

مجلة علم النفس التطبيقي
قسم علم النفس - كلية الآداب، جامعة المنوفية

بناء الشخصية الإيجابية للمراهق العربي
رؤية نفسية

إعداد

أ.د/ طريف شوقي محمد فرج

أستاذ علم النفس الاجتماعي - نائب رئيس جامعة بني سويف السابق
للدراسات العليا والبحوث

يوليو ٢٠٢٣ م

العدد (١)

المجلد (١)

بناء الشخصية الإيجابية للمراهق العربي : رؤية نفسية

أ.د/ طريف شوقي محمد فرج

أستاذ علم النفس الاجتماعي - نائب رئيس جامعة بني سويف السابق للدراسات العليا والبحوث

مقدمة

بما أن الشباب هم أمل الأمة وصناع مستقبلها ؛ لذا يجب علينا أن نضع في مقدمة أولوياتنا المجتمعية تنمية الشخصية الإيجابية الفعالة في تلك المرحلة العمرية الحرجة لكي يحققوا الآمال المرجوة منهم شخصيا، واجتماعيا .

ومما يجب ذكره أن تلك الشخصية تتصف بالقدرة علي توكيد الذات والاعتداد بها، وإدارة العلاقات مع الآخرين بكفاءة ، والقدرة علي ضبط الذات والتحكم في الانفعال، والتحلي بعقل منفتح ، ينفذ ، ويتحمل الغموض ، ويعبر عن آرائه بصورة تلقائية ، ويطرح الأسئلة المناسبة في التوقيت الصحيح ، وبالطريقة الملائمة، ويتخذ قراراته بحكمة ، ويسعى دوما لتنمية ذاته ، ويلتزم بالمعايير والقيم الأخلاقية الجوهرية ؛ لذا فإن تلك الشخصية تعبر عن ذلك الإطار الذي يحوي قدرات الفرد ومهاراته سواء كانت ذات طابع وجداني أو معرفي ، أو سلوكي ، فضلا عن كونها العمود الفقري لتماسكه النفسي ، والموجه لأساليب توافقه مع ذلك الكم المتنوع من البشر الذي يتعامل معه في مجمل سياقات التفاعل الإنساني إبان فترات حياته المختلفة ، وهي فوق ذلك كله القوة المحركة لطموحاته وإبداعاته .

ومن هذا المنطلق فإن الموضوع الرئيسي لتلك الورقة البحثية سيتمثل في كيفية بناء الشخصية الإيجابية من خلال الإجابة عن الأسئلة الثلاثة التالية:

أولاً: ماالمهارات التي يجب أن ننميتها في الشخصية الإيجابية للمراهق؟.

ثانياً: لماذا ننمي الشخصية الإيجابية للمراهق؟.

ثالثاً: كيف ننمي الشخصية الإيجابية للمراهق؟.

وسوف نسعى للإجابة عن الأسئلة الثلاثة السابقة بقدر من التفصيل على النحو التالي:

أولاً: ما المهارات التي يجب أن ننمئها في الشخصية الإيجابية للمراهق؟.

يشير الشكل التالي رقم (١) إلى المهارات الأساسية التي يجب أن يتحلى بها المراهق لكي يتحلى بالشخصية الإيجابية التي ستمكنه من التوافق في حياته الشخصية والأكاديمية ، والمهنية فيما بعد.



الشكل التالي رقم (١)

المهارات الأساسية للشخصية الإيجابية للمراهق

سنقدم فيما يلي التعريف الإجرائي لكل مهارة من المهارات الأثنتا عشرة التي حوّاها الشكل السابق رقم (١) على النحو التالي:

م	المهارة	تعريفها
١	الرؤية المستقبلية	بادئ ذي بدء يمكننا القول بأن الحلم هو الأب الشرعي للرؤية المستقبلية ؛ لذا يجب أن يكون لدى المراهق حلم لما يود أن يكون عليه مستقبلا ، وأن يتبنى رؤية تجسد هذا الحلم وتجعله قابلا للحياة على أرض الواقع ، وتتمثل هذه الرؤية غالبا فيما يجب أن يكون عليه في المستقبل القريب والبعيد أيضا ، وعليه أن يوضحها للمحيطين به ، سواء كانوا الوالدين أو الزملاء والأصدقاء ؛ فقد يدعموه لتحقيق تلك الرؤية.
٢	التنوع المعرفي	ينطوي هذا المتغير على ضرورة سعي المراهق لتنوع معارفه في مجالات متعددة من خلال المصادر الموثوق فيها سواء كانت علمية أو سياسية أو اجتماعية أو دينية.
٣	العقلية الناقدة	وتعني أن يتحلى المراهق بقدر مرتفع من مهارات الاستدلال (الاستقراء والاستنباط والاستنتاج) ، والتوصل إلى استنتاجات تتسم بالواقعية حول الأحداث، وإصدار أحكام تتسم بالدقة، والوقوف على جوانب القصور فيما يقوله الآخرون أو

<p>يفعلونه ، وفحص العلاقات بين الظواهر، وتحديد الأولويات، وطرح الأسئلة، والمقارنة، والتحليل.</p>		
<p>تعرف بأنها قدرة المراهق على تغيير زاوية نظره للأشياء والمشكلات ، فضلا عن قدرته على تغيير مجرى تفكيره وتوجيهه نحو اتجاهات جديدة بسرعة وسهولة</p> <p>(طريف شوقي، ٢٠٢١)، وكمثال لذلك فعليه أن ينظر إلى مشكلة وباء كورونا ليس فقط من زاوية أنها أدت إلى تقييد حريته في الحركة، ولكنها أيضا أسهمت في صقل مهاراته في التعلم الإلكتروني، ودعمت من التماسك الأسري، وساهمت في نمو الوعي الصحي، وهكذا.</p>	<p>المرونة الفكرية Ideal Flexibility</p>	<p>٤</p>
<p>تشير عملية صنع القرار إلى مدى قدرة المراهق على تدبر المواقف ، والمشكلات، التي يتعرض لها ، ووضع البدائل التي يمكن أن تتاح أمامه ، والاختيار بينها للوصول إلى القرارات الفعالة التي يمكن أن يصدرها في تلك المواقف، ومما يجدر</p>	<p>صنع القرار</p>	<p>٥</p>

<p>ذكره أن خطوات عملية صنع القرار تتمثل في: تحديد المشكلة بصورة دقيقة - جمع البيانات والمعلومات المتصلة بموضوع القرار ، وتحليلها- طرح البدائل الممكنة للحل - الموازنة بين تلك البدائل في ضوء معايير معينة كالتكلفة، والوقت ، والعائد ، والموارد المتاحة ، والآثار - اختيار البديل الأكثر ملاءمة - اتخاذ القرار- تنفيذ القرار- تقييم جودة القرار ومتابعته وتقييم أثره وإدخال التعديلات المناسبة عليه ضمانا لجودته (هبة علي عبد العزيز، ٢٠٢١؛ أحمد ماهر، ٢٠٠٧، .)</p>		
<p>تشير إلى مستوى تيقن المراهق من قدرته على إنجاز المهام التي ينفذها، وإدارة المواقف التي يواجهها بفاعلية (Axelord, 2017) ، وتكمن أهمية مفهوم إدراك الكفاءة الشخصية في إن تميز الفرد ينبع في المقام الأول من إدراكه أنه قادر على أن يكون متميزا ، وهو تصور منطقي لأنه</p>	<p>إدراك الكفاءة الشخصية- Self- Efficacy</p>	<p>٦</p>

<p>كيف لا يثق الفرد في قدراته وكفاءته الذاتية ويريد أن يثق الآخرين فيها ، ومن هنا يمكننا القول بأن "من يثق في نفسه يوثق به".</p>		
<p>وتشمل مهارات فرعية من قبيل :</p> <ul style="list-style-type: none"> - قدرة المراهق على تقديم ذاته للآخرين . - إدارة الصراعات التي تتدلع مع الآخرين. - التعبير عن مشاعره الإيجابية (التعبير عن إعجابه بفكرة أو مقترح لزميل)، والسلبية (الاحتجاج على سلوك غير مناسب صدر عن أحد الزملاء حيال زميله) بصورة ملائمة. - المبادرة ببدء ، والاستمرار في ، وإنهاء التفاعلات الاجتماعية حين تمتد أكثر مما ينبغي لقاء (حوار طال أكثر من اللازم). - الدفاع عن حقوقه ضد من يحاول انتهاكها شريطة عدم انتهاك حقوق الطرف الآخر، فخطأن لا يصنعان حقا . - مقاومة الضغوط التي يمارسها الآخرون لإجباره على إتيان ما يعتقد أنه غير صائب ، أو إثنائه عن فعل ما يرغبه ويعتقد صوابه. 	<p>إدارة العلاقات الشخصية</p>	<p>٧</p>

<p>(Kaiser&Hogan,2011) ؛ طريف شوقي، ٢٠٠٨).</p>		
<p>"ميل المراهق للتخطيط ، والتنظيم الدقيق ، والإنجاز ، والانضباط ، والمثابرة ، والعمل الشاق، وتحمل المسؤولية ، والرغبة في التعلم الدائم (Dean,201٤؛دياب بدوي٢٠٠٩). ويصف "كوستا وماكراي" من يتمتع بقدر مرتفع من تلك السمة بأنه "الشخص الذي ينجز مهامه بتنظيم ودقة وكفاءة ، وتخطيط ، وتأيي ، ولديه إحساس بواجبه ، والتزام أخلاقي بتنفيذه، ويوصف بأنه جاد ودقيق في إنجاز مهامه في جميع مناحي الحياة، وليس العمل فقط ، كما أنه طموح وعملي ومثابر؛ لذا يمكن الاعتماد عليه في القيام بأية مهمة (عبدالله الرويتع، ٢٠١٤ ، ٣٩) ، ويلفت "كيري جلايسون" نظرنا إلى زاوية مهمة قوامها: "إن عمل الشيء بشكل صحيح يستغرق وقتاً أقل مما</p>	<p>الإتقان</p>	<p>٨</p>

<p>يستغرقه شرح سبب عمله بشكل خاطيء (كيري جلايسون، ٢٠٠٣).</p>		
<p>إذا أردنا أن نضع مبيانا يوضح ملامح المراهق القادر على أن يدير انفعاله بطريقة رشيدة سنخاله يتسم بالصفات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none">- ناضج ومستقر انفعاليا.- يصعب استثارته انفعاليا.- لديه استراتيجية انفعالية واضحة المعالم لإدارة انفعالاته ، شعارها " إن الانفعال المفرط يؤدي صاحبه قبل أن يؤدي الآخرين " .- هادئ Calm، وخاصة في الأوقات العصيبة.- متحكم في انفعاله ، و لايسمح لانفعاله بأن يقوده.- قلما يُظهر انفعالاته بصورة مبالغ فيها.	<p>الإدارة الرشيدة للانفعال</p>	<p>٩</p>

<p>.(Prashant,2018;Goudreau,2015)</p>		
<p>يُعرف "الصمودالنفسي" Resilienc بأنه " قدرة المراهق على مواجهة التحديات، والمواقف العصيبة ، والأزمات المختلفة، والتعامل معها بكفاءة، والحفاظ على الأداء الناجح أثناء تلك العملية" ، ومن هذا المنطلق بمقدورنا القول بأن الصمود يعني القدرة على مواجهة المخاطر، وتجاوز المحن والأزمات والتغاؤل إبان مواجهتها، والقدرة على استعادة التوازن الناتج عن التعرض لحدث عصيب ، والتعافي من الانتكاسات ، والحفاظ على الاتزان النسبي أمام المشكلات والأزمات Tsirigotis&Luczak,2017؛ تامر شوقي إبراهيم، ٢٠١٤).</p>	<p>الصمود النفسي Resilience</p>	<p>١٠</p>
<p>من فضل القول إن من أهم ما جاء الدين ليتمه هو مكارم الأخلاق كما قال رسولنا الكريم (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق) ، وبناء عليه حري بنا</p>	<p>الالتزام الأخلاقي</p>	<p>١١</p>

<p>كمجتمع أن نهتم بترسيخ ثقافة الالتزام الأخلاقي لدى أبنائنا المراهقين ، وذلك من خلال التركيز على تنشئه مراهق يعرف القواعد الأخلاقية الأساسية لتكون بمثابة البوصلة التي توجه سلوكه ، ويؤمن بأن الالتزام الأخلاقي هو لب رسالة الأديان السماوية قاطبة.</p>		
<p>وتشير إلى: " مدى وعي المراهق بأوجه القصور في خصاله الشخصية ، وأدائه في حياته العملية والعلمية ، ومحاولة تشخيصها ، والوقوف على الأسباب المسؤولة عنها ، واستخدام بعض الأساليب الذاتية للتغلب عليها بغية رفع كفاءته الشخصية والمهنية الحالية والمستقبلية " (طريف شوقي ، ٢٠١٢).</p>	<p>التطوير المتواصل للذات</p>	<p>١٢</p>

ثانياً: لماذا ننمي الشخصية الإيجابية للمراهق؟.

يوضح الشكل رقم(٢) أبرز الأسباب التي تدعونا إلى بناء الشخصية الإيجابية للمراهق ، وحجم المزايا التي سوف يجنيها المراهق وأسرته، بله والمجتمع قاطبة نتيجة لذلك.



الشكل رقم (٢)

دواعي الاهتمام ببناء الشخصية الإيجابية للمراهق

سوف نقوم فيما يلي بتقديم معلومات أكثر تفصيلا عن كل عنصر من العناصر التي تضمنها الشكل السابق رقم (٢)، وسيكون ذلك على النحو التالي:

١- إن اعتياد المراهق على القيام بصنع العديد من القرارات التي تتصل بالقضايا المهمة في حياته بشكل يومي من شأنه أن يزيد من قدرته على صنع المزيد منها ، كذلك فإن قيامه بفحص وتقييم القرارات التي يتخذها، واكتشاف ما يقع فيه من أخطاء أثناء ذلك (من

قبيل التسرع - عدم كفاية المعلومات - عدم اتخاذ القرار في التوقيت المناسب)، وسعيه لتلافيها لاحقاً من شأنه أن يُحسن مهارته في اتخاذ قرارات تالية.

٢- هناك مؤشرات عديدة تشير إلى أن الإيجابية تؤدي إلى رضا الفرد عن ذاته وتبنيه مفهوماً إيجابياً لها ، ذلك أنه من شأن اشتراك الفرد في تفاعلات متكررة مع آخرين ، وحصوله على بعض المزايا في أعقابها، أن يزيد من ثقته بنفسه من جهة ، وأن يغريه بالدخول في تفاعلات أخرى جديدة من جهة أخرى مما يعني ضمناً، وخاصة في حالة نجاحه فيها، المزيد من التقدير الإيجابي لقدراته و بالتالي لذاته ، وفي المقابل فإن عجزه عن التعبير عن مشاعره السلبية في المواقف التي تستوجب ذلك من شأنه أن يؤدي إلى عدم تفريغ شحنة التوتر المصاحبة لها مما ينجم عنه ، عادة ، بعض الآثار السلبية، كأن يتفاقم إحساسه بالضيق ، ولوم الذات، وهو ما قد يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض النفسجسمية لديه.

٣- إن تبني المراهق لرؤية حول مستقبله تساعده على اختيار الأساليب الأكثر ملاءمة التي تيسر عليه بلوغ أهدافه ، وأكثر قدرة على مقاومة الفشل ، فضلاً عن أنه من شأن تبنيه رؤية تتسم بالوضوح ، والاستبصار أن يجعل المحيطين به أكثر ثقة فيه ، ويدركونه أنه أكثر حكمة ، وأن لديه التزام لإنجاز أفضل أداء ممكن (Ndalamba ,Caldwell & Anderson,2018) ، يضاف إلى ذلك أن المراهق صاحب الرؤية يستطيع أن يقف على العوامل الرئيسية للنجاح ، ويتصرف بوضوح وحزم إزاء المشكلات ، ويفهم حاجة كل فرد للنمو مثله .

٤- إن قدرتنا على التوافق مع الآخرين ، والتفاعل الثري معهم يتوقف إلى حد ما على مهارتنا في التواصل معهم ، والذي يتمثل في قدرتنا على عرض ، والتعبير عن ، أفكارنا وآرائنا بوضوح ، وعلى نحو مقنع ، ومؤثر في الآخرين . ومن المفترض أن تنمية تلك

المهارات لدى الفرد يعد من المهام الضرورية في ثقافتنا المعاصرة التي تعنى بصقل هذه المهارات لدى أفرادها بوصفها من الآليات الجوهرية للتفاعل الاجتماعي الفعال.

٥- إن تحلي المراهق بقدر معتبر من الصمود النفسي في مواجهة الأحداث العصبية تساعده على التوافق الفعال مع ذاته ومع البيئة من حوله مما يدعم إحساسه الإيجابي بالرضا عن ذاته ، ويضيف " ليديسما" بعدا مهما لفهم دور الصمود النفسي وإبراز أهميته في إثراء حياة المراهق قوامه أنه من شأن النجاح في مواجهة المصاعب والصمود إزائها أن يُكسب الفرد مايمكن أن نسميه "الحكمة" Thriving ، وهو ما يعني أنه سيصبح أكثر صمودا أمام الموجة التالية من الشدائد (Ledesma,2014)، كذلك فإنه من شأن زيادة قدرة المراهق على الصمود النفسي أن تحو به للتفكير بصورة منطقية في أنسب السبل للتعامل الفعال مع الموقف. إن شعاره حينئذ سيكون " أنا لن أفشل، ولكني سأعمل رغم العقبات حتى أنجح" (Prashant ,2018).

٦- إن نمو تلك المهارات لدى المراهق يحصنه ضد محاولات الآخرين استغلاله، ويمكنه من التصدي بنجاح لها ، ولاغرابة في ذلك فكل منّا يضطر في حالات عديدة للتعامل مع أشخاص يحاولون الحط من قدره ، وتحقيق مكاسب على حسابه ، وإلقاء مسؤولية الفشل عليه ، وتحريضه على الآخرين ؛ ومن ثم يجب علينا مواجهة مثل هؤلاء الأشخاص الطفيليين بحزم صيانة لحقوقنا ، وحماية لأنفسنا ، وعلينا في المقابل أن نحثهم على البحث عن مسلك آخر أكثر إنسانية للتعامل معنا .

٧- تعد تلك المهارات بمثابة منصة الانطلاق لإسهام المراهق في الأنشطة التطوعية والخدمية والخيرية ، والتي تعتبر الترس المحرك لعجلة التنمية ، ذلك أن ارتفاع تلك المهارات لدى المراهق تجعله قادرا على ترجمة رغباته وما يؤمن به إلى واقع سلوكي ، فعلى سبيل المثال قد يقتنع الفرد بالاشتراك في حملة لجمع التبرعات لمساعدة الأطفال ذوي الحقوق الخاصة،مثلا، ولكن نقص ثقته بذاته يجعله يخجل من الوقوف أمام حشد في مكان عام لدعوتهم لذلك ، ومما يجدر ذكره في هذا المقام أنه يصعب أن تزدهر تلك الأنشطة المميزة التي تقوم بها الجمعيات

الخدمات التطوعية والمجتمعية في عالمنا العربي دون توفر شريحة لا يستهان بها من الشباب والمراهقين ذوي الشخصية الإيجابية .

ثالثا: كيف ننمي الشخصية الإيجابية للمراهق؟.

سنعرض في هذا المقام لبعض الأساليب والتوجيهات العلمية التي من شأن تفعيلها تنمية مهارات الشخصية الإيجابية المتعددة لدى المراهق التي عرضنا لها آنفاً، وسيكون ذلك على النحو التالي:

١ - الرؤية المستقبلية.

بما أن الرؤية تعني أن يتبنى المراهق تصورا استراتيجيا حول الغايات التي يجب عليه بلوغها ؛ لذا فإن الباحثين في مجال تنمية الشخصية يحثون المراهق لكي يصبح أكثر فاعلية حياتيا بقولهم له:

ضع خططا قصيرة ، ومتوسطة المدى ، ينبثق عنها إجراءات عملية عليك اتباعها لإنفاذ تلك الرؤية.

تلقى العائد من الآخرين الذي تُقدّر رأيهم وعدّل رؤيتك في ضوءه.

اقنع من معك برؤيتك ، وخاصة أفراد أسرتك وأصدقاءك، فهم من سيساعدونك في تنفيذها.

اطلع على سير العظماء حتى تتعرف على دور الرؤية في صنع تميزهم الفائق أمثال "جيف بيزوس"مؤسس شركة أمازون، و"إيلون ماسك"مؤسس شركة "تسلا"، و"آلان مولالي"المدير التنفيذي لشركة "بوينج".

٢- التنوع المعرفي.

يقترح الباحثون مجموعة من الممارسات التي من شأنها أن تنمي تلك السمة لدى المراهق قوامها:

- نَوْع معارفك: يتمثل مناط اهتمامنا في هذا السياق بتنوع معارف المراهق في العديد من المجالات المحيطة والمتاحة من المصادر المتعددة التي يتفاعل معها سواء كانت علمية ، أو سياسية ، أو اجتماعية ، أو دينية ، أو مهارية ؛ لكي يصبح متنوع معرفيا ، وهو ما من شأنه الارتقاء بطريقة تفكيره وأسلوبه في إدارة حياته بشكل عام.

اطلع على كل ما هو جديد قدر استطاعتك، فمن المعروف أن الفرد الناجح هو الذي يكون لديه القدرة على جمع المعلومات ، وتحويلها إلى فعل ، يضاف إلى ذلك فإن متابعة الإنتاج الفكري المعاصر في مجالك يجعل عقلك في حالة من اللياقة المعرفية .

- انفتح على الخبرات المتنوعة كلما كان ذلك ممكنا ، وذلك من خلال تجميع أكبر قدر من المعلومات من أهل التخصص والخبرة ممن يحيطون بك في حياتك ؛ وبذا يتجمع لديك المزيد من الخبرات المتخصصة ، والضرورية ، لإكسابك هويتك المتميزة ، فعلى سبيل المثال، حاول إن جلست ، مثلا ، مع خبير في العلوم السلوكية أن تحصل على بعض خبراته المتصلة بفهم والإدارة الرشيدة لسلوك البشر ، وهو ما من شأنه الارتقاء بطريقة تفكيرك ، وتطوير أسلوبك في إدارة حياتك بشكل عام.

٣- العقلية الناقدة.

يطرح الباحثون مجموعة من الإرشادات والتوجيهات التي من شأن تمثلها من قبل المراهق، ومحاولة توظيفها في المواقف المختلفة التي يواجهها في حياته اليومية، تنمية عقلية النقدية على النحو الذي يعظم ما يجنيه من فوائد كدالة للاستخدام الأمثل لها ، وتتمثل أبرز تلك الإرشادات في :

- تذكر أنك تنقد مواقف وأراء الشخص، وليس الشخص ذاته، والموقف مختلف بالطبع في الحالتين لأنه إذا أدرك الطرف الآخر أنك تبدي ملاحظات على ما يقول، وبطريقة عقلانية هادئة، فقد يستجيب لك ويعيد النظر في أفكاره أما إذا شعر بأنك تهاجمه شخصياً فسيشذ كل طاقاته للدفاع عن نفسه، وقد يتبنى حيالك حينئذ إستراتيجية أن خير وسيلة للدفاع هي الهجوم، ومن ثم سيصب جام غضبه عليك.

- حين تقرأ، أو تسمع، بيانات معينة يجب عليك أن تسأل نفسك أولاً عن مصدر تلك البيانات؟ وهل هي عبارة عن حقائق أم مجرد آراء، فالأولي غير قابلة للنقاش بعكس الثانية. وما تاريخ هذه البيانات؟ فما هو صحيح منذ عشر سنوات قد لا يكون كذلك اليوم؟ (Verderber , 1991)، وهل ثمة تناقض بينها أم لا؟ فعلى سبيل المثال حين يقول أحد الكتاب أن شباب اليوم لا يقرأ عليك أن تسأله هل هذا الحكم صدر بناء على إحصاءات حول معدلات مبيعات الكتب وارتياح الشباب للمكتبات العامة أم مجرد رأي شخصي؟، وإن كان يعتمد على إحصاءات فهل هي معاصرة أم حديثة؟، وإن كانت معاصرة فهل وضعت في الاعتبار استخدام الشباب للإنترنت كوسيلة للقراءة أم اكتفت بمؤشر واحد فقط ألا وهو ارتياح المكتبات العامة أو معدل مبيعات الكتب الورقية، و إن كان الأمر كذلك فهل حددت تلك الإحصاءات الشرائح العمرية لمشتري الكتب أم أن هذا لم يحدث، وبالتالي لا يصح الاستدلال بهذا المؤشر على صحة دعوى الكاتب؟.

- تذكر أن شيوع الشيء ليس دليلاً على صحته: إن الأمثال بمثابة خزان لحكمة الشعوب ففيها تودع خلاصة خبراتها ، وتجاربها ، وممارساتها عبر الزمن ؛ ومن ثم فهي تمارس دوراً لا يمكن إنكاره في توجيه كل من السلوك الفردي والجمعي لأبناء تلك الشعوب، بيد أن المسألة ليست بهذه البساطة ذلك أن بعض تلك الأمثال قد تكون مصدر ضرر للفرد ، وليست مصدر نفع له، وهو ما يقتضي إدخال بعض التعديلات الضرورية عليها لتصبح أكثر ملاءمة للموقف والسياق، وبذا نتلافى آثارها الجانبية السلبية، فعلى سبيل المثال هناك أمثال عديدة شائعة في الثقافة ذات مردود سلبي يجب على المراهق مناقشتها فقد تكون غير صحيحة من قبيل : من

خاف سلم... مع أن الخوف في حد ذاته مصدر إيذاء لصاحبه لأن تغلغله في نفسه يعد أحد أشكال الضرر فكيف يكون مصدرا لسلامته إذن ؛ لذا يجب تعديل المثل ليصبح ، مثلا، من احتاط سلم ، أو من حرص سلم ، أو من خاف غرم.

- ميز بين الواقعة والرأي، فحين يقول باحث أنه وجد أن البنات في عينة بحثه أكثر طلاقة من البنين، وهذا يعني أنهن أكثر ذكاء فعلياً أن نصدق الشق الأول في كلامه لأنه واقعة طالما استخدم خطوات المنهج العلمي للتوصل إليها أما الشق القائل أنهن أكثر ذكاء فهذا رأي قد يجانبه الصواب، لأن الذكاء يتكون من مهارات متعددة، وليس فقط من الطلاقة اللغوية، ومن ثم فهناك فرصة لكي يتفوق البنين علي البنات في بقية القدرات.

- تجنب إصدار أحكام ذات طابع تعميمي مفرط لا تقوم إلا على ما يقع في إطار خبرتك المباشرة (ذات الطابع المحدود وغير الممثل لخبرات الذين تتعامل معهم والذي يفترض تعرضهم لخبرات مختلفة أيضاً) للتدليل على صحة ما تدعي كأن تقول لإثبات صحة استخدام أسلوب الضرب في المدارس لتحسين التعليم أنني أعرف أسر من جبراني المتفوقين يضربون أبنائهم، فمثل هذه الأحكام الجزافية تقلل من مصداقيتك وتعطي انطباعات سلبية عنك لدى الآخرين.

٤- المرونة الفكرية:

بما أن المرونة تشير إلى قدرة الفرد على تغيير أفكاره، وسلوكه في ضوء المستجدات على ساحة الأحداث المحيطة به؛ لذا فإنه يتوقع من المراهق الأكثر مرونة أن :

ينظر للموقف من زوايا متنوعة، ويطرح تفسيرات متعددة له ، فعلى سبيل المثال قد يرفض فرد إنشاء بيوت للمسنين انطلاقاً من أنها قد تشجع الأبناء العاقين على التخلص من والديهم ، في حين أن هناك زوايا أخرى يمكن النظر للموضوع من خلالها من بينها أن هناك بعض المسنين الذين فقدوا معييلهم ؛ ومن ثم فهم في حاجة ماسة لتلك الدور ، فضلا عن أن هناك مسنون يعانون من مشكلات صحية حرجة تتطلب رعاية مكثفة قد لا تتوفر إلا في تلك الدور، كذلك

فإنه يمكن إقامة دور مسنين نهائية يقضي فيها المسن جزءا من يومه ثم يعود لمنزله مساء ، وهكذا .

يكون لديه طواعية في التعبير عن ردود أفعاله حيال الأحداث ، أى أن يكون مثلما الشجرة حين تهب العاصفة تتمايل وسرعان ما تعود إلى وضعها المعتاد حالما تنتهى . من قبيل أن يلجأ إلى الصمت عندما يحتد عليه زميله انفعاليا أمام الآخرين ، ويحجم عن ممارسة حقه في الرد عليه ، بيد أنها قد ينقده حين تسنح له الفرصة بالانفراد به، ويطلب منه عدم التصرف بهذه الطريقة ثانية.

٥- صنع القرار.

يقترح المتخصصون في مجال تنمية مهارات صنع القرار مجموعة من التوجيهات العملية التي من شأن التزام المراهق بها أن يصبح أكثر قدرة على صنع قرارات رشيدة في حياته قوامها:

- لاتضيع وقتك في الأسف علي قراراتك السابقة ، ولكن تعلم من أخطائها ، وتذكر أن الفرق بين الشخص الذكي والأقل ذكاء، ليس في أن الشخص الذكي لا يقترف الخطأ ، ولكن لأنه لا يستمر في ارتكاب نفس الخطأ (إبراهيم عبد الله المنيف، ١٩٨٣).

- حدد أولوياتك بشكل واضح فهذا يساعدك على اتخاذ قراراتك ببسروسهولة.

- تذكر أنه لا قرار في ظل أنيميا معلوماتية؛ لذا عليك أن تجمع أكبر قدر متاح من المعلومات من المصادر الموثقة حول الموضوع الذي تنوي اتخاذ قرار بشأنه.

- استخدم طريقة "رقمنة القرار" إن كنت أمام قرارين متنافسين ، فهي طريقة قد تفيدك في اتخاذ قراراتك، وتقوم على أساس إعطاء درجة لكل قرار على مجموعة من المعايير (الخسائر الناجمة عن عدم اتخاذه - المزايا الناتجة عن اتخاذه- حجم تأثيره الآن، ومفيما بعد - التفصيل الشخصي) ، وبالتالي فالقرار الذي يحصل على درجات أعلى على تلك المعايير سيكون هو القرار الأنسب.

٦- إدراك الكفاءة الشخصية.

من الممارسات التي قد تفيد المراهق في إدراك كفاءته الشخصية أن:

- يواجه الصعوبات التي يتجنب الآخرون مواجهتها

(Nyukorong & Quisenberry , 2016).

- يفتح على الخبرات الجديدة ، ويثري قدراته.

- يكون لديه إحساس قوي بأنه قادر على التعامل مع المشكلات بواقعية، واتخاذ الإجراءات الضرورية للتغلب عليها.

- يفهم نفسه بصورة أفضل، ويتغلب على مواطن ضعفها.

٧- إدارة العلاقات الشخصية.

إذا تصورنا أن المراهق بمثابة جزيرة والمتعاملين معه جزيرة أخرى ، فمن الضروري أن يكون هناك جسرا يربط بينهما لكي يمكنهما من التفاعل معا بشكل مثمر، ويفترض أن مهارات إدارة العلاقات الشخصية تشمل مهارات فرعية متنوعة تسهم مجتمعة في توثيق أو اصر العلاقة بين الفرد والمحيطين به على النحو الذي يجعل من اليسير عليه تحقيق أهدافه بقدر أكبر من الفاعلية ، وتتمثل أبرز هذه المهارات في:

قدم ذاتك للآخرين بصورة محببة تقلص المسافة النفسية بينكما، وتبث شعورا بالألفة لديهم ، كأن تبادر ، على سبيل المثال، بطرح عبارة ذات طابع شخصي في بداية لقائك بأحد الغرباء لتدفئة مناخ اللقاء ، وتبديد الإحساس بالتكلف ، وإشاعة نوع من الألفة معه ، بحيث يشعر كأنه يعرفك من قبل.

ضع نفسك دوما موضع الطرف الآخر لكي تتمكن من فهم زاوية نظره للأمر؛ ومن ثم يسهل عليك التعامل معه ، وليس ببعيد علينا شعيرة الصوم في شهر رمضان الكريم ، فإله جَلَّت قدرته يطلب منا فيه وضع أنفسنا موضع الفقير المحروم من الطعام لكي نشعر بمعاناته ؛ ومن ثم نصبح أكثر سخاء معه .

- رسخ لدى كل من يتعامل معك شعورا قوامه أنه مُقدر ، وله قيمة معتبرة لديك ، وهو ما يسهم في توطيد العلاقات الطيبة بينهما.

ضع ما لديك من خبرات في خدمة المحيطين بك للارتقاء بهم (خير الناس أنفعهم للناس)، على اعتبار أن أي تقدم يحرزه أي منهم يعد تقدما لك

- تيقن من أن كل فرد ممن تتعامل معه لديه شيئا جيدا يمكن أن يقدمه لك وللآخرين ؛ لذا

كن حريصا على أن تطلب من الآخرين الأفكار والمشورة

(Downard,2019؛Quora,2017).

- قدم اعتراضك أو تحفظك على حديث الآخر وأفكاره دوما بصورة إيجابية فبدلا من أن تقول لأحد أصحابك "أنا اعتقد أن أفكارك غير واقعية ولن أضيع وقتي في مناقشتها" قل: "هل يمكنك أن توضح لي كيف يمكن تطبيق أفكارك بشكل محدد".

- عبر عن إعجابك بفكرة أو مقترح جيد طرحه أحد الزملاء ، وتذكر أن كلمات الامتنان تضفي مناخا بديعا يفوح عطره المثير للاعتداد بالذات في أرجاء المكان.

اعترف بعدم صواب رأيك لك ثبت عدم صحته، أو الاعتذار عن خطأ ارتكبته ، وقرر الامتناع عن ذلك مستقبلا ، واستند من مقولة الخليفة الراشد "عمر بن الخطاب" "إن الحق قديم، ومراجعة الحق خير من التماذي في الباطل".

- تجنب استخدام الألفاظ ذات المعنى المزدوج قدر المستطاع مثل كلمة عاطفي التي قد تعني أن هذا الشخص يتعاطف مع مشاكل الناس (المعنى الإشاري)، أو أنه يفكر بطريقة غير عقلانية (المعنى الدلالي).

٨- الإتقان Conscientiousness.

حتى يتمكن المراهق من تفعيل تلك السمة ليصبح أكثر إتقاناً في أداء ما يكلف به من مهام فهناك مجموعة من الممارسات التي يجب عليه الالتزام بها ألا وهي:

ليكن لديك إصرار على أن تتسم أية مهمة تؤديها بقدر معتبر من الإتقان.

انظر إلى تحمل المسؤولية بوصفها العمود الفقري لشخصيتك.

تبنى معايير شخصية صارمة للحكم على مستوى أدائك، وهو ما يمكن أن نطلق عليه " معايير الجودة الشخصية " ، ومن الوقائع المفيدة في تراث الحضارة الإسلامية العريقة أن "العز بن عبد السلام" سلطان العلماء كان حريصاً على تحري الدقة في فتاويه حتى إنه أفتى مرة بشيء ثم تبين أنه أخطأ فنادى في الأسواق في مصر والقاهرة على نفسه: إنه من أفتاه فلان بكذا فلا يعمل به فإنه خطأ"، ولم يأبه لمن سيوصمه بالجهل وعدم المعرفة (علي محمد محمد الصلابي، ٢٠٠٨).

- طبق المبدأ القائل بأن واجباتك قبل حقوقك (لا تسأل ماذا قدم لي وطني ، ولكن سل ما الذي يمكن أن أقدمه لوطني . جون كيندي)، لأنك إذا التزمت بهذا المبدأ لكان إنجازك أفضل دوماً، وعلينا تذكر أنه من سنن الله في خلقه أن حقه لن تحصل عليه إلا بعد أداء واجبك.

٩- الإدارة الرشيدة للانفعال.

يشير الباحثون إلى أنه مما يساعد المراهق على أن يكون أكثر قدرة على الإدارة الرشيدة لانفعاله أن يلتزم بالممارسات التالية:

- تيقن من أن الناس قد يخشون المنفعل ولكنهم لا يحترمونه.
- اجعل انفعالك تحت سيطرة عقلك ، وناقش أسباب تقاومه ، وابدأ بالأسباب الخاصة بك (رد فعلي كان مبالغاً فيه) بدلاً من إلقاء اللوم على الطرف الآخر (هو الذي أثار غضبي بكلامه السخيف) ، وفي هذه الحالة فإن مبادرتك بتصحيح أخطائك قد تشجع الطرف الآخر على أن يفعل الشيء ذاته.
- تذكر أن من يتكلم وهو غاضب سوف يقول أعظم حديث يندم عليه طوال حياته ، وثمة مقولة معروفة للصحابي الجليل "أبي الدرداء" رضي الله عنه من المفيد أن نذكرها في هذا المقام مفادها : "أقرب ما يكون العبدُ من غضب الله إذا غضب" (أبو عثمان عمرو الجاحظ، ١٩٨٥ ، ج ٢ ، ١٦٥).
- فرغ توتراتك أولاً بأول في مجالات متعددة (تريض بشكل منتظم يوميا لمدة ساعة على الأقل - تزاور مع أقاربك وأصدقاءك القدامى - أصلح الأشياء التالفة في منزلك) بحيث لا يكون لديك فائض توتر تقصف به الطرف الآخر في المواقف العصبية.
- تأنى في الاستجابة للموقف المثير لانفعالك (امنح نفسك مهلة) ، حتى تهدأ ، فهذه الطريقة تسمح لعقلك بالعمل بشكل أفضل.
- عبّر عن غضبك بطريقة لائقة لا تنطوي على تجريح الآخر فهذا سيغضبه ، فعلى سبيل المثال إذا تأخر أحد الزملاء عن موعد معك لا تتسرع وتتهمه بأنه مستهتر ، فهذا ليس من حَقك ، ولكن قل له ، مثلا، أدعو الله ألا يكون قد حدثت لك مشكلة أخرجت عن موعده.
- استخدم قاعدة الحد الأدنى من الجهد، فإذا أمكنك التعبير عن غضبك من الطرف الآخر بتعليق عقلاني (لم أتوقع أبدا أن نتحدث معي بهذه الطريقة ، وأنا أعتبرك من أقرب الناس لي)، فلا داعي للصراخ في وجهه لتعبر له عن استيائك مما قال.

١٠- الصومود النفسي.

من التوجيهات العلمية التي تساعد المراهق على أن يصبح أكثر صمودا مايلي:

- واجه الموقف ، بما يحويه من ضغوط وتحديات كما هو وليس كما تريده أن يكون ، فهذا هو السبيل الأكثر ملاءمة للتعامل الفعال معه ، ولتكن مثل "آلان مولالي" Alan Mulally المدير التنفيذي لكل من شركتي "بيونج" ، و"فورد" - على التوالي - حين سئل عن " كيف تعاملت مع التحديات التي واجهتها" قال: ابدأ بمواجهة الواقع الذي أمامي ، وليس الذي أرغب فيه (Hoffman,2021).

- استثمر الفشل ، سواء الذي ارتكبته أنت ، أو أحد زملائك ، وحلل الأسباب التي أدت إليه ، واعمل على تلافيها لاحقاً، ويعن لي في هذا المقام التنويه إلى أن المتأمل بعمق في وقائع تاريخ الإنجازات الإبداعية سيجد أن كل نجاح متميز يسبقه فشل محفز لدافعية أصحاب أولي العزم من أهل الإنجاز ، ولا غرو في هذا فالإنجازات الشخصية البارزة مثل منجم الذهب الثمين لن تصل إليها إلا بعد حفر طبقات متعددة من الصخور الصلبة .

١١- الالتزام الأخلاقي.

مما يفيد في تنمية الالتزام الأخلاقي لدى المراهق أن نشجعه على الممارسات التالية:

- تسامح مع الناس وتفهم دوافع سلوكهم طالما لم يكرروها ، وكن سمحاً معهم ، ولايفوتنا في هذا المقام ذكر الحديث الشريف لرسولنا الكريم الذي يُعلي من شأن الشخص السامح بقوله " رحم الله امرأً سمحاً إذا باع ، وإذا اشترى، وإذا اقتضى" (ورد في كتاب فتح الباري في شرح صحيح البخاري : كتاب البيوع، حديث رقم ١٩٧٠).
- احرص على مصالح الطرف الآخر بنفس القدر الذي تحرص به على مصالحك.
- قدر الآخر واحترمه كإنسان ، ولاتنظر إليه من منظور مهني حيث تتحدد قيمته من خلال مستواه المهني ، أو طائفي ، فهو مقدر ، وله قيمة معتبرة ، لمجرد كونه زميلاً، أو جاراً .

- تحمل المسؤولية؛ لأنه يصعب على المستوى التصوري وجود شخصية فعالة لا تتسم بقدر مرتفع من القدرة على تحمل مسؤولية الأخطاء التي حدثت بسببها ، وعدم لوم الآخرين على تلك الأخطاء بدلا منها (Tracy,2017;Cole,2018).
- صادق بينك الطبيعية وحافظ عليها من كافة صور التلوث (إلقاء مخلفات في طرقاتها- تسميم هوائها بحرق مهملاتك- تلويث مياهها بفضلاتك).
- اعتاد على ممارسة السلوك الاجتماعي البناء Pro-social Behavior ، والذي يشير إلى تلك الأفعال التي تهدف إلى نفع الآخرين من قبيل المساعدة، والتعاون ، والتبرع ، والإيثار .

١٢ - التطوير المتواصل للذات.

حين نسعي للوقوف علي أبرز المبادئ التي تحكم عملية التطوير المتواصل للذات سنجدها تتمثل في :

- ركز حين تفسر أوجه القصور الموجودة فيك لتلافيها علي دورك في نشأتها لكي تواجهه ، ثم أدوار الآخرين فيما بعد، فعلى سبيل المثال على الطالب الذي لا يحصل على التقدير الذي يرغبه ألا يسرع بالاعتقاد أن أستاذه ظلمه بل عليه أن يفكر مليا أولا في طبيعة السلوكيات التي يمارسها والتي جعلت مستواه الأكاديمي منخفضا حتى يعمل على تعديلها ، وفي هذه الحالة يحق له فحص والتأكد من الاحتمال الأول بتمعن.

- حلل أخطاءك لتتعلم منها: فالتعلم من الأخطاء الفردية معين لا ينضب لتنمية الذات شريطة ألا يهون الفرد من تلك الأخطاء ، ويسعي جاهدا لتبريرها، بحيث تتحول شيئا فشيئا إلى أخطاء للآخرين في حقه؛ومن ثم يصعب عليه الاستفادة منها حينئذ، و تعلم من أخطاء الآخرين أيضا. أي أن تتعلم ألا تقع فيما وقع فيه الآخرون من أخطاء حتى توفر على نفسك مشقة المرور بذات التجربة، فالحكيم من اتعظ بغيره .

- ليكن لديك مفكرة تدون فيها خبراتك ، والمعلومات والبيانات المهمة المتعلقة بالمهام التي تقوم بها ، والمواقف التي تواجهها ، فهذه الطريقة من الطرق المفيدة للتدريب على عملية الإيجاز ، وتثبيت المعلومة في الذهن ، فضلا عن أنها ستكون بمثابة المخزون الاستراتيجي المعرفي الذي ستلجأ إليه كلما أردت التعامل مع موضوع أو مشكلة معينة تطرأ لك في حياتك.

- ردد العبارات الذاتية ذات الطابع الإيجابي على نفسك لتكون أكثر ثقة بها ، وتتصرف بصورة أفضل مع الآخرين ، فعلى سبيل المثال حين تريد أن توجه سؤالاً استفسارياً لمحدث في ندوة عامة، ويمنعك من ذلك عبارة ذاتية تطوف بذهنك من قبيل " سيتهمني بالغباء" أو " سيسخر مني الآخرون"، حاول أن تطرد هذه العبارة من عقلك ، وردد بدلاً منها عبارة إيجابية مثل " إن لم أسأل فلن أفهم".

- اصطنع لنفسك نظاما للجزاء الذاتي (مكافآت - عقاب) وطبقه على نفسك عندما تفعل شيئا مرغوبا لتستمر في فعله، أو حين تأتي فعلا مستهجنا لكي لا تكرر ثانية ؛ وبذا تتمكن من تعديل سلوكك وأفكارك في الوجهة المرغوبة، فعلى سبيل المثال عليك إن نجحت في إتمام واجباتك اليومية في الوقت المحدد أن تكافأ نفسك قولاً (لقد أديت أداء ممتازا اليوم) ، أو فعلا (زيارة صديق لم تره منذ فترة طويلة)، وفي المقابل إذا تسرعت في اتخاذ قرار بمقاطعة أحد الزملاء لوشاية نقلها أحد الزملاء عنه دون التحقق منها بشكل مناسب عليك أن تعاقب نفسك لكي لا يتكرر ذلك ثانية كأن تحرم نفسك من شراء شيئا تحبه (تناول وجبة في مطعم معين).

المراجع :

- إبراهيم عبد الله المنيف (١٩٨٣) ، أقوال في الإدارة ، الرياض: دار العلوم للطباعة والنشر .
- أبو عثمان عمرو الجاحظ (١٩٨٥) ، البيان والتبيين ، ج ٢ ، تحقيق : محمد عبد السلام هارون ، القاهرة : الخانجي .
- أحمد ماهر (٢٠٠٧) ، اتخاذ القرار بين العلم والابتكار ، الأسكندرية: الدار الجامعية.
- تامر شوقي ابراهيم (٢٠١٤) ، الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية ، والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢٤ ، العدد ٨٥ ، أكتوبر، ١٣٧-٢٠٠ .
- دياب بدوي سعيد(٢٠٠٩) ، أبعاد شخصية المراهقين المصريين ، رسالة ماجستير علم نفس ، كلية الآداب جامعة بني سويف.
- طريف شوقي (٢٠٠٨) ، المهارات التوكيدية. في عبد الحليم محمود وآخرون، بناء الشخصية الايجابية، القاهرة : مركز الدراسات المعرفية ودار إيتراك للنشر .
- ----- (2012) ، تنمية المهارات القيادية: الأسس المعرفية والإجراءات العملية، القاهرة: دار روافد.
- ---- (٢٠٢١) ، الشخصية القيادية الفعالة: سماتها وسبل تنميتها ، القاهرة: نيو بوك للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبدالله الرويتع(٢٠١٤) ، في الشخصية السعودية : العوامل والمحددات ج ١ ، الرياض: مطابع جامعة الملك سعود.
- علي محمد محمد الصلابي (٢٠٠٨) ، سلطان العلماء وبائع الأمراء ، بيروت: المكتبة العصرية.
- كيري جلايسون (٢٠٠٣) ، برنامج الكفاءة الشخصية ، ترجمة : نواف ضامن، الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية.

- هبة علي عبد العزيز (٢٠٢١)، المهارات القيادية لدى معلمات رياض الاطفال في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، *دراسات تربوية واجتماعية* ، كلية التربية - جامعة حلوان ، المجلد السابع والعشرين ، العدد أغسطس ، ٩٧ - ١٤٤ .
- Axelord,R,H.(2017).Leadership and Self-confidence.in
.Marques,J.,& Dinham,S(EDS).*Leadership Today:Practice for Personal and Professional Performance*,Springer.297-312.
- Cole,N.(2018).3 Personality Traits That Reveal Whether You re aLeader or aTyrant,<https://chief executive net/role>.
 - Dean,P.(2014).The 5 Fundamentals of Leadership Personality,Leadership Management,June,WhartonMagazine <https://medium.com/@nicolascole77/3/>
- Downard,B.(2019).101 Best Leadership Skills,Traits&Qualities-The Complete List,<https://briandownradcom/leadership-skills-list/>
- Goudreau,J.(2015).The top 3personality traits of effective leaders, *World Economic Forum*.
- Hoffman,B.(2021).Legendary CEO Alan Mulally Says Coming Together is The Key to Navigating Through Difficult Times,<https://www.forbes.com/sites/brycehoffman/2021/06/26/Legendary-ceo-alan-mulally-sa> .
- Kaiser,R.B&Hogan,J.(2011).Personality,Leader Behavior,and Overdoing it,*Consulting Psychology Journal:Practice and Research*,Vol.63.No.4.219-242.
- Ledesma,J.(2014).Conceptual Framworks and Research Molels on Resilience in Leadeship,DOI:10.1177/2158244014545464,sgo.sagepub.com

- Ndalamba,K,K., Caldwell,C.,& Anderson,V.(2018).Leadership vision as a moral duty, *Journal of Management Development*, Vol. 37 No. 3, 309-319.
- Nyukorong,R&Quisenberry,W.(2016).Character Traits of Effective Executives:A Phenomenological Study of Ceos in Ghana,*European Scientific Journal*,July Vol.12,No.20,69-90.
- Prashant,A.(2018).Why did Acharya Prashant choose spirituality even after having an IIT-IIM civil service background?,
<https://www.quora.com/how-can-i-develop-a-leadership-personality>
- Quora.(2017).Five Traits ALL Successful Leaders Have In Common,<https://www.forbes.com/sites/quora/1625d47dac3>
- Tracy,B.(2017).Leadership Weaknesses:How To Spot Qualities of A Bad Leader,*Forbes Community Voice*.
- Tsirigotis,K.,&Luczak,J.(2017).Resilience in Women who Experience DomesticViolence. *Psychel@onet.eu; Konstantinos. tsirigotis@ ujk.edu.pl; K. tsirigotis@unipt.pl.*
 - Verderber, R,F(1991) *The challenge of effective speaking,(8ed) California: Wadsworth inc.*