



كلية التربية بسوهاج  
قسم علم النفس

## ملحق البحث

المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين  
المراهقين وأثر الارشاد النفسى فى تعديله

٥٢٨٥

رسالة مقدمة من

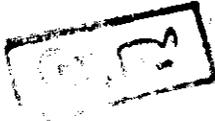
عصام فريد عبد العزيز محمد

مدرس الصحة النفسية المساعد

بكلية التربية بسوهاج - جامعة أسيوط



للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية  
( تخصص صحة نفسية )



## أشرف

الدكتور

أحمد رفعت جبر محمد

مدرس الصحة النفسية

بكلية التربية بسوهاج - جامعة أسيوط

الأستاذة الدكتورة

هدى عبد الحميد براده

أستاذ الصحة النفسية

بكلية التربية - جامعة عين شمس

فبراير ١٩٨٦م

٧١ ٢٧١

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

« فأما الزبد فيذهب جفاءً وأما ما ينفع الناس فيمكث  
في الأرض كذلك يضرب الله الأمثال »

صدق الله العظيم

(سورة الرعد: من الآية ١٧)



# محاضرات البرنامج الارشادى الجماعى

إعداد

عصام فريد عبد العزيز محمد

مدرس الصحة النفسية المساعد

بكلية التربية بسوهاج - جامعة أسيوط

## إشراف

الدكتور

أحمد رفعت جبر محمد

مدرس الصحة النفسية

بكلية التربية بسوهاج - جامعة أسيوط

الأستاذة الدكتورة

هدى عبد الحميد براده

أستاذة الصحة النفسية

بكلية التربية - جامعة عين شمس

يناير ١٩٨٤م

## " فهرس المحاضرات "

<u>الصفحة</u>	<u>الموضوع</u>
٤٤٢	مقدمة :
٤٤٢	المحاضرة الأولى : الشخصية .. .. .
٤٤٧	المحاضرة الثانية : أنواع الشخصية وكيفية تطورها .. .. .
٤٥٢	المحاضرة الثالثة : الملوك الانساني .. .. .
٤٥٨	المحاضرة الرابعة : النمو في مرحلة المراهقة .. .. .
٤٦٧	المحاضرة الخامسة : بعض الأسس النفسية في مرحلة المراهقة .. .. .
٤٧٣	المحاضرة السادسة : التكيف النفسي والمعوقات التي تصادفه .. .. .
٤٧٩	المحاضرة السابعة : العوامل النفسية لسوء التكيف .. .. .
٤٨٦	المحاضرة الثامنة : التوافق وحيل الدفاع النفسي .. .. .
٤٩١	المحاضرة التاسعة : أنت ومشكلاتك ( الجسمية والانفعالية ) .. .. .
٤٩٦	المحاضرة العاشرة : أنت ومشكلاتك الخاصة ( بالعادات - بالنسب - بالمدرسة - بالتأخر الدراسي - بالوالدين )
٥٠٢	المحاضرة الحادية عشرة : أشكال المراهقة في صر .. .. .
٥٠٩	المحاضرة الثانية عشرة : العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي .. .. .
٥١٧	المحاضرة الثالثة عشرة : الثقة بالنفس .. .. .
٥٢٥	المحاضرة الرابعة عشرة : الصداقة والأصدقاء .. .. .
٥٣٣	المحاضرة الخامسة عشرة : أولا : الأمانة .. .. .
٥٣٧	ثانيا : التربية الجنسية والدينية .. .. .

مقدمة

تقوم التجربة على أساس ادخال عامل الارشاد النفسى عن طريق المحاضرات والناقشات  
الجماعية كمؤثر تجريبى على التغيرات النفسية المرتبطة بالسلوك العدوانى للمراهقين  
الذكور ، بهدف تعديل هذا السلوك الى سلوك يقبله المجتمع ، ويقوم بأداء المحاضرة  
الباحث كمعهد نفسى يتخللها وليمها مناقشة جماعة لمادة المحاضرة تفكك التفاعل اللفظى  
تثيره هذه المادة والذي يعتبر أساسيا فى عملية العلاج .  
وتعتمد مادة المحاضرات فى موضوعاتها ونقاطها على :

- أ ) الاستفادة من مادة علم النفس وخاصة فى مجال علم نفس النمو فى الجانب السذى  
يتناول نمو المراهقين وأساليب توافيقهم ونماحتهم النفسية .
- ب ) تبسيط هذه المادة وتقديمها للطلاب بطريقة تسهل لهم فهمها واستيعابها وتعلمها  
وتوظيفها فى حياتهم ، حتى يستطيعوا بها مواجهة مشكلاتهم .

قدم الباحث الحالى مادة المحاضرات فى جلسات ارشادية بلغت ( ١٦ جلسة ) نفسى  
مجموعها تمثل برنامجا ارشاديا يسير فى خمسة محاور متتالية يكمل بعضها البعض .  
يعتبر هذا البرنامج أحد الناهج القائمة على المعرفة حول موضوعات استنبطها الباحث  
من الكتابات المختلفة فى الصحة النفسية وسيكولوجية النمو التى تناولتها قائمة المراجع  
للبحث الحالى .

وفى اى الخمس عشرة محاضرة للبرنامج الارشادى الجماعى فى البحث الحالى - مع  
ملاحظة أن هذه المحاضرات ليست منفصلة ، فكل موضوع فيها يودى الى الذى يليه  
وهكذا ... ما يكون تصورا معرفيا عن الشخصية فى سوتها وانحرافها فى فترة المراهقة  
بالذات .

المحاضرة الأولى

الشخصية :

ليس من السهل تحديد الشخصية وتعريفها تعريفنا علميا جامعا مانعا ، فالشخصية  
كالكهرباء ، وكالمغناطيسية ، لا تعرف الا بأثارها . . . ولكن هذا كله لا يمنعنا  
أن نحاول البحث عن سرها وتعريفها ولو تعريفنا تقريبا فنقول :

١ - الشخصية هي مجموع الصفات والمزايا الذاتية التي يمتاز بها الشخص عن غيره • سواء  
أكانت تلك الصفات حسنة أم كانت قبيحة •

٢ - أو هي : مجموعة الصفات الجسمية والعقلية والخلقية التي يتصف بها الانسان •

٣ - أو هي : مجموعة الفروق التي تميز الشخص عن غيره •

وأن الشخصية لا يمكن تحليلها الى عناصرها الأولية تحليلا محسا • ولكنها تبدو لنا نفس  
مقدار ما عند الشخص من الاستقلال الفكرى وحضور البديهة وسرعة الخاطر • وقوة السمع  
وما اليها من صفات كالحب والكره اللذين لا يمكن تحليلها عادة • فقد تحب شخصا  
أو قد تهضه لجرد رؤيته بدون معرفة سابقة • وربما لا يمكنك ابداء السبب • وكل ما  
تستطيع أن تذكره هو أن تقول : أننى أحبه أولا أحبه • أما السبب فلا نعرفه • لأنفسه  
أمر معنوى • وسر خفى يتعلق بشخصية ذلك الرجل • ( محبوبة أو مكروهة ) ( ٢٤ : ص ٣٥٧ ) .

ماذا تعرف عن شخصيتك ؟ ••• ربما يكون لك أنف يشبه أنف أمك تمام الفيه •• وربما  
تكون لك حاسة الفكاهة الماثورة عن أبيك • ولكنك برغم ذلك لست نسخة طبق الأصل  
من أمك ولا من أبيك • وإنما أنت نموذج مختلف لا تشبه أحدا تمام الشبه لا فى داخل  
البيت ولا فى العالم الخارجى •• ولن تجد اثنين متشابهين تشابها تاما • فلكل فرد فرديته  
المميزة • ولم يحدث أن كررت الطبيعة نفسها • وإنما هى فى كل مرة تبدع وتخلق نموذجا  
جديدا مميذا •

ولو أنك توقفت لحظة لتفكر فى هذا التباين الذى يطبع الناس لألفت أنه كان لا بد  
منه لىضى على الحياة نكهة وطعما • فالأشياء والناس تغدو ملة لو أنها كانت جميعا  
نسخا طبق الأصل بعضها من بعض • والعالم يغدو بغيضا سخيفا لو تساوى الناس فهمة  
فى الشكل والطول • ولو تكلموا لغة واحدة وارتدوا ثيابا موحدة •

بل ان اختلاف الناس بعضهم عن بعض • كاختلافهم فى الميول والمواهب والامكانيات  
والتصرفات ليجعل الحياة أحفل بالبهجة والمتعة • والشئ الذى يميزك عن كل من عداك  
هو شخصيتك • وشخصيتك هى : أنت • أنها شئ لا ترتديه ثم تخلعه • كما تفعل  
بشوب • وإنما شخصيتك ملازمة لك فى كل وقت • وهى مؤلفة من جميع العناصر التي تكونك  
وتميزك •

أنت شخص مركب • تدخلت فى تكوينك أفكار • واحساسات • وانفعالات شتى حتى  
ليصعب أن تضع يدك على معالم شخصيتك كوحدة • هذا بالنسبة اليك • أما بالنسبة  
الى الناس فشخصيتك أظهر وأجلى • فهى تؤثر فى علاقتك بهم • ولكنك لا تعلم أهذا

التأثير في صالحك أو هو في غير صالحك ( ٨٨ : ص ١١ - ١٤ ) .  
من خلال محاضراتنا نستهدف معاوتك على رؤية شخصيتك ، أو بتعبير أصح علمي  
استكشافها ، فعليك أن تعرف مقومات شخصيتك قبل أن تشرع في تنميتها .  
العناصر الرئيسية التي تتكون منها الشخصية القوية : ( ٧٤ : ص ٣٦١ - ٣٧٨ )

### ١ - الجاذبية :

وهي قوة طبيعية ان وجدت في الشخص استطاع أن يجتذب قلوب غيره ممن يتصلون به  
دون أن يتكلف أو يتصنع .  
ولكن ، بماذا يجتذب الانسان غيره من الناس ؟ . . انه يستطيع أن يجتذبهم  
وسيطر عليهم بأدبه ، وعلمه ، وضبطه نفسه ، وسداد رأيه ، وسرعة خاطره ، وحضور  
بديهته ، وحسن حديثه ، وكرم خلقه ، ومراعاة شعورهم ، ومفارقة لهم في وجدانهم ،  
فيحسن المعاملة ، واللين في غير ضعف ، يجتذب الانسان قلوب الناس ~~وصـ~~  
الى أفراض لا يمكنه الوصول اليها لو التجأ الى الشدة والعنف ، والسياسة والقوة  
الروحية نستطيع أن نحصل على غرضك ، وفي نفس الوقت تكسب ثقة الناس بك ،  
وتقديرهم لك .

### ٢ - الذكاء :

ومعبرة أخرى حضور الذهن ، وسرعة خاطر وصفاً القويحة ، فللنشاط العقلي  
تأثير حسن في شخصية الانسان ، وفي ارتفاع منزلته بين اخوانه وذوه ، وللغبية  
وقلة الفطنة والكسل العقلي أثر سيء في خمول الشخص وتأخره وعجزه وارتكابه الجرائم  
أحياناً .

فتبدو شخصية الأذكيا في أعمالهم وأقوالهم كما تبدو في منطقتهم وتفكيرهم المنظم  
وآرائهم المرتبة وحججهم القوية وقدرتهم على التخلص بسهولة من المشكلات السيئة  
تعرضهم بما أوتوا من نشاط عقلي ، ووحدة ذهن وصدق حس ، والنشاط العقلي  
يساعد على النجاح في الحياة ، وينقذ الانسان من أحوال المواقف ، وحفظ شخصيته  
في أشد المواقف ، وسهل الصعب ، وقرب البعيد ، وله أثر كبير في حسن الخلق  
والسلوك .

### ٣ - المشاركة الوجدانية :

إذا لم نشعر بشعور الناس ونشاركهم في مسراتهم وأحزانهم وتأثر بآرائهم وأفكارهم

فهذا دليل على نقص في شخصيتنا • وعلى أننا في حاجة الى أن نضع أنفسنا موضعهم  
مهما تكن علاقاتهم بنا • على شرط أن يكون لدينا استعداد للفهم والتفكير والشعور •  
مهما تكن مراكزنا بالنسبة اليهم • بل تكون مراكزنا معينة على أن نشاركهم في حالاتهم  
فنسر لسرورهم وتآلم لآلامهم وذلك نملك قلوبهم •

فالمشاركة الوجدانية تجعل القلب متقادا • يشعر بشعور غيره • ونقيس نفسه بمقياس  
سواء من الناس • وإذا كانت الشخصية هي القوة التي نجذب بها غيرنا • فالمشاركة  
الوجدانية من أهم الأشياء التي بها نتصل بقلوب غيرنا وأرواحهم • وإذا قدرنا الفسيّر  
وفكرنا فيه وسررنا لسروره • وتألنا لآلامه • فاننا نتنظر منه أن يقابل المثل بالمثل  
فيقدرنا ويفكر فينا وشاركنا سعادتنا وشقاوتنا بوجدانه وقلبه • أما اذا لم نقدر أحدا  
ولم نفكر في أحد • فاننا لا نرتقب أن يقدرنا أو يفكر فينا أحد •

غير أنه لا ينبغي أن يتدخل الوجدان والم عاطفة في أقوالنا وأفعالنا وحركاتنا  
وسكناتنا تدخلا كبيرا • حتى نستطيع أن نزن الشيء ببيان العدالة لا بميزان  
الم عاطفة • وجب ألا ننظر في الأمور من ناحية واحدة • وهي الناحية الوجدانية  
لئلا يختل التوازن ويصبح الانسان عبدا خاضعا للتأثيرات الوجدانية العاطفية التي  
تعنيه عن حقائق الأشياء وعلاقاتها بغيرها •

#### ٤ - الشجاعة :

الشجاعة هي قوة يتمكن بها الانسان من السيطرة على قواه مع ضبط نفسه وقت الخطر  
الذي يهدده • سواء أكان ذلك الخطر حقيقيا أو وهميا •

والشجاعة خير مقياس يقاس به الشخص في أوقات الشدة • حيث يتطلب الثبات  
أو الاقدام • وهذا يمكن وضع الشخص في مرتبته الخاصة بين الشجعان أو الجبناء •  
والمعطاء أو البسطاء •

ونجد الآباء والأمهات يفرسون الشجاعة • وخلق الرجولة في نفوس أبنائهم من  
الصغر • وعودونهم الصبر وضبط النفس وكتان الشعور وتحمل الألم من الطفولة  
الأولى • وهذه الوسيلة يبنون الشجاعة فيهم •

ومظاهر الشجاعة يمكن بيانها في :

( أ ) الشجاعة في ضبط النفس : فنحن في حاجة الى الشجاعة التي بها نستطيع  
مواجهة المخاوف ومقابلتها بكل ثبات وصبر وتفكير حتى تتغلب على مصاعب الحياة  
ونقلل من الخوف الذي يهدم الشخصية • ان أعظم اتمار في الحياة هو

- الانتصار على النفس بضغطها وكبح جماحها .
- ب) الشجاعة في التغلب على الصاعب التي تعترض الانسان في الحياة • واصلاح الأخطاء التي تمر بنا عن طريق الاقدام والاحجام • وكما تكون الشجاعة في الاقدام على النفس تكون في الاحجام أيضا عند تحقق التهلكة .
- ج) تظهر الشجاعة في الاجابة وابداء الرأي • فمن الشجاعة أن يجيب الانسان بكل أمانة واخلاص عما يسأل • وأن يهدى رأيه بكل صراحة • ويدافع عنه من غير تخيير للحقائق • ومن غير اضطرار الى الانكار .

### • - الحكمة :

الحكيم هو السديد في الرأي • البعيد النظر • الحسن التقدير • الذي يحسب الحق فيتمسك به • يفعل ما يجب أن يفعل • وترك ما ينبغي أن يترك • وقبول ما يجب أن يقال • ويري الفرصة فينتهزها • وشعر بالطريق المستقيم فيسلكه • ومعاملة غيره بما يجب أن يعامل به • وحكم على غيره بما يود أن يحكم به عليه • ومن الحكمة أن نجتهد في ارضاء الناس من غير أن نضحى ببدا من مبادئنا • أو مظهر من مظاهر رجولتنا • وكثيرا ما تفسد الحكمة وتشوه بالفخر أو التكبر أو الحقد أو الفيرة أو الغش .

### ٦ - التواضع وعدم التصنع :

التصنع هو ادعاء المرء ما ليس فيه مثل : الثروة • والقوة • والعلم • وما إلى ذلك • • • فالتواضع سبيل النجاح والرفعة • والتصنع سبيل الاخفاق والذلة .

### ٧ - حسن مظهر الانسان وقوامه :

لمظهر الانسان وقوامه أثر في شخصيته • فالرجل الصحيح الجسم • الحسن القامة • ربما لا يحتاج في اظهار شخصيته والتأثير في غيره الى ما يحتاج اليه الشخص التحييف الجسم المشوه الخلقة .

فالانسان حينما يحس بنقص من الناحية الجسمية مثلا • تراه يحمل على أن يسد هذا الفراغ • ويكمل ذلك النقص من الناحية العقلية أو الخلقة حتى يظهر شخصيته للملأ .

### ٨ - قوة البيان :

ان قوة البيان وضاحة اللسان وحسن المنطق والقدرة على التأثير في السامع مع رجاحة العقل تكسب الانسان شخصية وتجعله منزلة بين سامعيه .

واننا لا نزيد بالفصاحة الثثرة والتورق في الكلام • كما لا نزيد بها أن يزيد كلام  
الانسان على عقله • بل نزيد حسن التعبير عما في النفس وقوة التأثير في المستمع •  
والتكلم من غير تهيب أو تخوف بحيث يكون الكلام سهلا عذبا موثرا • أما العيسى  
( الهيك في الكلام ) • واللجلجة ( التردد في الكلام ) • والتتمة ( رد الكلام السي  
القاء والميم ) • والفاقة ( ترديد الفاء كثيرا ) • وكثرة التردد في القول والخجل  
أثناء الكلام تقلل من تأثير الشخص في سامعيه •

#### ٩ - الثقة بالنفس والاعتماد عليها :

الرجل الواثق بنفسه ثقة بعيدة عن الضرور والاستبداد الواثق بقوله وفعله • يستطيع  
أن يقف وحده مناديا برأيه • ومبرهنا على سداده وصوابه •  
وإذا مدحنا الثقة بالنفس • فلا ندح الافراط فيها • لأنه قد يكون علامة على  
الضعف لا على القوة • كما لا ندح ضعف الثقة فانه دليل على ضعف الشخصية •

#### " المحاضرة الثانية "

ومحاضرتنا هذه ما هي الا تكملة لما بدأناه في المحاضرة السابقة • ففي هذه المحاضرة  
نتناول بالتوضيح :  
" أنواع الشخصية :

يختلف الناس بعضهم عن بعض بطرق شتى • فلكل منهم بنوان جسدي وعقلي وطاقني خاص  
تميز • ولكل منهم آراءه الخاصة وميوله وأسلوبه في النظر الى الأشياء •  
وقد يسهل أن ترى بعض أوجه الاختلاف وخاصة الاختلافات الظاهرية •• توقف لحظتها  
وفكر في نفسك وفهم تعرفه من الناس • فربما وجدت أن آراءك وميولك وقدراتك تختلف عن  
آراء الناس وميولهم وقدراتهم اختلافا واضحا •  
قد تسمع كثيرا أن فلانا " قوى الشخصية " • وأن فلانا " ضعيف الشخصية " والواقع  
أنه لا توجد شخصية زائدة • أو شخصية ناقصة • أو ليست له شخصية على الاطلاق  
السألة ليست مسألة زيادة أو نقصان • فلكل انسان شخصيته ما في هذا شك • وانما صفات  
الشخصية وميزاتها هي التي تختلف وتباين • فالناس يختلفون في بنيانهم العاطفي • كما  
يختلفون في الميول والمواهب والقدرات • ولهذا الوجه العاطفي في الشخصية أهمية قصوى  
لأنه هو الذي يقرر المدى الذي تذهب اليه علاقاتنا بالناس • وهو الذي ينطوي على احساساتنا  
تجاه أنفسنا وتجاه الناس •

صفات الشخصية هي التي تدفع شخصا لأن يكون خجولا وآخر لأن يكون ودودا ، وثالثا لأن يكون متحمدا ، ورابعا لأن يكون متعاونا . . هذه الصفات المختلفة هي التي تدفعك لأن تهمل الى شخص وتنفرد من آخر ، أو لأن تحب هفوة شخص وتمتثل الآخر .

وفي ميسوك أن تجيل النظر فيمن حولك فتري كيف تعبر شخصياتهم عن نفسها ، فتصرفاتهم وأفعالهم تحكى لك عنهم الكثير ، ولكنك بتعذر عليك أن تستكشف " العواطف " المستولة عن تصرفاتهم وأفعالهم ، مثال ذلك أن الشخص الخجول قد يستعمر الخجل لأنه متشكك دائما في مظهره وهندامه ، أو لأنه قصير القامة أو أطول من المعدل ، فاحساساتنا تجاه أنفسنا وتجاه الآخرين تؤثر في الأسلوب الذي نتبعه في علاقاتنا بالناس على مر مراحل مختلفة من حياتنا في المدرسة ، وفي المجتمع ، ومع الجنس الآخر ، ومع أفراد أسرتنا ومع أصدقائنا ( ٨٨ : ص ١٥ - ٢١ ) .

ويمكن أن نميز الشخصية بنوعين : عملية وفكرية ، فكثيرا ما يسأل الانسان نفسه : أيهما أفضل الأمور النظرية أم العملية ، وبعبارة أخرى أيهما أفضل : الأفكار أم الأعمال ؟ وجوابنا على ذلك أننا لا نستطيع التفضيل أو التفرقة بين النظريات والعملية ، فنحن نسي حاجة اليهما معا ، وكل منهما متوقف على الآخر ومكمل له لا ضده أو نقيضه ، فالأفكار أهميات الأعمال .

وكما أن لكل أمر من الأمور ناحيتين : احدها نظرية والأخرى عملية ، كذلك نقول : ان للشخصية ناحيتين : نظرية وعملية ، ومع ذلك قد تغلب احد من الطرفين : الفكرية أو العملية على الانسان تبعا لبيوله وعاداته ، فهذا يميل الى الناحية الادراكية فتنبى فيه بطريقة التعود الشخصية الفكرية ، وذلك يتجه الى الناحية العملية فيكتسب بالطريقة نفسها شخصية عملية ( ٧٤ : ص ٣٧٨ - ٣٩١ ) .

ومن الضروريات الأساسية للشخصية العملية العلم بالشئ الذي يراد القيام به والرضا في النجاح فيه ، ولا فائدة في العلم والرضا اذا لم يصحبا بقوة تنفيذية معنوية أو حيوية داخلية أو خارجية تعمل على التنفيذ .

وفي الشخصية العملية نحتاج الى ما يأتي :

أ ) أن يكون لنا غرض معين في الحياة نعمل للوصول اليه ، بحيث نعتد على أنفسنا ، ولا نكون صدى لأصوات غيرنا فنكرر ما يقولون ونفعل ما يفعلون ، ولا نتأثر بهؤلاء المتردددين الذين لا يثبتون على حال ، ولا نشغل أنفسنا بكثير من الشروط التي لا يمكن تنفيذها بمسئل مشروع واحد في وقت واحد ، ثم نعمل على اجادته وتنفيذه ثم الابتداء بغيره وهكذا . .

(ب) أن يكون لدينا حب شديد لأعمالنا ورغبة كبيرة في تكملتها .  
(ج) الشعور بالواجب والقيام به في الحال على أكمل وجه من غير تأخير عمل اليوم الى الغد . وبدون تفكير فيما سنحصل عليه من ثواب . بل نجعل ونؤدي العمل لا لشيء الا لأنه يجسب أن يؤدي .

(د) قوة الوازع الديني مع التمسك بالدين . بحيث لا نفكر في الماضي ونعمل على الانتفاع بالحاضر . ونقوم بواجبنا كما ينبغي ونترك المستقبل لله . وهذه الوسيلة تستريح نفوسنا .

وهناك عناصر ( صفات ) تعد عناصر للشخصية الفكرية وهي :

( أ ) الهدوء العقلي : مراد به هدوء البال وال خاطر . وهدم التفكير في أشياء تؤدي السي القلق والاضطراب النفسي .

(ب) الرضا بالحياة مع العمل : وليس معنى الرضا أن يقبل الانسان كل شيء كما هو ولو كان خطأ فهذا يعد ضعف وجبن . بل المعنى أن يكون حسيما يفعل ما يجب أن يفعل . ورضى بما يجب الرضا به . وحتج على ما ينبغي الاحتجاج عليه . ورد على ما يقتضي الرد فنحن لا نريد قناعة تصاحب بالضعف أو الاهمال . كما لا نهدي جفعا يؤدي الى قلق واضطراب عقلي وألم نفسي . ولكننا نريد قناعة تؤدي الى السعادة . وتستدعي العمل وتتطلب المثابرة في سبيل الرقي المستمر . مع راحة الضمير وهدوء البال .

(ج) البشاشة ورحابة الصدر : وتنشأ عن ضبط النفس . وحسن التفكير . وسلامة الأعصاب واعتدال الصحة . والنجاح في الحياة ورفق البيئة .

■ كيف تتطور شخصياتنا ؟ ( ٨٨ : ص ٣٢ - ٤٦ )

لقد طرأ على شخصيتك تغير كبير في خلال السنوات الماضية . وسوف يطرأ عليها تغيير أكبر في السنوات التالية . بل سوف تظل شخصيتك في تطور مستمر ما هيئت . . . تماما كما ينمو جسمك وتتطور ولا يكف عن النمو والتطور . وتطور الشخصية كتطور الجسم يأتي تدريجيا بحيث لا تلحظه . ولا تحس به . فكما أنك لا تستطيع أن تلحظ ساقك ازدادتا طولاً . كذلك لا تستطيع أن تحس أنك أصبحت أكثر نضجا : عاطفيا وذهنيا .

وشخصيتك كما هي اليوم نتيجة لكل ما حدث لك منذ كنت طفلا ولهدا . فتجاربك وصلاتك بالناس كلها لعبت دورا في تشكيل شخصيتك بالشكل الذي هي عليه الآن . ولكنك لن تبقي دائما كما أنت اليوم . فشخصيتك ليس شيئا جامدا . وليست شيئا تاما قد أنجز صنعته وانما هي شيء من قابل للتغير المستمر .

ولعل هذا هو أنسب الأوقات لكي تتلقى نظرة فاحصة على شخصيتك لتحيط علما بدقائقها •  
لتستبين شخصيتك • وتدرك لماذا سلكت في تطورها خط سير معين • حتى إذا احتاج الأمر  
إلى تعديل أو تقوم سارعت إلى ذلك بإدرا •

وتعرف " مداخل " الشخصية و " مخارجها " وسالكها ودروبها أشبه ما يكون بحل لغز  
أو اجلاء فواض قصة بوليسية تقوم بقراءتها • تبدأ بقراءتها حتى إذا بلغت نهاية القصة  
استبان لك أطرافها • ووضحت لك تفاصيلها ودقائقها •

وكذلك الحال في تطور شخصيتك • على أنك في الواقع لن تجدها عديدة الغموض ~~مستعنى~~  
بدأت من البداية • وهرقت كيف تدخلت الحوادث التي مرت بها في تكيف " حبكة القصة " •  
قصة حياتك •

فمنذ ولدت وأنت تتلقى من الأشياء والناس المحيطين بك انطباعات معينة تتأثر بها شخصيتك •  
فضلا عن أن للعوامل الوراثية والحيوية ( البيولوجية ) المؤثرة في تكوينك الجسدي دخلا في تقدير  
السرعة التي تطورت بها • وهذه العوامل بدورها تؤثر في شخصيتك إلى حد ما • ثم أهم من  
ذلك كله • نوع التجارب التي لقيتها من الناس والأشياء ( محيط بيتك ) •

إن الطفل يكون عاجزا لا حيلة له ولا قوة • إنه معتادا اعتمادا مطلقا على أبويه في كل عمن  
ونوع العناية التي يلقاها من والديه والاهتمام الذي يحظى به منهما يتدخلان في تشكيل شخصيته  
فنموذج المعاملة الذي يلقاها من والديه يقرر ماذا يتوقع من الناس وكيف يريد من الناس أن  
يعاملوه • • • وهذا ما كنت طفلا كان اهتمامك مركزا في نفسك • ولكنك على مراحل نموك تعلمت  
أنك لا تستطيع أن تتأثر دائما باهتمام الناس ولا أن تحصل منهم على كل ما تشتهي • • فأملك  
وأبوك لهما أطفال آخرون يطلبون الحب كما تطلبه • إذن فقد تعلمت أن أمك وأباك لهما  
خالصين لك • وأنت مضطر إلى مشاركة اخوتك فيما تملك • وأن عليك أن تتحمل متى كسرت  
شيئا أو قدرا من المسؤولية •

والأسلوب الذي علمك به أبواك كيف تشرك غيرك فيما تملك • وكيف تتحمل المسؤولية •  
وكيف تتوقع ألا تكون وحدك مركز اهتمام الخلق جميعا • هذا الأسلوب قد لعب دورا كبيرا  
في تطور شخصيتك •

صخلق بعض الناس في تعلم هذه الأشياء أثناء طفولتهم • فتكون النتيجة أن يظلوا  
ناقصي النضج في هذه النواحي بالذات مهما بلغت بهم السن • • انهم خليون عندئذ  
أن يظلوا مركزين في أنفسهم مهتمين بحالهم وحدها • يميلون إلى الأخذ دون الاعطاء •

والى التفرد بما يملكون دون الغير ، والى القاء المسئولية كلها على عاتق الآخرين ، فهذا  
الأطفال مبكرين فى استيعاب احساسات آباءهم واتجاهاتهم ، وبادت قد قضيت معظم سنوات  
حياتك المبكرة مع والديك ، فان أثرهما فى تطور شخصيتك عظيم . . . كيف يعاملانك ؟ ماذا  
يحسان نحو الغير ؟ وما نوع العقائد التى يعتنقانها ؟ وما هى الآراء التى يعلقان عليها  
أهمية قصوى ؟ كل هذا قد أثر فى عواطفك واتجاهاتك ومثلك العليا . حتى لو أدركنا  
نشأ عيوننا ونفاسنا يرجع الى أخطاء آباءنا فى معاملتنا ، فاننا لن نكسب شيئا يصب اللبس  
عليهم ، فأكثر الآباء يمنحون أبناءهم أقصى ما فى طاقتهم من حب ، ولو أنهم أخطأوا هنا  
وهناك فعذرهم أن تربية الأطفال أمر شاق وصعبة . . . ولا شك أنهم هم أنفسهم قد  
كان فى تربيتهم بعض الخطأ ، فالأمر ان أشبه ما يكون بحلقة مفرقة ، ولكن نمة مخرجا  
منه ، هذا المخرج هو أنك متى أدركت لماذا تتصرف بالطريقة التى تتصرف بها ، وسع  
أن تضى فى تغيير أسلوب تصرفاتك بحيث تصبح سها .

وعندما تنمو وتكبر تتسع آفاقك وتزداد تأثرا بالناس والأشياء المحيطة بك ( الجيران -  
المدرسين - اخوتك - أخواتك - معارفك - أصدقائك - نشاطك فى المدرسة  
... الخ ) ، كذلك يؤثر نموك البدنى فى تطور شخصيتك ، فالنمو البطئ ربما يخلق نفس  
نفس صاحبه شعورا بالنقص ، اذ يتوهم أنه شاذ بين أصحابه ، كذلك ما يصيب الانسان  
من أمراض يؤثر فى تطور الشخصية لديه ما يسبب الحساسية تجاه مظهره العام ، هذه  
الاحساسات تلعب دورا مهما فى حياتنا ، فيجب عليك أن تستكشف هذه الاحساسات وتعرفها .  
وعليك أن تعرف أن من الصفات المكلمة للشخصية الاخلاص والحماة وقوة الاحساس ، فعليك  
بها تكمل شخصيتك .

ما هى صفات الشخصية ؟ :

هناك أشياء كثيرة تؤدى الى اضعاف الشخصية وتمعد عائقا لها منها : ( ٧٤ : ص ٣٩١ -

( ٣٩٣ ) :

- ١ - الانتكال على الغير ، بحاكاية فى أقواله وأفعاله وحركاته وتفكيره بحيث تصير صورة محاكاة  
لا شخصية لها ولكنها متأثرة بشخصية غيره .
- ٢ - التأثر بالمعادات والتقاليد : فنحن نريد احترام المعادات ، ونطالب باحترام التقاليد  
وتعليم الأطفال احترامها ، وتعمودهم تقديس الرأى العام ، ولكننا نريد بجانب ذلك  
أن نعودهم التفكير بأنفسهم ، حتى لا يكونوا عبيدا لغيرهم فى آرائهم ، كما نعودهم  
الخشوع للحق والانقياد لما تمليه عليهم عقولهم وضائهم ، حتى يحافظوا على شخصياتهم .