطورة هذه المرحلة بجانب مرحلة الطفولة؛ لأنها أساس بناء الشخصية، والشخصية يبدأ تكوينها مبكراً أكثر مما نتخيل؛ فنحن ننظر للطفل الرضيع على أنه مضغة لحم نلهو بها ونفرح بها فقط، لكن الجوانب التربوية نهملها مع الرضع ثم مع الأطفال بعد ذلك في المراحل المختلفة، على حين أننا نجهل أن بذور الخير أو الشر أو الصحة النفسية أو الأمراض النفسية كلها توضع في هذه المرحلة الأولى، ولا تلبث أن تنمو حتى تظهر فيما بعد.

• تعد مرحلة المراهقة مرحلة تغيرات نمائية متسارعة ومليئة بالمشكلات والأزمات التي قد تؤثر على توازن شخصية الفرد واستقرارها وحياة المراهق الاجتماعية مليئة بالغموض والصراعات والتناقضات جراء انتقاله من عهد الطفولة إلى مجتمع الكبار فهو لا يعرف قيمهم واهتماماتهم وما الذي يعجبهم وما الذي لا يعجبهم ويعيش صراعاً بين آراء أقرانه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهما له فيعيش تناقضات تبدو في تفكيره وسلوكه إذ يقول ولا يفعل، ويألف وينفر، في نفس الوقت ويخطط ولا ينفذ، ويريد الامتثال لقيم الجماعة، ويسعى في نفس الوقت إلى تأكيد ذاته ومن هنا فإن لهذه المرحلة أهميتها الكبيرة والخاصة في تكوين شخصية الإنسان لذا وجب فهم خصائصها ومتطلباتها ومشكلاتها المتشابكة لضمان التعاون مع المراهقين بأسلوب تربوي ذا أثر ايجابي في نموهم

- أن المراهقين والمراهقات يحسون أحساساً واضحاً وقوياً بوضوح حالة خبراتهم ولكنهم في أغلب الأحيان لا يعترفون بذلك ويزعمون أنهم وصلوا إلى مرحلة النضج التي تؤهلهم إلى تحمل مسؤولياتهم في الحياة، ولا شك أن مدة المراهقة هي استعداد للنهوض بمسؤوليات الحياة والاعتماد على النفس.

- وعلى الرغم من هذا الاهتمام فأن هناك فئة من الطالبات تعاني من خلل في سلوكها الاستقلالي حيث الاعتمادية الزائدة على الأسرة والمدرسة حتى في أبسط الواجبات التي يكلفن بها.

- أن الاتكالية الزائدة للطالبة وهي في المرحلة المتوسطة باعتمادها على أهلها وذويها ومدرساتها ينعكس على تحصيلها الدراسي والواجبات الأخرى المناطة بها مما ينعكس تأثيره ليس على الطالبة فحسب بل على الآخرين والمجتمع بصورة عامة، مما يسبب لهن آثار نفسية واجتماعية خطيرة.... تتمثل بالسلبية وعدم ثقتهن بأنفسهن على مواجهة المشكلات والقدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية وتأثير ذلك على شخصياتهن، وبما أن الطالبات في المرحلة المتوسطة هن جزء حيوي من أفراد المجتمع فهن أمهات الغد المسؤولات عن إعداد الجيل الجديد وتربيته وتوجيهه نحو الطريق الصحيح.

- نحن نلاحظ السلوك الاعتمادي لدى الكثير من الكبار في مجتمعنا سواء داخل أسرهم أو أعمالهم ومهنتهم، فمثلاً نجد الكثير من الأبناء الكبار لا يكلف نفسه عناء الحصول على غرض يحتاج إليه، وينسحب ذلك على سلوك الفرد في الدراسة والعمل وجوانب الحياة كافة، ففي الدراسة نراه يعتمد على المعلم بشكل كامل تقريباً، فهو يريد منه أن يقدم كل شيء جاهز؛ بل ويحتج إذا كلفه المعلم بواجب خارجي يتطلب التفكير والبحث عن مصادر للتعلم، كما أنه في العمل أو المهنة غالباً ما يعتمد على الغير في إنجاز المهمات المطلوبة منه، ويترك مسؤولية الحسم واتخاذ القرار بالنسبة للموضوع الذي يعالجه على غيره لذلك نراه لا يتخذ أي قرار فيها، وإنما يحيلها إلى من يليه في السلم الوظيفي أو المهني ليلقي تبعه اتخاذ القرار على ذلك الشخص، فيكون بمنجى عن اللوم إذا ما أخطئ القرار

- أن مجتمعنا في الوقت الحاضر أصبح أكثر من أي وقت مضى محتاجاً إلى كل فرد ومحتاجاً إلى أن يكون هذا الفرد صحيحاً جسمياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً، وإذا لم يكن كذلك فإنه بدلاً من أن يعمل على رفع مكانه أمته وخدمتها سيكون ثقلًا عليها وعصا صلبه في عجلة تقدمها.

- ونظراً لما يتسم به السلوك الاستقلالي من ايجابية تتمثل بالقدرة على مواجهة المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة لذا يمكن القول أن الاستقلالية سمة ينبغي لطالبة المتوسطة أن تتصف بها وتكون من السمات الرئيسية في شخصيتها وتسيطر على معظم سلوكها في عدد كبير من مرافق الحياة المختلفة لما لها من دور فعال في جعلها قادرة على مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها.

- تعد التربية الركن الأساسي وحجر الزاوية في عملية التغيير الاجتماعي فضلاً عن بناء الشخصية وتكاملها وتعمل العملية التربوية جاهدة على تحقيق فلسفة الدولة في بناء الشخصية بناءً سليماً يتماشى مع ثورة المعلومات والتقنيات التكنولوجية الحديثة في عصر العولمة والإنترنت وأن وسائل الاتصال بات لها الأثر الفاعل في عملية البناء المعرفي للفرد والمجتمع وما الحراك الاجتماعي الذي ظهر في الساحة العربية ابتداءً من تونس ومروراً بمصر والأقطار العربية تأكيد واضح لما تلعبه التقنيات الحديثة من وسائل الاتصال والمعلومات وأثرها الفاعل في عملية الحراك الاجتماعي وإزاء ذلك لا بد من حدوث صراعات ومشكلات نفسية متعددة وخصوصاً وسط الشباب من طلبة الدراسة المتوسطة لأنهم يمرون في مرحلة تغيرات بيولوجية وثقافية ومعرفية واجتماعية تسترعي الانتباه إلى شخصياتهم.

- وتعد المرحلة المتوسطة من المراحل الدراسية المهمة في حياة الفرد كونها الأساس الذي ينطلق منه للدراسة الجامعية الأولية واختيار المستقبل المهني العلمي وبما يتناسب ويتلائم مع قدرات وقابليات الطلبة أنفسهم كي يكونوا مؤهلين علمياً لخدمة المجتمع في مجالات الحياة كافة، فضلاً أن هذه المرحلة تعد جزءاً من مرحلة المراهقة والتي أكد العديد من علماء النفس ومن بينهم (أريكسون وستانلي هول) على أهمية وخطورة هذه المرحلة لأنها مرحلة أزمات نفسية وصراعات حادة إذا ما نجح الفرد في اجتيازها بشكل سليم بمساعدة مرشداً يعاونه على مواجهة تلك الأزمات والصراعات فسيكون فرداً غير متوافقاً في المجتمع.
- وتعد الاستقلالية من السمات التي يشجع المجتمع على إبرازها في شخصية أفرادها، وتأهيلهم على أن سمة الاستقلالية ليست حاجة موروثة أو سمة فطرية عند الفرد بل هي سمة مكتسبة يتعلمها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين تتحقق من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وتنمو من خلال عمليتي النضج والتعلم.

• الاستقلالية (Independence) :-

- هي سلوك ايجابي يجعل الفرد يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته ، ويتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية ؛ وهي سمة تمثل استعدادات شخصية تظهر على شكل سلوك استقلالي يتفرد به الفرد ويميزه عن غيره في كفايته الذاتية واتخاذ قراراته ويمتلك سلوكاً ايجابياً وحرية في الرأي والاختيار والتعبير.
- تعد الاستقلالية من السمات الرئيسة في شخصية الفرد لأنها تشكل مجموعة من الصفات الخلاقة كالشجاعة والأقدام والجرأة والصبر والمجازفة ، إذ أن الاستقلالية تعد قيمة اجتماعية عليا يشجع عليها المجتمع ويحاولون تنميتها ، وقد لاقى مفهوم الاستقلالية اهتمام العلوم الاجتماعية لأنه احد قيمه العليا واهتمام السياسيين لأنه يمثل قوة الفكر في مواجهة الأفكار المضادة والتبعية
- وأن يكتسب الفرد الاستقلالية أو يعتمد على النفس فهو أمر مهم جداً في تطوير نموه وهذا الاستقلال أو الاعتماد على النفس مكتسب يتغير في طبيعته مع مراحل نمو الفرد.

بناء شخصية المراهق:

– إن الشخص في مرحلة المراهقة يمر بطفرة فسيولوجية في نموه تفوق كثيراً سرعة تطوره النفسي والعقلي والتي تكون بدرجات أقل من حيث النضج اذا يحاول أن يثبت هويته الخاصة في جميع الميادين وبأي أسلوب سواء أكان صحيحاً يتقبله المجتمع أو خاطئاً ومنافياً لسلوكيات المجتمع.

وتولد الفجوة التي تنشأ من الصراع بين الطفرة الفسيولوجية والقدرات الجسمانية وبين القدرات العقلية المحدودة إلى تكوين الشخصية وما يحدث لها من استمرار أو اضطراب سلوكي. ولمعرفة أسباب عدم الاستقرار النفسي لمراهق أو مراهقة لابد من معرفة بناء الشخصية من الناحية النفسية بوجه عام والتي يتفق فيها جميع الأشخاص على الرغم من الاختلاف في طرق الحلول التي يصل إليها كل مراهق أو مراهقة لإحداث التكيف.

- فالمراهق هذه المرحلة بالنسبة له مرحلة مؤقتة يمر بها، كالنزوع للتمرد، والنزوع للاستقلالية، وإثبات الذات ولو بأي طريقة، والتمرد على الكبار، هذه ظواهر تعتبر طبيعية في هذه المرحلة بالذات، وهذا أمر متوقع..
- تعريف المراهقة وأقسامها
- أما من حيث اللغة، فيقال: رهقه أي: غشيه ولحق به، أو دنا منه سواء أخذه أم لم يأخذه، والرهق: السفه والنوك والخفة، وركوب الشر والظلم، وغشيان المحارم، وركوب المخاطر، والكذب والعجلة، وحمل الغير على ما يكره.
- ويقال: راهق الغلام، أي: قارب الحلم، : أرقق الصلاة: أخرها حتى تدنو من آخر الوقت.
- أما في الاصطلاح فهو: المرحلة النمائية الثانية التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة، وهي تتوسط بين الصبا والشباب، وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني والنفسي والعقلي

• ووردت مادة رهق بمشتقاتها في القرآن الكريم في أربعة مواضع ، منها قوله تعالى : وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ [يونس: ٢٦] أي : لا يغشى وجوههم قتر ولا ذلة ، في حين قال في الكافرين : وَتَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ [يونس: ٢٧].

وقوله تعالى : وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا [الجن: ٦] ، أي : ضلالاً وحيرة وقلقاً ، فَمَنْ يُؤْمِنُ بِرَبِّهِ فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا [الجن: ١٣].

أما تعريف المراهقة عند علماء النفس ؛ فهم يعتبرون المراهقة مثل الفاصل بين مرحلة ومرحلة ، وفي نفس الوقت هي واصل بينهما ؛ والمرحلتان هما الطفولة والرشد ، فالمراهقة هي التدرج نحو النضج البدني والتناسلي والعقلي والانفعالي.

ومما تجدر الإشارة إليه أنه فيما مضى كانت مرحلة المراهقة أقل مما هي عليه الآن، وذلك أن فترة المراهقة ليست من الأمور الثابتة، بل من الأمور المتفاوتة باختلاف الثقافات والبيئات والأفراد أنفسهم؛ فهناك فروق فردية سواء بين الذكور والإناث أو بين الذكور أنفسهم، وهناك تفاوت في البداية والنهاية كما سنبين، وفيما مضى كانت مرحلة المراهقة أقل؛ لأن التعليم الإلزامي كان ينتهي عند السنة الثانية عشرة مثلاً، وبعدها يدخل الشخص في دنيا العمل، والزواج قد يكون مبكراً جداً بالذات في البيئات الريفية، فقد يتزوج بعد سن ست عشرة سنة، ويستقل تماماً، أما الآن فامتدت فترة التعليم، وبالتالي امتدت فترة الطفولة من الناحية الاقتصادية، وليس هكذا فحسب، فقد تجد عند بعض الناس أنه لا بد أن ينتهي من تعليمه ويدخل مهنته، ثم يتخصص فيها، فبالطال امتدت هذه الفترة امتداداً كبيراً في المجتمعات المتحضرة، فامتدت فترة التعليم، وطالت فترة العزوبة، وتأخر سن الزواج، وبالتالي لا يستطيع الاستقلال عن أهله اقتصادياً واجتماعياً بسرعة، وبالتالي تمتد فترة المراهقة، فهي تبدأ من البلوغ إلى اكتمال نمو العظام حيث يستقر النمو العضوي عند الفرد، وذلك غالباً بين سن اثنتي عشرة إلى تسع عشرة سنة؛ تزيد أو تقل.

تنقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل:

- المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة: ويربطونها بالمرحلة التي هي من (١٢-١٤)، وهي فترة التعليم، المتوسط
- ثم المرحلة الثانية: من (١٥-١٨) وهي المراهقة المتوسطة، وهذه تكون غالباً في التعليم الثانوي
- ثم المرحلة الثالثة: وهي من (١٨-٢٢) وهي مرحلة التعليم الجامعي.

- إن المراهق يرغب في أن يحرر نفسه من إشراف الكبار، حتى يتخذ ما يعتبره حقه ومكانه الطبيعي في الحياة، وتسمى عملية الاستقلال عن الوالدين، وعن إشراف البالغين الآخرين، وإحلال الاعتماد على الذات والكفاية الذاتية محلها؛ هذه العملية تسمى: الفطام النفسي.

- إن المنزل والمدرسة الصالحان هما اللذان يتعرفان على حاجات المراهق للاستقلال وصراعه في سبيل التحرر، ثم يساعده ويثبته كلما أمكن ذلك، وهما يهيئان له الفرص والوسائل كي يحاول الوصول إلى مكانة مستقلة، ويشجعه في تحمل المسؤولية، ووضع القرارات، وخطط المستقبل، وبصفة عامة اتخاذ موقف البالغ في وقت مبكر كلما أمكن ذلك.

بناء الشخصية

• علم الشخصية :

نشأ في علم النفس علم خاص يسمى علم الشخصية يدرس فيه الإنسان، مركزاً في الوقت نفسه على الفروق الفردية وعلى تشابهه مع غيره من الأفراد، ولما كانت هناك جوانب متعددة للشخصية، منها ما هو فطري أو غريزي، ومنها ما يكتسب من البيئة والثقافة، وكذلك أنواع مختلفة من السلوك، فقد اختلف الباحثون في الشخصية في تغليبهم جانباً على جانب، أو في تركيزهم على عنصر دون آخر، فبعضهم يؤكد في نظرياته على الغرائز والقوى الفطرية التي تحدد سلوك الفرد وتجعله حتمياً، فيما يؤكد غيرهم على الجوانب الاجتماعية والتربية في تفسير سلوك الفرد وإمكانية تعديله .

• مقومات الشخصية:

• أ- البعد الجسمي:

وهو شكل الإنسان وطوله أو قصره، وحسنه ووسامته أو دمامته، واستدارة وجهه أو استطالته وبروز أنفه أو صغره وطول عنقه أو قصره، وبدانته أو نحافته، ولون بشرته وعينييه وشعره وأسنانه، ونظافته أو قذارته، ورائحته الطيبة أو الكريهة، ونعومة بشرته أو خشونتها، وعذوبة صوته أو قبحه ونوع ثيابه وجدتها أو رثائتها وبين هذا أو ذاك يكون أواسط الناس أجساما.

• ب- البعدان النفسي والاجتماعي:

ويعني علماء النفس بالبعد النفسي الجانبين العقلي والانفعالي الوجداني، وبالجانب الاجتماعي التربية والبيئة، ولكن هذه الأبعاد متداخلة فيما بينها يؤثر كل منها في الآخر ويتأثر، والثياب تعبر عن ذوق صاحبها وبيئته ومستواه الاجتماعي في الوقت نفسه.

• بعض المقومات البعدين النفسي والاجتماعي على:

- ١. البيئة الطبيعية والاجتماعية: فهي تؤثر في طباع الفرد وسلوكه وأخلاقه فالبيئة الصحراوية تختلف عن الجبلية، وبيئة المدن غير بيئة الريف، وبيئة الأسرة المتمسكة بالقيم تتميز عن بيئة الأسرة المنحلة وهكذا.
- ٢. الذكاء: هو المظهر العقلي للإنسان، وهو فطري وراثي ولكن له أثرا كبيرا في نجاح الإنسان.
- ٣. الثقافة: نتاج رقي المجتمع وعصارة حضارته، وخلاصة مثله وقيمه ومحك تقدمه وتخلفه، وحظ الناس منها يختلف من شخص إلى آخر، فهناك المفكر والمثقف والمتعلم ونصف المتعلم والأمي والجاهل.
- ٤. المستوى الاجتماعي: من الفقر والغنى وموقع الشخصية في السلم الاجتماعي والوظيفي والطبقي.
- ٥. الجانب الانفعالي الوجداني: هو الجانب الثاني من المظهر النفسي. (الجانب الأول هو الذكاء) وهو أعقد الجوانب وأكثرها غموضاً في شخصية الإنسان إذ يشمل سماته الوراثية الأخرى غير العقلية كخفة الروح أو الظل والمزاج والطباع ومايصدر عنها من عواطف وانفعالات ودوافع.

• تصنيف الشخصيات:

• وهناك التصنيف النفسي للشخصية وهو كونها سوية أو غير سوية. فالشخصية غير السوية هي التي تعاني من اضطرابات نفسية وأمراض تؤثر على سلوكها مع من حولها وما حولها، فتنحدر إلى شخصية عدوانية أو زاهدة في الحياة، ولكن الشخصية السوية مائة بالمائة نادرة الوجود، ومعظم الناس يتعرضون في حياتهم لمشاكل وأزمات تؤثر على سلوكهم، وإن لم تصل إلى حد المرض.

• وهناك تصنيف يعتمد على الصفة البارزة عند الإنسان، فقد تكون غالبية على طبعه حيث يكون حليما أو شجاعا أو أنانيا أو مستبدا. وقد تكون هذه الصفة غالبية على مزاجه فيكون انطوائيا أو منبسطا، مرحا أو كئيبا. وقد تكون غالبية على عواطفه فيكون عطوفا أو حقودا. وقد تكون غالبية على تربيته فيكون مائعا أو اتكاليا. وقد تكون غالبية على وسائله في تحقيق غاياته فيكون انتهازيا أو وصوليا.

• وسنحاول الجمع بين هذه التصنيفات، وسنعمد على الصفة أو الصفات البارزة في الإنسان لتقييم الشخصية، ونبين إذا كانت سلبية أو إيجابية في تعاملها كما نبين إن كانت مستقيمة أو منحرفة وبناءة أو هدامة فيما يتعلق بغاياتها ودوافعها ووسائلها. فالشخصية المستبدة مثلا هي شخصية منحرفة وهدامة وغير سوية، والشخصية العطوفة هي شخصية خيرة وسوية وإيجابية ومستقيمة في الوقت نفسه وهكذا...

• مكونات الشخصية من وجهة نظر التحليل النفسي:

١- الهي أو الهو: تقع الهي في العقل الباطن أو اللاشعور وتحتوى على جميع الغرائز والدوافع البدائية.

٢- أما الأنا فيقع جزء منها في منطقة اللاشعور وجزء آخر في منطقة الشعور، وهى تنظم بين احتياجات النفس والبيئة. فالأنا تنظم إشباع غرائز النفس حتى تناسبها مع البيئة والمجتمع كما أن لها القدرة على كبت الغرائز

٣- الأنا العليا يكون الجزء الأكبر منها في منطقة الشعور ويسمى بالضمير والجزء المتبقي في اللاشعور وهو المراقب العام لتصرفات الإنسان. ويؤثر على هذا المكون عوامل عدة فنموه أكثر من الطبيعي يؤدي إلى حالة مرضية تسمى الوسواس القهري وفيها تحاسب أنا النفس المرء على كل شئ يفعله سواء أكان مناسباً أو غير مناسباً. وهل تم على الوجه الأمثل أم لا مما يدفع المرء إلى تكرار العمل محاولاً بذلك الوصول إلى درجة الكمال فيه لكي يستريح ضميره.

• أما إذا كان النمو أقل من الطبيعي فهو يؤدي إلى اللامبالاة ثم السيكوباتية، وسواء الإصابة بالوسواس القهري أو اللامبالاة يكون نتيجة أنها تضع في الدرجة الأولى القوانين والنظم البيئية مع التعاليم الدينية ثم تقوم بالاختيار بحيث يشبع هذا الاختيار الذات بما لا يتعارض مع المقام الأول.

• كيف نبني شخصية ايجابية

- سننطلق من توجيه أقوى الناس شخصية وأحبهم إلى الحق سبحانه وتعالى وأكثرهم تأثيرا في الخلق صلى الله عليه وسلم حيث يقول: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" لا جرم أنك تتفق معي في كونها كلمة تحفيزية إلى امتلاك القوة بكل معانيها فتوجيه صاحب المقام المحمود هنا يعني بالضرورة: "أن وصول المؤمن إلى القوة هو عينه وصوله إلى حب الله وتفضيله" وهو غاية الغايات ومنتهى الأمنيات، فماذا يريد المؤمن أكثر من ذلك؟ كما وأن الشخصية القوية حقيقة هي: رصيدك الأعلى وقيمتك الأعلى بل هي أساس ثروة الأمة
- عزيزتي الطالبة وليعمل كل منا على تقوية شخصيته ونحن نتمثل قول الله تبارك وتعالى : (ومن أحيها فكأنما أحيانا الناس جميعا)

• ماذا تعني الشخصية الايجابية بالنسبة لكي؟

- فإذا كانت شخصية الفرد فعلاً تتألف من طائفة من الطباع والسلوكيات تميزه عن غيره وتشكل فيه بصمات تدل عليه وترسم له سمات تعرفه قد تصل إلى ٢٥٢٣ سمة (حسنة وغير حسنة) أو تزيد كما أثبتت بعض الدراسات النفسية، فإن جملة "الاستمرار الحثيث في عمليتي النمو والتطور" إنما تعني بدقة متناهية وتصوير بليغ قوة الشخصية وكمالها، ذلك أن التوقف عن النمو ضعف ومرض والإضراب عن التطور وهن واستكانة، فالقوة الحقيقية هي كفاءة الاستفادة من تجارب الماضي وإدراك بصير بالواقع واستشراف إيجابي للمستقبل، وتمييز بين الصواب والخطأ وتمحيص بين الخير والشر وقدرة على اتخاذ القرار المناسب وتفضيل للاختيار السليم وهي تعني باختصار اعتلاء مطية النمو والتطور. فهل أنت عازم على امتطاء هذه المطية للوصول إلى حب الله ونيل التميز؟ ظني فيك كذلك فلا تلتفت إلى قول متخاذل متشكك أو خوار محبط، وأصغ فقط إلى قوة صوتك الداخلي وبشر نبيك صلى الله عليه وسلم بأنك أنقذت فرداً من أمتة من براثن الضعف ومخالب الهوان

• مفهوم الشخصية الايجابية الحق هو

- أن تكون من أصحاب المبادئ الراقية وصاحب الكلمة الحق والتميزة في المواقف المختلفة الحليمة المتبصرة المثقفة التي تعي بكيفية التعامل مع الآخرين بذكاء
بناء الشخصية الايجابية لا تأتي برهة بلا مقدمات !! ولا تهبط من السماء كما يهبط المطر من الغيم !!
إنما تأتي بمراحل عدة و بمحاولات عديدة وبعزم قوي و إيمان قوي وأن نضع القدوة الحسنة نصب أعيننا فليس أقوى شخصية من شخصية الرسول صلى الله عليه وسلم قائد البشرية الصادق الأمين حبيب الرحمن
- إن تنمية الشخصية لا يحتاج إلى كثير من المال ولا إمكانات ولا فكر معقد، وإنما الحاجة تكمن في الإرادة الصلبة والعزيمة القوية.

• إ إذن الشخصية الإيجابية هي :

- هي الشخصية التي تستمر في النمو والتطور، فصاحب العقلية المتحجرة .. ضعيف الشخصية . ومن لا يستفيد من وقته وصحته وإمكانياته .. ضعيف الشخصية.. ومن لا يعدل من سلوكه ويقنع عن أخطائه .. يكون أيضاً ضعيف الشخصية.
- قوة الشخصية تعني أيضاً .. القدرة على الاختيار السليم .. والتمييز بين الخير والشر والصواب والخطأ .. وإدراك الواقع الحاضر .. وتوقع المستقبل .
- النمو والتطوير شرطان أساسيان لكي تكون شخصيتك قوية ومثمرة في نفس الوقت

صاحب الشخصية الايجابية هو

..

- من يتصرف بحكمة وهدوء وترو وبصورة ايجابية صحيحة في المواقف الصعبة الشائكة والمفاجئة ...
- صلى الله عليه وسلم ... صلى الله على محمد ... شاب يطلب نصيحته
- أوصني لا تغضب ... أوصني لا تغضب ... أوصني لا تغضب ...
- وفي حديث آخر صحيح : ليس القوى بالصرعة إنما القوى من يملك نفسه عند الغضب..
- الرائع في الدين الإسلامي أن تأخذه بالتأمل وتجعله منهجا لحياتك وعملك أيا كان هذا العمل ... شيء جميل النبي يدعو إلى الإيجابية و عدم الانفعال ..الذي يغضب وينفعل .. لا يفكر جيدا ولا يرى جيدا ولا يتصرف جيدا هذا الحد خطير عدم الغضب حتى يكررها المصطفى ثلاثا ... ثلاثا !!! الأمر تعدى الحلال والحرام .. تعدى الفقه والعقيدة ... الأمر تعدى العبادات الأمر أمر منهج و سلوك و حياه و نجاح عام الهادى قراره سليم و عقله مرتب

• كيف نبني شخصية ايجابية

- تبدأ مسيرة تقوية الشخصية من الإيمان بأنك شخص مهم بث الله فيه كل عناصر القوة ومصادر الإنجاز التي تجعل من وجودك في الدنيا وجود بناء وإعمار وغرس وإثمار فإنك لم تخلق عبثا ولن تترك سدى، ثم عليك التزود بما يلي:

• استعيني بالله في كل أمورك ..

• حدد هدفك الأساسي في الحياة:

- فكثيرا ما ينشغل الواحد منا بثنويات الأمور عن مهمته السامية ودوره الرئيس في الحياة فيضيع في متاهاتها ويغرق في تفاصيلها المعقدة فيعيش حياة راكدة ورتيبة

• **تحمل مسؤولية نفسك:**

- إن السمة المشتركة بين جميع الناجحين في الحياة هي شعورهم المرهف بالمسؤولية تجاه الذات وتحملهم لها فامضي بنفسك على طريق التغيير بخطى وطيّدة وثابتة واقطعي مسافات قصيرة من أجل الحفاظ على اللياقة وأقلعي عن العادات السلبية وتحلي بالعادات الإيجابية فذاك هو تنمية الذات واستمتعي بإنجاز شيء واحد على الأقل كل يوم ولو كان صغيرا فإن الجبال من الحصى، والواحد منا إنما يكبر بإنجازاته

• قوي فيك إرادتك الحرة:

- إحدى نعم الله عليك في كونك مريدا فلتكن إرادتك قوية ولتصدق عزيمةك على طريق التغيير (تنمية الذات وبناء الشخصية) ولتبقى هذه الآية نبراسا لروحك: (قد أفلح من زكاها) ولا يخفى عليك أن من معان التزكية في اللغة "التنمية والتطهير".

• تخلص بالمشابرة وروح الإصرار:

- فلا يصل في النهاية إلى تحقيق الأهداف إلا المثابرون والمثابرة أقوى من الذكاء والموهبة، وكم هو رائع أن تترك بصماتك بعد رحيلك تتحدث عن ماثرك

• تحلى بالثابرة وروح الإصرار:

• فلا يصل في النهاية إلى تحقيق الأهداف إلا المثابرون والمثابرة أقوى من الذكاء والموهبة، وكم هو رائع أن تترك بصماتك بعد رحيلك تتحدث عن مآثرك

• تنمية القدرة على التحمل:

• القدرة على التحمل من الدلائل على قوة الشخص واتزانه، فعندما تحافظ على هدوئك في الموقف الصعب وترسي ثباتك في الظرف الأشد تشعر بعدها براحة نفسية وفرح روحي مردهما إلى قدرتك على الضبط الانفعالي

• التحلي بالأخلاق الحميدة:

• تعتبر الأخلاق من أهم القيم المعنوية في الحياة، ومن أهم المقومات الحضارية، ومن أهم الأسس الإنسانية. انك بأخلاقك الحسنة وكلماتك المهدبة ، وآدابك السمحة ، وتصرفاتك الحكيمة، المتزنة يمكن أن تكوني علاقات اجتماعية واسعة ، فالأخلاق هي التي تجذب الآخرين إليك، فتكوني حقا الشخصية الإيجابية الحقيقية.

• حاولي الاهتمام بالآخرين :

• إن الآخرين ينظرون إلى أنفسهم ،كما تنظر أنت إلى نفسك ، ويشعرون بنفس الإحساس الذي تشعرين به أنت تجاه نفسك ، فكل واحد منا يشعر بأهميته، وينظر إلى ذاته بمزيد من الإعجاب، وبمزيد من العظمة، وبمزيد من الاهتمام، عليك إذن أن تدرك هذه الحقيقة الإنسانية وهي أن اهتمامك بالآخرين، وإظهارك هذا الاهتمام سيكون أفضل وسيلة لكسب احترام الآخرين وودهم وحبهم لك

• التفاؤل والحماس:

• التفاؤل من الصفات الرئيسية لأي شخصية ناجحة، فالتفاؤل يزرع الأمل، ويعمق الثقة بالنفس ، ويحفز على النشاط والعمل، وهذه كلها عناصر لاغني عنها لتحقيق النجاح. ويعتبر التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الايجابية للحياة، فالمتفائل ينظر للحياة بأمل، وايجابية، للحاضر والمستقبل، وأيضاً للماضي حيث الدروس والعبر. والتفاؤل لكي يصل بك إلى شاطئ السعادة والنجاح، لابد وان يقترن بالجدية والعمل الدؤوب، وبمزيد من السعي والفعالية، وإلا إذا كان التفاؤل مجرد أمنيات وأحلام بدون أي عمل، فلا بد وان تكون النتيجة محزنة وللأسف!

• التواضع لكل الناس:

- فالطبيعة البشرية تنفر دوماً من المغرور والمتعالي ؛
ومن أهم العوامل للنجاح الاجتماعي هو التواضع
للناس، فالمتواضع يحوز على حب الآخرين له، وعلى
تقدير واحترام الجميع، لأن من يحترم الآخرين
يحترمونه، ومن يقدرهم يقدرونه، والعكس صحيح تماماً.
وقد أمر القرآن الكريم المؤمنين بالتواضع، وبالرغم من
أن كلمة (التواضع) لم ترد بلفظها في القرآن الكريم،
ولكن وردت كلمات تشير إليها وتدل عليها، منها قوله
تعالى (... وخفض جناحك للمؤمنين) وقوله تعالى (وعباد
الرحمان الذين يمشون على الأرض هونا وإذا خاطبهم
الجاهلون قالوا سلاماً).

• الإطلاع والقراءة :

تأتي أهمية القراءة في كونها الطريقة الأفضل في تكوين ثقافة الإنسان وزيادة رصيده الثقافي والعلمي، وصقل شخصيته وبناءها البناء القوي لذلك كانت القراءة هي أكثر وأفضل طرق استيعاب وحفظ المعلومات في الدماغ ... ومن هنا يأتي الاختلاف بين الناس في تعاملهم مع هذه الحقيقة .. فكلما ركز الإنسان على القراءة ، وجعلها جزءا مهما من حياته ، وعلم نفسه أسلوب القراءة السليمة ، كلما كان أفضل وأحسن من غيره في ثقافته ، ونظرتة للحياة ، وبالتالي نوعية شخصيته .. ومن المفترض أن يسعى الإنسان للقراءة للدراية بما يدور حوله.. القراءة مفتاح لمصباح البصيرة..يعني بدون قراءة وتطلع، نصبح عميانا

• القناعة بضرورة التغيير:

- يظن كثير من الناس أن وضعه الحالي جيد ومقبول أو أنه ليس الأسوأ على كل حال، وبعضهم يعتقد أن ظروفه سيئة وإمكاناته محدودة، ولذلك فإن ما هو فيه لا يمكن تغييره !! والحقيقة أن المرء حين يتطلع إلى التفوق على ذاته والتغلب على الصعاب من أمامه سوف يجد أن إمكانيات التحسين أمامه مفتوحة مهما كانت ظروفه.

• الإرادة الصلبة والعزيمة القوية:

- وهي شرط لكل تغيير، بل وشرط لكل ثبات واستقامة، وفي هذا السياق فإن (الرياضي) يعطينا نموذجاً رائعاً في إرادة الاستمرار، فهو يتدرب لاكتساب اللياقة والقوة في عضلاته، وحتى لا يحدث الترهل فإن عليه مواصلة التدريب، وهكذا فإن تنمية الشخصية ما هي إلا استمرار في اكتساب عادات جديدة حميدة.

• العهود الصغيرة:

- إن قطرات الماء حين تتراكم تشكل في النهاية بحراً، كما تشكل ذرات الرمل جبلاً، كذلك الأعمال الطيبة فإنها حين تتراكم تجعل الإنسان رجلاً عظيماً، وقد أثبتت التجربة أن أفضل السبل لصقل شخصية المرء هو التزامه بعادات وسلوكيات محددة صغيرة، كأن يقطع على نفسه أن يقرأ في اليوم جزء من القرآن أو يمشي نصف ساعة مهما كانت الظروف والأجواء، ليكن الالتزام ضمن الطاقة وليكن حازماً.

• عمل ما هو ممكن الآن:

- علينا أن نفترض دائماً أننا لم نصل إلى القاع بعد، وأن الأسوأ ربما يكون في الطريق! فذلك يجعل الإنسان ينتهز الفرص ولا ينشغل بالأبواب التي أغلقت، ويجب أن تعتقد أن التحسن قد يطرأ على أحوالنا لكننا لا ندري متى سيكون، ولا يعني ذلك أن ننتظر حتى تتحسن ظروفنا بل ليكن شعارنا دائماً : (باشر ما هو ممكن الآن)

- تعودي الاستفادة من تجارب الآخرين واستشارة أهل الخبرة.
- اقتصدي في إنفاقك ووفر شيئاً من دخلك للطوارئ.
- طورى مهاراتك العقلية والتدريبية والذاتية
- حاول الحفاظ على هدوءك حتى في الظروف الصعبة.
- حددي وقتاً للتفكير في هدوء وركزي انتباهك إلى شيئين:
الذي تحببته وعكسه، واحكمي.
- تمرني على مراقبة تفكيرك وحولي كل فكرة سلبية إلى ضدها
الايجابي.
- فكري في النجاح فلا يلبث أن يصادفك في الطريق ولن يكون
في استطاعته أن يتجنبك.
- كل جهد حسن تبذليه سيلاقي جزائه الحسن بطريقة ما.

- فكري في كل شيء قبل أن تفعليه ونمي في نفسك الروح الإيجابية واتركي الغيرة والحسد نهائياً وخذي كل شيء يزعجك ببساطة ولا تسمعي نصائح تضررك وكوني ذاتك.
- اتخذي لنفسك مثلاً أعلى وقدوة ..
- وجهي نظرك دائماً للأعلى ..
- تخيري أصدقائك وتذكري أن المرء يحشر مع من أحب .
وان الصاحب ساحب.
- اعلمي أكثر مما تقولي .. تكوني قدوة للآخرين ..
- احرصي على استغلال وقتك بشكل مثمر ومفيد ..
- تسلحي بالعلم والمعرفة
- حاولي أن تقابلي الفشل والضغط بالمواجهة والحل ولا تنسحي من المواقف
- لا تنسحي من المواقف الجديدة لأن فيها تجربة وفائدة

- حافظي على صحتك العامة (العقل السليم في الجسم السليم)
- الامتناع عن الثرثرة ..والجدال فالجدال طريق لعناد الطرف الآخر واحتفظي بسرية أمورك.
- عليك إنصاف الآخرين وإعطاء كل ذي حق حقه فهذا يجعلك سريعة التكيف
- تعاملي مع الآخرين كما تحبي أن يعاملوك.
- التمسى لغيرك الأعذار (دوماً قدمي لهم الأعذار وابتعدي عن العتاب)
- لا تغضبي مهما كان السبب (فالغضب من الشيطان) .
- تعلمي كيف تنصتي (فالآخرين يحبون دوماً من يسمعهم) .
- تعلمي أن تسامحي دائماً (ادفع بالقول الطيب تجبر من أمامك على أن يوقرك) .
- كوني مع الآخرين في السراء قبل الضراء (شاركهم الأحزان والأفراح) .
- تعلمي ألا نتقدي الآخرين (فالحديث يزول ويبقى أثره في العقل الباطن) .
- لا تضحكي كثيراً في غير المواقف التي تحتاج ذلك (فالضحك في بعض الأحيان يفقد المهابة والوقار.
- تعلمي أن تكون حليلة صبورة (فهما صفتان يحبهما الله)

• المواظبة على قراءة الأدعية القرآنية ومنها

• (رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقه قولي).

إرشادات للمربي الإيجابي

- تتمثل التحديات التي تواجه الآباء والمربين:
- في سمات وخصائص المراهقة بقوة غرائزها، وعنادها واندفاعها والميل إلى مقاومة توجيه الآباء والمربين، والنزعة الاستقلالية، والميل إلى المناقشة والجدل
- وتؤدي المدرسة دوراً مهماً في المساهمة الفعالة في التغلب على تحديات ومشاكل الطلبة المراهقين وتشكيل مستقبلهم عن طريق المواد العلمية وأسلوب المعاملة والعلاقات الإنسانية والنشاطات اللاصفية.

ولا بد من توفر ما يلي للمربي الإيجابي :

- * دراية بمعلومات تفيد في التعامل مع المراهق .
- * اكتساب مهارات تمكن من حسن التعامل من خلال التعرف على مطالب النمو.
- * أداء دور مرشد وموجه وليس دور قاضي ومصلح .
- * القدرة على الإقناع : يحرص المربي على عملية الإقناع بدل من فرض رأيه ..
- * المربي الإيجابي يرفع المعنويات ويبني الطموح .
- * يوفر للمراهق ما يرغب في تعلمه بدل أن يتركه يتعلم من شباب غير مسؤولين .
- * ينشئ الدوافع الإيجابية بداخل المراهق ولا يجعل سلوكه مرتبط بعوامل ودوافع خارجية
- * يصغي بجد وانتباه للمراهق
- * التشخيص المبكر للمواهب والقدرات من خلال اختبارات ذكاء وأشهرها بينيه
- * تأسيس أندية علمية تحتضن المواهب وتصلقها لدى المراهقين
- * تشجيع تجمعات الفتيات المنظمة من مثل جمعيات التطوع والعمل الخيري والثقافي

والله ولي التوفيق