

أهمية المكافأة والتربية



المكافأة والإثابة منهج تربوي

أساسي في تسييس الطفل

والسيطرة على سلوكه وتطويره،

وهي أيضا أداة هامة في خلق

الحماس ورفع المعنويات وتنمية

الثقة بالذات حتى عند الكبار

أيضا، لأنها تعكس معني القبول

الاجتماعي الذي هو جزء من

الصحة النفسية.

مستقبلا لتلبية رغباتها وإجبار أمها على الرضوخ.

■ مثال آخر .. إغفال الوالدين للموعد المحدد لنوم الطفل وتركه مع التلفيزيون هو مكافأة وتعزيز غير مباشر من جانب الوالدين لسلوك غير مستحب يؤدي إلي صراع بين الطفل وأهله إذا أجبروه بعد ذلك على النوم في وقت محدد.

- معاقبة السلوك السيئ عقابا لا قسوة ولا عنف، أي عملية تربوية لا تأخذ بمبدأ الثواب والعقاب في ترشيد السلوك بصورة متوازنة وعقلانية تكون نتيجتها انحرافات في سلوك الطفل عندما يكبر، والعقوبة يجب أن تكون خفيفة لا قسوة فيها، لأن الهدف منها هو عدم تعزيز وتكرار السلوك السيئ مستقبلا وليس إيذاء الطفل وإلحاق الضرر بجسده وبنفسيته كما يفعل بعض الآباء في تربية أولادهم.

وعلى النقيض نجد أمهات (بفعل عواطفهن وبخاصة إذا كان الولد وحيدا في الأسرة) لا يعاقبن أولادهم على السلوكيات الخاطئة، فيصبح الطفل عرضة للصراع النفسي أو الانحراف عندما يكبر.

أنواع العقوبة:

التنبيه لعواقب السلوك السيئ - التوبيخ - الحجز لمدة معينة.

■ العقوبة الجسدية

مع الوالد - اصطحاب الطفل في رحلة ترفيهية خاصة (سينما - حديقة حيوانات - سيرك .. إلخ).

ملاحظات هامة:

- يجب تنفيذ المكافأة تنفيذًا عاجلا بلا تردد ولا تأخير وذلك مباشرة بعد إظهار السلوك المرغوب فالتعجيل بإعطاء المكافأة هو مطلب شائع في السلوك الإنساني سواء للكبار أو الصغار.

- علي الأهل الامتناع عن إعطاء المكافأة لسلوك مشروط من قبل الطفل (أي يشترط الطفل إعطاءه المكافأة قبل تنفيذ السلوك المطلوب منه)، فالمكافأة يجب أن تأتي بعد تنفيذ السلوك المطلوب وليس قبله.

- عدم مكافأة السلوك السيئ مكافأة عارضة أو بصورة غير مباشرة.

- السلوك غير المرغوب الذي يكافأ حتى ولو بصورة عارضة وبمحض الصدفة من شأنه أن يتعزز ويتكرر مستقبلا.

■ مثال.. الأم التي تساهلت مع ابنتها في ذهابها إلى النوم في وقت محدد بحجة عدم رغبة البنت في النوم، ثم رضخت الأم لطلبها بعد أن بكت البنت متذرة بعدم قدرتها على تحمل بكاء وصراخ ابنتها.

تحليل:

في هذا الموقف تعلمت البنت أن في مقدورها اللجوء إلى البكاء

أولادهم إظهار السلوك المهدب دون حاجة إلى إثابته أو مكافأته. ■ مثال.. الطفلة التي ترغب في

مساعدة والدتها في بعض شئون المنزل كترتيب غرفة النوم مثلا ولم تجد إي إثابة من الأم، فإنها تلقائيا لن تكون متحمسة لتكرار هذه المساعدة في المستقبل.

وبما أن هدفنا هو جعل السلوك السليم يتكرر مستقبلا فمن المهم إثابة السلوك ذاته وليس الطفل.

■ مثال.. الطفلة التي رتبت غرفة النوم ونظفتها يمكن إثابة سلوكها من قبل الأم بالقول التالي: (تبدو الغرفة جميلة، وترتيبك لها وتنظيفها عمل رائع أفخر به يا ابنتي الحبيبة). .. هذا القول له وقع أكبر في نفسية البنت من أن تقول لها (إنت بنت شاطرة).

٢- المكافأة المادية:

دلت الإحصائيات على أن الإثابة الاجتماعية تأتي في المرتبة الأولى في تعزيز السلوك المرغوب بينما تأتي المكافأة المادية في المرتبة الثانية، ولكن هناك أطفال يفضلون المكافأة المادية.

■ ما المقصود بالمكافأة المادية؟ إعطاء قطعة حلوى - شراء لعبة - إعطاء نقود - إشراك الطفلة في إعداد الحلوى مع والدتها تعبيراً عن شكرها لها - السماح للطفل بمشاهدة التلفاز حتى ساعة متأخرة - اللعب بالكرة

والطفل الذي يثاب على سلوكه الجيد المقبول يتشجع على تكرار هذا السلوك مستقبلا.

■ مثال - في فترة تدريب الطفل على تنظيم عملية الإخراج (البول والبراز) - عندما يلتزم الطفل بالتبول في المكان المخصص فعلى الأم أن تبادر فوراً بتعزيز ومكافأة هذا السلوك الجيد إما عاطفيا وكلاميا (التقبيل والمدح والتشجيع) أو بإعطائه قطعة حلوى .. نفس الشيء ينطبق على الطفل الذي يتبول على فراشه ليلا حيث يكافأ عن كل ليلة جافة.

أنواع المكافآت

١- المكافأة الاجتماعية:

هذا النوع على درجة كبيرة من الفعالية في تعزيز السلوك التكيفي المقبول والمرغوب عند الصغار والكبار معا.

■ ما المقصود بالمكافأة الاجتماعية؟ الابتسامة - التقبيل - الربت - المديح - الاهتمام - إيماءات الوجه المعبرة عن الرضا والاستحسان.

العناق والمديح والتقبيل تعبيرات عاطفية سهلة التنفيذ والأطفال عادة يتألمون لهذا النوع من الإثابة، قد ييخل بعض الآباء بإبداء الانتباه والمديح لسلوكيات جيدة أظهرها أولادهم إما لانشغالهم حيث لا وقت لديهم للانتباه إلى سلوكيات أطفالهم أو لاعتقادهم الخاطئ أن على

مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضي أبو العزائم

دورات تدريبية

١ - مدرسة الإدمان

٢ - الأخصائي النفسي الأكلينيكي

٣ - فن التعامل مع الأطفال

٤ - فن التعامل مع المراهقين

٥ - فن العلاقات الزوجية الناجحة

٦ - السمعة والعلاج النفسي

٧ - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

٨ - كيف تقلع عن التدخين

٩ - أخصائي علم النفس العصبي

للحجز والاستعلام :

01111660232

تكافئها ولو بكلمات الاستحسان والتشجيع، لكن جواب الأم كان عقوبة وليس مكافأة لأن الأم، أولاً: لم تعترف بالمبادرة الجميلة التي قامت بها البنت. ثانياً: وجهت لها اللوم بصورة غير مباشرة على تقصيرها في ترك صحون الفرز دون غسيل.

* مكافأة السلوك السيئ بصورة عارضة غير مقصودة:

■ مثال.. مصطفى عاد إلى المنزل وقت الغداء وأخبر والدته أنه يريد النزول في الحال للعب الكرة مع أصدقائه قبل أن يتناول غداءه، فطلبت منه الوالدة أن يتناول الطعام ثم يأخذ قسطاً من الراحة ويذهب بعد ذلك لأصدقائه، فأصر مصطفى على رأيه وهددها بالامتناع عن الطعام إذا رفضت ذهابه في الحال، فما كان من والدته إلا أن رضخت قائلة له: (لك ما تريد يا ابني الحبيب ولكن لا تبك ولا ترفض الطعام واذهب مع أصدقائك وعند عودتك تتغدى).

* عدم معاقبة السلوك السيئ

■ مثال.. بينما كان الأب والأم جالسين اندفع الابن الأكبر هيثم يصفع أخاه بعد شجار عنيف أثناء لعبهما ونشبت المعركة بين الطفلين فطلبت الأم من الأب أن يؤدب هيثم على هذه العدوانية، لكن الأب رد قائلاً: (الأولاد يظلون أولاداً يتعاركون لفترة ثم يعودون أحباء بعد ذلك)

تحليل: هذا الرد من الأب يشجع الابن الأكبر على تكرار اعتدائه على أخيه وجعل الأخ الأصغر يحس بالظلم وعدم المساواة.

ويجب الامتناع تماماً عن العقوبات القاسية المؤذية كالتحقير والإهانة أو الضرب الجسدي العنيف لأنها تخلق ردود أفعال سلبية لدى الطفل تتمثل في الكيد والإمعان في عداوة الأهل والتمسك بالسلوك السلبي الذي عوقب من أجله لمجرد تحدي الوالدين والدخول في صراع معهم بسبب قسوتهم عليه.

أخطاء شائعة يرتكبها الآباء

* عدم مكافأة الطفل على سلوك جيد:

■ مثال.. أحمد طالب في الابتدائي استلم شهادته من المدرسة وكانت درجاته جيدة. عاد من المدرسة ووجد والده يقرأ الصحف وقال له (انظر يا أبي لقد نجحت ولا شك أنك ستفرح مني) وبدلاً من أن يقطع الوالد قراءته ويكافئ الطفل بكلمات الاستحسان والتشجيع قال له (أنا مشغول الآن اذهب إلى أمك واسألها هل أنهت تحضير الأكل ثم بعد ذلك سألني شهادتك).

* معاقبة الطفل عقاباً عارضاً

علي سلوك جيد

■ مثال.. زينب رغبت في أن تقاكي أمها بشيء يسعدها فقامت إلى المطبخ وغسلت الصحون وذهبت إلى أمها تقول (أنا عملت لك مفاجأة يا أمي فقد غسلت الصحون) فردت عليها الأم (إنني الآن كبرت ويجب عليك القيام بمثل هذه الأعمال، لكنك لماذا لا تغسلين الصحون الموجودة في الفرن هل نسيتي؟).

تحليل:

زينب كانت تتوقع من أمها أن





الثقة بالنفس أو عصا الثقة



إن الفرد يُعتبر مجموعة نجاحات متتابعة، فكل فرصة ينجح فيها الفرد في أداء سلوك ما، تعتبر نقطة إيجابية تضاف لرصيد الفرد في الثقة بالنفس، وقد تكون قلة رصيد الفرد في الثقة بالنفس سببا في إخفاقه في إنجاز أي مهمة، أو سببا في إيجاد بعض الصعوبات النفسية التي قد يتعرض لها في مستقبل حياته عندما تزداد ضغوط الحياة عليه.

إن مقدار الثقة يتأثر بأسلوب التربية في الصغر، فالشدة والقسوة الضمنية أو اللفظية لها أثر سلبي.

عبد اللطيف بن يوسف القرن

وأهدافهم، وتوضيح نقاط قوتهم والتكيف مع النكسات والعقبات التي تواجههم، كما أنهم يتقبلون عواقب أفعالهم بسهولة، وهم أقوى شخصية من سواهم، لذا فالتوجيه في حقهم خير من التوبيخ.

- يميل الفرد إلى النظر للذات على أنها قادرة على القيام بأي فعل مهما صعب التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة - يظهر ذلك جليا لدى الأطفال - لذلك نجد الفرد يميل دائماً إلى ما يشعره بالقوة والقدرة وينفر مما يخالف ذلك، وهو تصور ينمو لدى الشاب ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه، ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وجدارته، ويتم ذلك في نواح ست هي:

- المواهب الموروثة مثل الذكاء، والمظهر والقدرات.
- الفضائل الأخلاقية والاستقامة.
- الإنجازات أو النجاحات في الحياة مثل المهارات، والممتلكات.
- الشعور بالأهلية، والاستحقاق لأن يكون محبوباً.
- الشعور بالخصوصية والأهمية والجدارة بالاحترام.
- الشعور بالسيطرة على حياته.
- تعاملاته مع جسمه ونفسه:
- السعي لإفادة الجسم بالغذاء...
- وصيائته بالنظافة...

يتكرر تعامله معهم، بعض الغرباء. ٢- غير المهم: الإخوة المنافسون والأقران غير المحبوبين والمنافسون له، والغرباء.

أولاً: أفعال يمارسها الفرد ذاته مع نفسه:

إن الفرد يولد ومعه النظرة الإيجابية العالية للذات. وتمثل السنتان الأوليان من عمر الفرد المرحلة الأولى في إدراك الفرد لقوة الشخصية، لذا يبذل جهوداً للتعرف على معاني مفردات (أنا) و(لي) لأنهما تضيفان له شعوراً بالهوية الذاتية كفرد متميز مستقل عن الآخرين.

- إن الفرد ينتبه ويعي بنفسه وبالعالم من حوله، ويكون أول ما يعيه أهمية نفسه وذاته الإيجابية.

- إن لدى الفرد قدرة فائقة على الاحتفاظ بنظرة إيجابية عن نفسه - لكن كثرة المواقف التي يتم فيها النفخ على جذوة الثقة تؤدي إلى خفوتها في نفس الفرد، لذا فكثرة التوبيخ والتفريع تكسر عصا الثقة في يده وهو ينظر - لذا فعليك أن تعلمه، لا أن تعنفه، فالتعليم والتوجيه للصواب يقوي عصا الثقة، وأما التعنيف والتخويف فإنه يكسرها، فإن كان لابد من التفريع والضرب فلا بد من محاورته وإقناعه بأنه مخطئ يستحق العقاب أو اللوم.

- إن الأفراد الذين يمتلكون مشاعر إيجابية عن أنفسهم هم أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم

وإن كانت ناقصة ارتبك وتردد، وأحجم عن التنفيذ، فهو بهذا كأنه يحول الثقة الذاتية إلى عكاز يعتمد عليه في القيام بالسلوك.

قد يكون الذي مع ابنك هو ثقة العصا وليس عصا الثقة، أي قد تتحول عصاه التي يحملها إلى عصا وقتية توجد مع الإكراه على الفعل، مما قد يفقده ميزة اعتماده الاختياري على عصا الثقة التي هي من أسباب النجاح في الحياة.

■ إن الفرق بين الأولى والثانية، أن الحالة الأولى مع الإكراه والقسر والشدة التي قد تمارس مع الصغير - حال توجيهه للفعل المطلوب منه - قد تفقده عصا الثقة وتوجد لديه ثقة مهزوزة غير حقيقية، يمكننا أن نسميها ثقة العصا، أما في الحالة الثانية، فهي الوضع الطبيعي للفرد الذي يتمتع بثقة عالية.

كيف توجد عصا الثقة لدى ابنك؟

يتم إيجاد عصا الثقة من خلال:

- ١- تعامل الفرد مع نفسه.
- ٢- تعامله مع الآخرين.
- ٣- تعامل الآخرين معه.

إن الفرد يميل إلى تصنيف الآخرين إلى عدة أصناف هي:

- ١- المهم جداً: الوالدان المحبوبان، غير العدوانيين بدرجة كبيرة، والمعلمون المحبوبون، بعض الأقارب المحبوبين، بعض الإخوة المحبوبين وغير المنافسين له.
- ٢- المهم: الأقران غير المنافسين له بدرجة كبيرة، والمعارف الذين

إن كل فرد يريد القيام بعمل ما، يحتاج لأمر يعتمد عليه بعد الله تعالى. وذلك الأمر هو الثقة بأنه قادر على القيام بما يريد، وعلى هذا فيمكننا أن نسمي هذا الأمر بالعصا التي يتكئ عليها ليستجمع طاقته وجهده للنهوض بالعمل المطلوب، سواء كان ذلك العمل صغيراً أو كبيراً.

إن تلك العصا قد يكون لها جذوة تضئ له طريق العمل الناجح الذي يختاره بنفسه، قال تعالى: (وَمَا تِلْكَ سَمِيعُكَ بِمُوسَى) (١٧) قَالَ هِيَ عَصَايَ أَتَوَكَّأُ عَلَيْهَا وَأَهُشُّ بِهَا عَلَى غَنَمِي وَلِيَ فِيهَا مَآرِبُ أُخْرَى) سورة طه: ١٧-١٨.

إن عصا الثقة وسيلة قوية للنجاح في أي سلوك أدائي. فهل يحمل ابنك تلك العصا؟ أم أنها قد كسرت، أو فقّدت؟

ماذا نعني بالثقة بالنفس؟

إن الثقة بالنفس معناها: أن يكون لدى الفرد شعور كافٍ بأنه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به.

إن الحاجة للثقة بالنفس تتبين عند التفكير في القيام بسلوك ما، وعند البدء في تنفيذه، حيث إن هناك لحظة حاسمة في الإقدام على السلوك أو الإحجام عنه، وهي عندما يقترب وقت البدء لتنفيذ السلوك المعين، فعندها يظهر أثر ومقدار الثقة الذي يتمتع به الفرد، فإن كانت الثقة كافية فإن الفرد سيقدم على تنفيذ السلوك المراد،

وتزيينه بالملبس...

وتقويته بالنوم...

وإبراز نفسه بالفعل الباهر
والفائق والممدوح...

وتطهير جسده من الدنس ونفسه
من القبائح...

وتعطير جسده بالطيب...

وتزكية جسده بالتخلص من
الفضلات...

وإبعاد نفسه عن الخطر والألم...

ومكافأة نفسه بإيجادها في
مواطن السرور والأنس...

- فرحه بالتكليف بالأعمال
المختلفة.

- سعادته بالمدح والثناء لما يتصف
به من صفات، أو ما يقوم به عمل
ناجح.

- اغتباطه بمشاركته الكبار في
الأعمال المهمة.

- زهوه بمحبة الآخرين له، المهمين
له وغير المهمين.

- افتخاره بقدراته ومواهبه
وإمكانياته وإنجازاته.

- حرصه على ممتلكاته وميله
لتمنيها.

كل ذلك لبناتٌ تبنى وتُشَيَّ ذاتاً
موثقاً بها، مُعْتَزاً بها - وغير ذلك
الكثير من الأفعال التي يقوم بها
الفرد من أعمال أو مهام - شريطة
القدر المناسب والسلامة من التأثير
السلبى للكبار عليها، وهي في نفس
الوقت أفعال يومية للفرد تؤدي
أدواراً طبيعية يومية مطلوبة للفرد.

**ثانياً: أفعال يمارسها الآخرون
معه:**

الأطفال يربطون شعورهم
بالأهمية بمقدار الانتباه الذي
يحصلون عليه من الآخرين وذلك
بشكل منتظم.

لقد اتفق الباحثون والمختصون
في تقدير الذات على أنه تعزيز
جميع أوجه الحياة وذلك من خلال
تمكين الفرد من زيادة إنتاجيته
الشخصية والوفاء بمتطلبات
علاقاته البين شخصية.

من خلال دراسة لـ (١٧٣٠)
أسرة ثبت أن هناك ثلاثة طرق
منزلية تسهم في تكوين تقدير
الذات هي:

- الحب والعاطفة غير
المشروطين.

- وجود قوانين محددة بشكل جيد
يتم تطبيقها باتساق.

- إظهار قدر واضح من الاحترام
للطفل.

لقد وُجِدَ أنَّ استقبال أفعال
الأطفال من قبل المحيطين بهم -
في وقت مبكر - من التعامل معهم
مثل (بداية الكلام، بداية المشي،
استخدام الحمام) بردود فعل
إيجابية وبشجيع، يجعلهم يكوّنون
ثقة جيدة بأنفسهم.

- إنَّ الخوف على الطفل أو حمايته
الزائدة من الخطر عند بداية تعلم
الكلام أو المشي يعطيه مزيداً من
الشعور بفقد الثقة بنفسه، كما أن
جعل الطفل يمارس سلوكه المشاهد
والظاهري في مكان بعيد عن أعين
الكبار (الذين يقيمون ويشجعون
سلوكه) يجعله يكتسب شعوراً بأنه
غير مرغوب فيه أو أنه أقل أهمية
من غيره، ومن هنا فلا ينبغي أن
نطالبه بأن يذهب ليلعب بعيداً عنا
لأننا نريد أن نرتاح من إزعاجه أو
بحجة أننا نريد مزيداً من الهدوء.
إنَّ الطفل الذي يغيب عنه أحد
أبويه أو كلاهما بسبب العمل أو
الانشغال بأمور الدنيا مع عدم

محاولة تعويضه بأوقات أخرى
للجلوس معه، قد يؤدي ذلك إلى
تكوّن شعور ناقص بالهوية الذاتية،
وقد يجد الطفل صعوبات في
المعرفة الدقيقة بجوانب قوته أو
قصوره، وقد يصعب عليه أن يشعر
أنه فرد مهم أو جدير بالاحترام
والسعادة.

تشير الدراسات إلى أنَّ الأطفال
الذين يفنقرون للانتباه والتغذية
الراجعة من الوالدين لديهم مفهوم
للذات أكثر تدنياً من غيرهم من
الذين يتلقون استجابات كتغذية
راجعة سواء كانت إيجابية أو سلبية.

**أهم جوانب التعامل المطلوبة
لتنمية الثقة بالذات:**

١- فتح الطريق الميسر للأفعال
الذاتية السابقة الذكر في (أولاً).

٢- أن يكون أول رد فعل لك عندما
تلقاه الابتسامة مهما كان حاله
وسلوكه، وأن تحرص على أن يبتسم
هولك عندما تلتقيان دائماً.

٣- بذل العطايا في الحاجيات
غير الأساسية (هدايا - أجهزة -
أدوات مدرسية - ألعاب).

٤- حسن التعامل مع طلبات الفرد
التي لا تليي له، وذلك بأن يبين له
العذر في عدم إمكانية التلبية.

٥- السكوت عن أخطائه
والتغاضي عن هفواته، مع تحيّن
الفرص المناسبة لتوجيهه وإعلامه
بما يعينه على عدم تكرار تلك
الأخطاء.

٦- حمايته من تعديات الآخرين،
والوقوف بجانبه إذا تعرّض لشيء
من ذلك، ومن المهم أن يطلب
منه التسامح في مقابلة أخطاء
الآخرين، مع تذكيره بفضل العفو
عن الناس، والصبر على ما يكره،

وتعليمه أن لكل فرد نصيباً من
الأمور التي يكرهها، ولا بد له أن
يصبر عليها.

٧- منحه الحب قولاً: بأن يسمع
كلمات الحب منك، وفعلًا: بأن
يُمَازح ويُضَمُّ ويُقبل ليُشعر بأنه
محبوب ومقبول ومُقدَّر بقيمة عالية
لديك، ولدى الكبار غيرك.

٨- أن يُمدَّح حال فعله لما يحسن،
أو عند تجنبه مالا يحسن، فإن
إمساكه عن الشر منقبة له، يجب
أن يمدح عليها، ويُمدَّح كذلك
عندما تسيّر أمور حياته الدراسية،
أو علاقاته المنزلية، أو الاجتماعية
في الحي بصورة طبيعية، أو جيدة،
فإن هذا يُعد إنجازاً يجب أن يُمدَّح
عليه.

٩- أن تتيح عن الأمور التي تتوقع
أنه يستطيع إنجازها بنجاح، فتعمل
على تكليفه بها، ثم تمدحه عليها.

١٠- أن تسمع الزوار والأقرباء
الثناء عليه بحضوره، مع الحذر من
توبيخه أو لومه أمامهم.

أن تتعامل معه بصورة فردية ولا
تربطه بإخوته، أي اجعل لكل ابن
تعاملاً مستقلاً عن إخوته وذلك
في جميع تعاملك معه فيما سبق،
ولا تربط تعاملك مع أبنائك بإجراء
موحد إلا عندما يتطلب الموقف
ذلك، وليكن غالب التعامل معهم
هو التعامل الفردي لأهمية ذلك في
بناء الثقة الذاتية لكل منهم.

١١- تعويده على الفأل الحسن
والتفاؤل في جميع أموره يفيد في
المحافظة على ذاته قوية وإيجابية.
- الحياء له مساس بالتقدير
للذات، فصاحب التقييم العالي
لذاته أميل للحياء من غيره فشجّع
عليه.

- الصدق له أثر على تقوية الثقة
بالذات فهو يزيد فرص الفرد في
إثبات ذاته وقوتها واستقامتها،
والكذب عكس ذلك.

١٢- تعويده الإحسان للناس، لأن
ذلك يترك في نفسه أثراً طيباً عن
ذاته.

١٣- تجنب الإيذاء البدني
والنفسى أو النيل منه بما يسوؤه
إما بسبب غير مقنع، أو بدون سبب
(وهو الأسوأ).

إنَّ بناء النفس البشرية أمر في
غاية التعقيد، فهو يحتاج إلى علم،
وإلى صبر ومثابرة، ويحتاج قبل
ذلك إلى توفيق من المولى عز وجل،
فابذل وصابر واسأل الله العون
والسداد.

