

الرأسمال النفسي - The Psychological capital

عينو عبدالله

جامعة سعيذة

ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة ماهية الرأسمال النفسي ودوره في حياة الفرد، وفعالية الأجزاء المكونة للأرسمال النفسي. اعتمد الباحث المنهج الوصفي من خلال الاطلاع والدراسة للأدبيات التي تصب فيه وتحليلها، بينت نتائج الدراسة بأن للرأسمال النفسي جوانب ثلاث وأركان أساسية لا ينفك عنها وهي كل من التفاؤل - تقدير الذات - الثقة بالنفس وأن هذه العناصر في الرأسمال النفسي تعمل متحدة ومتكاثفة الجهود وتكون طاقتها متجهة في هدف واحد، وبينت بأنه إذا كان الفرد يعاني من تدني أحد تلك العناصر فإنه سوف تتدنى معها باقي العناصر وتتدهور وبالتالي سيفشل الفرد في المواجهة ، وفي الأخير عملت الدراسة على تحسيس وتبصير الفرد بقيمة الرأسمال النفسي. الكلمات المفتاحية: علم النفس الايجابي، الرأسمال النفسي، الثقة بالنفس، تقدير الذات.

Abstract:

This study aimed to know The role of capital Psychological In an individual's life, And the effectiveness of the components of the psychological Capital. The research relies on comprehensive review of literature. Results showed the study that psychological capital Aspects of the three basic pillars Laver them, They both optimism-esteem Self - self-confidence And that these elements In psychological capital Working united And cooperative efforts The energies are heading in the object of this one. It also showed that That if the individual Suffers from low One of those elements It will be declining with Other elements And deteriorate And thus fail the individual in confrontation. In the last Enlighten the individual the importance of psychological capital.

Key words : Positive Psychology- Psychological capital - Self-confident - Self-esteem - Optimism

مقدمة:

كل يوم يزداد العالم الذي نعيش فيه أكثر تعقيدا وتحديا لقدرات الإنسان ولجميع مصادر قوته، وأصبح من الصعب على الضعفاء في هذا العالم التكيف مع نظام السلطة والقوة والتحدي في أعلى مستوياته وبالتالي أصبحوا مهددين أكثر من أي وقت مضى من الزوال من مضمار السباق، وقد يخفى عن كثير من الأشخاص الذين فشلوا في التوافق مع التحديات الحياة وأصبحوا يعتقدون بأنهم من الضعفاء وأنه ليس لهم مكان أو موضع قدم في هذه الحياة، يلجئون إلى أبشع الأساليب للهروب من المآزق والدوامات التي سقطوا فيها، بحيث أصبح يستحيل عليهم المواصلة، فقد يخفى عليهم بأن لديهم من القدرات في الذات ما يؤهلهم على تحقيق البقاء بل والتحدي للأقوياء، ومن الأساليب المساعدة على ذلك معرفة الإنسان لذاته وما يمكن أن تحويه من قدرات وإمكانات أو فقط يكفي الفرد معرفة نقاط القوة والضعف في شخصيته فيستطيع بذلك تحديد موقعه من الإعراب في هذا العالم، ولاشك أن معرفة الفرد لذاته ومعرفة الطرق المساعدة على تنميتها سوف يعرج على المعرفة الدقيقة لماهية الرأسمال النفسي لديه الذي أصبح اليوم محل إعتبار الكثير من الباحثين لما حققه بتنميته من نتائج مبهرة وإيجابية غيرت مجرى حياة الكثير من الناس العاديين فضلا عن الخواص، فتنمية الرصيد النفسي للفرد والإعتناء الكامل بنقاط القوة والايجابية في شخصية الفرد لاشك يساعده على تحقيق نتائج إيجابية في مواجهة مواقف الحياة، وغياب المعرفة لذلك يؤدي إلى الحياة العشوائية التي يتخبط فيها الفرد خبطة عشواء تجده محكوم بالصدف والتوقعات، ولاشك أن التفاؤل في هذه الحياة في كل خطوة يخطوها المرء لتحقيق مطالبه وإشباع متطلباته يعد ركن ركيز في تحقيق نسب إشباع عالية بخلاف لو يفكر سلبيا، وأن الصورة الايجابية للذات وإرتفاع تقدير الذات للإنسان يعد وقود الذي يحرك به الفرد دوافعه نحو المضي بقوة إلى الإمام ومواجهة العقبات دون الرجوع والنظر إلى الخلف، وإن علو الثقة بالنفس كذلك لديه تعد من المحركات الرئيسية للذات نحو تخطي الصعاب والثوق في ما تقوم به دون تردد، إذن فهي ثلاث ركائز أساسية تزيد دوما في رصيد الرأسمال النفسي، ومعرفة قدر الرأسمال النفسي ودوره في حياة الفرد يساعد على التعامل معه بأنسب الطرق .

الاشكالية:

مع التطور الهائل في البحوث التي خاضت في المواضيع التي تهتم بالجوانب الإيجابية لشخصية الفرد والتي حققت نتائج جد مرضية ولدت عنها كنتيجة حتمية ما يعرف بعلم النفس الإيجابي الذي أرسى قواعد الكثير من الباحثين على رأسهم الباحث مارتن سلحمان الذي كان ذلك دافعا له للتقدم أكثر وإيجاد ما يعرف بالرأسمال النفسي أو الرصيد النفسي في حياة الفرد الذي يعتقد بأن فشل الكثير من الأفراد في هذه الحياة يرجع بالدرجة الأولى إلى غياب الرصيد الكاف من الرأسمال النفسي الذي يعمل كمحرك قوي وكحصن صلب أمام الأزمات التي أصبحت كل حين تزداد شدتها ساعية على الاطاحة بالانسان الذي هو محور الحياة، وإن لغياب المعرفة الكاملة بمكان الذات الدور البارز في غياب الاستراتيجيات الكفيلة بمواجهة القادم من سلسلة الحياة ، ولعل معرفة أهمية الرأسمال النفسي وركائزه والسعي الدائم على تنميته يحقق نتائج جيدة في مواجهة تلك العقبات المتواصلة للفرد. وعليه يمكن صياغة إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

- ما طبيعة الرأسمال النفسي لدى الفرد ؟
- كيف يمكن أن يساهم التفاؤل في تنمية الرأسمال النفسي ؟
- ما دور تقدير الذات في بناء الرأسمال النفسي للفرد؟
- ما موقع سمة الثقة بالنفس في الرأسمال النفسي؟

الفرضيات :

- للرأسمال النفسي دور كبير في تغيير حياة الفرد .
- يمكن أن يساهم التفاؤل في تنمية الرأسمال النفسي.
- لتقدير الذات دور كبير في رفع صرح الرأسمال النفسي للفرد.
- لسمة الثقة بالنفس موضع محوري في تعزيز الرصيد النفسي للذات.

منهج البحث:

اعتمد الباحث على الأسلوب الوصفي للخوض في موضوع الرأسمال النفسي والذي تم من خلال مسح ودراسة وتحليل للأدبيات والدراسات المتعلقة بالموضوع من أجل تقريب وتكوين صورة شاملة ومعبرة عن حقيقة ودور الرأسمال النفسي.

الدراسات السابقة :

هدفت دراسة سعد علي، إبراهيم إلى معرفة استكشاف مفهوم الرأسمال النفسي الايجابي، اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وقد أظهرت النتائج تسليط الضوء على مفهوم الرأسمال النفسي وعلى دوره في المؤسسات والمنظمات الإنتاجية، تحقيق الميزة التنافسية لا يكفي من خلال الانتاج وتحقيق الارباح بل يتعدى إلى معرفة سيكولوجية القادة والمؤوسين .

تهدف دراسة يوسف موسى (2014) إلى التعرف على دور رأس المال النفسي الايجابي في رفع مستويات الأداء الابداعي في الجامعات العراقية، استعرض أبرز ماكتب عن الرأسمال النفسي الايجابي، بين مستوى توافر أبعاد الرأسمال النفسي الايجابي لدى الملاك التدريسين في الجامعتين المدروستين، أوصى الباحث بأهمية الاستثمار في الرأسمال النفسي بدل الرأسمال التقليدي، أوصى بدور الرأسمال النفسي في مجال السلوك الإداري التنظيمي لتحقيق الأهداف، ضرورة تطبيق مفهوم الرأسمال النفسي في الجامعات.

وفي دراسة لهاشم فوزي (2012): يهدف فيها إلى التعرف على دور رأس المال النفسي في روحانية العمل لعينة من الكادر التدريسي في أربعة كليات من جامعة الكوفة بلغت (200) من أصل (470) تدريسي، اعتمد على مقياس الرأس المال النفس ليوسف، ومقياس سكينك وكيسنجي لروحانية مكان العمل وتستخدم استمارة، وإستخدم معامل الارتباط كأسلوب احصائي وتمدجة المعادلة الهيكلية، وقد جاءت نتائج بأن تهتم كليات عينة الدراسة بمكونات رأس المال النفسي لأن ذلك يشجع ويعزز بشكل كبير على خلق بيئة عمل تهتم بالجوانب الروحية في مكان العمل.

أما مصطفى محمد الكرداوي (2013): فحاول في دراسته قياس الدور الوسيط الذي يلعبه الانطمار الوظيفي في العلاقة التي تربط مستوى رأس المال النفسي للعاملين بمستوى شعورهم بالاحتقان التنظيمي وذلك من خلال التطبيق على عينة قوامها 550 عاملا بالقطاع الحكومي في محافظة الدقهلية وباستخدام نموذج المعادلة البنائية في قياس الآثار المباشرة وغير المباشرة لرأس المال النفسي للعاملين على مستوى شعورهم بالاحتقان التنظيمي، بينت النتائج أن الانطمار الوظيفي للعاملين يلعب دور الوساطة

الجزئية التداخلية في علاقة الرأس المال النفسي بمستوى شعور العاملين بالاحتقان التنظيمي، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة تأثير إيجابية لرأس المال النفسي للعاملين على مستوى الانضمام الوظيفي لهم، وكذا وجود علاقة تأثير سلبية مباشرة بين الانضمام الوظيفي للعاملين ومستوى شعورهم بالاحتقان التنظيمي.

تعليق على الدراسات: تكاد تنعدم الدراسات العربية في هذا الموضوع بل هي نادرة (حسب حدود إطلاع الباحث)، وإن كانت الدراسات الأجنبية قد تطرقت إليه بنوع من العمق ولكن ليس إلى درجة كبيرة جدا فهو موضوع لا يزال حديثا جدا، وبالتالي فأغلب الدراسات التي عرضت كانت وصفية وإستخدمت المنهج الوصفي في عرضها الصورة التي يدور حولها موضوع الرأس مال نفسي فهي لاتزال نظرية في اتجاهها ولم تتجه إلى الميدان بعد في الوطن العربي إلا دراسة الكرداوي وهاشم في العلوم الاقتصادية، أما في المجال النفسي فلاتكاد تكون، أغلب الدراسات السابقة لم تتجه إلى المنهج التجريبي وركزت على الوصفي ولم تسعى إلى معرفة دور وأثر الرأس مال النفسي في الظواهر النفسية أو التربوية والاجتماعية على وجه العموم، ترتبط تلك الدراسات مع هذه الدراسة في تطرئها إلى الدور الذي يؤديه الرأس مال النفسي في الافراد واختلفت في العدد، في المعالجة الاحصائية ركزت على معامل الارتباط وبعض المعادلات التي تخص العلوم الاقتصادية، ترتبط مع هذه الدراسة في المنهج الوصفي فجميعها إختارته وذلك طبيعيا لحداثة الموضوع، كما ركزت الدراسات على الأجزاء المكونة للرأس مال النفسي ووظيفتها المحورية وهذا ماقد اتفقت به مع هذه الدراسة .

1- للرأس مال النفسي دور كبير في تغيير حياة الفرد:

لكي يتم فهم الرأس مال النفسي أكثر وفهم الأركان والركائز التي يرتكز عليها، علينا أولا فهم مصدر هذا الرأس مال النفسي وموقعه في العلوم الحديثة، علم النفس والتنمية البشرية بصفة عامة، وكيف برز الاهتمام بهذه السمات المهمة في شخصية الإنسان، وذلك من خلال التحول الكبير الذي شهدته العلوم النفسية من الانتقال من الاهتمام بالمشكلات والأمراض التي يعاني منها الشخص والعمل على تلافيتها إلى تنمية النقاط

الايجابية في شخصية فرد وذلك لاشك يساعده في القضاء على الأمراض التي يعاني منها وفي إبراز مواهبه وقدراته والتي يفرض من خلالها مكانته الاجتماعية، وهذا التوجه في الحقيقة قدم قدم البشر ولكن إزداد الاعتناء به والتركيز عليه في الآونة الأخيرة بسبب بروز كثير من التعقيدات في هذا العالم الذي تعيشه البشرية اليوم وبسبب الفشل الذي حققته التوجهات السالفة في تعديل السلوك البشري وتحقيق التكيف، فظهر ما يعرف بعلم النفس الايجابي على يد مجموعة من الباحثين ومن أولئك الأوائل في هذا الزمن الباحث مارتن سليجمان؛ الذي عرف علم النفس الايجابي على أنه "علم التجربة الشخصية الايجابية، والميزات الفردية الايجابية، والمؤسسات الايجابية " وأوضح أن علم النفس الايجابي يشمل على ثلاثة اتجاهات هي :

— الاتجاه الأول: التجربة الشخصية الايجابية التي تتضمن السعادة، والحالة، والسرور، والأمل، والتفاؤل والمشاعر الايجابية .

الاتجاه الثاني: السمات الايجابية، واستثمار المواهب، والمصالح، والابداع، والقيم، والحكمة، ونقاط القوة الشخصية، والارادة، والغرض، والنمو، والشجاعة .

الاتجاه الثالث: المؤسسات الايجابية، ويتضمن العوائل الايجابية، والمدارس، والشركات، والجاليات والمجتمعات (سعد علي وابراهيم خليل).

يمكن ذكر النقاط الأساسية في وظيفة الرأسمال النفسي بأنه: يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلا من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات. إنه يهدف إلى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان، بدلا من التركيز على الاضطرابات، إنه يغير المنظور ومركز الاهتمام من المرضي المعوق، إلى المعافي الفعال وكيفية تعظيم فاعليته. إنه يهتم ببناء القوة القدرة والمتعة والصحة في الإنسان المعافي وصولا إلى المزيد من تحقيق ذاته.

إن للرأسمال النفسي مجموعة من الأركان الأساسية التي يركز عليها أو ثلث عناصر أساسية التي لا يمكن بأي حال من الأحوال التخلي عن إحداها وأنها تعمل مجتمعة في مواجهة التحديات التي يمكن أن يصادفها الفرد في هذه الحياة الصعبة جدا له ،فقوة تلك

العناصر في اتحادها وإن فشل أحد تلك العناصر أو ضعفها تنجر عنها فشل وضعف جميع العناصر، الا وهي: التفاؤل - تقدير الذات - الثقة بالنفس .

(الرأس المال الاقتصادي) (الرأس المال البشري) (الرأس المال الاجتماعي) (الرأس المال النفسي)
 ماذا تملك؟ ← ماذا تعرف؟ ← من تعرف؟ ← من أنت؟
 - التمويل - خبرة - شبكة اتصالات - التفاؤل
 - الموجودات - تعلم - أصدقاء - تقدير الذات
 - مصنع، معدات - مهارات - علاقات - الثقة بالنفس
 - بيانات ، شهادة) - معرفة
 - أفكار

شكل رقم (01) يوضح توسع الرأس مال (سعد علي، ابراهيم:8)

2- يساهم التفاؤل في تنمية الرأس مال النفسي:

قد يبدو غريبا وجود تأثير مباشر لتفاؤل الإنسان في حياته وفي الرأس مال النفسي ولكن بطريقة غير مباشرة يعمل بشكل كبير في الرفع من الرأس مال النفسي فمثلا يكون الرجل مريضا فيسمع آخر يقول: يا سالم ، أو يكون طالب ضالة فيسمع آخر يقول: يا واجد، فيقول: تفاءلت بكذا، ويتوجه له في ضنه كما يسمع أنه يبرأ من مرضه أو يجد ضالته (ابن منظور، 1996)، تستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين، نظراً لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد، فقد أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل، والمرض، والنظرة السلبية للحياة. أنت متفائل إذا لم يقع في حياتك حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديك أمراً ممكناً ولو حدث العكس لتحولت إلى شخص متشائم، وذلك أنك قد تكون متفائلاً جداً إزاء أحد الموضوعات أو المواقف فتقع حادثة مفاجئة لك تجعلك متشائماً جداً من هذا الموضوع ذاته (أحمد محمد عبد الخالق، 1996)، وسوء الظن والتوقع السيء للأحداث القادمة والحياة يساهم في زعزعة الرأس مال النفسي وتدني رصيده والفشل وخيبة الأمل فيؤثر على قدرة الفرد على مواجهة الحياة وصعوباتها (مجمع اللغة العربية، 1976).

أما نظرة سليجمان إلى التفاؤل من خلال وصفه للمتفائلين بأنهم أولئك الأفراد الذين يتسمون بالاستقرار الداخلي، وأشياء معزوة خارجياً بشأن الأحداث الإيجابية، ويوصفون بعدم الاستقرار (لأسباب كثيرة) بشأن الأحداث السلبية. لذلك فإن التفاؤل كونه أحد مكونات الرأسمال النفسي يرتبط بوجهات النظر والحوادث الإيجابية التي تتضمن المشاعر الإيجابية (سعد علي و إبراهيم خليل)

ولسمتي التفاؤل والتشاؤم دوافع داخلية كامنة تعمل على بناءه وعلى بروز سمة إيجابية على أخرى سلبية أو العكس وربما يكون هناك توازن فنجد أن الحلم والمراد أن الإنسان يحلم أثناء النوم بشيء معين يتسبب في إلحاق خير به فإذا صحا ووجد هذا الشيء أمامه تفاعل به ومن ثم اعتقد أن هذا الشيء هو السبب في حصوله على الخير، وتربية الأطفال من خلال تقليد الآباء حيث يعلمون الأبناء أن شيء ما هو مصدر للخير ومن ثم يرسخ في نفس الابن أن هذا الشيء جالب للخير ومن ثم يتفاعل به، وأحياناً يكون التفاؤل قدراً وحظاً وهي أن يربط الإنسان بين شيء معين وحدث خير له نتيجة تكرار حدوث الخير مع وجود هذا الشيء رغم أن ذلك يحدث دون اتفاق مسبق وإنما شيء نسميه خبط عشواء، ويمكن أن تكون اتجاهات الفرد وميوله وانفعالاته كافية لبروز سمة التفاؤل، فالحلم والمراد أن الإنسان يجب شيء معين فإذا حدث خير له نسب مجيء هذا الخير إلى حبه لهذا الشيء تقيمة الحظ.

هناك عوامل تعمل من بعيد على تعزيز الرأسمال النفسي من خلال تعزيزها للتفاؤل، ومنها التنشئة الأسرية للطفل، فالاعتقادات خاطئة عن الأشياء التي علمها الأبوان للطفل يمكن أن تكون بسبب الخوف والفرع من الشيء فكثير من الناس يخافون من بعض الكائنات ويتسبب ذلك الخوف في كراهية الناس لهذا الشيء، ومن ثم ينسبون إليه ما يحدث لهم من ضرر، كما أن للقدر والحظ دور في ذلك حدوث ضرر عدة مرات مع ارتباطه عشوائياً بشيء معين مما يجعل الإنسان يربط بين الشيء والضرر فينسب الضرر إلى هذا الشيء. كما أن الأحلام دور بارز قد يحلم بشيء معين يتسبب في الحلم في إلحاق ضرر به فإذا وجد هذا الشيء أمامه في صبيحة ليلة الحلم تشاءم منه واعتقد أنه

نذير شؤم مع أنه قد يحدث النقيض فيكون مصدر خير للإنسان (عبد الخالق، 1996).

ومن الأسباب المباشرة في تغذية التشاؤم والتنشئة عليه بطريق غير مباشر أن الشخص الذي يجد في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة يميل إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حد بعيد. ففي جميع الحالات يجب أن نؤكد على أن تلك العوامل ماهي إلا عوامل مساعدة لنشأة التفاؤل، والتشاؤم في الشخصية (حمود لخصر، 1999).

وقد بينت دراسات منها لـ " ماهي " أن نسبة 66% من البشر لديهم مستوى متدني من تقدير الذات وهي نسبة عالية ، فالشخص الذي يتميز بامتلاك صورة إيجابية لذاته يكون أكثر تفاؤلاً في الحياة وأسعد حالاً من الذين يمتلكون صورة سلبية ومتدنية عن ذواتهم ، فالصورة التي ينشؤها الفرد عن ذاته والتي يعمل على تغذيتها باستمرار من خلال المواقف التي يسعى إلى تفسيرها حسب الميل في التفكير الإيجابي أو السلبي لها القدرة على تعديل وتغيير السلوك الفردي نحو الأفضل ليحظى بالقدرة اللازمة لتغيير سلوكه وصقل شخصيته ، والشخصية ما هي إلا انعكاس للصورة الذاتية للفرد ، فعندما تكون صورتنا الذاتية سليمة نشعر بأننا جديرون بالحياة متفائلون فيها وقادرون على مواجهتها تحدياتها يكون لدينا تفكير إيجابي، وقد اتضح أن حوالي 95% من الناس يحاولوا أن يقللوا من قيمتهم الذاتية لإعتقادهم أن الآخرين يعيشون ويعملون أفضل منهم وينجزون ما يوكل إليهم بكل سهولة وبساطة، فهذه النظرة أو هذا الاعتقاد يولد حالة من التشاؤم والاكتئاب والقلق. (ماهي وريزير، 2006 : 36)

3 - دور تقدير الذات في بناء الرأسمال النفسي للفرد:

تعد سمة تقدير الذات من العناصر الأساسية والحلقة الثانية القوية في الحلقات المتكاملة للرأسمال النفسي للفرد لا يمكن بأي حال من الحال الاستغناء عن سمة تقدير الذات لدى الانسان ولا يمكنه أن يتكيف مع المواقف الاجتماعية إذا لم يكن تقدير الذات لديه معزز، كما يرى مصطفى كامل بأنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير

هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الأسرى والمهني، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع" (فاروق عبد الفتاح سلامة، 1987).

الخبرات تعمل على تعزيز صورة الذات وتنمي الرأسمال النفسي وتعمل على المحافظة عليه في مستويات مرتفعة دائما كما يشير كوبر سميث تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الايجابية أو السلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجه كفاءته الشخصية، كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها، وهكذا يكون تقدير الذات بمثابة خبرة ذاتية ينقلها الفرد إلى الآخرين باستخدام الأساليب التعبيرية المختلفة (سلامة ممدوح محمد، 1991).

لا غنى لقوة الرأسمال النفسي عن الصلابة الشخصية وقوة تقدير الذات ينمي الصلابة الشخصية لديه مما يجعله قادرا على مواجهة الصدمات وتلاطم أمواج الحياة على صخرة ذاته وشخصيته. فإما تنكسر الأمواج عليها وإما تنكسر الذات من شدتها، وإما تزيد تلك الأمواج الشخصية أكثر صلابة ، كما يشير(راجح، 1965) بأنها قدرة الفرد على تأجيل وإرضاء الحاجات الآجلة والصمود أمام الازمات الآنية من دون أن يختل توازنه الإنفعالي وتفكيره فضلا عن قدرة الفرد على إنتاج معقول في حدود ذكائه وحيويته وإستعداده (لطيف غازي).

الرأسمال النفسي ينمو مع بداية نمو شخصية الفرد وتكوينها ومدى تأثره بالعوامل المحيطة به والمنغمس فيها جنبا إلى جنب مع سمة تقدير الذات التي تمر بمخاض عسير كما ذهب فاروق عبد الفتاح (1987) إلى أن العوامل التي تؤثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ومنها ما يتعلق بالبيئة الخارجية وبالأفراد الذين يتعامل معهم فإذا كانت البيئة تحبب للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع فأن تقديره لذاته يزداد، أما إذا كانت البيئة محبطة وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فان تقدير الفرد لذاته ينخفض، كذلك فان نمو تقدير الذات لا يتأثر بالعوامل البيئية والمواقف فحسب ولكنه يتأثر

ب عوامل دائمة مثل ذكاء الفرد وقدراته العقلية وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها، وهذا ما أيدته نظرية من النظريات التي اهتمت بتفسير تقدير الذات، وهي نظرية " زيلر" أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي، أن ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد وإذا كانت سمة تقدير الذات تستمد قوتها من الواقع الاجتماعي فبطريقة غير مباشرة الرأسمال النفسي للفرد يستمد قوته وطاقته المستمرة والمتجددة من سمة تقدير الذات المرتفعة والصورة الإيجابية للذات ولذلك على مدار سنوات نمو الشخصية والذات ولهذا نجد الفرق واضحا في قيمة الرصيد النفسي ومدى ارتفاعه أو تدنيه لما نجد الفرد ينتقل من واقع اجتماعي إلى واقع آخر مخالف له تماما (كفاي، 1989).

تتغذى سمة تقدير الذات التي هي فرع وغصن من شجرة الرأسمال النفسي حسب كوبر سميث تتغذى بمقدار الاحترام والتقبل والمعاملة التي تتسم بالاهتمام التي يحصل عليها الفرد من عند الناس الآخرين الهامين في حياته، وإن تاريخ نجاح الفرد والمناصب التي تمثلها في العالم واجتماعيا له أثر كبير على نمو تقدير الذات، ومدى تحقيق طموحات الفرد مع المواقف التي يتعرض فيها للتقليل من قيمته. فبعض الأشخاص، قد يخفون ويجورون ويكتبون تماما أي تصرفات تشير إلى التقليل من قيمتهم من قبل الآخرين أو نتيجة فشلهم السابق، حيث تخفف القدرة على الدفاع عن تقدير الذات من شعور الفرد بالقلق وتساعد في الحفاظ على توازنه الشخصي (الماضي وفاء محمد، 1414).

تشكل صورة الرأسمال النفسي من الصورة المصغرة لتقدير الذات ويشكلان جميعا من لمسات بعض الشخصيات الأكثر تأثيرا على الاطلاق والتي بصمات أيديها لاتمحي أبدا من الشخصية، المعلمون والأقران هم من بين الأشخاص ذوي الأهمية بالنسبة للتلميذ وعندما يدخل الطفل المدرسة فإن عوامل جديدة تدخل في تقويم ذاته وقد يُعدل تقويمه لذاته من حيث تقويم رفاقه ومعلميه له ورأيهم فيه وقد يختلف عن تقويم والديه له وخاصة في مرحلة المراهقة حيث يكون تأثير النظراء والمعلمين أعمق أثراً من حيث تقويم

الطلاب لأنفسهم.(مریم اللحياني، 2010). حيث يشير "جيرسلد 1952" إلى أن المدرسة تحتل المرتبة الثانية بعد البث بالنسبة للعديد من الأطفال في تأثيرها على تكوين تصور الطفل عن نفسه، وتكوين اتجاهات نحو قبول ذاته أو رفضها، كما رأى توماس أن نمط المدرسة والنظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ عوامل تؤثر كلها على تقدير الفرد عن نفسه (عكاشة، 1990).

تحديد معالم الذات في هذا العالم يساعد الفرد على تنمية رصيده في النفسي، إذ يجعله يضع مكانة خاصة لنفسه في هذا العالم يجعل الآخرين ينحون احتراماً لذاته وتقدير لها، مفهوم الذات يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار لذاته ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته، معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاتية يقبلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية، ويعبر عنها بالسلوك الظاهر (عبد الحافظ ليل، 1982). حيث أن الأفراد يقومون بصياغة وإصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها، أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائها خلال التجربة. ويميز "هاماشيك" بين ثلاثة مصطلحات في هذا المجال: الذات وتمثل الجزء الواعي من النفس على المستوى الشعوري، وتشير تلك المجموعة الخاصة من الأفكار والاتجاهات التي تكون لدينا في أية لحظة من الزمن، أي أنها ذلك البناء المعرفي المنظم الذي ينشأ من خبراتنا بأنفسنا والوعي بها (شوكت محمد، 1993).

وقد افترض سميث أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الشخصية وهي: النجاحات، والقيم والطموحات والدفاعات. (الخضير غادة، 1420)، وإن فكرة الفرد عن جسمه وصحته ومظهره الخارجي، ومدى إحساس الفرد بقيمته الشخصية وتقديره لمزاياه ومهاراته، وفكرة الفرد عن نفسه بصفته عضواً في الأسرة، ومدى تكيفه معها، والتزامه بها، وهي فكرة الفرد عن أخلاقه والتزامه بالقيم الأخلاقية، ورضاه عن إيمانه بمعتقداته وأفعاله، فكرة الفرد عن نفسه من خلال علاقته بالآخرين ومكانته بينهم، ودوره

في التفاعل معهم (الحموي منى: 178). هي محاور تعمل من بعيد على تشكيل صورة الراسمال النفسي بأبعاده المختلفة في الرحم قوة تقدير الذات.

4- الثقة بالنفس لها موضع محوري في تعزيز الرصيد النفسي للذات :

أما العنصر الثالث والأخير في الراسمال النفسي والذي هو مرتبط كذلك بالعنصرين السابقين ويعملون جميعا في إشتراك وتكامل لتنمية الراسمال النفسي وتقويته يعتبر حسب الخواجا إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته، وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. (عايدة شعبان ونجاح عواد، 2009)، وفي تصور عادل يعتبر اتجاه الفرد نحو كفايته النفسية والاجتماعية ونحو قدرته على تحقيق حاجاته وأهدافه ومثله العليا. (حسن مصطفى، 113)، وعند قواسمة وعدنان تعد سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدما أقصى ماتتيحه له امكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي (أنوار غانم، 2006)، ومن التصورات السابقة يمكن الاعتبار بأنها بريد ورسالة أولية على وظيفة الراسمال النفسي في حياة الأفراد وذلك من تأثير صورة الثقة بالنفس ومدى إدراك الفرد بها على حياته وتوجهاته وقراراته ومواقفه اليومية وطرق التصرف حيالها.

حسب تصور ابن القيم " الثقة هي سكون يستند إلى أدلة وأمارات يسكن القلب إليها، فكلما قويت تلك الإشارات قويت الثقة واستحكمت، ولاسيما كثرة التجارب وصدق الفراسة، واللفظة كأنها من الوثاق وهو الرباط، فالقلب قد ارتبط بمن وثق به توكلًا عليه وحسن ظن به، فصار في وثاق محبته ومعاملته والاستناد إليه والاعتماد عليه، فهو في وثاقه بقلبه وروحه وبدنه(سمية مصطفى، 2009).

تبدأ صورة الراسمال النفسي تتشكل في الرحم الثقة بالنفس من خلال مجموعة من الأركان المؤسسة لها تغذي بطريقة غير مباشرة الراسمال نفسي وتعمل على تقوية أعضائه وبروزها وهي خمس ووفق لبراون وآخرون وهي:

النظر إلى الذات على أنها قادرة والايمان بقدرتها على عمل الاشياء كالآخرين .

ـ الشعور بالانتماء والايمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين

ـ التفاؤل بالمستقبل والنظرة الايجابية للحياه .

ـ مواجهة الفشل من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة .

ـ امتلاك مصادر مناسبة من التعزيز من خلال نماذج الدور(أمال جودة، 2007: 708)

أما التأثير السلبي لتدني الثقة بالنفس على الرأسمال النفسي فيمكن كشفها من خلال فقد الفرد للمهارات الاجتماعية فلا يبدي اهتماما بالآخرين، ولا يظهر التعاطف معهم أو الرغبة في الاتصال بهم، مما يعيق اكتشاف الآخرين ما لديه من قدرات وصفات جيدة، وبما أن هؤلاء الأفراد الخجولين في العادة لا يثيرون المشكلات أو المتاعب فهم في الغالب يعانون من هذه المشكلة بدون أن لا يلاحظهم أحد، وكل ذلك يعيق نمو الثقة بالنفس لدى هؤلاء الأفراد من يجعلهم مكتوفي الأيدي أمام المواقف الصعبة التي تواجههم في الحياة، فلزم على المؤسسات أن تعمل على بناء الثقة بالنفس عند هؤلاء الأطفال من خلال بناء برامج أو مواقف تعليمية تقضي على الخجل لديهم. (سليمان، 1432: 7)

إن اعتقاد الفرد أنه محبوب من الآخرين وبأنه شخص صالح ونافع، دون الاحساس بالخجل من المواقف الاجتماعية، ودون الانزعاج بأي انتقاد من الآخرين ودون خشية الذين لديهم سلطان أو نفوذ، يجعله جدير باحتلال المركز الاجتماعي اللائق. (حسن مصطفى: 113-114) من خلال تحقيق الاستقلالية الكاملة حسب بياجيه فهي سلوك ايجابي يجعل الفرد يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته، ويتحمل المسؤولية في المواقف الاجتماعية . (عبد الرحيم، 1986: 11)، وعند نموه أكثر ويصل الطفل إلى مرحلة المراهقة يكون أكثر دقة في تقويم استقلاليته، ويصبح يملك قدرات تسمح له بالتأثير في بيئته وفي المواقف الاجتماعية. (زهران، 1977: 58)

الرأسمال النفسي من خلال الثقة بالنفس يكون دافعا للإنجاز فيساهم في تحقيق التوافق النفسي بقهر الصعاب والكفاح الدؤوب، لتحقيق النجاح وبلوغ معايير الامتياز (العنزي، 2003)، يبدأ في مساعدة الطفل على الشعور بقيمته واعتزازه بذاته وبفعاليته في كافة مجالات حياته المستقبلية، وكلما زادت ثقته بنفسه أصبح إنسانا يتصرف بشكل

طبيعي دون قلق أو رهبة فهو من يتحكم بتصرفاته وليس غيره، ونجد العكس "فانعدام الثقة" تجعل الانسان يتصرف بشكل غير طبيعي ويحس أنه مراقب ممن حوله.(وداد بنت أحمد، 2007).

تكتمل زراعة الرأسمال النفسي ويصبح قادرا على الاعتماد على نفسه والمشي دون الاتكال على الآخرين في ارتقاء سمة الثقة بالنفس إلى شكل من أشكال شعور الفرد بالأمن النفسي، وتمثل في تقبل الذات وحبها واحترامها، مع تقبل خبرات الفشل والأخطاء الشخصية دون أن تتعرض الذات للتهديد والشعور بالنقص، بالإضافة إلى تقبل الآخر وعدم إلقاءه، والشعور بالقدرة على تحقيق الذات وطموحاتها، والاعتماد على النفس والقدرة على ضبطها، والتكيف مع ضغوط وأزمات الحياة والقدرة على مواجهة المشكلات ، والتفاعل الايجابي مع الآخرين(دانيا الشبؤون ، 2012).

خاتمة:

توجد ثلاث مناهج في التدخل العلاجي الذي على المختص أن يتقيد بها أو ينتهجها وهي المنهج النمائي ، التحسيسي والعلاجي، وقد ركز الباحث على المنهج الأول بحيث أن أهم خدمة يمكن تقديمها للفرد لها أهميتها في علم النفس الايجابي هي أن تبصره بذاته وبقدراتها وبإمكاناتها وكيف يمكن إستثمار كل ذلك في التأكيد على دور الذات في المراكز الاجتماعية وعلى قدرتها في مواجهة التحديات التي يتطلبها ذلك المركز بكل كفاءة ووعي بقيمة الذات وجدارتها في احتلال ذلك المكان، وإذا تمكن الفرد من معرفة مدى قدراته واستعداداته للنجاح ولتحقيق الأفضل في هذا العالم أصبح قادرا على تنمية وزيادة الرأسمال النفسي لديه وعلى استغلال الرأسمال النفسي الاستغلال الجيد، وإذا علم التاجر بأنه لخوض غمار التجارة لابد من رأسمال مادي يمكن الانطلاق به يجب تحصيله وبناءؤه، فليكن في علم كل فرد بأن للحياة وتحدياتها لابد من توفر رأسمال نفسي يجب تحصيله والمحافظة عليه وتنميته وتجديده بين الحين والآخر، وإلا سوف يصيب الفرد الافلاس في هذه الحياة .

مقترحات :

- التركيز على الإمام بجوانب الصحة النفسية من خلال الكشف عن دور الرأسمال النفس في المؤسسات ولدى الأفراد.
- دعوة الباحثين والمؤسسات العلمية على الالتفات أكثر لأهمية الجوانب الايجابية في شخصية الفرد ودورها في تحقيق أعلى نسب الإنتاج وعلى رأسها الرأسمال النفسي .
- دعوة الباحثين إلى التعرف على العلاقة التي تربط الرأسمال النفسي مع الكثير من المتغيرات مثل الرضا المهني ، دافع الإنجاز والتحصيل ،الاكتئاب ،.....
- القيام بدراسات لمعرفة الرأسمال النفسي لدى الفرد الجزائري وحقيقته وسبل تنميته والعوامل المؤثرة فيه .

المراجع :

- ابن منظور.(ب ،ت). لسان العرب. القاهرة: دارالمعرف.
- أحمد محمد عبد الخالق.(1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الكويت: مكتبة الاسكندرية.
- أحمد محمد عبد الخالق وبدر محمد الأنصاري (1995). التفاؤل والتشاؤم : دراسة عربية في الشخصية. بحث قدم إلى المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي. القاهرة.
- أمال جودة (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى . مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) ، المجلد 21 (3).
- أنوار غانم (2006).الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل . مجلة التربية والعلم ،المجلد (14) ، العدد (1).
- بخيت عبد الرحيم(1985).مقياس كوبر سميث لتقدير الذات .المنيا:دار حراء
- بنت أحمد وداد (2007). الثقة بالفلس وبعض سمات الشخصية لدى عينة من الطالبات المتفوقات دراسيا والعاديات في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. ماجستير. جامعة أم القرى .
- الحموي منى (ب ، ت).التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات. مجلة جامعة دمشق.

- الخضر عثمان حمود (1999). التفاوض والتشاور والاداء الوظيفي. المجلة العربية للعلوم الانسانية، العدد 97 .
- الخضير، غادة بنت عبدالله (1420).فاعلية برنامج تدريبي توكيدي في تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات مرتفعات الأعراض الاكتئابية .رسالة ماجستير. جامعة الملك سعود.
- راجح أحمد (1965). الأمراض النفسية والعقلية أسبابها وعلاجها. ط1. القاهرة: دار المعارف.
- زهران عبدالسلام (1977). علم النفس النمو والمراهقة. ط1. بيروت: دارالعودة
- عبد الحافظ ليل (1982). مقياس تقدير الذات للصغار والكبار. القاهرة: دار النهضة.
- عبد المعطي حسن مصطفى(2009).مقاييس الصحة النفسية. ط1. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عكاشة محمود(1990). تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال مدينة صنعاء. الكويت.
- غازي مكي لطيف وبراء محمد حسن(ب،ت).صلاية الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 31.
- فاروق عبد الفتاح (1987).مقارنة نحو الذكاء ونحو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة.مجلة كلية التربية، المجلد الثاني، العدد الثالث .
- القشعان حمود والبشر(2007).إدراك الأبناء السلبي للمعاملة الوالدية وعلاقته بكل من القلق والاكتئاب. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 35، العدد 3 .
- سعد علي وإبراهيم خليل إبراهيم.(ب،ت).رأسمال النفسي الايجابي .مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، المجلد 18 العدد 16، 1-31 .
- سعود العنزي(2003).الثقة بالنفس ودافع الانجاز لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسيا والعاديين في المرحلة المتوسطة . ماجستير. جامعة أم القرى.
- سلامة ممدوح محمد(1991). تقدير الذات والضبط الوالدي للأبناء في نهاية المراهقة وبداية الرشد .مجلة دراسات نفسية، المجلد 1- العدد4

- سليمان بن حمزة (1432).فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لعلاج اضطراب الخجل الاجتماعي. جامعة محمد بن سعود الإسلامية.
- الشبؤون دانيا (2012).الشعور بالذنب وعلاقته بمتغيري القلق والثقة بالنفس.رسالة دكتوراه. جامعة دمشق.
- شعبان صالح عايذة ونجاح عواد (2009).قلق الانفصال وعلاقته بالثقة بالنفس لدى الأطفال المحرومين من الأب بمحافظة غزة. جامعة الأقصى .
- شوكت محمد (1993).تقدير المراهق لذاته وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقات مع الأقران . جامعة الملك سعود.
- صالح أحمد (1989). تقدير الذات وعلاقته بالاكثاب لدى عينة من المراهقين .القاهرة :الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- كفاي علاء الدين(1989).تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي .
- اللحياني مريم والعتيبي سميرة (2010).تقدير الذات لدى الطلاب الموهوبين والمتفوقين متدني التحصيل الدراسي. ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي العربي السابع لرعاية الموهوبين والمتفوقين. الأردن.
- الماضي وفاء محمد(1414). بعض الخصائص النفسية المحددة للأفراد الأكثر عرضة لاستجابة الضغط النفسي . رسالة غير منشورة. جامعة الملك سعود.
- مالمهي و رانجيت سينج وريزنرو روبرت دبليو (2006).تعزيز تقدير الذات.الرياض: مكتبة جرير.
- مجمع اللغة العربية (1976) . المعجم الوسيط . الطبعة 3 .القاهرة.
- مصطفى رجب سمية (2009).فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة .الجامعة الإسلامية .
- وفاء شاکر ومحمود كاظم(ب ،ت). الاستقلالية لدى طالبات المرحلة الإعدادية .الجامعة المستنصرية.