

إذا زاد الشك عن حدوده فهو ناتج عن مرض نفسي يصعب شفاؤه

الخضاري: خيانة الثقة تؤدي إلى اضطراب فاكتئاب

يُعالج بجلسات نفسية مكثفة

على اللحاق بهذا التطور لمراقبة أبنائهم وكذلك عدم القدرة على السيطرة على هذا العالم الواسع الذي يعيش فيه الأبناء ما يخلق حالة من الشك الدائم في تصرفات الأبناء وينسحب ذلك على مستوى علاقة الفرد بالمؤسسات الأهلية والرسمية.

وبما أنه ومن منظور علم النفس، تعد الثقة جزءاً لا يتجزأ من فكرة التأثير الاجتماعي إذ أنه من السهل التأثير في شخص يتقن بك وإقناعه بما تريد وبالتالي فإن خيانة الثقة هنا من شأنها أن تكون أكثر إيلاها خصوصاً إذا استغلت من اقرب المقربين، وتخلق لدى الفرد الذي تمت خيانتته حالة من الريبة والشك بالآخرين يستحيل معها التعايش وبالتالي يجد أنه من الأفضل الابتعاد عما يشير إلى أنه في هذه الحالة كان الشك والثقة وجهان لعملة واحدة.

كثير من الأحيان يصاب من يتعرض لخيبة أمل حادة باضطراب التوافق أي أنه لا يقدر أن يتعامل مع الواقع بسبب ردة الفعل الناتجة عن التجربة السلبية التي مر بها وفي هذه الحالة ينصح الطب النفسي بعلاجات نفسية سواء دوائية عبر عقاقير معينة أو عبر جلسات علاجية نفسية مكثفة.

هذا كان رأي الطب النفسي فما هو رأي علم النفس التربوي بالأمور؟ تشير معظم الدراسات في مجتمعاتنا إلى أن هناك بات لدينا أزمة ثقة فمعظم حالات الطلاق ناتجة إما عن حالات فقدان الثقة وغيبابها والشك بالآخر وإما عن الصدمات الناتجة عن خيانة الثقة التي تؤدي إلى الانفصال، وكذلك فإن الثقة باتت مهزوزة بين الآباء والأبناء نتيجة التطور والانفتاح الذي يعيشه جيل اليوم وعدم قدرة الآباء

في الحصالات الزوجية شكل الغيرة المرضية على الشريك فيقوم المريض بمراقبة الآخر بشكل مبالغ فيه ويشك بكل تصرفاته ليثبت أنه بخونه وهذا سبب من أسباب العنف المنزلي.

وأكد أن معظم الأمراض النفسية التي يزداد فيها الشك يصعب علاجها، لافتاً إلى أنه في هذه الحالة ننصح بالانفصال بين الزوجين لأن معدلات العنف تزداد بشدة وخصوصاً عند مرضى الضلالات الشكي. وحول ما إذا كانت صدمات الثقة تؤدي إلى الأمراض النفسية والشك بالآخرين قال د. الخضاري أن خيبات الأمل ذات الأبعاد الشخصية أي في العلاقات الحميمة بين الأصدقاء أو الأزواج أو حتى أفراد الأسرة الواحدة التي يحصل فيها أي نوع من أنواع الخيانة، يمكن أن تتطور إلى اضطراب فاكتئاب، وفي



د. سليمان الخضاري

مرضى الفصام يزداد لديهم الشعور بالغيرة والشك ويؤدي إلى العنف المنزلي



شباب لـ «الأبناء»: الشك وباء العصر والثقة المحدودة خير من العمياء

الزائدة احد مظاهر انعدام الثقة واقتادها سواء في النفس او في الآخرين لان اي انسان سواء امراه او رجل تظهر عنده اعراض الغيرة بصورة مبالغ فيها فهو يفتقر تماما الى الثقة بنفسه وعلى الاحتفاظ بمن يحب وهو في اعماق نفسه يشعر بنقص شديد، والذي لا يتفق بنفسه لا يستطيع ان يتفق بالآخرين سواء كان يحبهم او يكرهم.

من جانبه: اكد اومشاري ان الثقة اهم شيء في الحياة ولكن حينما تصدم فيمن وثقنا بهم لا بعد الحدود ونكافا بالغير وتكتشف كذبهم نرى الدنيا وكان كل ما فيها زيف ونراها بلون اسود والا احد يستحق ثقنتا، وان الدنيا وهم كبير، ولا مكان للصدق والامان، وان اغلب الناس يرتدون اقتعة الاخلاص ومكارم الاخلاق ويحاولون تمثيل دور الملائكة، واكثر ما يحزن انهم لا يملوا الزيف وسرعان ما تسقط اقتعتهم ويظهرون بحقيقتهم وتنهان صورتهم ونسال انفسنا اذا لم نتق باقرب الناس فيمن نثق اذن؟

ويصبح من الصعب بعد ذلك ان نضع ثقنتا في اناس آخرين على الاقل حتى تتخطى هذه الصدمة. وأشار ابراهيم العواد الى ان الشعور بعدم الثقة بالآخرين ممن حولنا او عدم قدرتنا على اعطاء الثقة الكاملة لأحد قد تكون له مبرراته ولكن على الرغم من جميع المبررات التي تبدو في مظهرها مقنعة لكننا يجب ان نعرف بان عدم قدرتنا على ايجاد الشخص الثقة مشكلة بحد ذاتها.

واضاف: ان الثقة شيء جميل جدا لاستمرار العلاقات على الرغم من وجود قلائل من الناس الذين نستطيع ان نثق بهم، ولكن لا يمكننا التعميم في هذا الموضوع فلا يمكننا ان نصف جميع الناس بانهم امانة كما لا يمكننا وصفهم بالعكس، ولكن ليس جميع الناس اهل للثقة ويجب ان نعرف من هم الذين نستطيع ان نثق بهم من خلال تعاملنا معهم والمواقف تؤكد لنا هذا الشيء، فالثقة لا تولد بين يوم وليلة بل تحتاج الى مواقف تثبت هذا الشيء ولا يمكن قياس الشخص الذي نعطيه الثقة بدرجة قرابته لنا بل المعيار هو درجة علاقته بنا ودرجة تحمله لهذه المسؤولية والمحافظة عليها فقد يكون زميل او جارا او صديقا ويبيى ان نعي تماما باختيار هذا الشخص الذي يكون اهلا

الاجتماعية في جامعة الكويت فاطمة عبدالمجيد عبدالوهاب ان لديها الثقة بالآخرين وتثق بالناس من باب حسن الظن، وقالت: الثقة مفهوم يحمل اكثر من معنى في طياته والثقة ضرورية وخصوصا بين الزوج وزوجته لأن انعدام الثقة يهدم الحياة الزوجية كما ان العلاقات في العمل والتعامل في الحياة والمواقف المتعددة هي الكاشف الحقيقي لمعادن البشر.

واضافت ان الثقة سلاح ذو حدين ولكن المهم ان نأخذ منها الصفة الايجابية وتخلو عن الصفة السلبية التي هي الشك والغيرة التي تعتبر مقبرة الثقة ويجب ان تكون الثقة متبادلة بين الطرفين وليس من طرف واحد في جميع العلاقات سواء كانت بين الزوجين او الاصدقاء لتستمر هذه العلاقة، والصدق هو المفتاح الاساسي لاكتساب الثقة بين الطرفين.

واضافت سارة وحيد ان الثقة شيء ضروري بين الاصدقاء ولكن يجب ان تكون حذرين، والمواقف التي تكشف لنا هل هم اهل لهذه الثقة ام لا؟ وقالت انني تعرضت لموقف خيانة ثقة من بعض الاصدقاء، واصبح لدي ردة فعل عنيفة وانهياري، ولكن كانت هذه التجربة درسا لي لكي ارسوم حدودا لكيفية تعاملتي مع الآخرين، ولكي لا اعطي ثقتي لمن لا يستحق ذلك، وزادت لسبب محدد فلقد تعرضت لخيانة من قبل اخي وهو كان اقرب الناس لي، وكانت الثقة العمياء تعمرني حتى انني كنت مستعدة للفعل كل ما يطلب، فللاسف كانت العواقب وخيمة.

«صدق الخدي قال ان الشك والثقة الزائدة وجهان لعملة واحدة حيث انهما يؤديان الى طريق واحد، لكن لكل قاعدة شواذ، والحمد لله عندي اناس اثق بهم أكثر من نفسي ومن ضمنهم زوجي»، كما قال سلمان عبدالله ان الامور الزوجية معقدة وتحتمل الى فهم ومن الامور الفكاهية بالحياة حينما يفعل الرجال امورا يجعلون نساءهم يغارون عليهم وينشكون فيهم فقط ليحسبوا باهميتهم ولأن الثقة الزائدة تؤثر سلبا كما الشك يفعل المثل، والشكر لله عز وجل فقد رزقني باناس يتقون بي واناس اثق بهم ولم يخذلوني ابدا فالقلب الابيض ورضا لله والوالدان اهم الامور، بالإضافة الى المواقف التي هي أبرز المعايير لتقييم ثقة الشخص.

وأكدت مديرة الرعاية الاجتماعية في جامعة الكويت فاطمة عبدالمجيد عبدالوهاب ان لديها الثقة بالآخرين وتثق بالناس من باب حسن الظن، وقالت: الثقة مفهوم يحمل اكثر من معنى في طياته والثقة ضرورية وخصوصا بين الزوج وزوجته لأن انعدام الثقة يهدم الحياة الزوجية كما ان العلاقات في العمل والتعامل في الحياة والمواقف المتعددة هي الكاشف الحقيقي لمعادن البشر.

الطلاق، ويدخل بمنافسة شديدة للثقة الزائدة بما يحمله بنفس المضمون بصورة عكسية، فالثقة الزائدة تعطي انطباعا سيئا لدى الطرفين وذلك بمجرد التعمق بالنوايا لدى الزوجة بان زوجها لا يحبها لأنه يتقن بها ثقة عمياء ولا تشعر بغيرته عليها والعكس صحيح، ما يجعل من الثقة منافسا شديدا للشك، والشك يقلل من الثقة لدى الطرفين مما يدعو الى قطع خطب التواصل بين الأذهان ودخول جرفومة الشك لتترك ذلك التواصل وجعل المولى عز وجل يذكره في كتابه الكريم (ان بعد الظن اثم) ليعاقب من دخله الشك بالاثم.

فالحياء ميزان والحفاظ عليه سمة يتحلى به من عرف قلبه الإيمان، وللتوازن بالحياء يجب من كلا الطرفين ان يزرع الثقة بقدر مناسب لا يزيد على الحد المعقول والا تحولت الى شك مؤكد لا يستطيع ان يتخلص منه.

الثقة هي سبب المشاكل والشك هو سبب الانفصال بين رواد محمد فالأول طريقة طيبة القلب والثاني سرطان القلب، فليس هناك سبب للثقة بأحد فالأخ لا يؤتمن في هذه الحياة فكيف يكون بالصدق أو الجار أو زميل للعمل؟! اني انسان يتقن به الآخرين لأنني اضع أخاف ربي ولا أحب ان اضع في نفس الموقف ولكنني لا أستطيع ان اثق بأحد ليس لسبب محدد فلقد تعرضت لخيانة من قبل اخي وهو كان اقرب الناس لي، وكانت الثقة العمياء تعمرني حتى انني كنت مستعدة للفعل كل ما يطلب، فللاسف كانت العواقب وخيمة.

«صدق الخدي قال ان الشك والثقة الزائدة وجهان لعملة واحدة حيث انهما يؤديان الى طريق واحد، لكن لكل قاعدة شواذ، والحمد لله عندي اناس اثق بهم أكثر من نفسي ومن ضمنهم زوجي»، كما قال سلمان عبدالله ان الامور الزوجية معقدة وتحتمل الى فهم ومن الامور الفكاهية بالحياة حينما يفعل الرجال امورا يجعلون نساءهم يغارون عليهم وينشكون فيهم فقط ليحسبوا باهميتهم ولأن الثقة الزائدة تؤثر سلبا كما الشك يفعل المثل، والشكر لله عز وجل فقد رزقني باناس يتقون بي واناس اثق بهم ولم يخذلوني ابدا فالقلب الابيض ورضا لله والوالدان اهم الامور، بالإضافة الى المواقف التي هي أبرز المعايير لتقييم ثقة الشخص.



سارة وحيد



فاطمة عبدالوهاب



ريان غادر

الثقة سلاح ذو حدين ولكن المهم ان نأخذ منها الصفة الايجابية والتخلي عن الصفة السلبية



فلسفة ومنطق وعلم بمحض ذاته، بل نمط حياة يعتاد الإنسان عليه ولا يستطيع التأقلم من غيره فالشك وان اعتبره البعض من الأمور التي تقي النفس وتحمي الشخص إلا ان الشيء إذا زاد عن حده انقلب ضده، حيث معظم الأشخاص لا يستطيعون على مشاعرهم وبيالغون بها فمعظم هذه الحالات تكون دارجة تحت بند الثقة الزائدة بالأفراد دون الانتباه الى ان الثقة العمياء من الأمور الخطيرة التي لا تتجج إلا بالإحساس بالمسؤولية من الطرفين تجاه هذه الثقة وان أي استغلال لهذه الثقة للمصالح الشخصية تدخل الضحية في دوامة الشك الذي هو بحر عميق يصعب السباحة به.

«الثقة درجات ولم يصل أحد للثقة ولن يصل فنحن في حياة مليئة بالمصالح والمفاجآت فلن أدع إنسانا يسيء لي ويضعني بمكان لا أريد أن أكون فيه ولا يوجد سوى أمي وأبي محل ثقتي» هذا ما قاله أحمد بيروتى: أمران مترافقان وهما وباء عصرنا الشك والغيرة فانا لا اضع نفسي في وضع يجعلني اصاب بهما فاتبع الأمور التقليدية التي العلاج برأي من هذه الأمور، الثقة بالنفس أولا والعمل الصالح والنية الصافية هي من الأمور الأساسية التي تجعلني اثق ويثق بي في هذا المجتمع الكبير المتشابك، في عصرنا هذا تعددت العلاقات وتشابكت العلاقات وتعددت المصالح ولذلك لا أستطيع ان اثق في أحد بصراحة بمعنى الثقة الكاملة، حيث ان ثقتي محدودة بالمحيط الأمني لأنني وثقت ولكن بعدها تعرضت لعدة أمور مشابهة للتنازع ولكن البداية مختلفة ولكن المحزن ان بعضهم كان محلا للثقة الكاملة.

وقال: كل إنسان على وجه الأرض يستحق فرصة لإثبات انه محل للثقة وأنا إنسان لم أعط أحدا ثقتي وخذلني ليس لأنني انسان كامل، بل إنسان مليء بالأخطاء ولكنني أعلم بهم وأقولهم بكل أريحية انني ايجابي بحياتي وأساعد لدي من دون مقابل وأعطي الثقة فكلما رأى الشخص المقابل العطاء منك لا يمكنه قطع اليد الممدودة للمساعدة والخير، فحيي لنفسي وحبسي لغيري هو سلاحي بهذه الحياة الصعبة والمليئة بالحوارج كما قال كنعان سلمان. واعتبر محمد علي الشك بيئة خصبة للمشاكل الزوجية مما يؤدي الى

عندما يدخل الشك من الباب يهرب الأمان من النافذة

.. والثقة تقتل أحيانا!



هي كالزجاج لو انكسرت لاستحال اصلاحها

ولو رمت فلن تعود كما كانت.

هي الثقة التي تبعث الأمان والطمانينة في النفوس

في حال وجدت وتفتح بابا كبيرا للريبة حال فقدانها.

حينها يصبح دخول الشك الى الذهن سهلا وخروجه من صعوبات

الحياة، عندما ينخر في عقل الإنسان فيفقد سلامه وطمانينته، وربما

يتحول الى مرض يصعب الشفاء منه، من يصاب به ينسى نعمة النوم

ويخسر قدرته على البت بالأمور ويتسم بعدم الثبات وبالتردد والحجل.

ولكن رويدا، الا تكون شكاكا لتجنب مضاعفات الشك، لا يعني ان تكون

ثقتك عمياء بالآخرين، فكما يقول الحكماء «الثقة الزائدة تقتل أحيانا»

والطعنة التي تأتي في الظهر تؤلم أكثر بكثير، لذلك القول السائد

«أحب كل الناس ولكن لا تثق الا بالقليل منهم».

اذن هل فعلا الثقة الزائدة والشك وجهان لعملة واحدة؟ الجواب على

صفحات «الانباء» في التفاصيل الآتية:

رأي القراء

رغبة منا في معرفة رأي القراء في التحقيق وضعنا سؤالاً على حساب «الانباء» على الانستغرام وقد حصل على 176 مشاهدة وفي موقع «الانباء» على الفيس بوك وتويتر:



غالبًا ما تكون الزوجة هي صاحبة هذه الثقة وتعرض لخيانة زوجها بين صمام الأمان والطريق إلى الشك.. «الثقة» هي الفصل في حياة الزوجية وإنجاحها



الثقة بين الطرفين هي صمام الأمان لبعض الأزواج وللبعض الآخر هي الطريق الأطول للشك ولفقدان الثقة للبعض الآخر، فالثقة ليست دائما في مكانها الصحيح إذ في بعض الأحيان قد تنقلب على صاحبها وغالبًا ما تكون الزوجة هي صاحبة هذه الثقة وتعرض لخيانة زوجها، وتختلف هذه الثقة من زوجة لأخرى ونظرة الأزواج لهذه الثقة أيضا تختلف من زوج لآخر. قام فيصل للتحقق على لحفاظ على حياتها الزوجية من خلالها وتقول أنها على علم بما يخالف نفس زوجها الأربعيني من هواجس حول الحث عن فتاة أحلام ربما قد لا تأتي إلا في الأحلام إلا انه دائم البحث عنها على الرغم من انه أب لولدين، إلا انها على ثقة تامة بان زوجها مهما بحث عن تلك الفتاة سيعود في آخر يومه الى الواقع والى الحياة التي وإن لم تكن مثالية إلا انها من اختياره وحمًا يجد فيها سعاده.

أقوال وحكم

- الثقة الزائدة بالنفس تقود إلى تدمير النفس.
- يجب أن تثق بنفسك.. وإذا لم تفعل فمن ذا الذي سيقربك؟
- الثقة الزائدة بالآخرين تقتل من الأمام وتطعن من الخلف.
- ثق بالأفعال لا بالأقوال.
- لا تكن روعة الصداقة في وجود شخص يساعدك أو يحاول التخفيف عنك بل شخص يلمحك بثقته فيك وإيمانه بك.
- لن تشعر أبدا بطعم الحياة إلا عندما تثق بنفسك.
- من لا يثق بنفسه لا يثق بأحد.
- قد تتعرض لمواقف مؤلمة نتيجة ثقك بالآخرين، ولكن عدم وجود احد تثق به سيسعرك بالم أكبر.
- أن تكون جديرا بثقة الآخرين خير لك من أن تكون جديرا بحبهم.
- أحب جميع الناس لكن ثق بالقليل منهم.
- ثق بالآخرين، لكن لا تجعلها ثقة مطلقة.
- لن تكون مبدعا إلا إذا وثقت بنفسك ولم تطمع فيما لدى الآخرين.
- سامح عدوك، لكن لا تثق به.
- لست حزينا لأنك كذبت علي، بل أنا حزين لأنني لن أستطيع تصديقك بعد الآن.
- الثقة كالمزهرية، حالما تنكسر لن تعود أبدا كما كانت حتى وإن اصلحتها.
- الثقة معدية، مثلها مثل عدم الثقة.
- ثق بنفسك فأنت تعرف أكثر مما تعتقد.
- الكلمات دون ثقة كالصوت الأجوف لجرس خشبي، أما بوجود الثقة، فإن الكلمات تعني الحياة بذاتها.
- قد تتعرض للخداع إذا وثقت أكثر من اللازم، لكنك ستعيش بعدا إذا لم تثق بقدر كاف.
- عندما يأتي الشك يذهب الحب.
- الثقة هي أكبر إثبات للحب.
- أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان بإمكانك الثقة بشخص ما، هي أن تثق به.

أزمات نتيجة هذه الأزمة قد تعلمت درس «عدم الوثوق بأحد»، ولكن هذا الدرس جاء متأخرا جدا. أما بالنسبة لمهي ديب فالأمر مختلف فتقول أنها تعيش على نظرية «يا مأمنة بالرجال مثل المي بالغريبال» فبنظرها ليس هناك من رجل يمكن الوثوق به، وتقول انها بالنسبة لها الثقة لها حدود خاصة في العلاقات الزوجية، وهذا لا يعني انعدام الثقة كي لا تتحول الحياة بين الزوجين الى حبس ولكن المطلوب هو التوازن في حدود هذه الثقة وتعريفها بالصدق والمصراحة والتفاهم، فبرأيها ان هذه الأمور أهم في بناء حياة ناجحة.

وقالت انه في بعض الأحيان تعبد الثقة المفرطة الطريق أمام الخيانة وزيادة الشك بين الزوجين وذلك لأنه قد يغيب التصاور بينهما بحجة الثقة ما قد يحدث فجوة في العلاقة وقد يكون ردمها أمرا صعبا مع الوقت.

ويقول فراس انور ان الثقة بين الزوجين أمر ضروري لبناء أسرة متماسكة، ويعتبر ان الغيرة من الطرفين هي أهم عوامل فقدان تلك الثقة وغالبًا ما تكون هذه الغيرة غير مبررة وغير مقبولة من الطرفين. وتابع ان الثقة هي من المسلمات في نجاح العلاقات الزوجية منذ القدم وحتى اليوم ويجب المحافظة عليها والعمل على تعزيزها، كما انه يجب على الزوجين احترامها وتقديرها لتتربى عليها الأبناء في المنزل.

تحسدني لما انسا فيه من استقرار عاطفي، بحسب تعبير شيرين الي ان جاء اليوم الذي اكتشفت فيه ومن دون سابق إنذار انه متزوج من غيرها وأراد الطلاق منها من دون أسباب أو أعذار. وتقول شيرين انها منذ تلك اللحظة وهي تؤمن بانها ليس هناك رجل يمكن الوثوق به، فمن كان يعرف زوجها لا يمكن ان يصدق انه قد يكسر قلبها ويهدم

حد انها باتت تشك بثقتها بنفسها، إلا انها تحاول إبعاد الشكوك عن حياتها من خلال يقينها ان زوجها بحبها. أما بالنسبة لشيرين فاضل فالأمر مختلف، فهي عاشت مع زوجها 12 سنة من الحب والثقة المتبادلة وكان يتصرف معها بحب كبير وأمن لها حياة كريمة مليئة بالاهتمام والعناية والرعاية وكانا يشكلان ثنائيا يضرب به المثل و«الناس كادت ان

تحدثني ما انسا فيه من استقرار عاطفي، بحسب تعبير شيرين الي ان جاء اليوم الذي اكتشفت فيه ومن دون سابق إنذار انه متزوج من غيرها وأراد الطلاق منها من دون أسباب أو أعذار. وتقول شيرين انها منذ تلك اللحظة وهي تؤمن بانها ليس هناك رجل يمكن الوثوق به، فمن كان يعرف زوجها لا يمكن ان يصدق انه قد يكسر قلبها ويهدم

تحدثني ما انسا فيه من استقرار عاطفي، بحسب تعبير شيرين الي ان جاء اليوم الذي اكتشفت فيه ومن دون سابق إنذار انه متزوج من غيرها وأراد الطلاق منها من دون أسباب أو أعذار. وتقول شيرين انها منذ تلك اللحظة وهي تؤمن بانها ليس هناك رجل يمكن الوثوق به، فمن كان يعرف زوجها لا يمكن ان يصدق انه قد يكسر قلبها ويهدم

التربية المتسلطة داخل الأسرة أو الإدارة القاسية في المدرسة السبب المباشر في تشويه الصورة الذاتية للطفل تربويون لـ «الأنباء»: لا تعليم نافعا بغياب الثقة بين المعلم والطالب والإفراط بها غير محبذ

كيف تجعل الآخرين يثقون بك؟

- إذا اردت اقناع الناس بالوثوق بك، فاتبع الارشادات البسيطة التالية:
- لا تقشي سرا حتى ولو تحت ضغط.
- بين جوانب شخصيتك الحسنة وأعرب عن ثقك بمن امامك وأمنه على بعض امورك.
- عندما تثق بنفسك تجعل الآخرين يثقون بك.
- مارس الصدق المطلق في كل الاحوال لكن ليس لدرجة ان تجرح احدا.
- اجعل من كلمتك عقدا لا رجعة فيه.
- دافع عما تومن به ولا تغير مبادئك لتغيير المبادئ يعني انك من الممكن ان تتغير مع من حولك.
- لا تقطع على نفسك عهدا لا تستطيع الوفاء به.
- لا تتخذ قرارا قط لا تستطيع دمه.
- لا تصدر امرا يتعذر عليك تنفيذه.
- كن على استعداد لتقبل التائب على اخطائك فاذا وقعت بالخطا فتحل بالشجاعة للاعتراف به.
- التزم بمواعيدك وقراراتك ووعودك، التزم بأقوالك وافعالك ولا تلتقي وعودا في الهواء دون نية لتنفيذها.
- حاول ان تقدم المساعدات للآخرين حتى وان كان الامر لا يعنك، فهذا يجعلك تكتسب ثقتهم بشكل شخصي فيتقربون اليك ويأتمنونك.
- اتبع الحق دائما ولو كان يضرك، واحرص دائما على ان تكون صريحا مع من حولك ولا تكذب ابدا، كن صريحا حتى في آرائك عنهم.
- حاول ان تؤك دائما على فكرة انك محل ثقة وانك تستحق ان تثق بقتهم فيك، ابرز مميزاتك ومواقفك السابقة المشرفة وكل ذلك بتواضع ودون مبالغة.

كيف بنى الثقة في الحياة الزوجية

- الثقة من أهم دعائم الحياة الزوجية حتى تنجح وتقدم، ومن دون الثقة يفشل الزواج وتصبح العلاقة بين الزوجين خالية من الحب ومن مشاعر العطف والتضامن ويتخللها الشك دائما.
- البحث عن التقارب في التفكير أثناء اختيار الزوج او الزوجة.
- عدم إخفاء الأسرار وعدم اللجوء الى الكذب فذلك لن يدع للثقة مكانا وحل الأمور بتعقل فالكذبة التي تولد صغيرة تصبح ككرة الثلج المدمرة.
- الوضوح والصراحة والاعتراف بالخطأ من ابرز دعائم الثقة.
- تبادل الاحاديث بين الزوجين بشكل مستمر عن الأفكار والمشاكل والأحلام التي تراود كل منهما.
- المشاركة في إعطاء الرأي في جميع الأمور المتعلقة بأحد الطرفين سواء الخاصة بالعمل أو المنزل.
- إذا تسرب الشك الى عقل أي من الطرفين ولو للحظة عليه ألا تتواني عن طلب تفسير واضح وصريح منه لطرد هذا الشك وعدم ترك الفرصة له لتدمير حياتهما الزوجية.
- التعبير الدائم عن الحب المتبادل لدى الطرفين إذ ان الأمور الرومانسية البسيطة قد يكون لها تأثير كبير في موضوع الثقة.
- يجب ألا ندع الانشغال بالحياة والأولاد عن الاهتمام بين الزوج والزوجة والتعبير عن المشاعر لما لذلك من اهمية كبيرة في المحافظة على الثقة.

فريق العمل

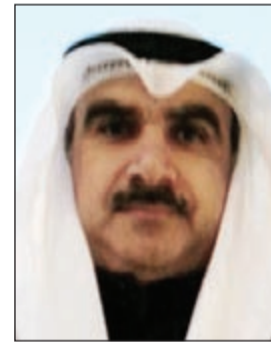
- دارين العلي
- أسامة دياب
- ندي ابونصر
- لميس بلال
- رندى مرعي



سالم محمود



سعود الراقي



علي عيسى



حبيب شعبان



حسين دشتي



حمد السعيد

نفوس الأبناء. وبدوره أكد المدير المساعد بثانوية أحمد الربيعي، حسين دشتي ان المجتمع لا يستطيع تحقيق أهدافه دون التعاون والتنسيق بين جميع مؤسساته وتنظيماته التي تسهم في تربية أفراده، فترية الأفراد تتم مشاركة بين المؤسسات التربوية النظامية وغير النظامية والتنظيمات المجتمعية، وان هذه المؤسسات والتنظيمات جميعها تدعم الأهداف العامة لتوفير بيئة تربوية للتنشئة الشخصية وفق المنهج الذي يصوره المجتمع سواء أكان ذلك بطريقة مباشرة أم غير مباشر.

وبين دشتي ان زرع قيمة الثقة في نفوس الأبناء لا يقتصر على مؤسسات التربية النظامية وإنما يتم من خلال جميع مؤسسات وتنظيمات المجتمع سواء كانت نظامية أو غير نظامية كالمدرسة والأسرة وأماكن العبادة ووسائل الإعلام والأحزاب السياسية والجمعيات الأهلية والنقابات المهنية والعمالية شريطة ان تتكامل هذه المؤسسات والتنظيمات، ويحدث تناسق ومشاركة فيما بينها لتحقيق أهداف التربية المنشودة وأهداف المجتمع، لافتا الى ان غياب التواصل بين هذه المؤسسات يؤثر سلبا على المنظومة القيمة في المجتمع وهو السبب المباشر لظهور الكثير من الظواهر السلبية فيه.

مدرسية مدركة لأبعاد وخطورة مهامها ومعلم واع بمسؤولياته كصانع للأجيال، مشيرا الى ان الثقة من أهم مكونات النظام التعليمي، فلن يكون هناك تعليم إلا إذا وثق الطالب في معلمه ووثق المعلم في قدرته على صناعة الفارق وتغيير مستوى طلابه التعليمي وآمنت الإدارة بقدرات معلمها. وحذر السعيد من خطورة الإفراط في الثقة، فبعض الأسر تنثق في الولد دون البنات وفي الأخ الأكبر دون الأصغر، داعيا جميع أولياء الأمور والمعلمين الى انتهاز منهج متوازن في التعامل مع الأبناء دون إفراط ولا تفريط. ومن جهته أكد المدير المساعد بثانوية أحمد الربيعي سالم محمود على أهمية دور المؤسسة الحميدة في الطلاب من خلال ضرب المثل والقوة وتعزيز كل سلوك طيب وتعديل وتوجيه السلوكيات السلبية، لافتا الى ان الأسلوب الراقي للإدارة المدرسية والمعلمين في التعامل مع أخطاء الطلاب وتصويبها يساهم بشكل أو بآخر في تعديل سلوكياتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم. ودعا محمود الى ضرورة عدم الإفراط في الثقة بالأبناء بالدرجة التي تنسبنا المتابعة والتوجيه، مشددا على ضرورة تكامل دوري الأسرة والمدرسة في زرع القيم الحميدة في

سببا مباشرا في ضعف ثقته بنفسه. وأشار شعبان الي ان مفهوم الذات يتعلق بالجانب الإدراكي من شخصية الطفل، أما الثقة بالذات فتتعلق بمدى إحساس الفرد بالرضا أو عدم الرضا ولذلك نجد ارتباطا وثيقا بين مفهوم الذات وتقديرها، لافتا الى ان ضعف الثقة بالنفس يؤدي الى ان يكره الطفل نفسه مما يعرضه للعديد من المشكلات السلوكية والنفسية، داعيا أولياء الأمور والمعلمين والإدارات المدرسية الى التكتاف لزرع بذور الثقة في النفس في نفوس الأبناء لكونها أحد أهم عناصر النجاح، فلا تحصيل أكاديميا دون ثقة بالنفس والعملية التعليمية برمتها تعتمد على الثقة بالنفس. وبين شعبان ان الثقة في الأبناء والطلاب سلاح ذو حدين ولذلك يجب ان تكون مشفوعة بالمتابعة الحثيثة لسلك الأبناء والطلاب والا تتخلى الأسرة والمدرسة عن دورها التوجيهي المنوط به تعديل كل ما هو سلبي في سلوك الأبناء. ومن جهته أكد مدير مدرسة آياس بين معاذ المتوسطة حمد السعيد ان الثقة هي القاعدة الأساسية التي ينطلق منها الفرد لمواجهة المجتمع. وبين السعيد ان المؤسسة التعليمية تلعب دورا لا يمكن إغفاله في دعم وتنمية الثقة بالنفس لدى طلابها من خلال إدارة

تدني في مستويات ثقته بذاته، ويشعر دائما بان ليس لأعماله أي قيمة وأنه سلبي نحو ما يقوم به من أعمال، ويشعر بأنه غير مؤهل للقيام بالكثير من الأعمال التي قد ينتج فيها سواء من الأطفال، وهذا ما يجعله يستسلم ويتنازل بسهولة عن آرائه، وقد يولد الأمر الكثير من المشاكل السلوكية مثل العنف والعدوان نحو الآخرين نتيجة ان لديه حاجات لكن لا يستطيع إشباعها أو تحقيقها، وقد يميل الى العناد تعبيرا عن رفضه للوضع الذي هو فيه، والانعزال عن الآخرين، وتجنب المواقف التي تعرضه للإحراج والسخرية من الآخرين، وبالتالي فقدان الكثير من الفرص الاجتماعية. ولفت عيسى الى انه بالرغم من كون الثقة سلوكيا محمودا إلا ان الإفراط في الثقة في سلوكيات الطفل قد يؤدي الى عواقب وخيمة قد لا تحمد عقباه، داعيا أولياء الأمور الى زرع الثقة في نفوس أبنائهم في إطار من المتابعة الحثيثة لسلوكياتهم حتى يستطيعوا حمايتهم من المخاطر المجتمعية المحيطة بهم. ومن جهته أكد القيادي التربوي المتقاعد حبيب شعبان ان عدم وعي الأسرة بتمط شخصية الطفل وقدراته التي تناسب مرحلته العمرية وما ينتج عنه من أساليب ضغط وعبارات تائيب يكون

بالرغم من أن الثقة سلوك محمود إلا أن الإفراط في الثقة في سلوكيات الطفل قد يؤدي إلى عواقب وخيمة قد لا تحمد عقباه

رأى تربويون ان الإفراط في الثقة يعتبر أمرا غير محبذ يبعد عن الرقابة والمتابعة ولكن في الوقت نفسه غياب الثقة يبعد التعليم عن محتواه، وأكد مدير ثانوية مرشد سعد البذال بمنطقة الرحاب سعود رفاعي ان مؤسستي الأسرة والمدرسة تلعبان أهم الأدوار في تعزيز مفاهيم الثقة بالنفس لدى الناشئة من خلال حزمة من الإجراءات التشجيعية التي تبتم بتعزيز كل سلوك إيجابي للطفل وتصويب السلوكيات السلبية دون المساس بكرامته بين أقرانه، مشددا على ان التربية المتسلطة داخل الأسرة أو الإدارة القاسية في المدرسة يبتنح عنهما في كثير من الأحيان تشويه الصورة الذاتية للطفل.

وأشار رفاعي الى مخاطر الثقة الزائدة في الطفل لكونها المدخل للكثير من الانحرافات السلوكية، فالإفراط في الثقة في سلوكيات الأبناء يجعلها بمثابة الرقابة والتوجيه، مشددا على ان فتح جسور الحوار مع الطفل وتفهم احتياجاته وإتاحة المجال له للتعبير عن ذاته وميوله واحترام وجهة نظره من أهم العوامل المساعدة على تنمية الثقة بالذات لديه. ومن جهته أكد المدير المساعد بثانوية مدرسة مرشد سعد البذال بمنطقة الرحاب علي عيسى ان الطفل يتأثر بالمنهج السلبى داخل الأسرة وينتج عنه