



الْمَجْتَبِئَةُ الْعِلْمِيَّةُ الْمَقَابِلِيَّةُ
قلمشؤون الفكرية والثقافية
شعبة الدراسات والنشر

منهج الحياة التربوي

الاستاذ مهند السهلافي



الجمعية العامة للدراسات والبحوث
فلم الشؤون الفكرية والثقافية

شعبة الدراسات والنشرات

كربلاء المقدسة

ص.ب (٢٢٢)

هاتف: ٣٢٢٦٠٠، داخلي: ١٧٥-١٦٢

www.alkafeel.net

info@alkafeel.net

الكتاب: منهج الحياة التربوي.

تأليف: مهند السهلاني.

الناشر: قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة.

التدقيق اللغوي: مصطفى كامل محمود، عمار كريم السلامي.

الخراج الطباعي والتصميم: علاء سعيد الاسدي.

المطبعة: دار الكفيل للطباعة والنشر.

الطبعة: الأولى.

جمادى الأولى ١٤٤١هـ - كانون الاول ٢٠٢٠م

الإهداء

الى من علم الأجيال واهدى اليهم درر التربية ومحاسن الصفات وجواهر السجايا
ومكارم الطباع..

الى من غير مجتمعه وصنع منه حضارة شاخصة بين حضارات العالم في حين من
الدهر بعد ان لم يكن شيئاً مذكوراً..

الى من صلحت افعاله وحسنت اقواله وتسامت سجاياه وازهرت طباعه فكان
الصادق الأمين وصار الأسوة الحسنة ﴿لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ لمن اهتم بتربية
نفسه ومن يعنيه أمره من الأهل والابناء والاقرباء والاصدقاء..

الى من خاطبه القرآن ب﴿اقرأ﴾ بعد أن علم الله الانسان بالقلم ما لم يكن يعلم..
الى معلم الانسانية الأول ورائد التربية والتعليم الفذ الرسول الأكرم محمد بن

عبدالله ﷺ.

أهدي هذا الجهد المتواضع..

المقدمة

يلحظ الانسان من خلال دراسة الواقع الملموس لمجتمعاتنا وجود أزمة في الاخلاق الفاضلة النبيلة وسيادة اجواء الاخلاق غير الجيدة، ومن المؤكّد أن فوضى المفاهيم وضعف الوعي واهتزاز عناصر ضبط السلوك الاجتماعي وتدهور منظومة التربية والتعليم كلها عوامل ساعدت على فقدان الطموح وسيادة اجواء الاحباط والتشاؤم وضعف بناء الشخصية لكثير من فئات المجتمع ولا سيما الشباب، وقد انبثق عن ذلك تدهور واضح في احوال الروح المعنوية، بفعل الغفلة عن طاقتهم وقدراتهم وفقدانهم الموقدات والمحفّزات، مما أثّر تأثيراً كبيراً على أن تكون حياة معظم افراد المجتمع تكاد تخلو من الشعور الايجابي والتفكير القويم والهمة العالية وحب الانجاز والارادة الصلبة نحو تحقيق الاهداف والغايات المتبلورة ضمن دائرة الرقي والتكامل والتطور والابداع والتميز.

ومن جهة أخرى فإن دراسة الواقع الملموس تؤكّد سيادة المعاناة الكبيرة في الصحة النفسية التي يعيشها معظم الناس في المجتمع بفعل التحديات المعيشية او كثرة المشاكل الاجتماعية التي ما برح تقديم الحلول الفاعلة لها بالأمر الهين الى الآن، وقد اكتفى المتصدّون لهذه التحديات بالنقد وفق عاداتهم المنضوية ضمن العقل النقدي دون تقديم اي محاولة او مبادرة تتضمّن رؤية معاصرة ذات حلول فاعلة تلامس الواقع، ومن الملاحظ ايضا غياب الهوية الوطنية عند الكثير من افراد المجتمع تارة وتشظيها تارة أخرى، اضافة الى انحسار ذاكرة المجتمع عن العمق الحضاري لبلادهم ومقوماتها

الشاحصة وما يقتضيه الواجب تجاه حياة اجيال المستقبل.

وان كل التحديات المتقدمة اعلاه اسهمت في تكوين السبب الرئيس لبناء هذا الجهد المتواضع تحت عنوان «منهج الحياة التربوي» ليكون منهجا لحياة الفرد الناجحة السعيدة في مختلف فروع التربية ضمن اطار فكري اجتماعي ومحتوى ارشادي تنموي وديني تربوي؛ من أجل ان يسهم في سد الفراغ الذي يعيشه المجتمع بسبب التحديات التي يواجهها، بحيث يساعد الى حد ما على اغلاق الفجوة التي خلفها غياب الآليات التطبيقية للمفاهيم والقيم التي تسود معظم ثقافة المجتمع.

فتكفّل الفصل الاول بالتربية الاخلاقية من خلال زرع القيم الاخلاقية النبيلة وتجلي حقيقة الاخلاق واهميتها او تجذيرها في ثقافة المجتمع وترسيخها في النفوس ورفض الأخلاق الوافدة لعدم توافقها مع القيم التربوية والدينية السامية.

فيما اعتنى الفصل الثاني بالتربية الاكاديمية من خلال عنايته بالذكاء واساليب تنميته وبيان اساليب التفوق الدراسي، وقد وضع في نصب عينيه ايجاد حلول ناجعة لمشكلة اختيار التخصص الدراسي الذي يعاني منه طلبة المراحل المنتهية بدءاً بطلبة الصف الثالث المتوسط وانتهاءً بطلبة الصف السادس الاعدادي الذين هم بأمس الحاجة الى ذلك، اضافة الى ان الفصل نفسه يقدم تشخيصا وحلولا فاعلة لمشكلة القلق الامتحاني الذي يعاني منه معظم طلبتنا الاعزاء وما تنبثق منه من تداعيات او تحديات على المستوى العلمي والتربوي والصحي.

ويحدث هذا في الوقت الذي يأتي فيه الفصل الثالث في مجال التنمية البشرية ليأخذ على عاتقه بناء الشخصية الناجحة من خلال تطوير الذات ورفع الروح المعنوية الى درجات متقدمة، وتقديم المساعدة في بناء القدرات وتعزيز المواهب واستثمار الامكانيات وايقاد الطاقات ورفع مستوى الهمة اقصى ما يمكن، اضافة الى انه يساعد على تأصيل

الشعور الايجابي من خلال تعزيز التفكير الايجابي وتوجيه الجهود نحو النجاح في تحقيق الاهداف والغايات.

وبعد كل هذا يأتي الفصل الرابع ليتناول مجال التربية الاجتماعية وينصّب جهده في تعديل وضبط السلوك وتوجيهه نحو الخير، اضافة الى توضيح حقائق ذات ارتباطات اجتماعية وتشخيص بعض اهم المشكلات مع وضع حلول مناسبة بهدف تقويم السلوك وتوجيه الافراد نحو قمة الرقي والتكامل وتحطيم مناخم الانحراف.

وفي قبال ذلك يأتي الفصل الخامس ليختص في مجال التربية الصحية ليقدم العناية الممكنة بصحة الفرد من الناحيتين النفسية والعضوية؛ لما لها من تأثير مباشر على جميع مناحي حياة الانسان، بحيث عمل على تشخيص بعض المشكلات الصحية ومعالجتها وتقديم ما يساعد على رعاية الصحة النفسية للفرد، اضافة الى توسّعه في تشخيص اسباب ونتائج التفكير السلبي، والكشف عن تداعياته المنبثقة في جميع مفاصل الحياة الاجتماعية والمهنية والدراسية وتأثيراته على الناحيتين النفسية والعضوية فضلا عن دوره في تحديد السلوك، ولا يكتفي بهذا فحسب بل وضع استراتيجية فاعلة لمعالجة التفكير السلبي وتأصيل التفكير الايجابي لدى الفرد من أجل تدعيم الافكار الايجابية، وتزامنا مع ذلك يكون الفصل السادس في مجال التربية الوطنية هو مسك الختام ليتكفل بدوره برعاية تعزيز الهوية الوطنية لدى الفرد ويساعد على تأصيلها في ثقافة الاجيال ومنع تشطيها، على بيان حقائق تراث العراق الحضاري كونه بلد الحضارات ومهداها الأول الذي ولدت فيه اولى الحضارات البشرية منذ آلاف السنين قبل الميلاد، اضافة الى الفات نظر المجتمع الى اهمية تخليد الشهداء في نفوس مجتمعاتهم؛ لما لهم من حق على الجميع وما تعنيه سيرتهم العبقرة من بطولات كانت قد سطرت ارواح الملاحم الدفاعية عن القيم والمبادئ وعن الارض والعرض والحرمات والمقدسات ليكونوا مشعلا ينير

درب الاجيال نحو الحرية والعلا.

ونظرا لكون الانسان بصورة عامة حسي الطبع يميل الى التطبيقات العملية التي تلامس الواقع ويتململ من القيم التي لا يرى لها مجالا في ميدان التطبيق على ارض الواقع؛ فقد كان الحرص منصبا على ايجاد تطبيقات واضحة وحلول سهلة التطبيق بلغة السهل الممتنع لتأصيل التفكير الايجابي لدى الافراد وتقويم السلوك وتحفيز الطاقات وايقاد المهمم وبناء الشخصية الناجحة.

نسأل الله تعالى ان يجعله خالصا لوجه الكريم، وأن يصيِّره جهدا نافعا للناس ويرشدهم الى ما فيه الخير والفلاح.

المؤلف

“

“

الفصل الأول
التربية الأخلاقية

”

حقيقة الاخلاق

فكرة الموضوع:

بيان حقيقة الاخلاق واهميتها على مستوى الفرد والمجتمع.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يتعرف الفرد على المفهوم الحقيقي للأخلاق واهميتها.
- ٢- ان يعرف الفرد العلاقة بين الاخلاق وسائر الغايات المهمة مثل السعادة والجمال.

٣- ان يعرف الفرد العوامل المؤثرة بالأخلاق وتأثيرها على السلوك.

الاخلاق: هي منظومة من القيم والقواعد والمبادئ التي تظهر في الحياة الاجتماعية بهيئة سلوكيات من قبل الفرد او المجتمع، وتشكل ظواهر اجتماعية مثل الرحمة والصدق واداء الامانة والكرم والاحسان والايثار ونحوها، وتعتبر احد اهم وسائل الضبط الاجتماعي التي تحكم سلوك الفرد والمجتمع وتبلوره في اتجاه الخير والسعادة والرفي وتمنعه من الاتجاه نحو الشر والشقاء والتسافل وسائر اشكال الانحراف، وتمثل بذلك احد اهم اشكال الوعي ومقياس انسانية الفرد والمجتمع وترمز الى مقدار نضوجه وكماله المعنوي.

إن تمام السعادة لا يتحقق إلا بالخلق الحسن؛ لأن الأخلاق الحسنة هي الطريق الأمثل الى الخير وتحقيق الكمال والرفي وهي اساس لتناسك المجتمع، ويمكن من

خلالها قياس نسبة النضوج الثقافي للفرد والمجتمع، لكون المجتمعات والشعوب لا تقاس بحضارتها فحسب بل بأخلاقها وقيمها، بحيث تكون الاخلاق مقياس رقيها ورمز فضائلها ومظهر جمالها، وبدونها تكاد الحياة البشرية أن تكون غابة تعمها الفوضى ويسودها الصراع والتناحر وينسحق فيها الضعيف وتكون الغلبة لمن هو أقوى.

يقول الشاعر:

إنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهب أخلاقهم ذهبوا

ما هي الحاجة الفعلية للأخلاق؟

تعتبر الأخلاق حاجة ضرورية وملحة ولا يمكن سدّها بأي شيء غير الاخلاق الحسنة؛ لأنها اساس نظام الحياة الاجتماعية ولكونها احدى اهم وسائل الضبط الاجتماعي التي تحكم سلوك الافراد بسلطتها المعنوية وصفتها العمومية السائدة بين غالبية افراد المجتمع الذين يصفون عليها درجة عالية من التقدير والاحترام والاعتزاز، فتظهر تلك السلوكيات في الميدان الواقعي كظواهر اجتماعية ذات سلوك جمعي يجعل من الصعب على الفرد مخالفة تلك القواعد والقيم، فهي وسيلة تنظيم وتوجيه وتقويم، وبهذا تستطيع تحقيق النظام الامثل لجميع السلوكيات والتعاملات بين الافراد والشعوب والامم، اضافة الى انها تضمن السعادة والرفي والكمال للفرد والمجتمع.

ولكي نفهم الحاجة الفعلية للأخلاق فلنتصور تجريد الاشياء ذات الارتباط المباشر بحياة الانسان من الاخلاق ولننظر ماذا سيحدث؟! ويتضح ذلك من خلال الامثلة التالية:

١- تجريد الاسرة من الاخلاق:- من المؤكّد أن تجريد الاسرة من الاخلاق يمثل البوابة الأولى لتفكك كيان الأسرة والضياع والاندثار تحت انقاض سوء العلاقات

الاسرية والتباغض والتناحر وغياب النظام وشيوع الفوضى.

٢- تجريد المجتمع من الاخلاق:- بطبيعة الحال حينما يتجرّد المجتمع عن الاخلاق التي تحكمه وتمنعه من الانحراف بكل اشكاله وتنظّم علاقاته وتعاملاته، فإنه سرعان ما ينسلخ من جلده ويتهرّى كيانه ويعاني من الفوضى وغياب الامان وسلب الحقوق ونهب الممتلكات وكثرة الجرائم ونحو ذلك من الانحرافات.

٣- تجريد المهنة والوظيفة من الاخلاق:- من المؤكّد ان تجريد المهنة من الاخلاق يجعل من صاحب المهنة شخصا مستغلا لحقوق الآخرين او غير مبالٍ ولا مكترث بنوع الوسيلة التي يستخدمها للوصول الى الغاية وان كانت على حساب غيره! اضافة الى أن تجريد الوظيفة من الاخلاق يجعل من الموظف شخصا متجاوبا مع الرشوة ومتقبّلا للفساد ومتفاعلا مع ابتزاز الآخرين.

٤- تجريد السلطة من الاخلاق:- ان مما اثبتته الواقع ان تجريد السلطة بكافة انواعها من الاخلاق يحوّلها من اداة لإحقاق الحق ونصرة المظلوم الى اداة لخلق الباطل ونصرة الظالم وتعذيب المظلوم، مما يساعد على تحويلها من وسيلة لتقديم الخدمات وادارة شؤون الناس بما تقتضيه مصالحهم العامة الى وسيلة لاختلاس اموالهم وسلب حقوقهم والتحكّم في مصيرهم بحسب ما تقتضيه المصالح الشخصية والفئوية.

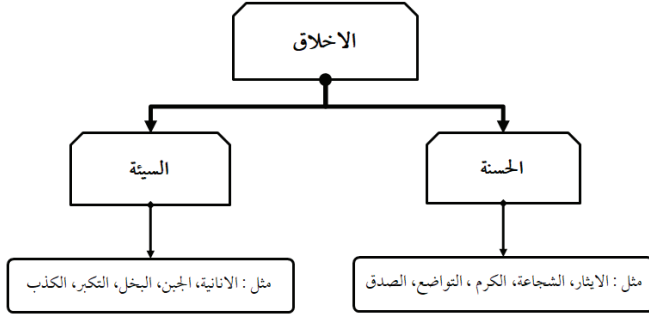
اقسام الاخلاق:

تقسم الاخلاق بشكل عام الى قسمين على اساس المصدر:

- ١- الاخلاق الفطرية: وهي تلك السلوكيات النابعة من قوى الخير التي اودعها الله تعالى في الانسان مثل الالفة والمحبة والصدق وحب مساعدة الآخرين ونحو ذلك.
- ٢- الاخلاق المكتسبة: وهي تلك السلوكيات التي تظهر من قبل الفرد نتيجة

اكتسابه افكارا او قواعد او عادات وتقاليد من بيئته ومحيطه الاجتماعي، وقد تكون اخلاقا حسنة مثل الكرم والايثار وقد تكون سيئة مثل الكذب والخيانة والسرقة ونحو ذلك.

تقسم الأخلاق بصورة عامة على اساس الحسن والقبح الى قسمين رئيسيين، كما هو موضح في المخطط التالي:-



ما هي علاقة الاخلاق بالجمال؟

يقسم جمال الانسان الى قسمين، الأول هو الجمال الظاهري ويقصد به جمال الشكل والهيئة المتكوّن من جمال الجسم وما يرتديه من ملابس او زينة ونحو ذلك، والقسم الثاني هو الجمال المعنوي ويقصد به ما يملكه من الكمالات المعنوية مثل الذكاء والعلم والأدب والأخلاق، وتحتل الأخلاق الحسنة التي تعني سلوكيات الانسان وسجاياه وطباعه الجيدة في المرتبة الأولى من الجمال المعنوي للإنسان فهي سيدة الجمال!

يقول الشاعر:

ليس الجمال بأثواب تزيّننا ان الجمال جمال العلم والادب

ومن المؤكّد ان الجمال الظاهري لا ينفع اذا لم يقترن بالجمال المعنوي ولا سيما الاخلاق، ويمكن لنا ان نتصور كيف يكون الانسان صاحب الجمال الظاهري ان كان بلا اخلاق؟ اذ إنه سيكون شخصا سيئا مهما كانت مهنته او وظيفته أو منصبه أو امواله!

ما هي علاقة الاخلاق بالسعادة؟

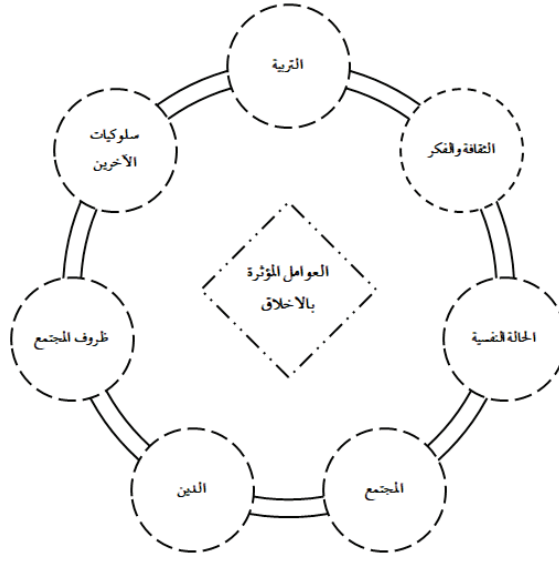
قد تضمن بعض الأشياء الملموسة لونا من السعادة مثل المال والجمال الظاهري والمنصب ونحو ذلك إلا ان هذا اللون من السعادة عادة ما يكون مؤقتا ولا يكتب له الاستمرار اذا ما تجرّد عن الاخلاق الحسنة واقترن بالأخلاق السيئة، والملاحظ ان الكثير من اصحاب المال والثراء والجمال الظاهري يعانون من التعاسة والشقاء في حياتهم، بحيث يتحرّسون على تذوق طعم السعادة في داخل وجدانهم وفي أسرهم وبين اصدقائهم وزملائهم ويعانون المزيد من العقد النفسية!

وطالما كانت الاخلاق هي الطريق الامثل لتحقيق السعادة على مستوى الفرد والمجتمع من خلال ضبط السلوك وتوجيهه نحو الخير والرقي مثل الألفة والصدق والاحسان ومساعدة الآخرين والتعاون واداء الأمانة ونحو ذلك، ومنعه من الانحراف بكل صوره واشكاله مثل الكذب والخيانة والجريمة، فإذن هي تمثل قوة جالبة للخير (السعادة) وطاردة للشر (التعاسة والشقاء).

العوامل المؤثرة بالأخلاق:

غالبا ما تكون الأخلاق تحت تأثير مجموعة مختلفة من العوامل التي ينبثق منها تأثيران متضادان على طبيعة سلوك الانسان، بحيث يكون التأثير الأول هو التأثير الايجابي النافع، وذلك بأن يجعل هذا التأثير سلوك الفرد يتجه نحو الخير والسعادة ويساعد على إحداث النتائج الايجابية، وأما الثاني فهو التأثير السلبي الضار ويتمثل

بجعل سلوك الانسان يتجه نحو الشر والشقاء ولا يساعد الا على إحداث نتائج سلبية،
ومن ابرز هذه العوامل ما يلي:



مخطط يوضح ابرز العوامل المؤثرة في الاخلاق

١- التربية:- يعدّ نوع التربية التي يتلقاها الانسان من اسرته منذ طفولته ومراحل نشأته الأولى ولاسيما في السنوات الخمس الأولى العامل الأول في التأثير على سلوكيات الانسان وطبيعة اتجاهها نحو الاخلاق ذات الخير والسعادة أو ذات الشر والشقاء، اضافة الى التربية التي يتلقاها من مصادر اخرى غير الاسرة مثل المدرسة وغيرها طيلة مراحل التنشئة الاجتماعية.

٢- الثقافة والفكر:- يمتزج نوع الثقافة التي يتلقاها الفرد من بيئته ومجتمعه مع فكره وتنعكس على مجمل سلوكياته، فإذا ما كانت تلك الثقافة من النوع الخاطيء والمنحرف او المتطرف ونحو ذلك فعادة ما تكون سلوكيات ذلك الفرد خاطئة او

منحرفة، وفي قبال ذلك اذا كانت طبيعة تلك الثقافة من النوع الايجابي او المعتدل المتوافق مع القيم الانسانية والمثل والمبادئ فمن المؤكّد انها ستجعل مجمل سلوكيات ذلك الفرد تحت تأثيرها وبلورتها نحو الخير والسعادة.

٣- الحالة النفسية:- ان الحالة النفسية للإنسان ليست دائماً من نوع واحد، وهي تحكم قبضة تأثيرها على القدرة الجسمية للإنسان وعلى مجمل سلوكياته حسب طبيعة ذلك الانسان وفكره وثقافته وتربيته، فعادة ما نجد ان الحالة النفسية الايجابية التي يمر بها الفرد تجعل مزاجه جيداً أي يرتفع مستوى مزاجه الى درجات عالية وتخلق عنده الاستعداد النفسي والعقلي والجسمي للقيام بالسلوكيات الايجابية النافعة المتبلورة مع مفهوم الخير، بينما يتعكّر مزاج ذلك الانسان أي ينخفض الى ادنى درجاته حينما يمر بحالة نفسية سلبية او حزينه مثل سماع خبر سيء او فقدان شيء عزيز او حاجة مهمة او لحظة غضب فيندفع بسلوكياته نحو الشر والشقاء.

٤- المجتمع:- يعتبر المحيط الاجتماعي للفرد دائرة التأثير الكبرى على سلوكيات الفرد، وتتجلّى قوة تأثير المحيط الاجتماعي على نوع سلوكيات الفرد من خلال قوة تأثير العقل الجمعي والسلوك الجمعي على تفكير الانسان وطبيعة ثقافته ونوع سلوكياته، وعلى هذا الاساس تكون سلوكيات الفرد الذي يجد نفسه قد نشأ في مجتمع ذي سلوكيات متبلورة مع مفهوم الخير والصلاح مماثلة لسلوكيات مجتمعه بطبيعة الحال، ومن يجد نفسه قد نشأ بين مجتمع ذي سلوكيات خاطئة او منحرفة او متطرفة فإن سلوكياته تكون متطابقة مع سلوكيات ابناء مجتمعه - ونظرا لكون هذه قواعد عامة فتجب مراعاة ان لكل قاعدة شواذ-.

٥-الدين:- يشغل الدين حيّزا كبيرا في حياة الانسان منذ وجوده على الارض كونه شريعة تنظيم لكافة مجالات الحياة، وان للدين دائرة تأثير مباشر على سلوكيات

الأفراد والمجتمعات من خلال الفكر والعقائد الذي يغذي به معتنقيه، ولطالما حثت الأديان السماوية الأصيلة الأفراد والمجتمعات إلى السلوكيات النافعة الخيرة والصالحة وحفّزتهم على ذلك، وخيرها دين الإسلام الأصيل الذي يدعم الاخلاق في ادقّ حيثياتها ويحفز الناس عليها، فهو بذلك يربي الانسان على الاخلاق الفاضلة النبيلة، بينما يلاحظ ان الدين غير الاصيل والذي يكون من اختراعات البشر او الدين المحرّف عن اصوله فإنه يدفع معتنقيه باتجاه سلوكيات الانحراف والتطرف والفساد.

٦- ظروف المجتمع: - تخلق الظروف العامة التي تحيط بأي مجتمع من المجتمعات البشرية تأثيرا كبيرا على طبيعة شخصية افراد ذلك المجتمع، بمعنى ان المجتمع الذي يمر بظروف صعبة او حرجة مثل الحرب والمعارك او الفقر ونحو ذلك يتأثر افراده بتلك الظروف بطبيعة الحال، فتنعكس تراكمات وافرازات تلك الظروف القاسية على صفات الافراد وسلوكياتهم مثل سلوكيات العنف والحدية وسرعة الغضب والانفعال او الكآبة والحزن ونحو ذلك، بينما يتأثر المجتمع البشري بالظروف الايجابية مثل الاستقرار الاقتصادي والامني تأثرا ايجابيا، وينعكس ذلك التأثير على سلوكيات افراد المجتمع.

٧- سلوكيات الآخرين: - ان أكثر ما يدفع سلوكيات الفرد تجاه الآخرين في محيطه الاجتماعي نحو اتجاه السلوك الحسن الايجابي او السلوك السيئ هو سلوكيات الأفراد الآخرين تجاه الفرد، حيث ان الكثير من سلوكيات الفرد ما هي الا عبارة عن ردود افعال تجاه افعال الآخرين، وفي معظم الاوقات تكون هذه الردود من نفس نوع الافعال بحيث اذا كانت افعالهم ايجابية كان رد فعل الفرد ايجابيا ايضا، وان كانت افعالهم سيئة وسلبية كان رد فعل الفرد كذلك.

نتائج الأخلاق:

للأخلاق بجميع مفاهيمها وقواعدها واحكامها ومفعولية تأثيرها على الافراد والمجتمعات البشرية نتائج ذات قيمة انسانية ومعنوية في جميع مفاصل الحياة، ومن أبرزها:-

- ١- تحقق التوازن والاعتدال في سلوك الفرد.
- ٢- تضبط سلوك الفرد والمجتمع وتوجهه نحو كل ما ينطبق عليه مفهوم الخير وتمنعه عن الانحراف بكافة اشكاله وصوره.
- ٣- تمثل قوة نشر للألفة والمحبة وترسيخ ثقافة التعايش السلمي واحترام الآخر.
- ٤- تعمل على تماسك المجتمع وتحثه على التعاون وبناء العلاقات الطيبة فتسهم في رقي الفرد وتطور المجتمع.
- ٥- انها تجمل الانسان وتوجب رضا النفس والشعور بالطمأنينة والسعادة.
- ٦- انها تسهم في تحقيق الاهداف والغايات.

انشطة:

- ١- اذا كنت تريد ان تكون سلوكيات الآخرين معك جيدة او حسنة فلتكن سلوكياتك معهم جيدة اولاً؛ لان كثيراً من سلوكيات الآخرين تجاهك ما هي إلا ردود افعال من نفس نوع فعلك.
- ٢- اذا كنت تبحث عن السعادة وعن الجمال فانك تجدهما في الاخلاق الحسنة في كثير من الاحيان، فحاول تطبيق الاخلاق الحسنة مع الآخرين تجد نفسك جميلاً بينهم وسعيداً في داخلك.

اسئلة الموضوع:

س١ / ما هو المفهوم الحقيقي للأخلاق؟

س٢ / برأيك ماذا يحدث لو اننا جردنا الاخلاق من (الاسرة، المجتمع، المهنة

والوظيفة، السلطة)؟

س٣ / ما علاقة الاخلاق بالجمال؟

س٤ / ما هي علاقة الاخلاق بالسعادة؟

اصناف الاخلاق

فكرة الموضوع: بيان اصناف الاخلاق التي يسلكها الناس في العصر الحالي وضرورة اعتناق الاخلاق الفاضلة النبيلة.

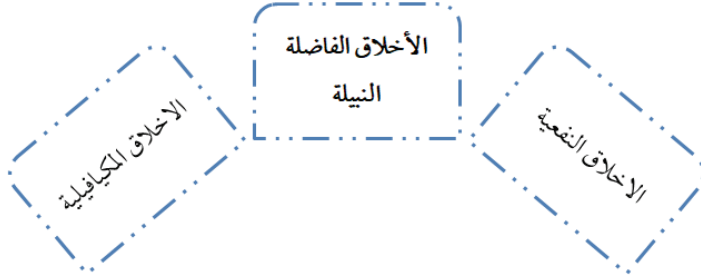
الأهداف السلوكية:

- ١- ان يلتفت الفرد الى اهمية الاخلاق الفاضلة النبيلة.
- ٢- ان يحدّر افراد المجتمع الاخلاق المخالفة للقيم والمبادئ التربوية والدينية مثل الاخلاق النفعية والمكيافيلية.
- ٣- ان يتعرف المجتمع على اسباب الازمة الاخلاقية التي يعيشها ويعمل على اصلاحها.

ان الاخلاق بصورة عامة تتمثل بالمفاهيم التي تحتويها والقواعد التي تقررها مثل مفهوم الاحسان والصدق واداء الامانة، وتتجسّد بالسلوكيات المتطابقة مع تلك المفاهيم والقواعد مثل مساعدة الفقير وتقديم العون له وكفالة اليتيم ونحو ذلك مما يصدق عليه مفهوم الاحسان.

إلا ان اعتماد مفاهيم مختلفة للأخلاق ووضع امور معينة كأساس للتعامل الاخلاقي يجعل افراد المجتمعات البشرية يمارسون انواعا مختلفة من انماط السلوك، وان تلك الانماط المتعددة من السلوك ليست دائما خاضعة للحكمة والفضيلة! وعلى هذا الاساس الذي تنوعت فيه انماط السلوك تنوعت المفاهيم السائدة للأخلاق بين

المجتمعات، ومن أبرز تلك الأنواع:



١- الأخلاق الفاضلة (النبيلة):- وهي تلك المفاهيم والقواعد المشتقة من الخير والحكمة والصلاح والتي تتجسم بالسلوكيات الحسنة المتوافقة مع الفضائل ومحاسن الصفات ومكارم السجايا والطباع، وما يميّزها انها تعتمد مبدأ الحسن العقلي والحكمة والفضيلة اساسا لها، وفي حقيقة الأمر يكون هذا النوع من الاخلاق هو الاخلاق الحقيقية؛ لأنها تجعل من بناء الانسان وتهذيبه وتربيته وتحليه بمحامد السجايا ومحاسن الصفات ورفقي المجتمع وتكامله المعنوي غاية لها، وتجعل من السلوك الايجابي والعمل الصالح وسيلة للوصول الى تلك الغاية، بحيث تخرّج دفعات من الافراد الصالحين والمجتمعات الفاضلة النبيلة وتساعد على توازن تام في المحافظة على الحقوق والمصالح الفردية وحقوق ومصالح المجتمع العامة، ومن الواضح ان هذه الاخلاق هي التي دعا اليها الدين الاسلامي الاصيل وتبناها بشريعته وارتضاها لهم مثل صدق الحديث واداء الامانة ونصرة المظلوم وتهذيب النفس ونحو ذلك.

يقول الشاعر:

هي الاخلاق تنبت كالنبات اذا سقيت بماء المكرمات.

٢- الاخلاق النفعيّة:- وهي تلك السلوكيات التي تعتمد الرغبات والميول

واشباع الدوافع والغرائز اساسا لها في التعامل بين افراد المجتمع، وتجعل من تحقيق المنافع الشخصية وكل ما ينتج عنه اللذة وتحقيق الرغبات غاية لها، بحيث تعتبر اي سلوك يحقق تلك الغاية وسيلة لها بصرف النظر عن مدى مطابقة او مخالفة ذلك السلوك للقيم الدينية او الحس والسداد الأخلاقي والضمير الانساني!

في حقيقة الأمر لا يمكن لهذه الأخلاق الخاطئة ان تجعل الفرد البشري انسانا صالحا، كما ان تحقيق اللذة والرغبات واشباع الدوافع للفرد يمكن ان يجعله سعيدا ولكنه لا يجعله بالضرورة فردا صالحا! وكذلك الحال بالنسبة لإسعاد اكبر قدر ممكن من افراد المجتمع من خلال بعض السلوكيات لا يحقق بالضرورة صلاحهم بحيث يجعل منهم افرادا صالحين ليكون مجتمعنا صالحا، بل قد يهوي بهم الى الانحدار والتسافل والابتعاد عن محاسن الصفات ومكارم السجايا والطباع! لأن الكثير من السلوكيات التي تعطي للفرد او المجموعة مقدارا من اللذة وتحقيق الرغبات والمنافع الشخصية تتعارض مع حقوق الآخرين ومصالح المجتمع العامة ومع القيم الانسانية والمثل والقواعد التي تهتم بصالح الفرد وبناء المجتمع وتشيد الحقوق وضمانها.

إن اصحاب الاخلاق النفعية - (النفعيين) - في كل مجتمع يمارسون السلوكيات التي تتماشى مع الهوى والمصلحة الشخصية في معظم اوقاتهم وان كانت على حساب الآخرين من افراد المجتمع او كانت متعارضة مع القيم الانسانية والمثل وقواعد الصلاح والمصالح العامة وحقوق المجتمع العامة! وهذا ما ساعد على انتاج الكثير من الاشخاص غير الصالحين في عموم المجتمعات، بحيث اضحى التعامل قائما على رابطة المصلحة وحدها دون بقية الروابط الاجتماعية! ومن يتأمل في واقع الحياة الاجتماعية تسعفه الشواهد الكثيرة على ذلك.

من المؤكد ان امثال هذه الأخلاق السيئة تخرج الاخلاق من حقيقة كونها اهم

وسائل الضبط الاجتماعي التي تضبط سلوك الافراد؛ اذ انها بهذا الشكل تساعد على صناعة اعراف اجتماعية سلبية او سيئة وتنتج لنا المزيد من السلوكيات الهابطة بحيث تعمل بشكل او بآخر على تجريد المجتمع من الصلاح وتعرض حقوق الافراد ومصالح وحقوق المجتمع العامة للخطر والضياع.

٣- الاخلاق المكيافيلية:- وهي تلك السلوكيات التي تعتمد المصالح والاهداف الشخصية اساسا لها في التعامل مع الآخرين سياسيا واجتماعيا، وتجعل من توظيف المكر والخداع واستغلال الآخرين وسيلة لبلوغ غاياتها الخاصة، وتتمثل في استخدام جميع الطرق المتاحة بما فيها تلك الطرق التي تعتبر مخالفة للإنسانية والقيم الاخلاقية النبيلة والمعايير الاجتماعية والضوابط القانونية من اجل تحقيق المصالح الخاصة.

إن اصحاب هذا النوع من الاخلاق (المكيافيليين) ييارسون جميع الوسائل للوصول الى غاياتهم الخاصة ومنافعهم الشخصية والفئوية، ومهما كان نوع الوسيلة التي ييارسونها فانهم يبررونها لأنهم ينهاجون فكرة الغاية تبرر الوسيلة! فهم يستخدمون الازدواج في الشخصية ويوظفون المكر والخداع لتضليل الآخرين واستغلالهم للوصول الى غاياتهم الخاصة.

ان هذا النوع من السلوكيات يعمل على تجريد الاخلاق الفاضلة الحقيقية من المجتمع، ويمارس وظيفة دفع الافراد والمجتمعات الى الانحراف بمختلف اشكاله وابعادهم عن الصلاح، ونظرا الى أن الوظيفة الحقيقية للأخلاق هي ضبط السلوك الفردي والاجتماعي وبناء الانسان واصلاحه فإن من الواجب على الجميع الوعي والحذر من جميع الافكار والمفاهيم التي يتم ترويجها والتي تتعارض مع هذه الوظيفة الاخلاقية السامية.

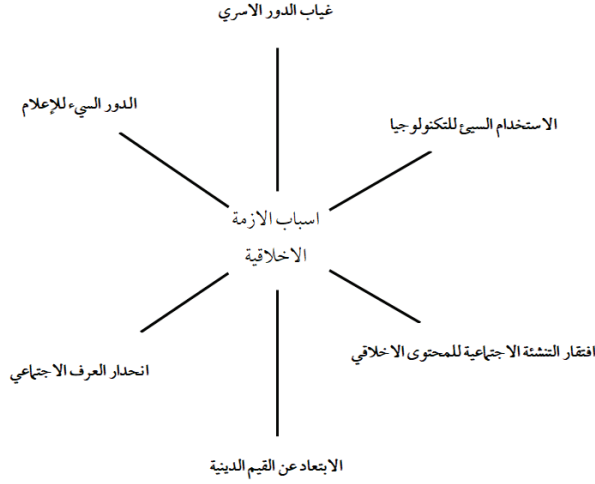
اسباب نشوب الأزمة الأخلاقية :

لا تعاني المجتمعات من شيء بقدر معاناتها من أزمة حقيقية في الاخلاق، وتعود جذور هذه الأزمة الى اسباب مترابطة مع بعضها ذات تأثيرات مباشرة على حياة الانسان الاجتماعية، ومن الملاحظ أن الأزمة الاخلاقية في اي مجتمع كانت تنتج السلوكيات الجمعية المنحرفة وتظهر بهيئة ظواهر اجتماعية تتمتع بمقدار من صفة العمومية على الكثير من افراد ذلك المجتمع، وتعمل الأزمة الاخلاقية على سلخ البنية القيمية الانسانية وتهري كيان الفرد والاسرة التي تعد نواة المجتمع من خلال الانحطاط السلوكي، وهي بدائرة تأثيرها الواسعة الخطيرة تلك تزيل تأريخا مشرقا ومشرفا لفرد او اسرة او مجتمع او امة وتضع مكانه تأريخا ملوثا.

يقول الشاعر:

واذا اصيب القوم في اخلاقهم فاقم عليهم ماتما وعويلا

ومن الضروري معرفة جذور الاسباب التي تقف خلف الأزمة الاخلاقية التي يعاني منها المجتمع، ومن ابرزها ما يلي:



مخطط يوضح اسباب الازمة الاخلاقية

١- غياب دور الأسرة التربوي:- ان الانسان بطبيعة الحال يولد وهو اشبه بالورقة البيضاء، وتقع مسؤولية التدوين في هذه الورقة على الوالدين، فيتوجب عليهما تدوين كل ما فيه الخير والصلاح والسعادة من خلال زرع القيم الاخلاقية والحث على الانتهاج بالسلوكيات الايجابية النافعة وتهذيب النفس عبر التوعية والارشاد والتوجيه وضبط السلوك ليكون ذلك الانسان فردا صالحا ونافعا لمجتمعه، إلا أن غياب هذا الدور الرئيس في عملية التربية الاخلاقية طيلة مراحل التنشئة الاجتماعية للفرد من خلال تقصير الوالدين هو السبب الأول في نشوء انسان مفتقراً لجوهر القيم الاخلاقية.

يقول الشاعر:

إذا كان ربُّ البيت بالدف ضاربا فشيمة أهل البيت كلهم الرقصُ

٢- الاستخدام السيئ للتكنولوجيا:- تغطي التكنولوجيا غالبية سكان العالم بنسبة عالية جدا، وقد أصبحت الشغل الشاغل للكثير من الافراد والمجتمعات ولها من الايجابيات ما لا يعد إذا ما تم استخدامها بطريقة ايجابية حسنة، حيث ان الكثير من الاعمال تعتمد على التكنولوجيا بما في ذلك الانترنت واجهزة الحواسيب المختلفة، إلا انها تعدّ سلاحا ذا حدين؛ لأنها تكون منشأ للكثير من مظاهر الانحطاط القيمي الاخلاقي وبزوغ الانحراف بمختلف اشكاله إذا ما تم استغلالها بطرق سيئة، ومن الملاحظ أن الاستخدام السيئ للتكنولوجيا واستغلالها من خلال مختلف الأدوات والطرق السيئة جعل الاسرة وافرادها والمجتمع يتقبلون جميع السلوكيات حتى تلك التي تعد مخالفة للقيم الاخلاقية والمعايير التربوية وقواعد بناء الصلاح! واضحى الكثير من الافراد يمارسون السلوكيات المنحرفة ويدعون الآخرين الى ذلك مما أنشأ ظواهر اجتماعية عارية عن الاخلاق بكل حيثياتها.

٣- افتقار التنشئة الاجتماعية للمحتوى الأخلاقي:- تمثل المدرسة بعد الاسرة بمختلف مراحلها الدراسية وكذلك الكليات والمعاهد اهم مراحل التنشئة الاجتماعية، وهي بذلك تحظى بأهمية كبرى في التأثير على مجمل معالم شخصية الفرد وسلوكياته، إلا أن الافتقار الواضح للمحتوى الاخلاقي والمتمثل بعدم وجود مادة منهجية متخصصة في زرع القيم الاخلاقية وغياب الجانب التربوي الذي يفترض مواكبته الجانب العلمي ترك فارغا كبيرا في حياة الافراد مما سمح للمفاهيم الخاطئة والسلوكيات المتردية ان تملأ ذلك الفراغ!

٤- الابتعاد عن القيم الدينية:- تعمل القيم الدينية على دعم وتعزيز القيم

الاخلاقية والمعايير التربوية واسنادها، وتعتبر القيم الدينية ذات دائرة تأثير كبرى على شخصية الفرد وسلوكياته إذا ما كانت مترسخة في وجدان الانسان، ويكمن سر قوتها في ارتباطها بالمعتقدات الدينية الراسخة في الوجدان مثل الايمان بالله وبالحياة الآخرة ووجود الحساب يوم القيامة ونحو ذلك، إذ ان ذلك يعمل على تشكيل رابطة لدى الفرد بين سلوكياته وبين مصيره الذي يعد أهم ما لديه من خلال ارتباط السلوك بمبدأ الثواب والعقاب، فالكثير من الافراد يندفع نحو سلوكيات الانحراف لولا وجود الرادع القيمي الديني، والكثير منهم لا ينجذب نحو سلوكيات الخير والصلاح لولا وجود المحفز القيمي الديني، ولذا فإن ابتعاد افراد المجتمع عن القيم الدينية يترك فراغا سلوكيا كبيرا.

٥- انحدار العرف الاجتماعي:- يعد العرف الاجتماعي الايجابي الصالح من اهم الركائز التي تعوّل عليها المنظومة الاخلاقية الفاضلة؛ وذلك لما للعرف الاجتماعي من تأثير مباشر على شخصية الفرد ونظام حياة المجتمع برمته، فإذا ما تعارف ابناء المجتمع على السلوك الايجابي الصالح فإن ذلك يحفز سائر افراده واجياله على ذلك، وعكس ذلك تماما فيما اذا تقبل ابناء المجتمع السلوك السيئ وتعارفوا عليه فإن ذلك يدفع الافراد والاجيال نحو الانحراف والانحطاط السلوكي، ومن الملاحظ ان انحدار العرف الاجتماعي لدى الكثير من المجتمعات كان العامل الأول وراء نشوب الازمة الأخلاقية المعاصرة.

٦- الدور السيئ للإعلام:- يعد الاعلام القوة المؤثرة الكبرى في الجوانب الفكرية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية، إلا ان نوع ذلك التأثير يختلف بحسب اختلاف المحتوى الاعلامي المكتوب والمسموع والمرئي وبحسب السياسة التي تتبناها المؤسسات الاعلامية وأدواتها ووسائلها، فإن الكلمة الصادقة والعبارة الهادفة

والجملة البناء والمشهد الهادف والفن والتمثيل الايجابي كل ذلك عوامل بناء للفرد والمجتمع، إلا أن كثيرا مما يحدث هو من نصيب الكلمة الكاذبة والعبارة الدافعة نحو الانحطاط السلوكي او التطرف، واستغلال الفن والتمثيل جعل منها وسيلة رائجة لنشر السلوكيات المتعثرة ودفع افراد المجتمع باتجاهها، مما اسهم اسهاما كبيرا في نشوب عادات خاطئة وثقافة سلبية خالية من الجوهر القيمي الاخلاقي.

استراتيجية حل الأزمة :

يسهل وضع حل للأزمة الأخلاقية بعد تشخيص الحالة ومعرفة جذور الاسباب المتصدرة لنشوب الازمة الاخلاقية التي تعاني منها منظومة حياة المجتمع، إلا ان تطبيق الحل على ارض الواقع لا يتم إلا بتعاون جميع جهات المجتمع بعد إدراكهم خطورة الأزمة الاخلاقية وانعكاساتها على منظومة الحياة الاجتماعية بجميع مفاصلها، وضرورة الاهتمام ببناء جيل واع مثقف خلوق يتمتع بمناعة قوية ضد الانحراف بكل صوره واشكاله وسائر مظاهر الانحطاط السلوكي، ويتلخص حل الأزمة بما يلي:-

١- تفعيل الدور التربوي للأسرة ولاسيما الوالدين، من خلال استدامة الاهتمام بتربية ابنائها وتهذيبهم عبر زرع القيم الاخلاقية والمعايير التربوية من خلال الارشاد والتحفيز والتوعية والتحذير وتفعيل التوجيه والرقابة الابوية ضمن ضوابط تربوية هادفة.

٢- الاقتصار على الاستخدام الايجابي للتكنولوجيا والابتعاد عن جميع سلوكيات ومظاهر الاستغلال السيئ لها بكافة الوسائل او الأدوات مثل الانترنت واجهزة الاتصال ونحو ذلك، من خلال تعاون جميع مكونات المجتمع ومؤسساته عبر برامج التوعية والتثقيف والارشاد والتوجيه، وتفعيل الرقابة التكنولوجية التي تعمل على حظر المحتويات غير اللائقة والمروجة للعنف والفساد والانحطاط السلوكي.

٣- تغذية مراحل التنشئة الاجتماعية التي تتمثل بالمدرسة عبر مختلف مراحلها الابتدائية والمتوسطة والاعدادية اضافة الى الكليات والمعاهد بمنظومة من المحتوى الاخلاقي المنهجي الذي يتكفل بزراعة القيم الاخلاقية وترسيخها في نفوس الافراد ووجدانهم وفق برامج تربوية منظمة، لخلق اجيال واعية وخلوقة تنبذ الانحراف بكل اشكاله.

٤- ترسيخ القيم الدينية في نفوس الافراد من خلال تفعيل عقائد الايمان الحقبة عبر برامج الارشاد والتوعية بلغة تربوية هادفة ومعتدلة واساليب الموعظة الحسنة.

٥- تفعيل الاعراف الاجتماعية المتبلورة مع القيم الاخلاقية ودعمها واسنادها، والعمل على اذابة الاعراف الاجتماعية غير المنسجمة مع المعايير الاخلاقية عبر وسائل الاعلام والارشاد والتوعية والتثقيف بكافة الوسائل، وترسيخ مناعة اجتماعية لأفراد المجتمع يرفضون بموجبها تقبل الانحرافات الاخلاقية والسلوكيات السيئة فضلا عن الاذعان لها.

٦- ايجاد اعلام هادف ومعتدل، واذابة الاعلام المخالف للحس والسداد الاخلاقي من خلال رفضه ومقاطعته وعدم الترويج له، فضلا عن لزوم اتخاذ اجراءات في صدد ذلك من قبل الجهات المختصة.

انشطة

نشاط ١: قم بدعوة الاخرين من افراد اسرتك والزملاء والاصدقاء الى الاخلاق الفاضلة النبيلة من خلال التزامك وتحلُّقك وتجمُّلك بها.

نشاط ٢: قم بتوعية بعض افراد مجتمعك على اسباب الازمة الاخلاقية وساهم في حلها انطلاقا من دورك في المجتمع بكونك (أباً، أمّاً، أخاً، صديقاً، معلماً، مدرساً،

خطيباً، اعلامياً، كاتباً، شاعراً، غير ذلك) فالمسؤولية الاخلاقية تعني الجميع وتنعكس ظلالها على جميع مفاصل الحياة.

اسئلة الموضوع:

س١/ ماذا يعني مفهوم كل من الاخلاق الفاضلة النبيلة والاخلاق النفعية والاخلاق المكيافيلية؟

س٢/ هل تتوافق الاخلاق النفعية والمكيافيلية مع القيم الدينية والمعايير التربوية والمبادئ الانسانية؟

س٣/ برأيك كم تقدّر النسبة المثوية لمن يسلك الاخلاق الفاضلة في مجتمعك؟ والنسبة المثوية لمن يسلك الاخلاق النفعية والمكيافيلية؟

س٤/ ما هي اسباب نشوب الازمة الاخلاقية؟ وكيف يمكننا ايجاد حل فعال لها؟

إدارة الغضب

فكرة الموضوع: تعريف الانسان بحقيقة الغضب وكيفية السيطرة عليه.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يميّز الفرد الغضب النافع الايجابي عن الغضب الضار المدموم.
- ٢- ان يجيد التعامل مع حالات الغضب في مختلف الاماكن والاوقات.
- ٣- ان يتعلم مهارات السيطرة على الغضب وادارته بشكل فعّال.

مفهوم ادارة الغضب: تعني تحكم الإنسان بقوة الغضب الهائجة فيه بواسطة استخدام آليات ذات سلوكيات معالجة للانفعال، وتمنحه السيطرة على الطاقة المنبعثة بفعل الغضب للقيام بسلوكيات ايجابية نافعة، وتمنع تلك الطاقة الهائجة من الخروج عن سيطرة العقل الواعي واحداث سلوكيات ضارة او سيئة.

أما مفهوم الغضب فيمكن توضيحه من خلال رؤية علم النفس ورؤية علم الطب والرؤية الدينية، وهو كالاتي:

١- الغضب هو سلوك يظهر كرد فعل تلقائي على شيء يدرك الإنسان بأنه يسبب له ضررا او استفزازا او تحديا.

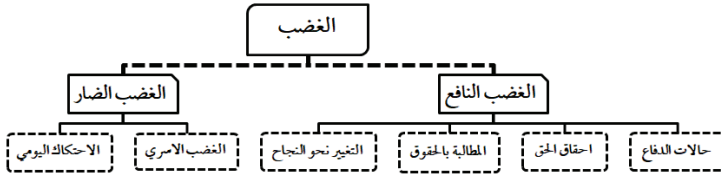
٢- الغضب هو انفعال الانسان بسبب فعل ما فيستجيب الجسم لهذا الانفعال عن طريق افراز الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلية لهرمون الادرينالين بصورة مكثفة، ووظيفة هذا الهرمون هو تحضير وتهيئة كافة عضلات واجهزة الجسم لحالة

طارئة تستدعي الهجوم (في حالة الغضب) و(الفرار في حالة الخوف) من خلال زيادة معدلات ضربات عضلة القلب لزيادة ضخ الدم لكافة أنحاء الجسم وهذا يستدعي زيادة سرعة التنفس؛ مما يعطي للجسم طاقة كبيرة جدا تصعب السيطرة عليها من قبل العقل الواعي في كثير من الاحيان! فهو يعلن بذلك حالة الطوارئ القصوى في جميع اعضاء الجسم.

٣- الغضب من الاخلاق الذميمة والخصال السيئة فيما اذا كان خارجا عن سيطرة العقل وأوله الجنون ونتيجته الندم.

أقسام الغضب:

ينقسم الغضب بصورة عامة الى قسمين:



القسم الأول: الغضب النافع الايجابي (الممدوح): وهو الغضب الذي يكون بسبب يستحق الانفعال ويكون ضمن سيطرة عقل الانسان وليس خارجا عنها، وهذا النوع من الغضب غالبا ما تكون نتائجه ايجابية او نافعة وحميدة، ويتمثل هذا الغضب في حالات عديدة ومن ابرزها:

أ- الدفاع عن النفس والاموال والاعراض والحرمات والمقدسات: إن الدفاع عن

النفس والاعراض والحرمات والمقدسات والأموال وغير ذلك يحتاج الى استراتيجية الغضب كي ينفعل الانسان وتنتفض قواه بكل انحائها؛ من أجل ان يدافع عن تلك الاشياء العزيزة القيمة بمحتوياتها، ومن المؤكّد ان الغضب في مثل هذه الموارد يمثل خير وسيلة لتحريك القوى وانتفاضة الضمير وشحذ الهمم من أجل حماية الناس والاطوان.

ب- احقاق الحق ومحاربة الباطل: وهذا ما يقتضيه الاصلاح في الكثير من الاحيان حينما يسود الباطل والانحراف على الحق والحرية والعدالة في مفاصل حياة المجتمع العامة.

ج- المطالبة بالحقوق المسلوبة: فلو لم يغضب الانسان لأجل حقوقه لا يستطيع التحرك الجاد لاسترجاعها من آكليها ومن هي في ايديهم، بشرط ان يكون هذا الغضب تحت سيطرة العقل التامة بحيث يكون كل من الوعي والادراك والتركيز والحكمة حاضرا قبل واثناء الغضب بشكل أو بآخر، فيكون الغضب حينئذ وسيلة مهمة تعين الانسان على تحقيق المقاصد وتساعد على استرجاع الحقوق.

د- الغضب الباعث على تغيير الحال السيئ الى الحسن والفشل الى النجاح: كأن ينفعل الانسان على نفسه حينما يرى انه ارتكب عملا يخالف القيم الدينية او المعايير الانسانية بقصد او دون قصد كما لو ظلم شخصا معينا او قصر في أداء حق من الحقوق؛ فيشكّل هذا النوع من الغضب دافعية لترك هذا العمل او السلوك الضار، وبمثال آخر غضب الطالب حينما يرسب في احد الامتحانات فيعزم على ان يجتهد ليحقق النجاح في الامتحان القادم، ففي هذه الموارد وأمثالها يولّد الغضب قوة دافعية كامنة في داخله تحرك معها مجموعة من القوى الذهنية مثل قوى الادراك والتفكير ومجموعة من القوى النفسية الايجابية مثل الهمة والعزيمة والاصرار تدفعه الى التخطيط والعزم والتحدي

والثبات من أجل تغيير الفعل السيئ الى الفعل الحسن والنتيجة السلبية او الفاشلة الى النتيجة الايجابية الناجحة حتى يتم تحقيق الاهداف والغايات ونيل المقاصد.

القسم الثاني- الغضب الضار (المدموم): وهو ذلك الغضب الذي يكون لسبب لا يستحق الانفعال (بسيط او تافه)، او قد يكون لسبب يستحق الانفعال ولكنه يحدث بصورة غير خاضعة لسيطرة العقل الواعي فتكون ردود الافعال منبثقة من اوامر العقل العاطفي الانفعالي الموجود في داخل كل انسان، بحيث يغيب عنصر (الادراك، التركيز، التعقل، والتفكير، الحكمة) ويتم الاستعاضة عن ذلك بـ(التهور، المفرط، الجنون، الحماس الزائد)، وهذا ما يساعد على فقد أن الانسان التوازن والاعتدال؛ مما يسبب الرغبة بـ(الانتقام، الهجوم، التدمير، التحطيم) بشكل او بآخر.

ويحدث هذا الغضب في حالات عديدة، ومن ابرزها:

أ- الغضب على افراد الأسرة: مثل الغضب على الوالدين او الزوجة او الابناء والذي لا ينتج عنه الا التفكك الأسري بفعل تكسر او اصر الالفة والمحبة والاستعاضة عنها بالكراهية، بل يجب هنا السيطرة على الغضب وتحويله الى الحالة (د) من القسم الاول بأن نجعل من هذا الغضب وفق (التعقل والتخطيط والحكمة) ارادة جادة وحكيمة لتغيير الحال الى الافضل، وهذا الأمر اذا كان سبب الغضب راجحا عقلا مثل سوء خلق الابن او تهاونه في اداء الواجبات او تقصيره في دراسته؛ لأن هذا النوع من الغضب يعمل كسلاح ذي حدين، بحيث يمكن بهذا الغضب ان يضر الأب ابنه نفسيا وجسديا بالضرب المبرح ونحو ذلك مما ينشيء البغض والكراهية بينهما من دون اي نتيجة اصلاح ايجابية، بينما في الوقت نفسه يمكن بهذا الغضب ان يحدث الاب تغييرات ايجابية لابنه بأن ينبّهه ويحدّره من خطئه وسوء فعله ويبيدي له انزعاجه وتألمه وقلقه بشكل او بآخر، ويقدم له النصيحة والموعظة وغير ذلك من الأساليب التربوية المنظمة

الهادفة من أجل تغيير السلوك السلبي الى الايجابي.

ومن الملاحظ ان الكثير من الناس يغضب لسبب بسيط او تافه مثل غضب الزوج على زوجته لأنها لم تحسن اعداد الطعام لهذا اليوم، فيجب الافلاع عن هذا النوع اساسا؛ لما يترتب على هذا النوع من الغضب من نتائج سلبية ضارة قد تأخذ طابع التصعيد مثل الاضرار النفسية والصحية والاجتماعية مقارنة مع تفاهة السبب وبساطة الموضوع، ومن الملاحظ ان الكثير من حالات الطلاق حدثت بسبب لحظة غضب لسبب بسيط واحيانا تافه؛ فكانت نتيجة هذا الغضب هو الانفصال بين الزوجين وضرية ذلك هو ضياع أسر بكاملها بعد أن كانوا متحابين ومتآلفين بعضهم مع بعض!

ب- الغضب بفعل التعامل والاحتكاك اليومي:

ان استدامة حياة الانسان وتحقيق مقاصده وتوفير احتياجاته تقتضي الاختلاط مع مجتمعه بمختلف انواع العلاقات والتعاملات مثل الدراسة او العمل، فالإنسان يتعامل ويختلط مع افراد مجتمعه البشري في الشارع والاسواق واماكن الدراسة وفي مؤسسات العمل وغيرها، وهو بحكم طبيعة الحياة الاجتماعية يتعامل مع الجار والصديق والزميل ورئيس العمل والزبائن وغيرهم في مختلف انواع التعاملات اليومية، وكثيرا ما تصدر عن هؤلاء الاصناف أقوال او افعال تستفز الانسان وتثير فيه قوة الانفعال والغضب؛ مما يستوجب منه السيطرة على انفعاله والتعامل مع المواقف بوعي وتركيز وتعقل وحكمة؛ لضمان سلامة صحته النفسية وبقاء تلك العلاقات الاجتماعية والارتباطات والتعاملات ضمن اطارها النافع الايجابي بحكم ضرورة بقائها كجزء من طبيعة الحياة الاجتماعية، ومنع تهدم تلك العلاقات وتكسر الارتباطات وانقطاع التعاملات مما ينتج عنه خسارة الجار والصديق والزميل والزبون والمهنة والوظيفة.

نتائج الغضب الضار السلبي (المدموم) :

أولاً: اضرار اجتماعية: وبرزها ظلم الآخرين وتضييع الحقوق، واتخاذ قرارات متسرعة وغير مدروسة، واطرها الطلاق والتفكك الأسري وضياع مستقبل الاولاد، وخسران الاصدقاء والملاء وفقدان الثقة والمحبة وانتشار البغض والكراهية.

ثانياً: اضرار صحية: وبرزها من الناحية الجسمية ارتفاع ضغط الدم والازمات القلبية والجلطة الدماغية وامراض الجهاز الهضمي كالقرحة والقولون العصبي.

ثالثاً: اضرار نفسية: وبرزها العقد النفسية والشعور بالأرق والقلق والتوتر والاكئاب والضغط النفسي.

ما هي الاسباب المثيرة للغضب ؟

١- أسباب ممهدة للغضب: كحدوث شيء سيئ مثل فقدان شيء مهم او ضياع اموال او حاجة مهمة او أي حدث سلبي، ووجود القلق والتوتر في داخل الانسان من امر ما من شؤون الحياة، او الاحتكاك مع شخص بينه وبينك علاقة سيئة.

٢- اسباب مثيرة للغضب: تختلف الاسباب المثيرة للغضب بين شخص وآخر تبعاً للفوارق الفردية بين الاشخاص من حيث التفكير والمعتقدات والعادات والتقاليد والاهتمامات، فمثلاً نرى ان احد الاشخاص يغضب اذا قصر ابناؤه في واجباتهم المدرسية إلا أن الشخصاً آخر لا يغضب؛ لأنه لا يبالي بالناحية التعليمية لأبنائه وليس لديه حرص او تفكير واهتمام في امور مستقبلهم، وهكذا في معظم الحالات بالنسبة لمختلف افراد المجتمع فان الشيء الذي يسبب الغضب والانفعال لأحدهم ليس بالضرورة ان يسبب نفس الغضب عند شخص آخر.

ومن جهة أخرى فإن الاشخاص يختلفون ايضا في درجة الغضب ومستوى

الانفعال الذي يحدث عندهم، إضافة الى أنهم يختلفون في نوع ردّ الفعل ودرجة مستوى الردّ تجاه الفعل المسبب للغضب والانفعال، بحيث قد يكتفي البعض بالردّ بالمثل تجاه الشخص صاحب الفعل إلا أن البعض الآخر لا يكتفي الا بتحطيم الطرف الآخر وحذفه من الوجود بشكل او بآخر، كما أنهم يختلفون في مستوى السيطرة على الغضب فمثلا قد يسيطر احد الاشخاص على غضبه بنسبة ٨٨٪، بينما تجد شخصا آخر لا يسيطر على غضبه بالمرة.

وفي معظم الحالات هناك جملة من الاسباب العامة للغضب والمثيرة للانفعال لدى معظم الناس وفي معظم الأوقات، ومن أبرزها:

- ١- السلوكيات التي تشكّل تهديدا على الحقوق والممتلكات.
- ٢- السلوكيات التي تشكّل تهديدا على الكرامة (أقوال او افعال).
- ٣- السلوكيات العدوانية التي تشكّل تهديدا على صحة الانسان او اسرته او تهديدا على سلامة الاشخاص المقربين منه.

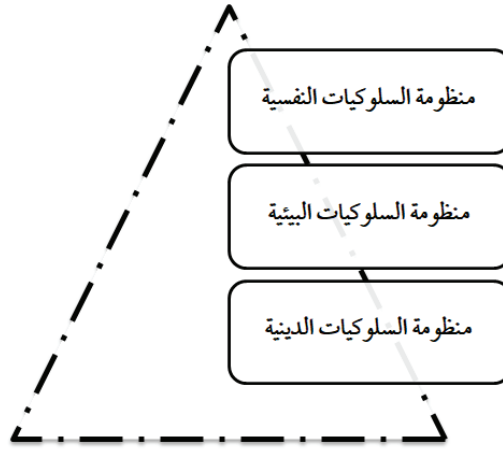
استراتيجية السيطرة والتحكم بالغضب:

ان معظم الناس يعرفون الغضب جيدا ويدركون آثاره ونتائجه إلا أنهم يفتقدون للسيطرة على غضبهم ويجهلون الطرق والوسائل التي تعينهم على ذلك، حيث ان الطرق المساعدة للإنسان في السيطرة على غضبه من أجل ادارته بصورة سليمة وإيجابية هي الحلقة المفقودة في سلسلة الافعال وردودها، أي انها بمثابة العنصر مجهول القيمة في هذه المعادلة والذي يجب البحث عنه.

إن هذه الطرق والسلوكيات تتجمع بعضها مع بعض لتشكّل استراتيجية فاعلة في السيطرة على الغضب والتحكم به ضمن ادارة تتسم بالوعي والادراك والتركيز

والتعقل والحكمة.

وتتكون استراتيجية السيطرة على الغضب هذه من ثلاث منظومات متجانسة من الطرق والسلوكيات المساعدة، وهي على النحو الآتي:



أولاً- منظومة السلوكيات النفسية :

١- محاولة الاعتياد على السيطرة على الغضب حتى تصبح هذه العادة ملكة، بحيث إذا عزم الانسان بإرادة جادة على ان يسيطر على غضبه بالمحاولة والتكرار فإنه حتما سينجح بالتدريج حتى تصبح السيطرة على غضبه جزءاً من عاداته وطبعه، بل تكون لديه ملكة فاعلة في ذلك؛ لأن عقله يتبرمج بفعل التكرار على السيطرة على الانفعال والتحكم به، ومثال ذلك لو أن احد الاشخاص سيطر على غضبه في موقف من المواقف التي تغضبه بنسبة ٨٪، ثم نجح ذلك الشخص في السيطرة على غضبه بنسبة ١٤٪ بعد أن تكرر نفس الموقف في اليوم الثاني، فإن هذه النسبة من سيطرة هذا الشخص على غضبه ستزداد تدريجياً في الأيام المقبلة حتى تصل الى درجات متقدمة.

٢- استحضار عواقب الغضب الوخيمة ومحاسن السيطرة عليه، بحيث يذكر الانسان الغاضب نفسه بأن الغضب لا يحل المشكلة بل يزيدها الف مشكلة! ومثال ذلك لو أن احد الاشخاص اثناء الغضب ذكر نفسه بسوء النتائج المترتبة على الغضب، وتذكر أهمية نتائج السيطرة عليه لتكون هبة صور حاضرة في الذهن، فمن المؤكد هنالك إدراك ما سيتولد حينها بفعل حضور هذه الصور الذهنية وتأثير شحناتها الايجابية على العقل العاطفي الانفعالي؛ مما يساعده في السيطرة على الانفعال والتحكم بقوة الغضب.

٣- الابتعاد عن الحسد حيث انه يسبب الاحتكاك الباعث على الغضب في كثير من الاحيان، بحيث يكون دخول الانسان في دائرة مراقبة انجازات الاخرين وما يحصلون عليه من مكاسب او اموال او جاه وغيرها ومقارنة ذلك مع نفسه وما يحصل عليه بدافع الحسد بصورة مستمرة يثير البغض ويساعد على تمني زوال تلك النعم والايجابيات الموجودة عند الشخص الآخر، بل قد يتصاعد الأمر أكثر بحيث يسعى الانسان بنفسه لإزالة تلك النعم والايجابيات من وجودها عند الشخص الآخر بدافع الحسد، وكثيرا ما يحدث هذا الحال بين الإخوة والاصدقاء والزملاء مما يزيد من مواقف حدوث الغضب عبر الاحتكاك العدائي التدريجي بين الطرفين فتبدأ سلسلة الفعل ورد الفعل.

٤- السكوت قدر المستطاع، من اجل قطع سلسلة ردود الأفعال المتضخمة بسبب الكلام والجدل الحاد، فعن ابن عباس: قال رسول الله ﷺ: «إذا غضبت فاسكت»^(١)، وفلسفة ذلك ببساطة هي ان الغضب يبدأ بفعل او موقف مثير للانفعال ويتبعه ادراك الانسان بمدى ضرر هذا الفعل ثم يصدر الدماغ اشعارا او ايعازا للجسم فيبدي الجسم استجابة ما لذلك الايعاز، فتبدأ الأعراض وردود الافعال تحت تأثير طاقة هائلة بفعل هرمون الادرينالين؛ لذلك ينصح بالسكوت اذا ما غضب الانسان؛ لأن السكوت

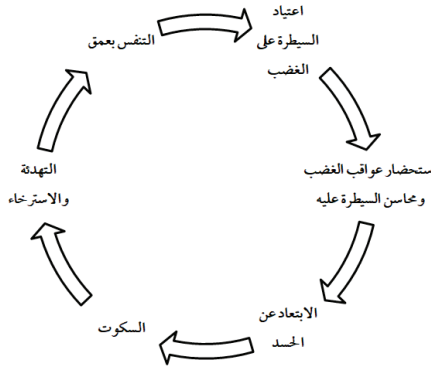
(١) بحار الأنوار للعلامة المجلسي، ج ٧٠، ص ٢٧٢.

يساعد على قطع سلسلة ردود الافعال المترتبة على هذه الاستجابة الجسمية والنفسية، وعلى أقل التقادير يجب تأجيل الرد الى وقت آخر بشكل او بآخر.

٥- محاولة الانسان تهدئة نفسه بنفسه والاسترخاء قدر المستطاع وترك التشنج.

٦- التنفس بعمق لغرض الاسترخاء وتخفيف حدة التوتر والانفعال.

ويتضح ذلك من خلال المخطط التالي:



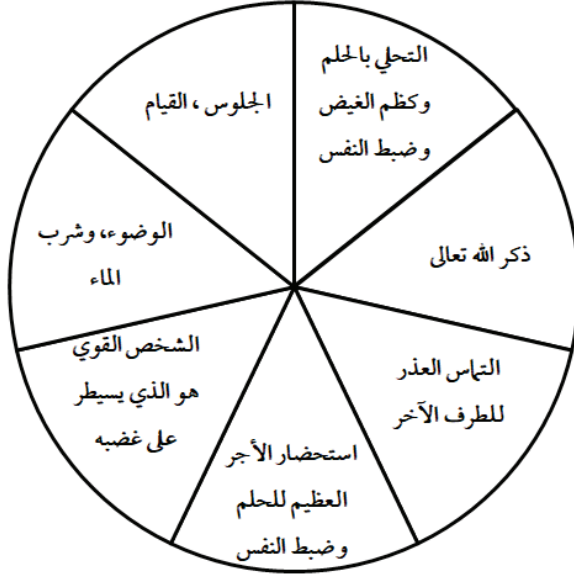
ثانيا- منظومة السلوكيات البيئية :

١- مغادرة المكان الذي حدث فيه الموقف الذي اثار الغضب والابتعاد عن الشخص الذي سبب الانفعال، ويتضح وجه الحكمة في ذلك هو ان الانسان في حالة الغضب يتأثر بالأجواء المشحونة بالشحنات السلبية ويشعر بضيق الأفق، وإن هذا الشعور سرعان ما ينعكس بشكل او بآخر على مجمل الحالة النفسية التي يمر بها اثناء ذلك الموقف؛ لذا يكون الحل الأمثل هو مغادرة المكان.

٢- محاولة الذهاب الى مكان جديد يتوفّر فيه الهدوء مثل الحديقة وما شابه ذلك

لتقليل التوتر والانفعال.

ثالثا- منظومة السلوكيات الدينية :



مخطط يوضح منظومة السلوكيات الدينية

١- التحلي بالحلم وكظم الغيظ وضبط النفس، حيث قال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾^(١)، فكما يقال ان لم تكن شجاعا فتشجع وان لم تكن صبورا فتصبر، فكذلك يجب القول: ان لم تكن حليما فتحلّم، والحلم يعني ضبط النفس وكظم الغيظ بحيث لا تستطيع قوة الغضب تحريك الشخص بسهولة بصورة خارجة عن سيطرة عقله الواعي، وان يمتلك القدرة على مقاومة مختلف الاحداث والمشاكل ومنعها من ان تسبب له الاضطراب في الشخصية او الاختلال في التوازن.

(١) آل عمران / ١٣٤.

٢- ذكر الله تعالى، والاستعاذة به من الشيطان الرجيم، والصلاة على النبي وآله

الهداة.

٣- ان تلتمس للطرف الآخر سبعين عذرا فان لم تجد له عذرا فقل لعل له عذراً
يبرر فعله وانا لا أدري به، ويعني ذلك أن الانسان بطبيعة الحال يمر في اليوم واللييلة
بعشرات الظروف والمواقف والاحداث السلبية، كما ان الكثير من العوامل النفسية
والجسدية والبيئية والاجتماعية غير المستقرة تؤثر في مجمل سلوكياته، بحيث قد يصدر
عن الاخ او الجار او الصديق والزميل تصرّف ما يثير فيك الغضب إلا انه ينصح بإيجاد
العذر المبرّر له في ذلك بشكل او بآخر ولو على نحو الاحتمال؛ لاحتمالية وجود عذر ما
يبرّر له ذلك التصرف السلبي على اقل التقادير، كأن تكون لديه مشكلة اسرية او تعرض
لضائقة مالية بحيث انعكست تلك المشكلة بإفرازاتها على سلوكه تجاهك، فهو لم يتعمّد
ايداءك او جرح مشاعرك بل حدث ذلك دون قصد منه او وعي كامل او دون قصد
تحت تأثير ظروف الحياة.

٤- استحضر الأجر العظيم للحلم وضبط النفس في القلب، حيث روي عن
جابر بن عبد الله الانصاري انه قال: سمع أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام رجلاً
يشتم قنبراً وقد رام قنبراً أن يردّ عليه، فناداه أمير المؤمنين علي عليه السلام: «مهلاً يا قنبر، دع
شاتمك مُهاناً ترضي الرّحمن وتسخط الشيطان وتعاقب عدوك، فو الذي فلق الحبة وبرأ
النّسمة ما أَرْضَى المؤمن ربّه بمثل الحلم، ولا أسخط الشيطان بمثل الصمت، ولا عوقب
الأحمق بمثل السّكوت عنه»^(١).

٥- استحضر حقيقة ان القوي الحقيقي في الشخصية والايان وقوة العقل هو
الذي ينجح في السيطرة على غضبه وانفعاله، حيث روي عن النبي الأكرم عليه السلام أنه قال:

(١) أمالي المفيد / ص ١١٨.

«ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب»^(١)، ويفسر الحديث الآخر هذا المعنى حيث روي عنه عليه السلام أنه قال - لأصحابه - : «ما الصرعة فيكم؟ قالوا: الشديد القوي الذي لا يوضع جنبه، فقال: بل الصرعة حق الصرعة رجل وكز الشيطان في قلبه واشتد غضبه وظهر دمه، ثم ذكر الله فصرع بحلمه غضبه»^(٢).

٦- شرب الماء، والوضوء بالماء البارد.

٧- الجلوس عند الغضب اذا كان الانسان واقفا، والقيام فيما اذا كان الانسان جالسا.

٨- الاقتراب من ذي الرحم - جميع الاقرباء- ومسّه اذا كان هو المسبب للغضب، فعن أبي بصير، عن أبي عبد الله، عن أبيه عليهما السلام أنه ذكر عنده الغضب فقال: «إن الرجل ليغضب حتى ما يرضى ابدا، ويدخل بذلك النار، وأيا رجل غضب وهو قائم فليجلس فإنه سيذهب عنه رجز الشيطان، وإن كان جالسا فليقم، وأيا رجل غضب على ذي رحمه فليقم إليه وليدن منه، وليمسّه، فان الرحم إذا مست الرحم سكنت»^(٣).

انشطة

نشاط ١: حاول ان تسيطر على الفعل المسبب لك الغضب كتجربة عملية، وكرّر ذلك على مدى ايام وانظر كيف ستكون النتيجة.

نشاط ٢: قم بتطبيق السلوكيات النفسية والبيئية والدينية المذكورة اعلاه ضمن استراتيجية السيطرة على الغضب في حالة انفعالك وغضبك، وانظر كيف ستكون النتيجة.

(١) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ٢٢٦٦.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٣، ص ٢٢٦٦.

(٣) بحار الأنوار للعلامة المجلسي ج ٧٠، ص ٢٧٢.

اسئلة الموضوع:

س١ / ماذا تعني ادارة الغضب ؟

س٢ / كم تقيّم النسبة المئوية لسيطرتك على غضبك وانفعالك ؟

س٣ / هل غضبك يندرج ضمن الغضب النافع الايجابي ام الغضب الضار

السلبي؟

س٤ / هل سبق وان خسرت اشياء مهمة بسبب تصرفات سريعة وقرارات غير

مدروسة بفعل الغضب ؟

“

“

الفصل الثاني
التربية الاكاديمية

”

الذكاء

فكرة الموضوع: معرفة الذكاء والعوامل المؤثرة فيه وكيفية تنميته وتطويره لدى الافراد.

الأهداف السلوكية:

١- ان يتعرف الفرد على مفهوم الذكاء والعوامل المؤثرة فيه.

٢- ان يعرف الفرد انواع الذكاء ويكتشف ما موجود عنده منها.

٣- ان يعلم الفرد كيف ينمي ذكاءه؟.

الذكاء بصورة عامة هو القدرة الكلية للإنسان على عمليات الفهم والادراك والاستيعاب والربط والتحليل والاستنتاج والملاحظة والتعلم والابتكار والابداع واتخاذ القرارات الصائبة عبر التفكير المنطقي السليم، مما يساعد على مواجهة مختلف المواقف والمشكلات في جميع مناحي الحياة، اضافة الى تحقيق الاهداف والعمل الناجح المميز ذي التأثير الفعّال على الفرد نفسه والمجتمع.

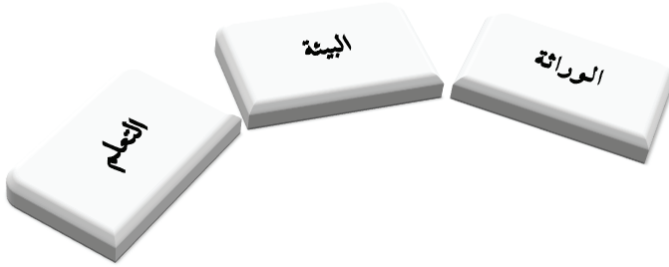
أما الذكاء في المعنى اللغوي فهو مشتق من الفعل الثلاثي (ذكا) وتعني كلمة الذكاء الجمرة الملتهبة فيقال (ذكاء النار) ويقصد به شدة وهجها ويقال (ذكت النار ذكوا) ويعني ذلك اشتد لهبها.

كما أن الذكاء من المفاهيم المجردة غير الملموسة ولأجل توضيح الأمر يمكننا تشبيهه بالتيار الكهربائي الذي لا يمكننا رؤيته بل نستدلّ عليه من خلال ضوء المصابيح مثلا،

وبمثال آخر يمكننا تشبيهه بالجاذبية التي لا يمكن لنا رؤيتها بل نستدل على وجودها من خلال سقوط الأشياء الى الارض.

العوامل المؤثرة بالذكاء :

يختلف مقدار الذكاء بين فرد وآخر تبعاً لمجموعة من العوامل المؤثرة، ومن أبرزها:



١- الوراثة :-

أكدت الكثير من الدراسات ان العوامل الوراثية تؤثر في نسبة ذكاء الانسان بشكل او بآخر من خلال الجينات الوراثية للأبوين التي تؤدي دوراً فاعلاً في التأثير على نسبة الذكاء، واعتمدت بعض هذه الدراسات على التوائم المتماثلة وقد لوحظ فيها تقارب درجة الذكاء بين التوائم، كما يرى بعض العلماء ان قدرة الجهاز العصبي للإنسان والخصائص الفسيولوجية للدماغ تعتمد على الوراثة وتؤثر تأثيراً مباشراً على درجة ذكاء الانسان.

٢- البيئة :-

ان البيئة الطبيعية والبيئة الاجتماعية تؤثر على نسبة ذكاء الانسان، فلكل انسان قابلية معينة واستعداد للفهم والادراك والتحليل والاستنتاج والملاحظة والتعلم

والتفكير، وهذه القابلية تتأثر بالمحيط الاجتماعي وما يتعرض له الإنسان من أحداث ومواقف وما يجريه من تجارب، كما أن القابليات الذهنية للإنسان الناتجة عن الوراثة تتأثر ايجابيا او سلبيا بطبيعة الظروف البيئية الاجتماعية، ويلاحظ في بعض الاحيان ان الاطفال الذين يعيشون في بيئة محدودة من الناحية العقلية والفكرية ويتعرضون الى ظروف قاسية او غير مستقرة مثل الفقر والعنف والقهر من محيطهم الاجتماعي تنخفض لديهم امكانيات الابداع والابتكار وتقل لديهم فرص التعلم وتنمية الذكاء، اضافة الى أن الكثير من الدراسات اكدت على ان الضغوط الاجتماعية لها تأثيرات سلبية على القدرات العقلية للإنسان فضلا عن الازمات النفسية والعصبية التي تسبب بفعل ذلك من خلال حدوث تغيرات في الهرمونات.

وفي قبال ذلك يكون التفاعل الايجابي للفرد مع بيئته ومحيطه الاجتماعي ابتداءً من الاسرة وظروف الحياة الايجابية عاملا مهما يساعد بقوة على تنمية ذكاء الفرد من خلال اكتساب المهارات وتنمية القدرات وتطوير القابليات وتحفيز التفكير وصولا للنجاح والابداع والابتكار.

٣- التعلم :-

ان العلاقة بين الذكاء والتعلم هي علاقة طردية موجبة، بحيث يعدّ التعلم من أهم العوامل التي تعمل على تنمية ذكاء الانسان من خلال تحفيز التفكير واثارة المشاعر كحب الاكتشاف والفضول في الاستطلاع والرغبة في الابداع والابتكار، وإن الفرد يتعلّم من خلال مدرسة الحياة العامة في معظم اوقات حياته اي ما يتعرض له من مواقف واحداث في بيئته ويتعلّم مما يتلقاه من دروس من محيطه الاجتماعي عبر مراحل التنشئة الاجتماعية ابتداءً بالوالدين والاسرة ثم المدرسة ذات المناهج التعليمية وغيرها، وإن كل ذلك يزيد من القدرة الكلية للإنسان على الفهم والادراك والتحليل

والاستنتاج والملاحظة، كما يسهم في اتخاذ القرارات الصائبة وفي التعامل بوعي وحكمة واحترافية مع المشاكل والمواقف في مختلف مناحي الحياة.

وتجدر الإشارة الى ما أكدته الدراسات النفسية أن من اهم اسباب الفشل الدراسي هو عدم توافق المواد التعليمية مع درجة ذكاء المتعلم، فحينما تفوق المواد التعليمية درجة ذكاء المتعلم ستشكّل حائلا بينه وبين سريان عملية التعليم بنجاح بشكل او بآخر، لذا يجب على كل من يمارس التعليم ان يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ولاسيما عامل الذكاء.

هل الذكاء وراثي او مكتسب؟

وبعد هذه العوامل الثلاثة المتقدمة يبقى السؤال المطروح: هل ان الذكاء وراثي او مكتسب؟ فقد أكدت الدراسات ان القابلية على عمليات التفكير والتحليل والاستنتاج والاستعداد للتعلم والملاحظة والاكتشاف والابداع والابتكار تولد مع الانسان عبر الوراثة، إلا انها تحتاج الى تنمية هذه القدرات من خلال التعلم والمحيط الاجتماعي والبيئة، من اجل تحفيز هذه القدرات وتنميتها وتطويرها واكتساب مختلف المهارات المتعلقة بها.

ولتوضيح الأمر يمكن القول إن الانسان يكتسب صفاته الجسمية من خلال الوراثة إلا أن وزن جسمه لا يعتمد على الوراثة فحسب، بل يعتمد ايضا على برنامجه الغذائي ونوع الغذاء وعلى الانشطة الحركية والتمارين الرياضية التي يمارسها بفعل عمله اليومي او تدريباته وانشطته المختلفة! فكذلك تكون القابليات العقلية الموروثة لا تعتمد على العوامل الوراثية فحسب بل تنمو بتأثيرات البيئة والتعلم والمحيط الاجتماعي بحيث يمكن ان تصل الى مراحل متقدمة جدا من النمو والتكامل اذا توفرت الظروف المناسبة، بحيث يكون لدينا انسان يوصف بالذكاء وقد يوصف بالعبقرية! وكذلك

العكس حيث ان هذه القابليات اذا لم تجد الظروف المناسبة في البيئة وتعرضت للضغوط الاجتماعية المستمرة من قبل محيطه الاجتماعي والتي غالبا ما تعرض الانسان للأزمات النفسية والعصبية، واذا لم يتلق الفرد التعليم الجيد فإن ذلك لا يساعد قابليات الفرد العقلية على النمو والتطور في مجال التفكير الايجابي والتحليل والاستنتاج والملاحظة والابداع والابتكار، مما يجعل قدرات الفرد الذهنية في مستويات متأخرة نوعا ما مقارنة بالعمر الزمني للإنسان، ويمكن تشبيهها بالبذرة التي لا تنمو وتزدهر إلا اذا توفرت لها الارض الخصبة والماء الكافي والمناخ المناسب.

مقاييس الذكاء :

وإن كان الذكاء من المفاهيم المجردة غير الملموسة إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة عدم امكانية قياس المفاهيم المجردة غير الملموسة، فمثلا التيار الكهربائي والجاذبية من الاشياء غير الملموسة إلا انه يمكن قياسها وفق مقاييس خاصة.

وإن شكوى المعلمين من وجود طلبة غير قادرين على التعلم أسوة ببقية الطلبة ممن هم في اعمارهم كان الدافع الرئيس لوضع مقاييس الذكاء من قبل علماء النفس وأولهم العالم الفرنسي (ألفريد بينيه) الذي اعتبر الذكاء صفة فطرية معرفية عامة تمكن الانسان من التكيف مع البيئة، وابتكر اول مقياس للذكاء مستهدفا أولئك الطلبة غير القادرين على التعلم لعزلهم في صفوف خاصة بهم، ومن ابرز مقاييس الذكاء:

١- [مقياس ألفريد بينيه]: - يعتبر هذا المقياس أن الفرق بين العمر العقلي والعمر الزمني هو مؤشر الذكاء، وهو عبارة عن اختبار يقوم على مجموعة من الاسئلة لتتم الاجابة عنها من قبل افراد الفئة المستهدفة ثم تخضع هذه الاجابات في نهاية الأمر الى التقييم من اجل معرفة نسبة الذكاء لكل فرد، وقد جاء هذا الاستنتاج بعد أن بدأ ألفرد بينيه بقياس المهارات الحسية والحركية ثم تقويم الوظائف العقلية المعرفية مثل الانتباه

والذاكرة والخيال والتفكير المنطقي والاحكام الجمالية والخلقية والقدرة على فهم الجملة.

٢- [مقياس لويس تيرمان]: - وهو عبارة عن نسخة معدلة من مقياس ألفريد بينيه إلا انه لا يتبنى فكرة ان الفرق بين العمر العقلي والعمر الزمني هو مؤشر الذكاء، بل يعتمد على معادلة تحدد نسبة الذكاء

اذ تنص هذه المعادلة على أن:

$$[نسبة الذكاء IQ = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100]$$

ويقاس العمر العقلي من خلال اجابات الافراد على مجموعة من الاسئلة المحددة لكل فئة عمرية، وأما العمر الزمني فيتم حسابه منذ تأريخ ميلاد الفرد.

٣- [مقياس ديفيد وكسلر]: - وهو من اكثر مقاييس الذكاء المعاصرة استخداما، ويكون بثلاثة انماط احدها للأطفال والآخر للشباب ونمط ثالث للراشدين.

ويتكوّن مقياس وكسلر لقياس القدرات العقلية للراشدين من ستة اختبارات لفظية فرعية لتقويم القدرات اللغوية، وخمسة اختبارات فرعية لتقويم قدرات التفكير وحل المشكلات.

ويعتمد تقييم ذكاء الفرد على درجة النسبة المئوية وكالاتي:

١- (١٣٠ فأكثر) متفوق جدا.

٢- (١٢٠ - ١٢٩) متفوق.

٣- (١١٠ - ١١٩) ذكي عادي.

٤- (٩٠ - ١٠٩) متوسط الذكاء.

٥- (٨٠ - ٨٩) اقل من متوسط الذكاء.

٦- (٧٠ - ٧٩) غبي.

٧- (٦٩ فما دون) ضعيف العقل.

مظاهر الذكاء :

يتجلى الذكاء في مظاهر متعددة من سلوكيات الانسان مثلما يتجلى وجود التيار الكهربائي بإنارة المصابيح وعمل الاجهزة الكهربائية المختلفة، ومثلما يظهر وجود الجاذبية الارضية من خلال سقوط الاشياء الى الارض، ويتصف الانسان الأذكى والذكي بمجموعة من الصفات التي تميّزه عن غيره فتشكّل مظهر الذكاءه، ومن ابرزها:

- ١- أكثر انتباها واشد يقظة.
- ٢- أكثر تفكرا بنتائج الاعمال والسلوكيات قبل الشروع بها.
- ٣- ادق في الملاحظة وأكثر تركيزا.
- ٤- اقدر على الربط المنطقي بين الاحداث.
- ٥- اقدر على تحليل الاحداث.
- ٦- اقدر على الاستنتاج.
- ٧- اسرع في الفهم واتقن في التعلم.
- ٨- أكثر طموحا واشد همّة.
- ٩- أكثر نشاطا واهتماما بما يعنيه من الأمور والاهتمامات.
- ١٠- أكثر تفاؤلا واكل تشاؤما ومعتدل في مشاعره التفاؤلية دون افراط.
- ١١- أكثر احتياطا في القيام بأي عمل او مشروع واكثر دراسة وتفكرا في التفاصيل المؤثرة.
- ١٢- أكثر استفادة من اهل الخبرة وذوي الاختصاص في مختلف مجالات الحياة.

- ١٣- أكثر تعاضا واستفادة من التجارب التي مرّ بها.
- ١٤- أكثر اعتمادا على نفسه واشدّ رفضا للاتكال على الآخرين.
- ١٥- أكثر جدية واقدر على ضبط النفس.
- ١٦- أكثر اهتماما بالوقت واحرص على تنظيم جدول مهامه، والمبادرة الى انجاز الاعمال وتجنّب التسويف.
- ١٧- أكثر تحملا للمسؤولية واشدّ صلابة في مواجهة التحديات.
- ١٨- أكثر اهتماما في طلب العلم والحصول على المعلومة والتسلح بالحكم والمواعظ.
- ١٩- أكثر مرافقة لأصحاب العلم والحكمة والتجارب الناجحة.
- ٢٠- أكثر تفكيرا واكثر حذرا.
- ٢١- أقدر على الابداع والابتكار والاستكشاف والاطلاع.
- ٢٢- أحسن في التصرف وايجاد الحلول المناسبة.
- ٢٣- أكثر اهتماما في ايجاد العلاقات الجيدة الحسنة مع المحيطين به.
- ٢٤- أكثر تخطيطا للنجاح وتحقيق الاهداف.
- ٢٥- أكثر وعيا والتزاما بخطوات النجاح خطوة بخطوة.
- ٢٦- أكثر قدرة على كتمان الاسرار.
- ٢٧- أكثر اهتماما في تطوير قدراته، واكثر حبا لكسب مهارات جديدة وازالة نقاط الضعف.
- ٢٨- أكثر شجاعة وحنكة ولا يؤمن بالجبن ولا بالتهور.

٢٩- اقدر على ضبط مشاعره والتحكم فيها.

٣٠- اكثر اتخاذا للقرارات المحاكية للواقع والبعيدة عن الروتين.

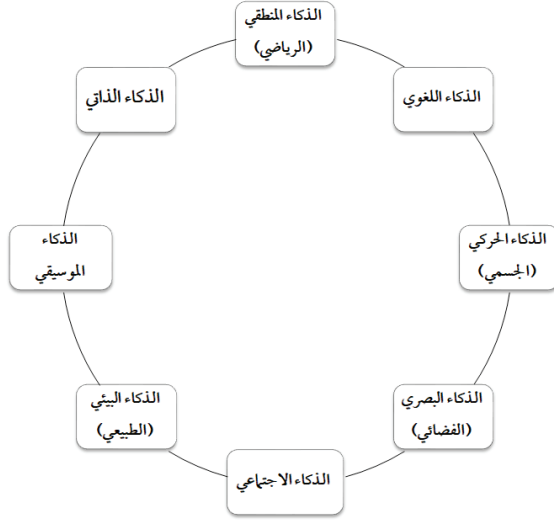
انواع الذكاء:

يملك الافراد القابلية على مختلف العمليات العقلية مثل التفكير والملاحظة والانتباه والتركيز والربط والتحليل والاستنتاج وغيرها بنسب مختلفة، ويتجلى ذكاء الانسان بسلوكياته ومهاراته كمظاهر خارجية تعبر عن الذكاء.

وليس صحيحا ان كل من يفشل في الدراسة يعدّ غيبا كما يعتقد الكثير من الناس! بل ان العلم اكتشف انواعا متعدّدة من الذكاء فمن يفشل في مجال ما لعدم امتلاكه الذكاء اللازم والمهارة الكافية لابدّ من ان ينجح في مجال آخر؛ لأنه قد يمتلك نوعا او انواعا أخرى من الذكاء تؤهله للنجاح في جانب آخر من مناحي الحياة، فمثلا تلحظ الكثير ممن فشلوا في دراستهم نجحوا في الجانب المهني واقاموا مشاريع ناجحة.

ان كل فرد في العالم يمكن ان يتعامل مع بيئته ومحيطه الاجتماعي من خلال ثمانية طرق مختلفة، والتي اطلق عليها (ذكاءات الانسان الثمانية)، كما أكّدت الدراسات وجود ذكاءات أخرى.

ومن أبرز أنواع الذكاء :



١- الذكاء المنطقي (الرياضي):- ويمتاز اصحاب هذا النوع من الذكاء بالقدرة على معالجة العمليات الرياضية والمنطقية بمختلف انماطها والتوصل الى الحلول والاستنتاجات، والقدرة على ربط الافكار وتحليلها والتوصل الى الاستدلال واقامة البرهان ونحو ذلك، ويناسبهم ان يكونوا فلاسفة او علماء رياضيات او فيزياء او محاسيين أو مبرمجين أو ما شابه ذلك.

٢- الذكاء اللغوي:- ويمتاز اصحاب هذا النوع من الذكاء بالتمييز الدقيق للأصوات والمقاطع الصوتية وادراك معاني اللغة وما يتعلق بها وانتقاء المفردات وتذوق الالفاظ وتوظيف الكلمات ونحو ذلك، ويناسبهم ان يكونوا كُتّابا او شعراء او خطباء او اعلاميين أو مترجمين.

٣- الذكاء الحركي (الجسمي):- يمتاز اصحاب هذا الذكاء بالقدرة الفائقة في السيطرة على مختلف حركات الجسم واجراء المهارات الحركية بقدرة فائقة، ومن

المناسب ان يكونوا رياضيين او طيارين ونحو ذلك.

٤- الذكاء البصري (الفراغي أو المكاني):- ومن ابرز ما يميّز اصحاب هذا النوع من الذكاء هو القدرة على تصور الاشياء ورسم مختلف الاشكال في الذهن عبر الخيال، ومن المناسب لهؤلاء ان يكونوا رسامين أو نحّاتين أو مصممين أو مهندسين معماريين أو ما شابه ذلك.

٥- الذكاء الاجتماعي:- ومن ابرز ما يميّز اصحاب هذا النوع من الذكاء هو الفهم العميق للمجتمع والقدرة على فهم الآخرين ومعرفة دوافعهم والعوامل التي تحركهم وفهم ابعاد سلوكياتهم، والقدرة على ربط وجهات النظر المختلفة وبلورتها في بوتقة واحدة وبناء علاقات جيدة والعمل على استدامتها، وحل المشكلات بحكمة ووعي مستمد من الفهم الصحيح للأسباب والعوامل المؤثرة والنتائج المترتبة على مختلف القرارات، وهذا مما يساعدهم على ان يكونوا قادة اجتماعيين.

٦- الذكاء البيئي (الطبيعي):- ومن ابرز المميزات التي تميز اصحاب هذا النوع من الذكاء هو فهم البيئة والعوامل المؤثرة في مكوناتها وفهم الظواهر البيئية والتفاعل مع الطبيعة وما فيها من تربة ومناخ ونباتات وحيوانات وغيرها في مختلف الاعمال والانشطة، وهذا ما يلاحظ وجوده عند علماء الطبيعة والمهتمين بالبيئة مثل الجيولوجيين والبايولوجيين وعلماء الآثار وغيرهم.

٧- الذكاء الإيقاعي:- ومن ابرز ما يميّز اصحابه هو القدرة على تمييز الاصوات وتذوق الالحان وتمييز الايقاع والنغمات والنبرات في مختلف المقاطع الصوتية، وهذا ما يلحظ عند المنشدين وغيرهم.

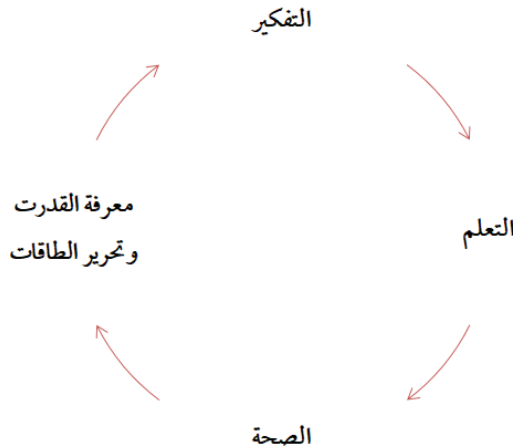
٨- الذكاء الذاتي (النفسي):- ومن ابرز المميزات لأصحاب هذا الذكاء هو معرفة الفرد بنفسه وقدراتها وامكاناتها وتحفيزها وحسن ادارتها، ومعرفة نقاط ضعفها

والعمل على معالجتها والقدرة على فهم خفايا ذاته وافكاره وفهم مشاعره بدقة عالية ومعرفة الدوافع التي تحركه والعوامل المؤثرة في سلوكياته.

تنمية الذكاء (كيف تنمي ذكاءك؟)

الذكاء قوة قابلة للزيادة والنقصان والتطور والتراجع وذلك بحسب العوامل المؤثرة ايجابيا او سلبيا على هذه القوة، فمثلا يساعد التفكير المتكرر في حل الالغاز العلمية على زيادة قوة الذكاء، بينما يعمل السهر وقلة النوم المستمر على اضعاف الذكاء وسائر القدرات العقلية بشكل او بآخر؛ حيث انه لا يساعد إلا على خمول الاعصاب وضعف نشاطات العقل عند اجرائه مختلف العمليات الذهنية، ومن المؤكد ان التفكير الايجابي المستمر ينفع في تطوير الذكاء بصورة عامة على عكس التفكير السلبي.

وقد اتضح لنا فيما تقدم ان الذكاء ليس نوعا واحدا فحسب بل هنالك انواع متعددة اقرها العلماء، وبطبيعة الحال فإن لكل نوع من هذه الانواع هنالك عوامل وطرق تعمل على تنميتها، وفي قبال ذلك هنالك مجموعة من الطرق العامة والعوامل المؤثرة في تنمية الذكاء بصورة كلية ومن ابرزها:



١- التفكير: - يمثل التفكير السمة البارزة للإنسان الذكي ويعد من أهم محركات قدرات العقل بصورة عامة، وهذا ما قره العلم وأكده الدين حيث وردت العديد من الآيات القرآنية مثل قوله تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^(١) وقوله تعالى: ﴿وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾^(٢)، فالتفكير والتفكير هو عملية بحث عن الحقيقة واليقين او عمليات بحث عن اسباب وعوامل مؤثرة في موضوع ما او هو عملية تخطيط لتحقيق الاهداف النافعة او النجاة من المخاطر او تغيير الحال الى الافضل ونحو ذلك، وقد عبرت الاحاديث والروايات الواردة عن النبي واهل بيته عليهم السلام بأن التفكير هو مخ العبادة، وما أجمله من تعبير بليغ وما ابعد ذلك الوصف من مرمى علمي دقيق حيث انه يهدف الى تحقيق عمليتي الفهم والدراية من دون الاعتماد على الحفظ والرواية فقط، فمن المهم لمن يريد تنمية وتطوير ذكائه ان يخصص وقتا للتفكير والتأمل في مختلف المواضيع المدرجة ضمن قائمة هواياته والامور الواقعة في دائرة اهتماماته، ومن الجيد ان يكون الانسان دائم الفكر والتفكير.

٢- التعلم: - يمثل التعلم الطريق الأمثل لتقوية الذكاء بكافة انواعه، اذ انه يعمل على استدامة تنمية الذكاء ومختلف القدرات العقلية وتنشيط سرعة العمليات الذهنية، فالإنسان يتعلم من البيئة الطبيعية ومن محيطه الاجتماعي ومن المؤسسات التعليمية مثل المدرسة وغير ها، ولاسيما مع انتشار مصادر المعرفة بصورة كبيرة جدا بفعل التطور التكنولوجي مثل التعلم من الكتب والانترنت والتطبيقات الالكترونية.

والجددير بالذكر على وجه الخصوص البرامج التعليمية الاكاديمية المتمثلة بالمناهج الدراسية حيث انها تعمل في معظم الاوقات على تحفيز خلايا ذهن الانسان، من خلال

(١) سورة الجاثية / ١٣ .

(٢) سورة آل عمران / ١٩١ .

عمليات الانتباه والانصات والتأمل والتفكير والحفظ والملاحظة والتحليل والربط والاستنتاج والاستدلال وغير ذلك، كما هو الحال في علم الرياضيات والمنطق والكيمياء والفيزياء وسائر العلوم الأخرى طيلة مراحل التنشئة الاجتماعية ابتداءً برياض الأطفال ومروراً بالمراحل الابتدائية والمتوسطة والاعدادية والجامعية وما بعدها.

٣- صحة الانسان:- وهي الأخرى بدورها تعد عاملاً مؤثراً على الذكاء ولطالما قيل إن العقل السليم في الجسم السليم، ويندرج تحت ذلك العناية بالنظام الغذائي وحصول الجسم على مقدار النوم الكافي، والاهتمام بالتمارين الرياضية التي تعمل على تنشيط الدورة الدموية للجسم ووصول نسبة أكبر من الأوكسجين الى خلايا الدماغ والعمل على تحفيز الخلايا الدماغية واستدامة عملها بشكل طبيعي وفعال، ولكن ليست الصحة الجسمية هي المؤثرة فقط في هذه المعادلة متعددة العناصر بل الصحة النفسية ايضاً؛ حيث إنها تؤدي الدور الأكبر في التأثير على مجمل قدرات العقل والعمليات الذهنية، اذ ان العيش مع القلق والخوف والكآبة والقهر والفقر والحرمان ونحو ذلك من الضغوطات النفسية والظروف القاسية او غير المستقرة كلها تعمل على تدهور الصحة النفسية للإنسان، وتنعكس على مستوى تفكيره وذكائه وادائه العقلي لمجمل العمليات الذهنية، وليس هذا فحسب بل هي تنعكس على طاقاته الجسمية بسبب وجود العلاقة الطردية بين الحالة النفسية التي يعيشها الانسان وبين قدرته الجسمية التي يمتلكها الآن، ولذا كان وما زال العمل على تخليص الانسان نفسه بنفسه من الافكار السلبية والمعتقدات الخاطئة ومواطن الحزن والكآبة والقلق والتوتر أمراً بالغ الأهمية^(١).

وتجدر الاشارة الى اهمية اعتناء الوالدين بالصحة النفسية لأبنائهم بقدر اهتمامهم بصحتهم الجسمية من خلال تعليمهم وتهذيبهم وارشادهم الى الافكار الايجابية

(١) كما سيأتي شرح ذلك بالتفصيل في موضوع التفكير السلبي ضمن التربية الصحية في الفصل الخامس.

والسلوكيات النافعة من اجل تفادي كل ما يعود عليهم بالعقوبة او يقودهم للأذى والحزن والكآبة والتفكير السلبي ومزيد من الأزمات والضغوط النفسية، اضافة الى التعامل معهم وفق طرق تربوية حكيمة ومعتدلة وحثهم على التعلم من اخطائهم من اجل تحقق النمو العقلي بشكله الطبيعي السليم وتعزيز القدرات العقلية وتنمية ذكائهم.

٤- معرفة القدرات وتحرير الطاقات:- لكل فرد قدراته وطاقاته التي قد تتشابه او تختلف في وجودها ونوعها ودرجتها مع بقية اقرانه، ولذا يتعين على الانسان ان يعرف قدراته ويكتشف قابلياته كخطوة أولى، وليكن العمل على تحريرها من قيود المخاوف مثل الخوف من الفشل والاحباط والكسل واللامبالاة وغيرها هو الخطوة الثانية، حيث الكثير من الناس إما انهم لا يعرفون قدراتهم ولم يكتشفوا قابلياتهم اساسا، أو أنهم لم يعملوا على تحريرها من القيود والموانع والعقبات في معظم الاوقات أمثال الخوف من الفشل وتجنب المحاولة وترك التجربة والاحباط وانعدام الثقة بالنفس ونحو ذلك، ومثال ذلك الطالب الذي يجيد حل السؤال إلا انه يخاف القيام وكتابة الحل على السبورة او يشعر بالخجل من جمهور الزملاء، والشاب الذي يمتلك القدرة على الرسم إلا انه يخشى من سخرية الآخرين، او الأب الذي يملك القدرة على حل مشكلات العائلة إلا انه لم يعمل على تحرير هذه القدرة من قيد الاهمال او اللامبالاة.

ومن المؤكّد ان الإنسان الذي يملك القدرات الحركية ويعمل على تحريرها من القيود سينمو لديه الذكاء الحركي وقد يصبح نجما رياضيا في المستقبل على سبيل المثال، والفرد الذي يملك القدرات اللغوية ويعمل على تحريرها فسينمو ذكاؤه اللغوي ويمكن ان يكون صحفيا او كاتباً او خطيباً او شاعراً، والشخص الذي يملك القدرات الرياضية المنطقية وفي المسائل الحسابية واجراء العمليات الفكرية والاستدلال والاستنتاج ويعمل على تحريرها وتنميتها فمن الممكن ان يكون عالماً او فيلسوفاً، ومن

يملك القدرات على فهم افراد مجتمعه والاحاطة بدوافعهم وافكارهم وطموحاتهم وحل مشكلاتهم ويعمل على تحرير تلك القدرات فسينمو لديه الذكاء الاجتماعي، فيصلح ان يكون قائدا اجتماعيا، وهكذا يعمل تحرير الطاقات في سائر اصناف القدرات وانواع الذكاء لدى معظم الافراد.

اسئلة الموضوع:

س ١ / ما هو مفهوم الذكاء ؟

س ٢ / ما هو تأثير الوراثة على الذكاء وما هو دور البيئة والتعليم في ذلك ؟

س ٣ / كيف تنمي ذكاءك من خلال التفكير والتعلم ؟

انشطة

نشاط ١: استخدم التفكير في القضايا والاحداث الاجتماعية التي تعنيك وحاول ان تربط بين الاحداث وتشخص الاسباب واعمل على ايجاد حل مناسب لها.

نشاط ٢: استخدم التعلم في تنمية ذكائك من خلال تعلم مختلف العلوم ولا سيما الفروع العلمية منها مثل الرياضيات والمنطق والفيزياء والكيمياء.

نشاط ٣: حرر قدراتك ومهاراتك من هيمنة الخوف والقلق والخجل وسيطرة الاحباط والتشاؤم وسائر المعوقات واعمل على تطويرها، وانظر كيف ستكون النتائج بعد مدة من الزمن.

التفوق الدراسي

فكرة الموضوع: معرفة كيفية تحقيق التفوق الدراسي.

الأهداف السلوكية:

١- ان يتعلم كيف يحقق التفوق الدراسي.

٢- ان يتعلم كيف يدرس وينظّم اوقاته.

٣- ان يتمكن من معالجة الاخفاقات الدراسية.

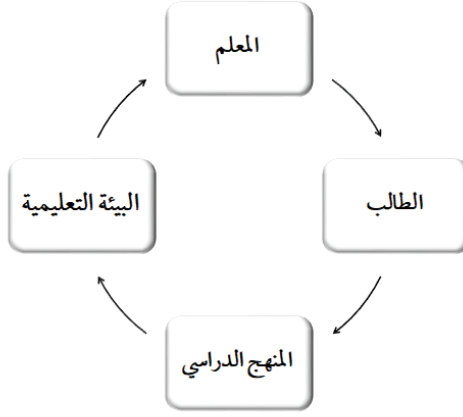
التفوق الدراسي هو تحقيق أعلى المراتب الدراسية في عملية التعلم بحيث يكون مستوى تعلم الطالب قد فاق مستويات التعلم الاعتيادية، ويمكن اثبات ذلك من خلال الاختبارات العلمية والانجازات والابتكارات والتطبيقات العملية.

فالعلم نور العقل البشري كما نعلم جميعا ومهما تعلّم الانسان فسيتقى الشعور في داخل وجدانه بأنه يجهل الكثير بشكل او بآخر؛ وذلك لأن العلم بحر متلاطم الأمواج وليس له نهاية، والدراسة هي الطريق الأمثل لتحقيق عملية التعلم لدى طالب العلم؛ وذلك لأن البيئة التعليمية بكل عناصرها الأساسية تشكّل وسيلة مؤثرة جدا في ذهنية الطالب وعملية انتقال وتلقي المعلومات من الاستاذ الى الطالب.

العناصر الاساسية لعملية التعليم:

تتكون العملية التعليمية من اربعة عناصر رئيسة وهي كالاتي مرتبة حسب درجة

الأهمية:



مخطط يوضح العناصر الأساسية لعملية التعليم

أ- المعلم: فهو العنصر الأول والرئيس لعملية التعليم سواء أكان في الروضة ام المدرسة ام في الكلية بحيث تتوقف عليه عملية التعليم بكل مفاصلها، وتعتمد على اعداده الأكاديمي واعداده المهني وایمانه بمهنته ورسالته السامية ورغبته فيها وعلى الفلسفة التربوية التي يتبناها والأساليب والوسائل التي يستعملها من اجل تحقيق الأهداف السلوكية المرجوة من عملية التعليم.

ب- الطالب: وهو العنصر المستفيد والمستهدف الرئيس من قبل عملية التعليم، فعملية التعليم بكل عناصرها تهدف لتعليمه وبناء قدراته العقلية والنفسية والبدنية لغرض اعداد أجيال متعلّمة ومثقفة وواعية تنفع نفوسها وتخدم مجتمعتها وتبني وطنها. وتجدر الاشارة الى ان ما يؤثر في عملية تعلّم الفرد عوامل عديدة ومن أبرزها: عمره ومستوى نضجه وميوله وقدراته ومعرفته السابقة (مخزونه المعرفي) ومستوى تفاعله مع الاستاذ والمنهج الدراسي المقرر، اضافة الى حالته الاجتماعية في داخل البيئة التعليمية (المدرسة) وخارجها.

ج- المنهج الدراسي: وهو المادة الدراسية المقررة والتي تتكون من سلسلة معلومات مترابطة ذات انماط تعليمية وتربوية متنوعة، بحيث تهدف الى تحقيق مجموعة من الاهداف السلوكية وبناء قدرات الفرد العقلية والنفسية والبدنية، وتؤثر في ذلك عناصر عديدة ومن ابرزها: أهداف المنهج التربوية والتعليمية السلوكية وصلتها بمصادر اشتقاقها ومحتواه العلمي والمعرفي وملاءمته للمستوى الذهني للطلبة وارتباطه بأهداف التعليم، وكذلك حدثه ودقته العلمية.

د- البيئة التعليمية: وهي المكان المخصّص لعملية التعليم مثل المدرسة وما فيها من صفوف دراسية ووسائل تعليمية واجواء دراسية، ومن المؤكّد ان البيئة التعليمية تؤثر تأثيرا مباشرا على مدى تحقق عملية التعليم والأهداف السلوكية المرجوة من التعلم، ويشترط ان تتوفر فيها الأمور الضرورية من حيث المبنى والأجواء الدراسية والوسائل التوضيحية والمختبرات ونحو ذلك، كما تؤثر فيها الادارة المدرسية من قبل مدير المدرسة والأساليب الادارية التي تتبناها لضبط العملية التعليمية وتحقيق عملية الانضباط التربوي وكذلك الادارة الصفية من قبل المعلم.

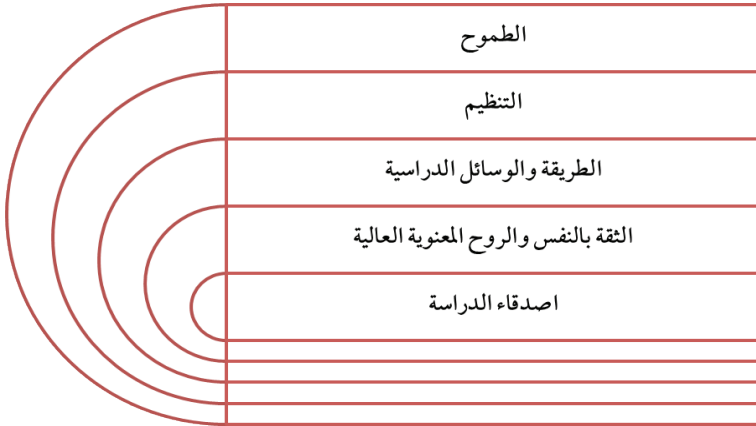
من هو الطالب المتفوق دراسيا؟

إن طالب العلم المتفوق ليس هو من نجح في الاختبارات الدراسية نجاحا اعتياديا، وليس بالضرورة ان يكون كل من نجح في الاختبارات بدرجات عالية متفوقا دائما؛ لأنه ربما يكون قد حقق ذلك النجاح بطرق ملتوية كالغش مثلا، إلا أن المتفوق هو الذي تعلّم بمستوى عالٍ وترسخت في ذهنه المعلومات عن ادراك وفهم وحفظ، ومن الطبيعي ان يحقّق طالب العلم المتفوق النجاح بأعلى الدرجات في معظم الاختبارات، وقد يتعرّض للإخفاق أحيانا إلا ان ذلك لا يؤثر على مستواه العام، ومن الملاحظ أن كل طالب علم يحلم بالنجاح ويتمنى ان يكون متفوقاً، فهذا يحلم ان يكون طيبيا وذاك

يتمنى ان يكون مهندساً وهناك من يرغب بأن يكون معلماً او مدرساً، ومهما اختلفت الميول والرغبات والأهداف فإن الجميع سينجح في تحقيق هدفه اذا بذل المجهود اللازم وسيكون ذا أهمية في المجتمع، ومن المؤكّد أن التفوق الدراسي ليس أمراً مستحيلاً كما أنه ليس أمراً سهلاً، بل أنه يحتاج في معظم الاوقات الى بذل المجهود وتحمل المشاق وتحدي الظروف الاجتماعية والاقتصادية.

عوامل التفوق الدراسي:

تعتمد عملية التفوق الدراسي على عوامل عديدة متصلة ومتراطة بعضها مع بعض، وهذه العوامل تعلّمك كيف تتفوق دراسياً؟ ومن أبرزها:



مخطط يوضح عوامل التفوق الدراسي

١- الطموح: يسهم الطموح برسم اهداف مرجوة من قبل الطالب بأن يتطلع إلى ان يكون طبيباً او مهندساً او مدرساً وغير ذلك من المهن التخصصية في المستقبل ويتمنى تحقيق الاهداف المرتبطة بذلك الطموح، اضافة الى ان الطموح يوّلّد دافعية ذاتية

تعمل على تحفيز الطالب وتساعد على استدامة نجاحه وتفوقه في دراسته.

٢- التنظيم: ويقصد به وضع برنامج او جدول منتظم يوزع الطالب فيه وقته المتوفر على المواد الدراسية حسب السهولة والصعوبة، ويفرز عنه وقت الاستراحة وأوقات الطعام وغيرها، ويرمج نفسه على ذلك البرنامج كسلوك تربويّ تنظيمي، فمثلا لو كان الوقت المتوفر لديه ثلاث ساعات في اليوم الواحد فيوزعها كالتالي:

ت	المادة الدراسية	الوقت المخصص	الاستراحة	الوقت المتبقي
١	الرياضيات	٤٥ دقيقة	١٥ دقيقة	ساعتان
٢	الانكليزية اللغة	٣٠ دقيقة	١٠ دقائق	ساعة وعشرون دقيقة
٣	الفيزياء	٣٠ دقيقة	١٠ دقائق	اربعون دقيقة
٤	الكيمياء	٣٠ دقيقة	١٠ دقائق	لا يوجد

٣- الطريقة والوسائل الدراسية: للدراسة طرق مختلفة ووسائل متنوعة ولذا يجب اختيار طريقة جيدة للدراسة من قبل الطالب تتناسب مع قدراته، وان افضل الطرق الدراسية هي تلك الطريقة التي تعتمد على الانتباه التام الى الاستاذ اثناء الدرس وعلى الفهم ثم الحفظ وكذلك كتابة المعلومة على الورقة واستخدام عدة ألوان - كالأسود

والأزرق مثلاً- اثناء الدراسة في البيت، ومن المهم تجنب تلك الطرق التي تجعل الطالب يحفظ فقط من دون تحقق عملية الفهم، كما يجب اعادة القراءة من جديد كمرجعة من اجل ان تتجذر المفاهيم وتترسخ المعلومات في الذهن، ومن الضروري مراعاة التكرار فإنه من اهم العناصر المتكفلة بترسيخ المعلومات وترسيب المفاهيم، اضافة الى اختيار اوقاتٍ معينة لدراسة بعض المواد التي يجد الطالب فيها نوعاً من الصعوبة مع الزملاء الحريصين على دراستهم واجراء المباحثة فيها، فإن ذلك يحفّز القدرات الذهنية ويزيد من قدرة التركيز ومعدل الفهم، وينبغي تجنب الدراسة في اماكن الضوضاء؛ لأنها تعمل عكس عمل التكرار فهي تمنع ترسيخ المعلومات وتشتت التركيز، ومن المؤكّد ان اعطاء الذهن الاستراحة اللازمة عن طريق النوم لأوقات محددة ومنظمة امر في غاية الاهمية لضمان تجديد الطاقة والحيوية والنشاط وتحفيز القدرات وابقاد الطاقات.

٤- الثقة بالنفس والروح المعنوية العالية: من الضروري ان يشعر الطالب بالثقة بقدراته، ويوحي الى نفسه الهمة العالية بحيث يشجّع نفسه من اجل ان تتم عملية التحفيز الذاتي في معظم الاوقات، ويجب عدم فسح المجال للإحباط والكسل ان يسيطر على تفكير الطالب ومشاعره واحاسيسه، ومن الملاحظ ان اشعار النفس بالأمل والتفاؤل يخلق قوة دافعية ذاتية باتجاه التفوق، ويجب العمل على حل مشاكل الطالب الاجتماعية والماديّة؛ لأنها تشتت قدرة الطالب على الانتباه وتقلّل من تركيزه ورغبته في الدراسة.

٥- اصدقاء الدراسة: زملاء الدراسة الذين تعرّف عليهم الطالب برابطة الدراسة واصبحوا اصدقاءً، او الذين سيتعرّف عليهم في المستقبل لهم الدور الأكبر في التأثير على الطالب من الناحية النفسية والسلوكية، بحيث اذا كانوا من الطلبة المثابرين المتفوقين فحتمًا سيتأثر بهم نفسيًا وسلوكيًا تأثرًا ايجابيا ويكون الطالب حينئذ قريباً من النجاح

والتفوق، واما اذا كانوا من الكُسالى او المحبطين فسيكون التأثير بهم سلبيا بحيث يكون الطالب بعيدا عن التفوق وقريبا من الفشل، وذلك يحدث لأن من طبيعة الانسان ان يتأثر نفسيا وسلوكيا بالأشخاص المقربين منه في كثير من الامور ونوع هذا التأثير يكون حسب نوع هؤلاء الاشخاص، ولذا من الضروري ان ينظر الطالب لمن يصادقه من أي صنف هو؟ حتى يعرف النتائج مسبقا ولا ينصدم بنتائج سلبية.

ومن الملاحظ ان الكثير من الطلبة فشلوا في دراستهم وتركوها اساسا؛ بسبب التأثير السلبي بالأصدقاء، وفي قبال ذلك يلاحظ المتبعون أن الكثير من الطلبة وصل الى عتبة التفوق بفعل التأثير الايجابي للأصدقاء المجتهدين؛ وذلك لأن الانسان بصورة عامة كثيرا ما يتأثر بالسلوك الجمعي (الجماعي).

اسئلة الموضوع:

- س ١ / ما الفرق بين النجاح والتفوق؟
 س ٢ / ما هو دور الاصدقاء في التأثير على الطالب نحو النجاح او الفشل؟
 س ٣ / ما هي اهمية تنظيم الوقت في تحقيق عملية التفوق؟

انشطة

نشاط ١: حاول تطبيق عوامل التفوق الدراسي المذكورة اعلاه كتجربة عملية لمدة شهر وانظر ما هي النتائج؟
 نشاط ٢: لو كان الوقت المتوفر لديك لغرض الدراسة هو أربع ساعات، فاعمل جدولا توزع فيه هذا الوقت على كل من المواد الآتية: الرياضيات، اللغة الانكليزية، الفيزياء، الكيمياء، الأحياء.

التخصص الدراسي

فكرة الموضوع: تعليم الفرد كيفية اختيار التخصص الدراسي الأنسب له.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يتعلم الفرد كيفية اختيار التخصص الدراسي الأنسب له.
- ٢- ان يفهم اساسيات وقواعد اختيار التخصص الدراسي.
- ٣- ان يتعلم كيف يتفوق الطالب ويدع في تخصصه الدراسي.

التخصص الدراسي: هو اختيار الطالب نوعاً من التخصصات الدراسية ودراسته بعمق لهدف التخصص في ذلك المجال مثل الطب والهندسة وغيرها، بحيث يمكن للطالب التخصص بعد إكمال الدراسة المتوسطة في بعض المعاهد كمعهد المعلمين او بعد اكماله الدراسة الاعدادية في المعاهد او الجامعات ذات الكليات متنوعة الاختصاص، ويهدف التخصص الدراسي الى اتقان الفرد نوع العلم الذي يدرسه وتسخير طاقاته وقابلياته لمنفعة المجتمع بذلك العلم من خلل الجانب المهني لذلك التخصص، كالخدمات التي يقدمها الطبيب لأفراد المجتمع بعد تخصصه بعلم الطب والخدمات التي يقدمها المعلم والمدرس والمهندس وغيرهم.

وقد بدأ التخصص في الاسلام على يد الإمام جعفر بن محمد الصادق عليه السلام حيث تخصص طلبته بمختلف التخصصات الدينية منها والعلمية على حد سواء كتخصص جابر بن حيان في علم الكيمياء، وأدى ذلك الى ازدهار العلم بمختلف صنوفه وانتشار

رقعته وسيادة ثقافة التخصص الدراسي في دور العلم والمساجد والمدراس، والى عصرنا الحاضر حيث تطوّر التخصص الى مستوى كبير وملحوظ واتسعت دائرته على جميع صنوف العلم وانواع الفن.

أهمية التخصص الدراسي:



مخطط يوضح أهمية التخصص الدراسي

للتخصص الدراسي أهمية كبرى على مستوى الفرد والمجتمع، ومن خلاله يمكن للفرد ان يكون انسانا نافعا وفعّالا في مجتمعه وكل فرد سيخدم المجتمع من خلال تخصصه، فالأفراد حينما يختلفون في التخصصات سوف يتمم بعضهم بعضا من خلال سد كافة احتياجات المجتمع، ويمكن تلخيص أهمية التخصص الدراسي بما يلي:

١- التفوق والابداع: بواسطة التخصص يكون الفرد قد اقترب من التفوق وفرص الابداع في مجال تخصصه، ولاسيما لو أنه اختار ذلك التخصص على اساس الرغبة والميول والإمكانات والقدرات، ومثال ذلك حينما يتخصص احد طلبة الصف السادس العلمي في مجال الطب فيمكنه تحقيق التفوق والابداع بصورة فاعلة، بخلاف ما لو كان يدرس ثلاثة او اربعة مجالات من العلوم في آن واحد فحتما سيبتعد عن الابداع

في معظم الأحيان ويفشل في اتقانها جميعاً.

٢- سد احتياجات المجتمع: لتتصور لو أن كل افراد المجتمع تخصصوا في مجال واحد كالهندسة مثلاً فماذا عن احتياج افراد المجتمع الى غيرها من عشرات الاختصاصات مثل الطب والطبيب او التعليم والمعلم؟ وهذا يعني ان التخصص في مختلف المجالات هو الذي يتكفل بتوفير مختلف احتياجات المجتمع وتحقيق الرقي والتطور واستدامة نظام الحياة.

٣- توفير الطاقات وتنمية القدرات: ان تخصص الفرد في مجال واحد يجمع طاقات الفرد ويوجه إمكانياته للدفع بقوة نحو التطور والرقي والابداع والابتكار والتجديد والتميز، كما انه يثمر في تحقيق المراحل المتقدمة في ذلك التخصص - كالمجستير والدكتوراه -، فلتتصور لو أن فرداً يدرس كل العلوم في آن واحد فماذا سيحدث؟ من المؤكّد سوف تتبدد طاقاته ويصعب عليه اتقانها بحيث يتعدّر عليه تحقيق التطور نحو المراتب المتقدمة.

المعايير الأساسية في اختيار التخصص الدراسي:

يسعى الطالب للتخصص في مجال ما إلا أنه لا يعرف إلى ماذا يستند في اختياره للتخصص المناسب له؟ وفي حقيقة الأمر هنالك معياران اساسيان يجب ان يستند إليهما اختيار التخصص المناسب، وهما:

١- الرغبة والميول: إن الناس خلقوا مختلفين في الكثير من الأشياء ومنها الأذواق والميول والرغبات؛ فكل فرد له رغبات وميول نحو مجال ما، مثل الرسم او الرياضة او الطب أو الهندسة او التعليم وغير ذلك، ولذا يجب على الفرد معرفة التخصص الذي يرغب به ويميل اليه، فمثلاً تفكّر مع نفسك هل تحب ان تكون طبيباً؟ أو صيدلانياً؟

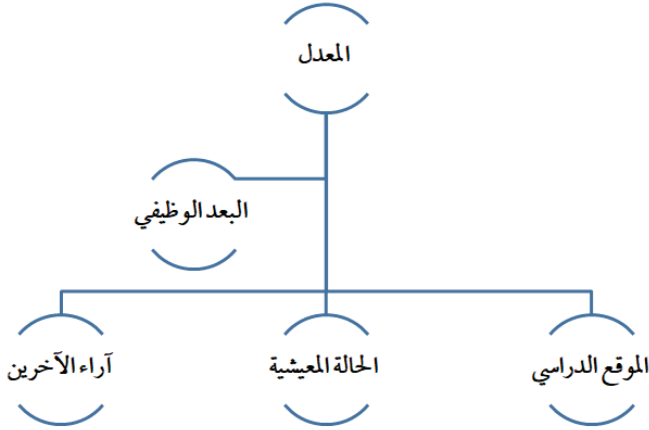
أو مهندسا؟ أو مدرسا؟ أو رساما؟ أو رياضيا؟ وتكتشف رغبة نفسك ماذا ترغب، ويظهر وجه الحكمة في ذلك هو ان الطالب الذي يتخصص في مجال ما بحيث يجبه ويرغب به سوف يبذل جهوده ويستثمر طاقاته وهذا الأمر من طبيعة الانسان، مما يساعده على ان يحقق النجاح والابداع ويصل من التطور والرقى الى مراتب دراسية متقدمة في نهاية المطاف.

٢- القدرات والقابليات: لكل فرد قابليات وقدرات معينة، وإن كان الناس مشتركين في الكثير من القابليات فمن المؤكد أنهم مختلفون في الكثير من القدرات والطاقات الأخرى، وهذا الأمر في حد ذاته يمثل حكمة ربانية يتجلى وجهها حينما ينهج افراد المجتمع تخصصات مختلفة ويمتحنون مهنا وحرفا شتى من أجل ان يوفر بعضهم احتياجات البعض الآخر ومتطلبات الحياة؛ حتى يتم بعضهم البعض الآخر لتستمر الحياة بحيوية وانسجام، لذا يتوجب على الفرد قبل اختيار التخصص الدراسي ان يعرف مدى قابلياته وحجم قدراته التي يريد استثمارها في ذلك المجال من التخصصات المختلفة، ومثال ذلك لو أن أحد الافراد اراد التخصص في علم الطب فيجب ان تكون قابلياته وقدراته الفكرية والعقلية والعلمية مؤهلة له لخوض ذلك المضمار وإلا فليبحث عن مجال آخر حتى وإن كان محبا لمجال الطب وراغبا به لعدم توقّر المؤهلات الكافية، وكذلك الحال في سائر المجالات التخصصية الأخرى، فليبحث الفرد دائما عن اختصاص هو قادر على تحقيق النجاح والابداع فيه؛ كي لا يتعرض للفشل والاحباط وضياع الوقت والجهود واندثار القدرات وهدر الطاقات.

ولكن هنالك عوامل أساسية تؤثر في اختيار التخصص المناسب بشكل أو بآخر يجب معرفتها وتجدد مراعاتها حين الاختيار.

العوامل المؤثرة في اختيار التخصص الدراسي:

المعياران الأساسيان السابقان يجب مراعاتهما حين اختيار التخصص، كما يجب الانتباه الى هذه العوامل المؤثرة اساسا في طبيعة اختيار التخصص الدراسي في معظم الأحيان، ومن أبرزها ما يلي:



أ- المعدل: وهو مجموع الدرجات العلمية مقسوما على عدد المواد الدراسية، ويعتبر هو العامل المؤثر الأول في طبيعة اختيار الطالب الاختصاص؛ حيث إن نظام قبول الجامعات والكليات في العراق وكثير من الدول يعتمد على المعدل كشرط اساسي للقبول في مختلف التخصصات، ولكل كلية نظام مختلف عن نظيراتها من الكليات في الجامعات الأخرى، فمثلا لو كان معدل احد الطلبة ٦٠ درجة فلا يمكنه اختيار التخصص في الهندسة المدنية حتى وان كان محبا لذلك الاختصاص وراغبا فيه! لذا يجدر الاهتمام بهذا العامل المؤثر بالدرجة الأولى.

ب- البعد الوظيفي: يفكر معظم الطلبة باختيار تخصص دراسي يثمر في مجال التوظيف؛ حيث حاجة الفرد الى وظيفة او مهنة تسمح له بممارسة تخصصه والحصول على مرتب مادي يساعده على توفير متطلبات معيشته في الحياة، وليس ذلك شيئا معيبا

بل هو أمر ضروريّ لمزاولة العمل وتكريس الوقت وتوظيف العلم الذي درسه الخريج لخدمة المجتمع، بيد أن المعيب في الأمر هو ان تكون المادّة هي الهدف الأساس في اختيار التخصص الدراسي بمعزل عن معياري (الرغبة والميول، والقدرات والقابليات) أو الطمع في الحصول على المردود المالي الوفير بعد الحصول على الوظيفة بشكل او بآخر! ومثال ذلك الفرد الذي لا يرغب بدراسة الطب ولا يجب ذلك ولا يملك المؤهلات او القدرات الكافية لتحقيق النجاح والابداع فيه إلا أنه يريد التخصص فيه بغية الحصول على المال الوفير! فهنا كان المال هو الأساس في اختيار التخصص دون غيرها، وهذا ما يساعد على تحويل مهنة الطب لدى هذا الفرد وغيره من حقيقة كونها مهنة انسانية الى مهنة تجارية ربحية!

ج- الموقع الدراسي: يؤثر الموقع الدراسي بشكل ملحوظ على اختيار الافراد لاختصاصاتهم الدراسية، فالكثير يفضل الجامعات والكليات والمعاهد القريبة من محل السكن؛ من اجل سهولة الذهاب والإياب وقلة المصروفات المالية مقارنة مع غيرها من الاماكن البعيدة، اضافة الى اطمئنان الأهل والعائلة وتجنب معاناة الطريق التي تحدث نتيجة البعد.

د- الحالة المعيشية: تؤثر حالة الفرد المعيشية على طبيعة اختيار التخصص، فالدراسة في الكثير من الجامعات والكليات والمعاهد الأهلية والحكومية المسائية تتطلب أجورا لا يستطيع اصحاب الدخل المحدود توفيرها فضلا عن الطبقة الفقيرة، أما اصحاب الطبقة المسورة فيمكنهم اختيار الكثير من فرص التخصصات الدراسية المختلفة.

هـ- آراء الآخرين: تؤثر آراء ورغبات الأبوين وافراد العائلة والاصدقاء والزملاء تأثيرا كبيرا جدا على اختيار الطالب الاختصاص الدراسي، حيث ان الكثير منهم يريد ان ينصحك نحو الاختيار الأنسب لك، ولا سيما الأبوين لحرصهما على مستقبلك، إلا

أنه يتحتم عليك العمل بالمعيارين المتقدمين (الرغبة والميول، القابليات والقدرات) لأنك الأعراف بنفسك ورغبتك وقدراتك، إلا ان ذلك لا يعني تجاهل آراء الناصحين، بل يجب اخذها بعين الاعتبار مع استشارة اهل الخبرة والدراية من اجل ضمان اختيار تخصص مناسب.

خطوات اختيار التخصص الدراسي:

لتحقيق أي هدف بصورة مثلى يجب اتباع الخطوات الصحيحة المؤدية في محصلتها الى ذلك الهدف، فبالإضافة الى ما تقدم ثمة خطوات معينة يجب اتباعها من اجل اختيار التخصص الدراسي الأنسب للطالب وهذه الخطوات هي:



١- تحديد المشكلة: تبدأ مشكلة الطالب بشعوره بالحيرة في اختيار التخصص الأنسب له، حيث يجد صعوبة في كيفية اختيار التخصص الدراسي وطبيعة تحديد الأفضل، فإن ادراكه هذا الأمر هو بداية تحديد المشكلة، وهذا ما سيؤد الدافعية لدى الفرد نحو التفكير والبحث والاستشارة في مختلف الأمور المؤثرة والمتعلقة بالاختيار الأنسب له، وهذا ما يساعد على إيجاد الحل المناسب.

٢- جمع المعلومات: في هذه الخطوة يتحتم على الفرد ان يبذل كل وسعه في جمع المعلومات عن مجموعة الاختصاصات الدراسية التي يرغب في اختيار أحدها، ويمكن

جمع المعلومات من خلال:

أ- المعاهد والكليات والجامعات: بحيث يمكن للطالب الذهاب الى الكلية او المعهد وتوجيه الاسئلة للأساتذة والطلبة وجمع المعلومات حول مشكلته، او الاستعانة بالمعلومات المتوفرة في المواقع الالكترونية لتلك الكليات او المعاهد.

ب- الاستشارة: تعدّ الاستشارة وسيلة مهمة لجمع المعلومات بغية الوصول الى حل مناسب لهذه المشكلة، وتتم من خلال استشارة الاساتذة التربويين وكذلك خريجي الكليات السابقين.

حيث يجب السؤال عن كل الأمور المهمة مثل الشروط اللازمة للقبول في هذا القسم او طبيعة المواد الدراسية او المستقبل الوظيفي والمهني لذلك الاختصاص.

٣- التقييم والاختيار: بعد قيام الفرد بجمع المعلومات الضرورية والمهمة حول الاختصاصات التي تحيّر فيها وتنظيمها وفرز الإيجابيات التي تعود عليه وعلى مسيرته الدراسية وترسم مستقبله الوظيفي والمهني يمكنه بعد ذلك اتخاذ قرار مناسب وحكيم بقناعة ورضا.

وتجدر الإشارة الى أهمية وضع البدائل في حالة عدم تمكّن الطالب من الدراسة في الاختصاص الذي يرغب به من خلال اختيار اختصاصات أخرى تدخل ضمن دائرة اهتماماته وقدراته.

ما هي نتائج اختيار التخصص الخاطئ؟

١- تحويل التخصص: من الملاحظ ان الاضطراب في كثير من الأحيان يدفع بعض الطلبة الى تغيير اختصاصاتهم من خلال ما يعرف بـ(إعادة الترشيح^(١))؛ وذلك

(١) إعادة الترشيح هو إعادة اختيار الطالب لتخصص جديد، ويشترط فيه اختيار اختصاص اقل

يحدث بسبب عدم اختيار التخصص الدراسي المناسب مع هوايات وقابليات الطالب وطموحاته، كأن يتم قبول الطالب في كلية الهندسة في قسم الكهرباء فيرغب الطالب بعدها بتحويل دراسته الى كلية التربية في قسم الرياضيات لسبب ما، كما لو انه اكتشف ان هذا التخصص هو الأنسب له والأكثر تماشياً مع طموحاته.

وتجدر الإشارة الى ان هذا الأمر احياناً يكون غير متضمن لخسارة في الوقت كما لو اعاد الطالب الترشيح ضمن المدة الممنوحة رسمياً، بينما في احيان أخرى يتضمن خسارة في الوقت كما لو لم يتم الطالب اعادة الترشيح في المدة المقررة فحينئذ لا يسمح له قانونياً بذلك، بل يتوجب عليه الانتظار الى العام المقبل بعد تقديم طلب التأجيل الدراسي للعام الحالي او بعد رسوبه في مرحلته من نفس العام الدراسي.

٢- تدني مستوى التحصيل العلمي: من الملاحظ تدني المستوى العلمي للطلبة الذين لم يختاروا تخصصات متناسبة مع هواياتهم وميولهم وقدراتهم، او فرض عليهم التخصص بحكم المعدل او غيره من العوامل المؤثرة في اختيار التخصصات الدراسية؛ وذلك نتيجة طبيعة مترتبة على عدم الرغبة بهذا النوع من التخصص او ضعف القدرات والقابليات اللازمة لخوض غماره، فضلاً عن الشعور بالملل والضجر احياناً مما يولد في النفس طاقة سلبية تمنعه من النجاح والحصول على المستوى العلمي الجيد فضلاً عن التفوق والإبداع.

٣- نتائج اخرى: هنالك جملة من الآثار والنتائج المترتبة على عدم اختيار التخصص الدراسي الصحيح مثل ترك الدراسة احياناً وخلق جيل غير كفوء، بحيث من الممكن أن يؤدي الاختيار الخاطيء الى ترك الدراسة من قبل الطالب نتيجة لمعاناته النفسية والعقلية

معدلاً من اختصاصه الحالي بعد تقديم طلب اعادة الترشيح ضمن المدة الممنوحة رسمياً، او تقديم طلب تأجيل الدراسة للعام الحالي او بعد رسوب الطالب في السنة الاولى من دراسته الجامعية.

مع المواد الدراسية المعتمدة لذلك التخصص والجهود التي يتطلبها النجاح فيها، او قد يتكون لدينا جيل غير كفوء من الناحيتين العلمية والمهنية بفعل هذه العوامل المترسبة.

اسئلة الموضوع:

س ١ / ما هي اهمية ان يكون اختيارك التخصص الدراسي وفقا لميولك ورغبتك وقدراتك وامكانياتك؟

س ٢ / ما الفائدة من اختلاف قدرات افراد المجتمع بعضهم عن بعض؟

س ٣ / ما الخطوات المناسبة لأجل اختيار التخصص الدراسي الصحيح؟

س ٤ / ما هي نتائج اختيار التخصص الدراسي الخاطئ؟

انشطة

نشاط ١ : عندما تريد التخصص في مجال ما استشر اهل الخبرة في ذلك، وانظر كيف ستتكون لديك رؤية واضحة عن الاختيار المناسب لك.

نشاط ٢ : اختر التخصص وفقا للمجال الذي تميل اليه وترغب به مع رعاية مدى قدراتك وامكانياتك في ذلك المجال، وانظر كيف ستكون طاقة الابداع متجددة لديك.

القلق الامتحاني

فكرة الموضوع: تعليم الفرد كيفية التخلص من القلق الامتحاني.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يعرف الفرد حقيقة القلق الامتحاني واعراض حدوثه.
 - ٢- ان يعرف اسباب حدوث القلق الامتحاني.
 - ٣- ان يعرف كيف يتخلص من القلق الامتحاني او يمنع حدوثه.
- القلق الامتحاني هو اضطراب وتوتر مؤقتان يصيبان الطالب فيشكّان عنده حالة نفسية انفعالية، وفي معظم الاحيان يحدث كونه نتيجة طبيعية للخوف من الفشل والاختفاق في الامتحان ومن التفكير فيما يترتب على ذلك من نتائج سلبية ضارة مثل ردود افعال الاسرة او الاصدقاء او الزملاء، او الرسوب واعادة السنة الدراسية في المرحلة نفسها ونحو ذلك.

ويعد القلق الامتحاني من اشد العوامل المؤدية الى فشل الطالب في عملية استرجاع وتذكّر المعلومات التي قرأها اثناء الامتحان وقلة التركيز والشعور بالدوار والاضطراب وعدم الارتياح.

اعراض القلق الامتحاني:

للقلق الامتحاني مجموعة من العلامات التي تظهر كردود افعال نفسية وسلوكية بحيث تشكّل بذلك مجموعة من الاعراض الدالة على حدوث الاضطراب، ومن

أبرزها ما يلي:

- ١- الشعور بتشنج الجسم بالتزامن مع الخوف والترقب وعدم الارتياح.
- ٢- الشعور بزيادة عدد دقات القلب.
- ٣- تشتت الذهن وفقدان التركيز وصعوبة التذكر واستعادة المعلومات التي أتّم الطالب دراستها.
- ٤- الشعور بالانفعال المكبوت يرافقه التوتر.
- ٥- قد يحدث أيضا اضطرابات في النوم وتناول الغذاء.
- ٦- ارتعاش الجسم ولاسيما الأطراف وقد يحدث معه أيضا جفاف في الحلق.
- ٧- اعراض أخرى مثل التقيؤ والغثيان وأحيانا التبول.

إن كل هذه الاعراض والحالات التي يمر بها الطالب تكفي للحيلولة بينه وبين النجاح، بحيث تكون لها مردودات سلبية أخرى على شخصيته ونفسيته وتفكيره وحياته بشكل عام؛ ولذا يتوجب على الطالب والمعلم والمدرس والوالدين تعاون بعضهم مع بعض لمنع حدوثه أو التقليل منه قدر الامكان.

أسباب القلق الامتحاني:

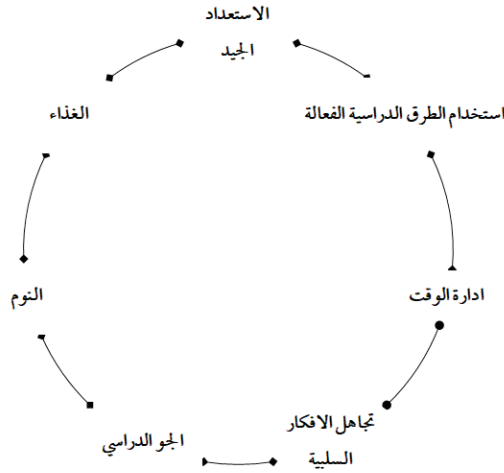
يحدث القلق الامتحاني لدى الطالب كنتيجة طبيعية لمجموعة من الاسباب والعوامل المؤثرة على الجانبين النفسي والجسمي، وإذا عرفنا هذه الاسباب نكون قد توصلنا الى ثلثي الحل المعالج، ومن أبرز هذه الاسباب ما يلي:

- ١- عدم الاستعداد الجيد للامتحان وتراكم المادة الدراسية.
- ٢- عدم السيطرة على ضبط المادة الدراسية بسبب قلة الوقت المتاحة وكثرة المادة الدراسية أو عدم فهمها واستيعابها بشكل جيد.

- ٣- مراودة الافكار السلبية في سيناريوهات الذهن مثل الرسوب واعداد السنة الدراسية ونحو ذلك.
- ٤- الخوف من ردود افعال الأسرة مثل التعرض للعقاب او التوبيخ او الاستحقار، او من النظرة الدونية من قبل زملاء ونحو ذلك.
- ٥- اضطرابات في بعض هرمونات الجسم مثل زيادة نسبة هرمون الادرينالين الذي تفرزه الغدة الكظرية.
- ٦- قلة ثقة الطالب بنفسه وقدراته العقلية وخوفه البالغ من النسيان وعدم القدرة على تذكر المعلومات.
- ٧- طبيعة نظام الامتحان وقلة الوقت المتاح وصعوبة الاسئلة والخوف من عدم اتمام الاجابة ضمن المدة الزمنية المحددة.
- ٨- عدم التفرغ الدراسي الكامل بسبب انشغال الطالب بمسؤوليات أخرى ملقاة على عاتقه، كما هو حال بعض الطلبة الذين يعيلون انفسهم واسرهم.
- ٩- غياب الجو الدراسي المناسب بسبب وجود المشاكل او الاضطرابات الاسرية في المنزل، أو بسبب عدم توفر مكان ذي اجواء مناسبة للدراسة والتهيؤ للامتحان.

استراتيجية الحلول والمعالجات (كيف تتخلص من القلق الامتحاني؟):

بعد معرفة اسباب القلق الامتحاني يمكن ان نجد الحلول والمعالجات في منظومة من الطرق والاساليب ليتسنى لنا عدم حصول القلق الامتحاني او التقليل منه على اقل التقادير، ومن ابرزها:-



مخطط يوضح كيفية التخلص من القلق الامتحاني

١- الاستعداد الجيد:- ولا يقصد به ان يجتهد الطالب في الدراسة اثناء المدة القليلة المتاحة قبل الامتحان فحسب، بل ان يدرس كل موضوع من المادة التعليمية في يومها الذي تلقى الشرح فيه من قبل استاذ المادة وان يراجعها بشكل جيد وفعال؛ من اجل ان يمنع ذلك من تراكم المادة الدراسية وتزاحمها في الوقت القليل المتاح الذي يسبق موعد الامتحان.

٢- استخدام الطرق الدراسية الفعّالة:- ان الكثير من الطلبة يستخدم الطرق الكلاسيكية غير الفعّالة والتي لا تضمن ترسخ المادة العلمية او ترسب المعلومات في ذهن الطالب مثل طريقة القراءة السردية السريعة ونحو ذلك؛ مما يجعل الطالب في حالة نسيان مستمر لمعظم المعلومات التي ظنّ انه اتمّ فهمها او حفظها وبذلك تترزع ثقته بنفسه تدريجياً؛ حيث ان المعلومات بهذه الطريقة عادة ما تنطبع في الذاكرة قصيرة المدى مما يجعل نسيانها امرا واضحا بعد مدة من الزمن، اضافة الى ان امثال هذه الطرق لا تساعد الذهن على تخزين المعلومات بصورة جيدة في اعماق الذاكرة طويلة المدى بحيث

يصعب عليه استعادتها وتذكرها حين استدعائها من ملفات الذاكرة في معظم الاوقات مهما حاول العقل ان يقدم نشاطات ذهنية لذلك الغرض، ومن أهم الطرق الفعالة ما يلي:-

أ- طريقة التدوين:- وهي من اهم واكثر طرق الدراسة فاعلية، وتعني ان يدون الطالب ما يقرأه من المعلومات، مثل التعاريف والتعليقات ورؤوس النقاط ونحو ذلك في ورقة خاصة (مسودة)، وتصلح هذه الطريقة في معظم الاوقات للمواد كافة مع تغيير في طبيعة الاستخدام، ومثال ذلك يمكن للطالب ان يكتب التعاريف ورؤوس النقاط في المواد الانسانية مثل التاريخ والجغرافية ونحو ذلك، واما في المواد العلمية الصرفة مثل الرياضيات فانه يكتب السؤال ويبدأ بالحل على الورقة (المسودة) حتى يتوصل الى النتيجة، وكذلك تصلح في المواد المشتركة بين السرد والمسائل الحسابية امثال مادة الاحياء والكيمياء والفيزياء، ومن أبرز فوائد هذه الطريقة:-

١- ترسيخ المعلومات في الذهن؛ بسبب استخدام اكثر من حاسة في هذه الطريقة مثل حاسة البصر وحاسة اللمس من خلال الكتابة بالقلم، وكلما ازداد عدد الحواس المستخدمة في الدراسة ازداد التركيز والفهم والحفظ طرديا مع تعددها، وكذلك البعد النفسي الشعوري في التفاعل مع المكتوب مما يساعد على زيادة التركيز الذهني على المعلومات ويعزز فهمها وانطباعها في الذهن، بحيث يسهل على الدماغ تخزينها في ملفات الذاكرة.

٢- سرعة تذكر واسترجاع المعلومات في معظم الاحيان؛ بسبب حدوث ترسب وترسيخ المعلومات في ملفات الذاكرة بعيدة المدى وانطباع صور المعلومات في الذهن، بحيث يكون من السهولة على الفرد استرجاع المعلومات حين استدعائها متى ما تطلب الأمر ذلك.

ب- طريقة السماع والتكرار:- وتعني ان يكرّر الطالب المعلومة بالقراءة بصوت جيد معتدل مع السماع بتركيز، ومثال ذلك ان يقرأ التعريف او التعليل بصوت واضح وينصت جيداً لما يقوله، ثم يكرّر هذه العملية عدة مرات حتى يجد نفسه قادراً على اعادة التعريف من دون الحاجة الى قراءته في الكتاب، حيث ان ذلك يعني انطباق التعريف في الذهن بواسطة حاسة السمع (الاستماع مع التكرار)، وهكذا يتم الامر مع جميع انماط المعلومات في مختلف المواضيع، ويشترط في هذه الطريقة وجود الهدوء وانعدام الضوضاء من اجل ضمان ان يكون التركيز الذهني في اعلى درجاته.

إلا أن هذه الطريقة تنفع مع المواد الدراسية غير الحسائية أمثال مادة الاسلامية والتاريخ والجغرافية ونحو ذلك ولا تنفع مع المواد الحسائية أمثال مادة الرياضيات.

ج- طريقة المباحثة:- وتعني ان يتباحث الطالب المادة الدراسية مع مجموعة من زملاء المرحلة الدراسية ممن يعرفون بالمستوى الجيد من الفهم والذكاء والحرص على النجاح والتفوق، وفي تلك الطريقة تتبلور النقاشات وتبادل وجهات النظر حول المعلومات، ومن اهم ايجابيات هذه الطريقة ما يلي:

١- زيادة نسبة الفهم.

٢- تبادل المعلومات من خلال النقاشات، والأهم في ذلك هو ان الفروق الفردية بين الطلبة تجعل نسبة فهمهم واستيعابهم للمعلومات متفاوتة في المستويات، ومن خلال هذه الطريقة ستتقل المعلومات من الاعلى فهما والاكثر ذكاءً الى الاقل في معظم الاحيان.

٣- تخزين المعلومات في ملفات الذاكرة، يحدث ذلك بفعل التفاعل مع النقاشات وتبادل الآراء والاشترك بالبحث وايجاد الحلول، وهذا ما يساعد بدوره على ترسيخ المعلومات في الذهن وترسيخها في الذاكرة، إلا ان هذه المعلومات تحتاج ايضاً الى مراجعة

اخرى من قبل كل فرد من هؤلاء المتباحثين مع نفسه على انفراد قبل الاختبار في معظم الاوقات من اجل ضمان تنشيط المعلومات وترتيبها في ملفات الذاكرة.

د- المذاكرة:- وتعني مراجعة الطالب المادة الدراسية التي اتمّ دراستها بما فيها من معلومات قبل الامتحان بمدة زمنية مثل قبل يوم من موعد الامتحان؛ من اجل تقويم الفهم وتدعيم الحفظ وترسيخ المعلومات أكثر في ملفات الذاكرة بعيدة المدى.

هـ- طريقة المخططات والمشجرات:- وهي ان يقسم الطالب مادته الدراسية على شكل مخططات وتفرعات، بحيث يمكن ان يجعل من الموضوع المشروح بالنظام السردى مخططا او مشجرا يتضمن معلومات مقسمة ومنظمة ومختصرة، وان هذه الطريقة تساعد كثيرا على زيادة نسبة الفهم للموضوع الدراسي، اضافة الى ترسيخ عملية حفظ المعلومات من خلال انطباع صورة المخطط او المشجر الصوري في ملفات الذهن.

٣- ادارة الوقت:- يجب على الطالب ادارة وقته المتوفّر بطريقة صحيحة، من خلال تنظيمه وتقسيمه على المواد الدراسية وتوزيعه عليها بما يتناسب مع حجم المادة ومقدار حاجته لضبطها وفق برنامج دراسي مجدول، اضافة الى تخصيص جزء منه لغرض الاستراحة والترويح عن النفس، ومن الضروري جدا عدم التفريط في الوقت من خلال تضييعه باللهو المفرط مثل ممارسة الالعاب الالكترونية واللعب مع الاصدقاء ونحو ذلك لفترات طويلة.

واما الطلبة الذين لا يجدون من وقتهم المتاح للدراسة الا القليل بسبب انشغالهم في كسب قوتهم وتوفير لقمة العيش الى عوائلهم، فيتعيّن عليهم تلخيص كل مادة دراسية بخلاصة واضحة من اجل ان يتسنى لهم ضبطها ضمن وقتهم القليل، كما ويتوجب عليهم الثقة بالله تعالى وتوفيقه إياهم ولطفه بهم والتفاؤل وعدم اليأس، لاسيما ان

الكثير من الاشخاص الناجحين البارزين كانوا قد مروا بظروف دراسية صعبة للغاية بيد ان الله كتب لهم التوفيق في نهاية المطاف.

وتجدر الاشارة الى اهمية ان يتعلّم الطالب مهارات ادارة الوقت اثناء الامتحان، من خلال توفير كافة المستلزمات القرطاسية كي لا يحتاج الى صرف جزء من الوقت في البحث عن قلم او ممحاة ونحو ذلك اثناء الامتحان بشكل او بآخر، وان يقرأ ورقة الاسئلة أكثر من مرة بدقة وتركيز من اجل ان يتأكد من فهم المطلوب منه بشكل واضح ومحدّد، ومن المهم جدا ان يبدأ الحل بالسؤال الأسهل الواضح وان كان ترتيب هذا السؤال هو السؤال الاخير من اسئلة الاختبار، ومن ثمّ ينتقل بعدها الى السؤال السهل وهكذا يتدرّج بالحل والاجابة مع رعاية الدقة والتأني والتركيز في جميع تلك المراحل، وهذه الطريقة تساعد كثيرا في السيطرة على الاجابة والحصول على اكبر قدر ممكن من الدرجات واتمام الاجابة ضمن المدة الزمنية المحدّدة.

٤- تجاهل الافكار السلبية:- من الضروري ان تتجاهل كل الافكار السلبية مثل توقع الفشل او الخوف من النسيان وعدم القدرة على تذكّر المعلومات او التفكير في الرسوب واعادة المرحلة الدراسية او النظرة الدونية من قبل زملائك ونحو ذلك فيما اذا كنت قد ثابرت واجتهدت في دراستك وفق قدرتك المتوفرة وطاقتك المتاحة بصدق وتفانٍ، ويتحقق ذلك من خلال عدم التفكير في هذه الافكار السلبية او تصوّرها واستعراضها في سيناريوهات الخيال الذهني والتعايش مع اجوائها بالمشاعر، وفي قبال ذلك يجب ان يعزز الطالب ثقته بنفسه من خلال الدراسة الجادّة والتفاؤل بالخير والتحليّ بالعزيمة والاصرار والتحدي والتفاعل مع الافكار الايجابية المحفّزة مثل النجاح والتفوق والتقدم الى مرحلة دراسية أرقى، او التفكير في رؤية فرح وابتهاج الاسرة بالنجاح او الحصول على هدايا النجاح ونحو ذلك من الافكار الايجابية التي

تساعد على التحفيز.

٥- الجو الدراسي:- يجب توفر الجو الدراسي المناسب في المنزل بأن تكون أجوائه هادئة ومستقرة نوعاً ما، من اجل ضمان القدرة على الدراسة مع حضور التركيز الذهني الفعّال، ولو فرض الحال وجود الضوضاء او المشاكل الاسرية ونحو ذلك مما يعكّر صفاء الجو الدراسي ويشتت التركيز بحيث تكون الاجواء لا تساعد على الدراسة والتركيز والتحفيز فيتوجب على اهل التلميذ الانتباه الى ذلك وتوفير الجو المناسب، ويتوجب على الطالب تغيير المكان والذهاب الى مكان اكثر هدوءاً واطل ضوضاءً مثل حديقة المنزل او المكتبات العامة ونحو ذلك.

٦- النوم:- يعدّ النوم من المتطلبات المهمة جداً لأي انسان وفق طبيعة نظام الحياة التي خلقها الله تعالى والذي جعل النهار وقتاً متاحاً للعمل وممارسة الانشطة وجعل الليل وقتاً متاحاً للسكون للتخلص من عناء الاعمال والانشطة المختلفة وتجديد الطاقة لليوم اللاحق، ولذا ليس من الصحيح ان يسهر الطالب ليلة الاختبار دون ان يأخذ قسطاً من النوم كما يفعل ذلك الكثير من الطلبة بحيث اصبح هذا الأمر جزءاً من عاداتهم معظم سنوات الدراسة، إذ ان ذلك سيقلّل من طاقة خلايا الدماغ في اليوم التالي واثناء الامتحان ايضاً، بل يعاني الذهن من عدم القدرة على اجراء عمليات التركيز والانتباه والتفكير بصورة سليمة، كما وتتعرّض الذاكرة الى عدم الفاعلية وشعور الطالب بضبابية حول الذاكرة وانعدام صفائها ويصعب على انشطة الذهن في معظم الاوقات استرجاع المعلومات حين استدعائها، ولذا يتوجب على الطالب ان يأخذ قسطاً من النوم- ما يقارب ٦ ساعات- ليضمن نشاط الدماغ على اجراء مختلف العمليات الذهنية واستدامة فاعلية الذاكرة.

٧- الغذاء:- يعتبر الغذاء مصدر الطاقة لجسم الانسان بشكل عام، ومن المهم جدا

تنظيم الطالب لغذائه بأن لا يكون غذاؤه مفرطاً فإن ذلك يؤثر فسيولوجياً على الدماغ ويقلل من فاعلية النشاطات الذهنية على اجراء مختلف العمليات مثل التركيز والفهم والحفظ والتذكر، وفي قبال ذلك يجب عدم ترك الغذاء مطلقاً او ان تكون التغذية قليلة كما يفعل ذلك الكثير من الطلبة، فإن ذلك يمنع فاعلية الذهن ويضعف قواه وقدراته ايضاً، كما ويعيق الذاكرة عن استعادة واسترجاع المعلومات التي تمت دراستها فيما مضى.

اسئلة الموضوع:

س١/ ما هو القلق الامتحاني؟

س٢/ ما اسباب القلق الامتحاني؟

س٣/ ماذا يحدث لك عند عدم السيطرة على المادة الدراسية بالتزامن مع قلة

الوقت؟

س٤/ كيف يمكننا التخلص من القلق الامتحاني؟

انشطة:

نشاط ١: اعمل على منع حدوث القلق الامتحاني لديك من خلال الالتزام بالطرق

الدراسية الفعالة وتنظيم الوقت، وانظر كيف ستكون النتائج؟

نشاط ٢: تجاهل الافكار السلبية واستبدلها بأفكار ايجابية من اجل تحفيز قدراتك

وتحسين الحالة النفسية.

“

“

الفصل الثالث
التربية التتموية

”

تطوير الذات وبناء الشخصية

فكرة الموضوع: تعلم الفرد كيفية تطوير قابلياته ومواهبه وكيفية بناء شخصيته بناءً رصينا لاستثمار طاقاته فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخير والمنفعة.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يكتشف الفرد طاقاته وامكانياته ويعمل على تنميتها.
 - ٢- ان يحدّد الفرد نقاط الضعف او الخلل في شخصيته ويسعى لمعالجتها.
 - ٣- ان يجعل الفرد من نفسه انسانا فاعلا ومنتجا ومنجزا.
- تطوير الذات يعني بناء القدرات وتحسين القابليات وايقاد الطاقات وتنمية المواهب الشخصية لدى الفرد، ويتحقق ذلك أولا بمعرفة الإنسان قدراته وامكانياته واكتشاف مواهبه، وببذل الجهد اللازم لتحسينها وتنميتها وتطويرها ثانيا، ويشمل هذا التطوير القدرات العقلية كالقدرة على التفكير والتركيز والفهم والحفظ والإدراك والتحليل والاستنتاج، والقابليات النفسية مثل الارادة والهمة والصبر والتحكّم بالغضب والسيطرة على النفس والمشاعر والعواطف ونحو ذلك، اضافة الى ما يرتبط بالتعامل الاخلاقي مع الآخرين والسيطرة على ردود الأفعال، وكذلك يشمل الطاقات والمهارات البدنية المتنوعة.

ومن المؤكّد ان هذا التطوير يساعد كثيرا في بناء الشخصية الناجحة والمتطورة، بحيث يتكفّل ببناء القدرات العقلية وتنمية الطاقات النفسية وتطوير المهارات البدنية،

لأن هذه المحاور الثلاثة هي الأساس الذي تبنى عليه شخصية الانسان وما يرتبط بها من خصال او صفات او سلوك.

أهمية تطوير الذات:

في معظم الاحيان تكون الذات الإنسانية موطناً لمجموعة كبيرة من القدرات والقابليات والطاقات المتنوعة، بحيث تشكّل خليطاً منتظماً من القدرات العقلية والنفسية والبدنية ذات مسارات متوازية فيما بينها، وبهذه القدرات تتحقّق قوام شخصية الفرد بين بقية افراد المجتمع، وفي معظم الاوقات يكون لها تأثيرات حيوية آنية بشكل او بآخر على جميع سلوكيات الانسان.

كما إن هذه القابليات والقدرات والطاقات والمواهب ليست جميعها متشابهة بالضرورة بين جميع افراد المجتمع، بل هي تختلف بين فرد وآخر في الوجود والنوع والدرجة، ومن الأمثلة على ذلك الذكاء فليس جميع الافراد متساوين بالذكاء وكذلك قدرة الفهم والحفظ او التحليل والاستنتاج وغيرها من القدرات العقلية، ومن الأمثلة في خصوص القابليات النفسية الصبر فليس جميع الافراد لديهم هذه القابلية، كما إن درجة قوة الصبر، تختلف في معظم الاحيان بين الافراد الذين يمتلكون هذه القابلية، وكذلك الحال بالنسبة للهمة والارادة والتفاؤل وضبط النفس والسيطرة على المشاعر والعواطف وغيرها من القابليات النفسية فهي تختلف بين فرد وآخر من حيث الوجود والنوع والدرجة في معظم الاحيان، ونفس الحال يجري في الطاقات البدنية وما يتوقف عليها من المهارات المختلفة.

وتجدر الاشارة الى ان هذا الاختلاف ليس أمراً سلبياً كما قد يظن البعض، بل هو ايجابي محض في معظم الاحيان وفيه تتجلى حكمة الخالق جلّ وعلا؛ حيث إن المجتمع بهذا الاختلاف النسبي سيتمم بعضه بعضاً بشكل او بآخر، مما يحقق سدّ الاحتياجات

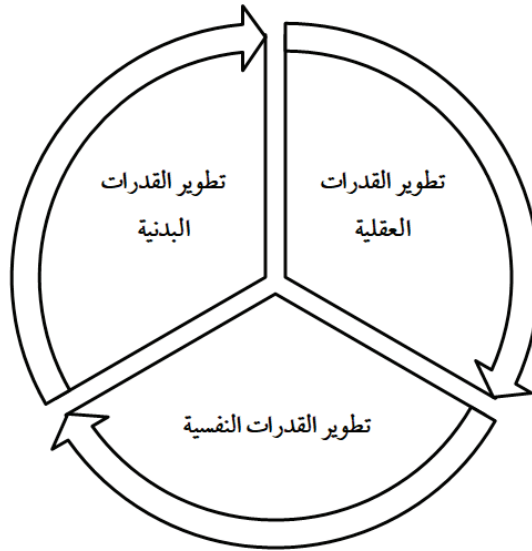
ويساعد على توفير متطلبات الحياة.

ومن المؤكد ان المدخلية الأولى لهذا التطوير هو معرفة الانسان نفسه بما فيها من قدرات وطاقات وقابليات، وبذل المجهود اللازم لتحسينها وتمارينها وتنميتها، وهذا ما سينعكس في نهاية المطاف بشكل او بآخر على شخصية الفرد بصورة عامة، بأن يجعل منها شخصية ناجحة وقوية ومتكاملة بحيث تملك القدرة على مواجهة التحديات والظروف الصعبة، وتستطيع اتخاذ القرارات الصحية المناسبة وتنهج السلوك الايجابي في مواقف الحياة المختلفة، وبهذا تكون شخصية الفرد قادرة في معظم الاحيان على تحقيق الأهداف والغايات التي يسعى الفرد لأجلها.

اقسام التطوير الذاتي:

ينقسم التطوير الذاتي الى ثلاثة اقسام بحسب نوع القدرات التي يمتلكها الفرد،

وكما يلي:



اولا- تطوير القدرات العقلية: ويعني تطوير الذكاء والقدرة على التفكير والتركيز والاصغاء والحفظ والفهم والإدراك والتحليل والاستنتاج، ولكل من هذه القدرات وسائل وتمارين معينة تعمل على تطويرها، مثل القراءة والاجابة عن اسئلة الاختبارات المدرسية والنقاشات وتبادل الآراء والاستماع لوجهات النظر المختلفة والانشاء والتعبير وغيرها من البرامج التعليمية التي يتلقاها الفرد، اضافة الى الدروس والعبر التي يتعلمها الانسان من تجاربه في الحياة العامة واكتسابه مهارات جيدة.

وفي معظم الاحيان تعمل هذه الوسائل والاساليب بما فيها من تمارين وتطبيقات على تطوير مختلف القدرات العقلية بشكل أو بآخر، وتجدر الاشارة الى ان تطوير القدرات العقلية يمثل الاساس في بناء الشخصية الناجحة؛ لأن طريقة تفكير الانسان ومعظم التصورات والانطباعات والاعتقادات وما ينبثق منها من القرارات او ينتج عنها من السلوكيات والعادات والطباع والخصال تتوقف جميعها في معظم الاوقات على طبيعة القدرات العقلية اساسا.

ثانيا- تطوير القدرات النفسية: كتطوير القدرة على الصبر والشجاعة والهمة والارادة وضبط النفس والسيطرة على المشاعر والعواطف وردود الافعال وحب الخير وتمنيه للآخرين والثقة بالنفس والروح المعنوية والتقدير الذاتي وغيرها، فما اكثر تلك المواقف التي يتعرض لها الانسان في حياته اليومية، حيث يجد ان بعضها يتطلب منه الصبر ومنها ما يستدعي الشجاعة، ومنها ما يتوقف على المشاعر وردود الافعال تجاه الآخرين كالسيطرة على الغضب والتحكم برد الفعل، وبعضها يتطلب الهمة والارادة ومنها ما يتوقف على الثقة بالنفس ونحو ذلك الكثير من المواقف.

وفي معظم الاحيان يكون المدخل الرئيس لتطوير هذا النوع من القدرات او القابليات هو مجهود الإنسان وسعيه لتنمية تلك القدرات والقابليات، من خلال

تحفيزها وتمارين نفسه عليها باستمرار مثل ترويض النفس على الصبر او تمرينها على ضبط النفس والسيطرة على العواطف والتحكّم بردود الافعال وتعزيز الثقة بالنفس، ويمكن ان يتحقّق ذلك عمليا من خلال السلوكيات والتطبيقات العملية في معظم الاوقات سواء أكانت دينية ام اجتماعية، ومثالها الصيام فهو تدريب عملي على الصبر، او الابتداء بالسلام والتحية فهو تمرين على التواضع، او حب الخير للآخرين وتقديم العون والمساعدة لهم فهذا تطبيق ميداني على الرحمة والانسانية والتكافل، وبطبيعة الحال ومن خلال التكرار في معظم الاوقات ومختلف الاحداث ستنمو هذه القابليات وتترعرع في ذات الانسان، بحيث تكون جزءاً من عاداته وطباعه وخصاله وسجاياه، وهذا ما يساعد على ان تنعكس بشكل او بآخر على سلوكه الخارجي وتعاملاته مع معظم المواقف ومختلف الاحداث.

ثالثاً- تطوير القدرات البدنية: يُعنى هذا التطوير بجميع القدرات البدنية، كالقدرات الحركية والمهارات البدنية، مثل القدرة على المشي او الركض وتقوية العضلات وتنشيط الجسم عبر تنشيط الدورة الدموية والجهاز العصبي وغير ذلك، مما يساعد بشكل او بآخر على ضمان سلامة جسم الانسان ولياقته وصحته البدنية، ويكون ذلك في معظم الاحيان من خلال ممارسة التمارين البدنية او الالعاب الرياضية كالسباحة والجري ونحوهما، اضافة الى تناول الاطعمة والاشربة المفيدة ضمن نظام غذائي معتدل من اجل الحصول على الطاقة اللازمة والحفاظ على مختلف اجهزة الجسم.

ما العلاقة بين تطوير القدرات العقلية والنفسية والبدنية ؟

في معظم الاحيان تكون العلاقة بين تطوير الانواع الثلاثة من القدرات العقلية والنفسية والبدنية هي علاقة مترابطة بشكل او بآخر، بمعنى ان تطوير احدها ينفع في معظم الاحيان في تطوير الآخر ومثالها ممارسة التمارين الرياضية فانه لا يطور القدرات

البدنية فحسب، بل يشمل القدرات العقلية حيث سينشط الدماغ ويزيد من فاعلية نشاط الجهاز العصبي مما يساعد على فاعلية الذهن في اجراء مختلف الانشطة والعمليات مثل التفكير والتذكر والفهم والحفظ والانتباه ونحو ذلك.

وفي قبال ذلك فإن أي خلل يحدث في احد هذه الانواع الثلاثة بإمكانه ان يؤثر على النوع الآخر في كثير من الاحيان، كما لو حدث خلل ما في قدرات العقل فانه سرعان ما يؤثر بشكل او بآخر على القدرات النفسية او البدنية، وكذا الحال لو حدث خلل معين في القدرات البدنية وأضر بصحة الجسم فانه سيؤثر تأثيرا ما على القدرات النفسية مثل الشعور بالحزن والكآبة ما يجعل الانسان يمر في حالة نفسية سيئة.

ونظرا لهذه العلاقة المتينة المترابطة بين الانواع الثلاثة يتوجب الاهتمام بها جميعا لتتم عملية البناء النفسي الفسيولوجي والسلوكي بشكل صحيح وفعال، لا سيما أن هذا البناء يمثل كينونة شخصية الفرد وتمييزه عن غيره من الافراد، من خلال انعكاسه المباشر على تفكير الانسان ومشاعره وسلوكه في معظم الاحيان وما ينبثق عن ذلك من عادات وطباع وخصال وسجايا تحدّد معالم طبيعة شخصية الانسان؛ حيث إن الكثير من الدراسات النفسية تؤكد ان شخصية الفرد تتشكل نتيجة تفاعلات العوامل الفطرية والوراثية والعضوية الحسية والعوامل الذاتية مثل قدرات الانسان العقلية والنفسية والبدنية مع البيئة والمحيط الاجتماعي بما فيها من اشياء وافراد او مواقف واحداث.

خطوات التطوير الذاتي وبناء الشخصية (كيف تطوّر ذاتك وتبني شخصيتك؟) :

يمكن لأي فرد ان يعمل بجد على تطوير ذاته وبناء شخصيته من خلال خطوات عامة بالإضافة الى ما تقدّم، ومن ابرز هذه الخطوات:

١- تعزيز الثقة بالنفس، فلا تحسب نفسك جرما صغيرا وفيك انطوى عالم

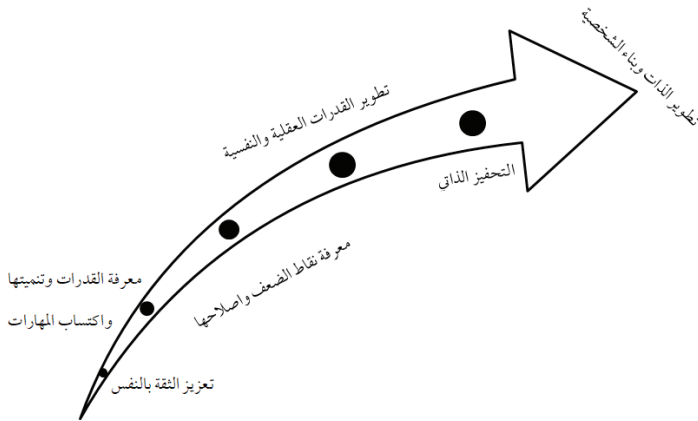
القابليات والامكانيات والمواهب والمهارات التي لا تحتاج في معظم الاحيان الى تحفيزها وايقادها وتطويرها مع الإرادة الفاعلة، واحيانا ربما تكون واثقا من نفسك واستعداداتها الا انك لا تملك الإرادة الصادقة لفعل ذلك.

٢- ان تعرف نفسك وما فيها من طاقات وقابليات ومواهب، بحيث تبذل قصارى جهدك لتمرينها وتنميتها بمختلف التمارين سواء أكانت نظرية ام عملية وتطبيقية.

٣- ان تعرف نقاط ضعفك ومواطن الخلل، بحيث تعمل بتفانٍ على اصلاحها ومعالجتها من خلال منظومة تمارين عملية وسلسلة تدريبات متواصلة.

٤- ان تعمل على تطوير الأصناف الثلاثة من القدرات - العقلية والنفسية والبدنية- جميعها دون ترك أي منها؛ لأن بناء احدها ينمي الآخر ويعزز من تحفيزه وتطويره، وان أي خلل في احدها بإمكانه ان يؤثر في بعض الاحيان على منظومة قدرات اخرى.

٥- ان تكون لديك دافعية ذاتية صادقة لهذا التطوير الشامل دون انتظار الآخرين، فالدافع الذاتي والتحفيز الذاتي هو اقرب الطرق للتطوير.



اسئلة الموضوع:

س١/ ماذا يعني «تطوير الذات»؟

س٢ / ما اهمية اختلافات قدرات وقابليات افراد المجتمع وانعكاسها على واقع نظام الحياة الاجتماعية؟

س٣ / ما العلاقة بين التطوير الذاتي وبناء شخصية الفرد؟

س٤ / ما هي العلاقة بين تطوير القدرات العقلية وتطوير القدرات النفسية وتطوير القدرات البدنية؟

س٥ / ما هي خطوات التطوير الذاتي بشكل عام؟

انشطة:

نشاط ١: تعرف على ابرز قابلياتك كأن تكون (الرسم، الكتابة والتأليف، الانشاد، الشعر، الخطابة، غير ذلك) واعمل على تطويرها من خلال التحفيز الذاتي والممارسة العملية، وانظر كيف ستكون النتيجة بعد مدة من الزمن؟

نشاط ٢: طور قدراتك البدنية بممارسة بعض التمارين الرياضية.

نشاط ٣: حاول دائما ان تحفز نفسك من اجل النجاح في تحقيق الاهداف بدلا من انتظارك التشجيع من قبل الآخرين، وانظر كيف سترتقي قدراتك وتزداد ثقتك بنفسك بفعل سلسلة النجاحات والانجازات؟

الروح المعنوية

فكرة الموضوع: تعزيز الروح المعنوية لدى الفرد وزيادة قوتها.

الأهداف السلوكية:

- ١- إيجاد درجة معتدلة من الروح المعنوية لدى الفرد.
 - ٢- إيجاد حالة معتدلة من الثقة بالنفس وتحفيز الطاقات وإيقاد القابليات والمواهب.
 - ٣- تقوية الناحية النفسية بزرع قيم التفاؤل والعزم والاصرار.
- الروح المعنوية هي قوة ناشئة من محصلة مجموعة قوى نفسية كالإيمان بالهدف والثقة بالنفس والتفاؤل بالنجاح والهمة والعزم والاصرار ونحو ذلك من القوى الايجابية، بحيث تكوّن حالة نفسية راسخة في اعماق القلب في إطار شعوري يولد دافعية سلوكية تحث الفرد على القيام بعمل ما بهمة وارادة دون خوف أو تردد او احباط، وتساعد على الثبات وعدم التزعزع او الانهيار أمام العقبات والمصاعب.

مظاهر قوة الروح المعنوية لدى الانسان:

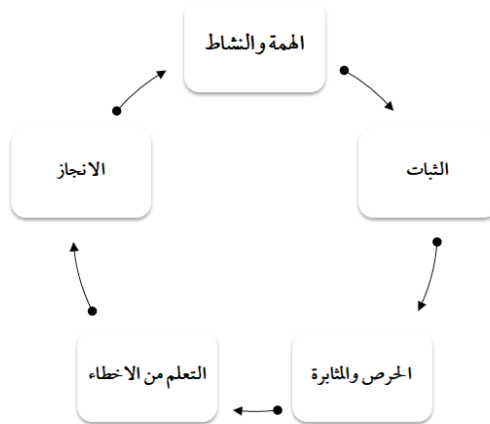
- أ- الهمة والنشاط: تتمثل بعض السلوكيات الخارجية مظاهر القوة المعنوية، ومنها ان يكون الإنسان نشطا في عمله ومحبا له وساعيا لأداء مهامه وواجباته ومسؤولياته بتفانٍ واخلاص ومثابرا من اجل تحقيق اهدافه وطموحاته بهمة عالية وارادة صلبة، وبهذا تجده في معظم الاوقات يكتف العمل ويحصد الإنجازات فهو انسان نافع لنفسه ومنتج لمجتمعه ووطنه.

ب- الثبات: يكون الإنسان ذو الروح المعنوية العالية امام التحديات ثابتاً صابراً صامداً بشكل او بآخر، بحيث لا تهزه الرياح العاتية ولا يزعه زلازل عقبات النجاح، فهو لا يستسلم ولا يركع بل يواصل الصمود حتى يصل الى النجاح في تحقيق الاهداف وانجاز المهام.

ج- الحرص والمثابرة: من معالم قوة الروح المعنوية كون الإنسان حريصاً على تحقيق الهدف وانجاز الواجبات، فهو لا يفرط في عمله او طموحاته واهدافه الايجابية بأي شكل من الأشكال ولا يوافق على التنازل عنها مهما كلف الأمر.

د- التعلم من الأخطاء: يصنع الانسان ذو الروح المعنوية العالية من الفشل نجاحاً ومن الهزيمة انتصاراً! وهو لا يصاب باليأس والاحباط بسبب خطأ ما او فشل هنا او تعرّضه لهزيمة هناك، لأنه يدرك جيداً ان المحاولة هي خطوة تقدّم للأمام والخطأ غير المقصود مفيد في تراكم الخبرات.

هـ- الانجاز: وهو من ابرز مظاهر الفرد الذي يتمتع بروح معنوية عالية فهو انسان منتج ونشيط ومثابر، ولا يتوقّف عند حد ما من النجاح بل تجده يواصل المسير نحو التقدّم والتطور او الابداع والتميز.

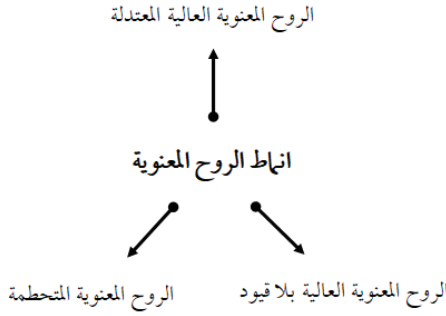


دور الروح المعنوية في صناعة النجاح والانتصار:

بإمكان قوة الروح المعنوية ان تحوّل الهزيمة الى انتصار وال فشل الى نجاح، حيث انها تقطع الطريق على اليأس وتمنعه من التسلسل الى قلب الإنسان، وتعزز من وجود الامل والايهان بالصبر والثبات وتساعد في معظم الاوقات على شحذ الهمة وايقاد الطاقات، ولعلّ الكثير من الناس يتصوّر أن الروح المعنوية شيء يرتبط بالمعارك والحروب فقط، بينما تجد الحقيقة هي خلاف ذلك؛ حيث ان معظم ميادين الحياة تتوقف بشكل كبير في معظم الاوقات والمواقف على قوة الروح المعنوية لدى الانسان، مثل تكوين الأسرة وتربية الابناء او تحقيق التفوق في المدرسة او الابداع في مؤسسة العمل او انشاء مشروع اقتصادي وغير ذلك من التطبيقات في مختلف مناحي الحياة، بحيث لو كانت قوة الروح المعنوية لدى احد الافراد قد وصلت الى درجات متدنية فمن المؤكّد انه سيفشل بشكل او بآخر في كثير من المواقف والتطبيقات مثل الفشل في تحقيق التفوق الدراسي او في بناء مشروع اقتصادي او في تعلّم مهنة او اتقان حرفة ونحو ذلك بفعل ضعف الهمة وخمول الارادة، إلا ان الفرد الذي تكون الروح المعنوية لديه بدرجات عالية فإنه بطبيعة الحال يكون عالي الهمة ومتوقد الارادة مما يجعله انسانا ناجحا في معظم الميادين والتطبيقات، وهذا ما يؤكّد لنا أن الروح المعنوية هي قوة يتوقف عليها الانتصار والنجاح بشكل او بآخر في معظم الاحيان، حيث ان معظم الانتصارات عبر التاريخ حُسمت بها، والكثير من النجاحات والانجازات ما تحققت إلا بتأثيراتها ذات الأبعاد النفسية والروحية والعقلية، ولا سيما في ظل عدالة القضية وسمو الهدف.

انماط الروح المعنوية: تكون الروح المعنوية في معظم الحالات بأحد انماط ثلاثة، وكل نمط يشكّل حالة نفسية لدى الانسان تؤثر بكل حيثياتها على تفكيره ومشاعره وسلوكه تأثيرا ايجابيا او سلبيا بحسب نوعها، بحيث تقربّه من النجاح او الفشل، وهي

كالآتي:



أ- الروح المعنوية العالية المعتدلة: وهي تلك الروح المعنوية المبنية على المهمة العالية والاعتدال في الثقة بالنفس والتوازن في تقدير الذات والتفاؤل والأمل بالنجاح في تحقيق الاهداف والغايات، وفي معظم الاحيان يكون اصحاب هذا النمط من الروح المعنوية يتمتعون بالإرادة الصلبة وتظهر عليهم معالم المهمة العالية من خلال سلوكهم الخارجي في ادائهم مهامهم وانجاز مسؤولياتهم بدقة وعناية واهتمام.

وتكون نتائج هذا النمط في معظم الاحيان ايجابية بحيث تحقق النجاح وفق الخطط المرسومة والمعدة سابقا، ومثال ذلك الطالب الذي يدرس بجهد ومثابرة وتفاؤل بعد أن ينظم اوقاته ودراسته ضمن جدول معين لخوض امتحانات نهاية العام الدراسي، أو الشاب الذي يحاول باستمرار تعلّم مهنة ما بهمة وتفانٍ رغم وجود العقبات المتكررة حتى يتقنها بشكل فعّال.

ب- الروح المعنوية العالية بلا قيود: هي الروح المعنوية المليئة بالأمل اللامحدود والثقة المفرطة بالنفس يرافقتها الاستخفاف بالمصاعب والاستهانة بها من دون الاعداد المسبق والتحضير اللازم لخوض غمارها، كالجنود الذين يستعدون لخوض اشرس المعارك دون سلاح او دون خطة محكمة، وغالبا ما تكون نتائج هذا النمط صادمة

لصاحبها بالخيبة والاحباط او الفشل والهزيمة وغير مُرضية، كالشخص الذي يقطع طريقا طويلا مليئا بالحفر والمنعطفات دون الحذر والالتفات الى تلك الحفر متمنيا ألا يواجه مشكلة في الطريق!

ج- الروح المعنوية المتحطمة: وهي محصلة القوى الناشئة من مجموعة قوى سلبية مثل الاحباط والكسل والخوف والتشاؤم والشعور بضعف الثقة بالنفس وعدم تقدير الانسان ذاته بما فيها من طاقات وقابليات، بحيث تتمثل هذه المحصلة كحالة نفسية سلبية في معظم مشاعر الانسان واحاسيسه وتظهر للخارج بشكل سلوك سلبي، ومثال ذلك الطالب الذي لا يرغب بالدراسة وخوض الاختبارات؛ لأنه يعيش حالة من سريان بعض القوى السلبية في مشاعره واحاسيسه مثل الاحباط والكسل مما يعجّل بوصوله الى الفشل المحتوم في الامتحانات! او الجندي الذي لا يريد القتال وخوض غمار المعركة؛ لأنه يعيش حالة من اليأس والاحباط مما يساعد في اضعاف همته وقوته عند مواجهة العدو ويعجّل به الى الهزيمة بشكل او بآخر!

ومن المؤكّد أن هذا النمط لا يساعد على شحذ الهمة وايقاد الطاقات او إحداث أي نتائج ايجابية في معظم الاوقات، وانما ينتج سلسلة من الهزائم والفشل المتكرّر بفعل اليأس والتقاعس او الكسل والاحباط وما يترتّب على ذلك من اضرار واذى او ذلة وخسارة او انهيار.

كيف ترفع مستوى روحك المعنوية ؟

توجد مجموعة عوامل لزيادة قوة الروح المعنوية ورفع مستواها في نفس الإنسان، ومنها:

١- تفعيل القوى الايجابية:- تتمثّل قوة الروح المعنوية بصورة عامة بعدد ومستوى

القوى الايجابية المفعلة داخل الانسان مثل الارادة والهمة والتفاؤل والايان بالله تعالى والثقة به والعزيمة والاصرار ونحو ذلك، حيث تساعد هذه القوى بمجموعها الكلي على تدعيم الانسان من الداخل من خلال تعزيز الحالة النفسية الايجابية في معظم الاوقات.

٢- الثقة بالنفس:- تعتبر الثقة بالنفس هي الدعامة الرئيسة التي تبنى عليها الروح المعنوية لدى الانسان، بحيث يجب توفر درجة من ثقة الإنسان بنفسه وامكانياته وطاقاته بمعية حالة من الشعور بالتفاؤل وعدم اليأس في معظم الاحيان؛ من اجل تعزيز الارادة ورفع مستوى الهمة والحصول على حالة من الحيوية والنشاط لمواصلة العمل والثبات عند مواجهة معرقات النجاح.

ومن المؤكّد ان الانسان الذي لا يثق بقدراته وطاقاته يكون ضعيفا من الداخل بشكل او بآخر؛ بسبب ضعف الحالة النفسية الايجابية مقابل قوة الحالة النفسية السلبية، وفي معظم الاحيان يكون الإنسان المهزوم من الداخل غير قادر على تحقيق النجاح في الخارج.

٣- التعبئة المعنوية:- وتعني ان يكون الإنسان واعظا نفسه ومرشدا لها ومعلما نصوحا، ويتمثّل هذا الأمر من خلال ارشاد الانسان لنفسه والايحاء لها بالمواعظ والحكم والنصائح، وبكل ما يساعد على تحفيز الحالة النفسية الايجابية لديه ويعزز درجة الروح المعنوية، كما هو الحال حينما يذكر الإنسان نفسه في بعض الاحيان بالآيات والأحاديث والروايات والشواهد والأمثال والحكم والقصص، بحيث يشعر انها تساعد في تحفيزه على الخير والنجاح والسلوك الايجابي، ويشعر من خلالها بتدعيمها للحالة النفسية الايجابية لديه مثل الشعور بالرضا او الهمة والارادة والتفاؤل ونحو ذلك، مما يولد قوة دافعية نحو مواصلة الطريق حتى تحقيق الاهداف المرجوة.

٤- الصبر:- في معظم الاحيان يمثل الصبر القوة الصامدة في داخل الانسان، بحيث تسند دعامة الانسان من الداخل وتمنعها من الانهيار امام المتاعب والمصاعب والظروف القاسية، ويساعد الصبر كثيرا على ادامة زخم العمل وتحمل المشاق حتى تحقيق النجاح واكتمال الانجاز، فالإنسان الصابر يبقى صامدا امام التحديات بحيث لا تذهب به المصاعب الى الاضطراب ولا يمكن للظروف مهما قست عليه ان تجبره على الاستسلام.

ومن المؤكّد ان الصبر هو من يقرر اللحظات الحاسمة بين الفشل والنجاح اوبين الهزيمة والانتصار، ويشهد بذلك الكثير من المواقف والاحداث التاريخية، مثل انتصار المسلمين في معركة بدر الكبرى بالرغم من قلة العدد وبساطة الإمكانيات، بحيث اعتمدت اعتمادا رئيسيا على قوة الروح المعنوية النابعة من قوة الصبر والايان بالله تعالى بقوله تعالى: ﴿فَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ صَابِرَةٌ يَغْلِبُوا مِائَتَيْنِ * وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ أَلْفٌ يَغْلِبُوا أَلْفَيْنِ بِإِذْنِ اللَّهِ * وَاللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾^(١).

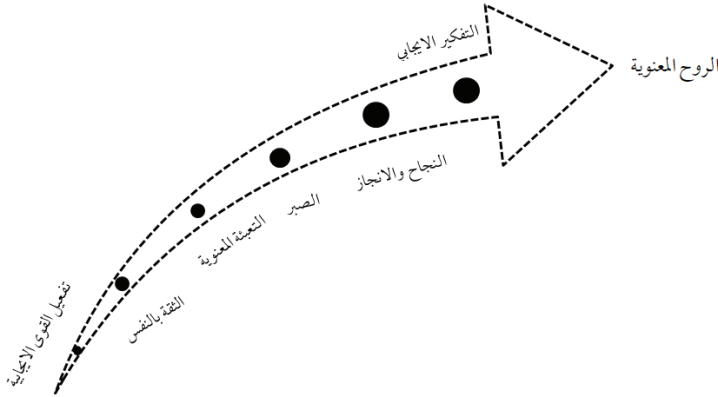
٥- النجاح والانجاز :- هل التفت الى شاعرك ورأيتها كيف تبدو مشاعرك بمجرد تحقق النجاح او الانجاز؟! من المؤكّد انك شعرت بأنك منغمم بالسرور والبهجة والسعادة حينها، وهذا ما يؤكّد بشكل او بآخر ان الانجاز والنجاح حاجة من حوائج الانسان، اضافة الى ان النجاح عامل رئيس في رفع درجة معنويات الانسان في معظم الاوقات.

إلا ان النجاح بتحقيق الانجاز يتوقّف بصورة عامة على مقدار القدرات التي يمتلكها الانسان والمهارات المكتسبة، وهذا ما يدعو الفرد الى الاهتمام المستمر بتطوير قدراته واكتساب المهارات اللازمة، من اجل تحقيق المزيد من النجاحات وحصد

(١) سورة الانفال، الآية ٦٦.

المنجزات ولكي يتكامل العمل بالإبداع والتميز، وهذا ما يساعد في نهاية الأمر على رفع مستوى الروح المعنوية لدى الانسان وتعزيز ثقته بنفسه.

٦- التفكير الايجابي:- ويعني ان يجعل الانسان تفكيره بما فيه من تصورات وانطباعات واعتقادات قائما على اساس العلم والحقائق، وان يكون سلوكه وقراراته مبنية على اساس الحكمة والمعرفة، وهذا ما يساعد بشكل او بآخر على ارتفاع مستوى الروح المعنوية من خلال ما ينبثق من التفكير الايجابي مثل السلوك الايجابي والقرار الحكيم والعمل الصائب ونحو ذلك، اضافة الى ان التفكير بطريقة ايجابية يساعد كثيرا في تفعيل القوى الايجابية وتدعيم شخصية الانسان، بحيث يوقد طاقاته بواسطة الطموح والارادة الصلبة والشجاعة الكافية والتخطيط المنتظم لتحقيق الاهداف التي يتطلع لرؤية إشرافها.



مخطط يوضح عوامل رفع الروح المعنوية لدى الانسان

اسئلة الموضوع:

س١/ ما هو مفهوم الروح المعنوية لدى الإنسان؟

س٢/ الى أي صنف من الاصناف الواردة في الموضوع يمكنك ان تصنف روحك

المعنوية في معظم الاحيان؟

س٣/ كيف يمكنك زيادة قوة معنوياتك ورفع مستوى روحك المعنوية؟

س٤/ ما هو اكثر مظاهر قوة الروح المعنوية لدى الافراد الذين تراهم في مجتمعك؟

هل هو النشاط والحيوية او كثرة الانجازات وتعدّد النجاحات؟

انشطة:

نشاط ١ : قم بتحقيق نجاح معين او انجاز ما والتفت الى ذلك الشعور الايجابي الممزوج بالسرور والسعادة التي تغمرك لتعرف جيدا مدى تأثير النجاح في رفع معنويات الانسان.

نشاط ٢ : انظر الى الاشخاص الذين يمتازون بأنهم ناجحون ومنتجون ومنجزون من أفراد مجتمعك، هل تبدو عليهم مظاهر قوة الروح المعنوية (الهمة والنشاط، الصبر والثبات، الحرص والمثابرة، التعلم من الاخطاء، تحقيق النجاحات والانجازات باستمرار)؟

الثقة بالنفس

فكرة الموضوع: تعزيز ثقة الفرد بنفسه بما فيها من طاقات وقدرات ومواهب.

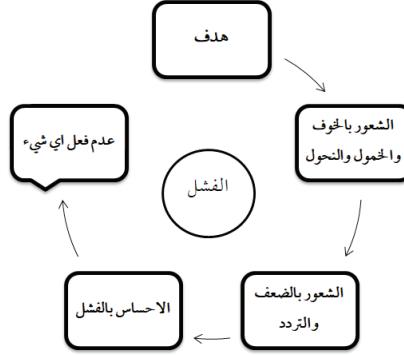
الأهداف السلوكية:

- ١- ان يتعلم الفرد كيف يكون واثقا بنفسه.
- ٢- ان يميّز بين الثقة بالنفس والغرور.
- ٣- ان يتعلم كيف يتغلب على الخوف والافكار السلبية المتمركزة في عقله الباطن والتي تمنعه من مواصلة تحقيق اهدافه.

الثقة بالنفس هي ادراك الإنسان قدراته وامكانياته، بحيث يؤمن بقدرته على تحقيق اهدافه ومواجهة التحديات بقوة و ارادة واعية دون تردد او خوف او احباط او تشاؤم، وفي معظم الاحيان تكون الثقة بالنفس ناشئة عن ادراك راسخ في وجدان الانسان بما يملكه من قدرات وامكانيات وهذا الادراك والايان يتمثل كاعتقاد راسخ في الذهن وكشعور واحساس في داخل الوجدان، بحيث ينعكس بشكل او بآخر على سلوك الفرد الخارجي في معظم الاوقات.

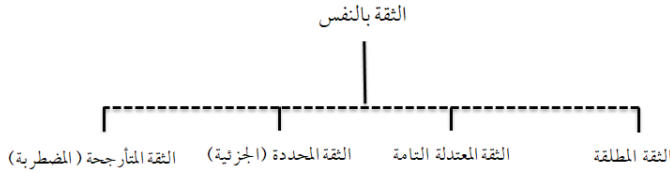
وعكسها هو عدم الثقة بالنفس والذي غالبا ما ينشأ من عدم ادراك الانسان ما يملكه من القدرات، بحيث يرافقه الشك بقدرته على تحقيق اهدافه مع التردد والخوف او التشاؤم والاحباط المتمركز كانطباع سلبي عن نفسه مخزون في ملفات عقله الذهنية، وهذا الانطباع السلبي يسيطر بشكل او بآخر على خيالاته ومشاعره ويتحكم فيها ويجعله

اشبهه شيء بالعاجز في معظم الاحيان.



مخطط يوضح مراحل حدوث الفشل في تحقيق الاهداف عند انعدام ثقة الانسان بنفسه

انواع الثقة بالنفس:



أ- الثقة المطلقة:- وهي أن يثق الانسان بنفسه بأنه قادر على فعل كل شيء دون قيد او شرط مهما كانت الظروف والتحديات، وفي معظم الاحيان يعتبر هذا النوع من الثقة بالنفس غير ايجابي ولا تكون بالضرورة جميع النتائج المترتبة عليه مرضية؛ لأن كل انسان لديه عدد معين من القدرات وانواع محدّدة من القابليات الا انه من النادر ان يكون لديه كل القدرات بكل انواعها واصنافها حتى يتسنى له ان يثق بنفسه بأنه قادر على فعل اي شيء وفي اي وقت.

والملاحظ ان اصحاب هذا النوع من الثقة في معظم الاوقات تكون افعالهم اقرب

نوعا ما الى الغرور او التهور بشكل او بآخر، وقد تكون تصرفاتهم من المجازفات في كثير من الحالات والمواقف والاحداث، فمثلا لو كان لدى احد الاشخاص الرياضيين قدرة بدنية معينة كرفع ثقل بمقدار ٥٠ كغم كحد اقصى، إلا انه يثق بقدرته ثقة مطلقة فيقدم على رفع ثقل بمقدار ١٥٠ كغم، ومن الواضح من خلال المثال ان هذا الفعل بهذه الثقة اقرب نوعا ما الى التهور بشكل او بآخر وقد كان مجازفة واضحة، حيث كان من الممكن ان ينكسر ظهره ويجعله في حال لا يحسد عليه.

ب- الثقة المعتدلة التامة:- وتعني ان يثق الانسان بنفسه وبكل ما فيها من قدرات او طاقات وامكانيات، بحيث يؤمن بقدرته على تحقيق اهدافه ومواجهة الظروف والتحديات من دون القدرات الأخرى غير المتوفرة لديه، وغالبا ما تكون النتائج المترتبة على هذه الثقة ايجابية ومحقة للأهداف المرجوة.

وفي معظم الاوقات يكون اصحاب هذا النوع من الثقة بالنفس معتدلين في التفكير والسلوك بما ينسجم مع المعايير الايجابية، بحيث تجد كلا منهم يثق بأنه قادر على جميع الافعال الداخلة ضمن دائرة قدراته وامكانياته دون غيرها، وهو يرى ان ثقته بنفسه في الامور الخارجة عن نطاق امكانياته وقدراته الفعلية تهور او غرور او مجازفة بشكل او بآخر.

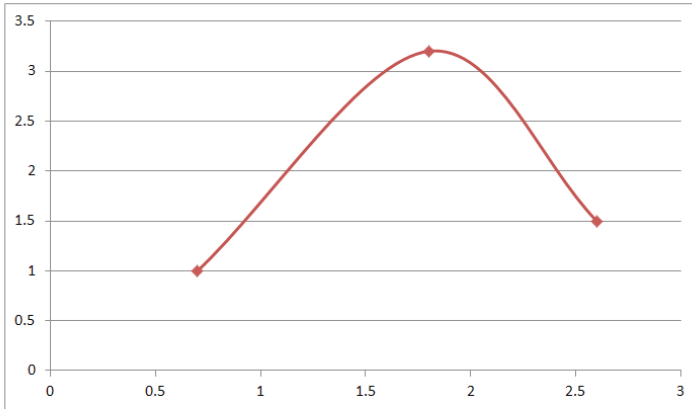
ج- الثقة المحددة (الجزئية):- وتعني ثقة الانسان ببعض قدراته دون البعض الآخر، وان معظم اصحاب هذا النوع من الثقة يشعرون بالثقة بالنفس عند القيام ببعض الاعمال او المنجزات، بينما تغيب ثقتهم بأنفسهم في اعمال اخرى هم قادرون عليها ايضا، اذ انها ضمن حدود قدراتهم وامكانياتهم التي يعرفونها.

وبطبيعة الحال تكون النتائج المترتبة ايجابية ناجحة في تحقيق بعض الاهداف بينما تكون سلبية او فاشلة في تحقيق الاهداف الأخرى، ومن المؤكد ان هذه المشكلة في حد

ذاتها تتطلب ممن هو من هذا الصنف في معظم الاوقات اعادة النظر وتعزيز الثقة ببقية قدراته وتدعيم طاقاته الاخرى؛ من اجل ان تكون النتائج المترتبة ايجابية وناجحة في جميع الاهداف.

د- الثقة المتأرجحة (المضطربة): وهي ان يشعر الانسان بالثقة بالنفس وبقدراته في اوقات او مواقف معينة إلا انه يفتقدها في أوقات أخرى، بحيث في كثير من الاحيان تكون الثقة بالنفس عند اصحاب هذا النوع مضطربة او غير مستقرة ومتأرجحة بين موقف وآخر وبين وقت وآخر، فمثلا لو اراد احد الرسّامين ان يرسم لوحة فنية معينة وكان يشعر بالثقة بقدرته على رسمها ولكنه في اليوم التالي يشعر بعدم ثقته على رسم تلك اللوحة!

ومن الملاحظ ان هذا الصنف من الناس يكون مترددا في كثير من الاحيان او غير ثابت الرأي حين الاقدام على الكثير من الاهداف، إلا ان النجاح يدعوهم الى تعزيز ثقتهم بقدراتهم وتنمية مواهبهم وتدعيم امكاناتهم.



مخطط يوضح الثقة المضطربة

مقارنة بين الانسان الواثق بنفسه وغير الواثق بنفسه :

لغرض معرفة الفوارق بين الانسان الواثق بنفسه وغير الواثق بنفسه ندرس المقارنة

التالية :-

الانسان الواثق بنفسه	الانسان غير الواثق بنفسه
١- يدرك ما لديه من قدرات وامكانيات ومؤهلات.	١- لا يدرك ذلك.
٢- يؤمن بقدراته على تحقيق الاهداف.	٢- لا يؤمن بذلك.
٣- يواجه ويقاوم التحديات ويصمد امام المصاعب التي تعترض طريقه حتى يحقق اهدافه على ارض الواقع.	٣- لا يواجه ولا يقاوم التحديات وينسحب بعد رؤيتها مباشرة عن تحقيق اهدافه.
٤- يسعى لتحقيق الاهداف بقوة و ارادة واعية دون خوف او تردد.	٤- يمنعه الخوف والتردد او الاحباط والانطواء من السعي لذلك.
٥- لديه انطباع ايجابي عن نفسه في داخل وجدانه يمنحه الارادة والأمل والتفاؤل والطموح.	٥- لديه انطباع سلبي عن نفسه يشعره بالتردد او الخوف والاحباط.

العوامل التي تعزز الثقة بالنفس (كيف تعزز ثقتك بنفسك؟) :

اليك مجموعة من العوامل التي تولد الثقة بالنفس وتعزز وجودها في وجدان

الانسان، وتعلمك كيف تكون واثقا بنفسك ؟-

١- ان تعرف قدراتك وامكانياتك ومواهبك، وتعمل على تنميتها وتطويرها سواء أكانت قدرات عقلية كقدرات التفكير والفهم والحفظ والادراك والتحليل والاستنتاج ام قدرات نفسية كقدرات الصبر والإرادة وغيرها ام قدرات بدنية كقدرات المشي والسباق وحمل الاوزان وممارسة التمارين الرياضية.

٢- ألا تسمح للخوف والتردد والاحباط بالتربع على عرش تفكيرك ومخيلاتك؛ لأن الخوف والتردد والاحباط جميعها تمثل مشاعر واحاسيس سلبية في كثير من الاوقات، بحيث تنعكس بشكل او بآخر على مجمل نشاطات الذهن ونشاطات الجسم، اضافة الى انها بهذا الحال لا تساعد على إحداث اي نتائج او تغييرات ايجابية في حياة الانسان.

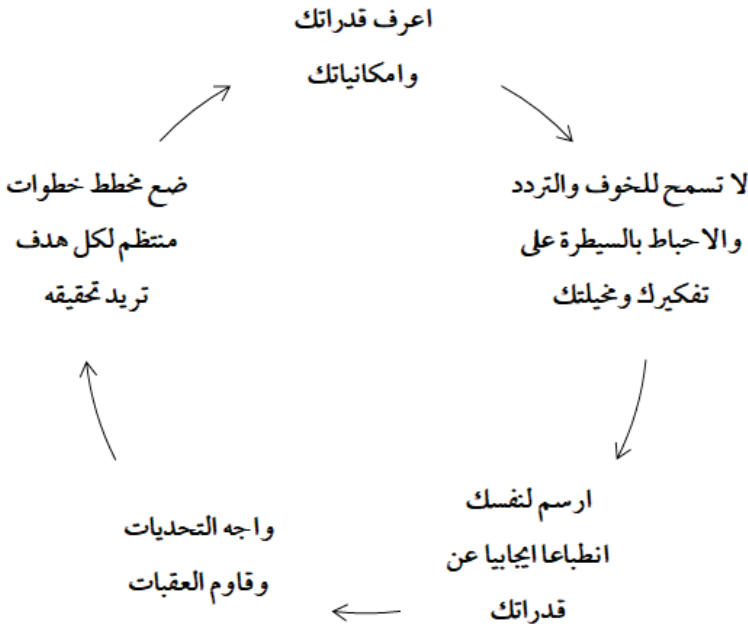
٣- ان ترسم لنفسك بما فيها من قدرات انطبعا ايجابيا داخل وجدانك، وان تتجنب كل ما يعطيك انطبعا سلبيا عن قدراتك من اقوال الآخرين المحبطة او آرائهم السلبية، حيث يتحوّل هذا الانطباع الايجابي مع تكرار النجاحات والانجازات الى اعتقاد ايجابي عن نفسك، وهذا ما يعتبر عاملا مساعدا في تعزيز الثقة بالنفس وتنمية القدرات وتدعيم الامكانيات واستثمار الطاقات؛ من اجل تحقيق المزيد من النجاحات والانجازات في مختلف مناحي الحياة.

٤- ان تواجه التحديات وتصمد وتقاوم العقبات التي تعترض تحقيق اهدافك، بحيث لا تفكّر بالانسحاب بمجرد رؤيتك اياها؛ لأن الصمود يساعد على الثبات والاستمرار والاصرار وهو ما يساعد على تحقيق النجاح في معظم الاحيان اذا اسند بخطط واعية لتحقيق الاهداف.

٥- ان تضع خارطة او مخطط خطوات منتظماً لكل هدف تريد تحقيقه؛ لأن النجاح غالبا ما يرافق التخطيط الايجابي المنتظم ويمنحك الشعور بالطموح والثقة بنفسك

لتحقيق ما هو اكثر وافضل؛ لأن النجاحات المتتالية والانجازات المتكررة تولد الثقة بالنفس وتعزز وجودها كقوة ايجابية ذاتية تأخذ على عاتقها مهمة تحفيز جميع الطاقات والقدرات سواء أكانت عقلية ام نفسية ام بدنية.

ويمكننا توضيح تلك الخطوات بالمخطط التالي:



مخطط يوضح عوامل تعزيز الثقة بالنفس

الفرق بين الثقة بالنفس والغرور:

من المهم ان نميِّز الثقة بالنفس عن الغرور فالثقة بالنفس تختلف اختلافاً كلياً عن الغرور الذي يصيب الانسان احياناً ويجعله يرى نفسه أكبر واسمى وارقى من الآخرين من دون ميزة حقيقية تميّزه، ومنشؤه المغالاة في تقييمه ذاته، فالإنسان المغرور يدعي القدرة على ما لا يستطيع تحقيقه مطلقاً، الا ان الانسان الواثق بنفسه لا يقارن نفسه مع الآخرين ولا يدّعي ذلك ويرى ان في كل محنة هنالك فرصة يستثمر لأجلها طاقاته وقدراته ويحقق النجاح، وهو دائم التطوير لقدراته وامكانياته ويمتلك التحفيز الذاتي الذي يدفعه الى النجاح والانجاز.

مقارنة بين الانسان الواثق بنفسه والانسان المغرور (الفرق بين الثقة بالنفس والغرور):

لغرض التمييز بين الثقة بالنفس والغرور يجب علينا معرفة الفوارق بين الانسان الواثق بنفسه والانسان المغرور بنفسه من خلال دراسة المقارنة التالية:-

الانسان المغرور بنفسه	الانسان الواثق بنفسه
١- يبالغ في تقييم نفسه وقدراته من حيث وجودها ونوعها ودرجتها، فمثلاً يدعي القدرة على ما لا قدرة له عليه.	١- يقيّم نفسه وقدراته كما هي من حيث الوجود والنوع والدرجة، فمثلاً لا يدّعي قدرته على عمل معين هو لا يستطيع فعله ولا ينكر قدرته على عمل هو يستطيع فعله.

<p>٢- ينصدم نفسيا بالتحديات في كثير من الاحيان وينسحب عن مواصلة تحقيق الهدف، او قد يصاب بالتهور فيضر نفسه بنفسه.</p>	<p>٢- يواجه التحديات ويصمد امام العقبات ويتحمّل المتاعب بشكل او باخر حتى تحقيق الهدف.</p>
<p>٣- لا يتبنى التخطيط المنتظم في كثير من الاوقات، بل يعتمد على نفسه وخيلاء في تحقيق الهدف.</p>	<p>٣- يضع لتحقيق هدفه خارطة عمل او خطة مدروسة ومنتظمة.</p>
<p>٤- لا يستشير في معظم الاحيان بل يصر على رأيه فحسب؛ لأنه يرى رأيه هو الصحيح في كل شيء وآراء الآخرين خاطئة.</p>	<p>٤- يستشير اهل الخبرة والاختصاص ويستفيد من آرائهم الايجابية، ولا يتأثر بأقوال الآخرين المحبطة او آرائهم السلبية.</p>
<p>٥- لا يرى ذلك.</p>	<p>٥- يرى في كل محنة فرصة لتحقيق الابداع والتجديد والابتكار بأساليب ووسائل جديدة لتحقيق الاهداف.</p>

اسئلة الموضوع:

س١/ ما هي الثقة بالنفس؟

س٢/ ثقتك بنفسك من اي نوع يمكنك تصنيفها؟.

س٣/ قارن بين الانسان الواثق بنفسه والانسان غير الواثق بنفسه.

س٤/ قارن بين الانسان الواثق بنفسه والانسان المغرور.

س٥/ ما هي العوامل التي تولّد الثقة بالنفس وتعزّز وجودها كقوة ايجابية ذاتية تعمل على تحفيز القدرات والطاقات؟

انشطة:

نشاط ١: عمليا قم بعمل خطة محكمة للهدف الذي تريد تحقيقه حتى تصل الى النجاح، وانظر كيف سيتحوّل شعورك بالنجاح الى شعور بالثقة بالنفس؟

نشاط ٢: امسح الافكار السلبية مثل (سوف افشل، انا خائف، انا متردد، اخشى ان يحدث ما لا أرغب به) من مخيلتك عند قيامك بأي عمل مندرج ضمن قدرتك بعد اجراء التخطيط الايجابي المناسب، وانظر كيف ستبدو ثقتك بنفسك؟

الاعتماد على النفس

فكرة الموضوع: تعليم الفرد الاعتماد على النفس.

الأهداف السلوكية:

١- ان يترك الفرد الاتكال على الآخرين.

٢- ان يعتمد الفرد على نفسه من خلال تحفيز قدراته

واستنهاض امكاناته وايقاد طاقاته.

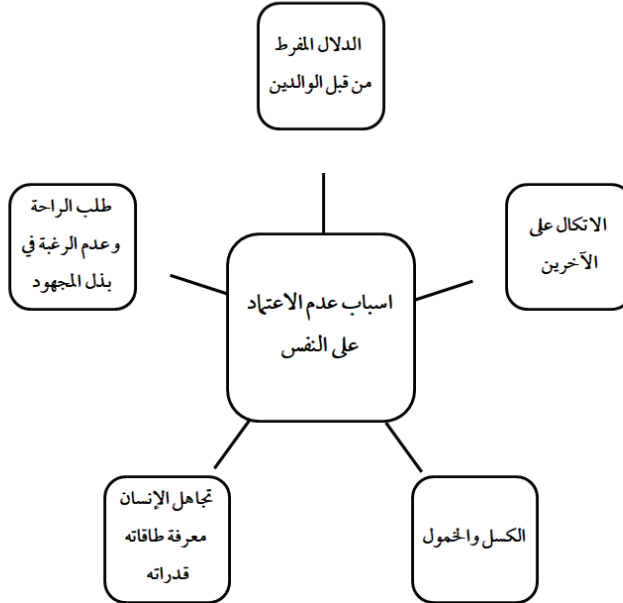
٣- زرع ثقة الفرد بنفسه.

الاعتماد على النفس يعني قيام الإنسان بكل أمر توجب عليه فعله او أداءه لما عليه من مهام او مسؤوليات من دون الاتكال على الغير في انجاز تلك المهام، فالإنسان هو المسؤول الاول دائماً بشكل او بآخر عن اعماله ومسؤولياته وعن الواجبات الملقاة على عاتقه، ومن المؤكّد ان نجاح الفرد في الحياة في معظم الاحيان يتوقف على اعتماده على نفسه، كالطائر الذي لا يمكنه ان يطير الا باعتماده على جناحيه، بحيث اذا اراد الانسان الوصول الى النجاح والرفي وت تحقيق احلامه المشوذة فلا بدّ له من الاعتماد على نفسه دون الاعتماد على الغير بشكل او بآخر، إلّا ان الكثير من الافراد يجعل من التبرير شهاعة لتعليق الأعذار عليها حينما يريد الاتكال على غيره في انجاز الواجبات او اداء المهام والمسؤوليات في محاولة منه للهروب من القيام بذلك.

ومن المهم ادراك حقيقة ان الحياة مليئة بالظروف الصعبة الشائكة وان طرق

النجاح لا تخلو من الأشواك، إلا أن الاعتماد على النفس الى جانب المهمة والإرادة والعزم والإصرار يمثل سفينة تجري بصاحبها في امواج بحر الساعات والايام والسنين نحو شاطئ النجاح وتحقيق الغايات، ويشير العلماء الى ان الاعتماد على النفس فطرة في الإنسان وبقية المخلوقات ولكنها تبقى بحاجة الى التعزيز بالعمل من اجل ان تنمو وتترعرع، بينما هي تضمحل شيئاً فشيئاً بالكسل والالتكالية على الغير، فلا داعي للاتكال على الآخرين في مشوار حياتك لأن من يتكّل على طعام غيره يطُلُّ جوعه!

أسباب عدم الاعتماد على النفس:



١- الدلال المفرط من قبل الوالدين:- يلحظ ان الكثير من الآباء والأمهات يقومون بأبسط الأمور التي يجب على اولادهم القيام بها بدافع العاطفة والرأفة إلا أنهم يغرسون بذلك في نفوسهم سلوك الاتكال على الغير بشكل او بآخر، وعدم الشعور بالثقة للتصدي للواجبات من خلال الدلال الزائد منذ الصغر وعدم تعليمهم حب العمل، حيث ينشأ لدينا جيل من الأبناء معتمد على الآباء والأمهات حتى في سن الشباب! فقد ابتعد عنهم الطموح كثيرا ولم يضعوا اهدافا معينة وواضحة يسعون لتحقيقها في حياتهم، بحيث اصبحوا غير راغبين بأي عمل او انجاز وقد يخشون مواجهة الحياة بها فيها من احداث مفرحة او محزنة او انجازات ومصاعب، وهذا ما يجعلهم يعيشون حالة من الضياع والفراغ الفكري والنفسي بعد ان علمتهم هذه الاتكالية وبرمجت عقولهم على عدم السعي إلى تطوير ذواتهم وتحسين مهاراتهم التي تنفعهم في أي عمل يحتاجونه في المستقبل.

٢- الاتكال على الآخرين:- من المؤكّد ان الاتكالية على الغير حالة غير ايجابية؛ حيث انها لا تجلب إلا النتائج السلبية ولا تساعد على تحقيق اي نتائج ايجابية ملموسة لاسيما في الأمور التي يتوقف أداؤها وانجازها على قيام الإنسان بها دون واسطة غيره، مثل الطالب الذي لا يدرس استعدادا لامتحان بل يعتمد على زميله اثناء الامتحان لتحقيق النجاح!

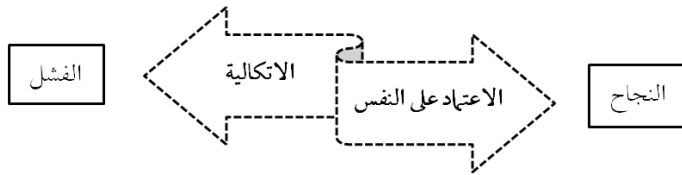
٣- الكسل والخمول:- يعتبر الكسل نوعاً من انواع الهروب من بذل اي مجهود يتطلبه أمر ما، مثل التهرب من الواجب او الهروب من المسؤولية، وقد قال تعالى: ﴿وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى﴾ .

ومن الواضح ان الكسل حالة سلبية ذات ابعاد خطيرة، وفي معظم الاوقات لا تعود على الإنسان إلا بالخسارة وضياع الوقت الذي هو رأس مال الإنسان، وهذا

ما يساعد بدوره على تبديد الطاقات والقدرات والإمكانات الذاتية منها والمكتسبة وضياع معظم الفرص، ومثال ذلك الشاب الذي لا يستخدم قوته للعمل بل ينتظر الآخرين ان يتصدّقوا عليه بالمال او يوفروا له احتياجاته!

٤- تجاهل الإنسان معرفة طاقاته وقدراته: - نجد البعض من الافراد يتظاهر بالعجز عن القيام بواجباته ومسؤولياته؛ بسبب تجاهله طاقاته وقدراته اساسا، وقد يوحي الى نفسه ايجاءات لا تساعده في الاعتماد على نفسه بقدر ما تدفعه الى الاتكال على غيره، مثل (انا لا استطيع فعل ذلك اساسا!) أو (ليس عندي طاقة لإنجاز هذا العمل!) او (سأعتمد على فلان لأنه أقوى او افضل مني!) ونحو ذلك من اليجاءات السلبية التي لا تساعد الانسان في معظم الاوقات على تحرير قدراته وطاقاته من قيود الاتكالية.

٥- طلب الراحة وعدم الرغبة في بذل المجهود:- في معظم الاحيان يكون الجهد المبذول من اجل انجاز عمل ما يسبب الشعور بالتعب بطبيعة الحال، ولاسيما اذا كان العمل شاقاً حيث يتوقف على جهد كبير، وهذا من طبيعة سنن الحياة وتركيبية جسم الانسان فلا انجاز من دون جهد مبذول، إلا أن هذا الأمر لا يسوّغ للإنسان التنصل من بذل ذلك الجهد من أجل التهرّب من الانجاز الواجب بشكل او بآخر، فلو لا الجهود في الحياة ما وجدت الإنجازات وعلى قدر المشقة يكون الأجر، ويكفي للإنسان مثلاً واعظاً أن النملة تتحمّل مشقة الصيف لتجمع قوت الشتاء!



كيف تعتمد على نفسك؟

الآن وبعد أن تعرفنا على اسباب عدم الاعتماد على النفس يجب علينا ان نعلم كيف نعتمد على انفسنا؟ فلا سبيل للنجاح في معظم الاوقات الا بالاعتماد على النفس دون الاتكال على الغير، ومن اجل ان نتعلم ذلك يجب ما يلي:

١- ان تستيقن ان نجاحك في الحياة وتحقيق اهدافك وطموحاتك لا يمكنك تحقيقها في الواقع الا بالاعتماد على نفسك وذاتك وقدراتك، وهذا ما سيعطيك دافعية نحو اهدافك ويفجز ارادتك، حيث يعمل هذا الاعتقاد الايجابي على توجيه تفكير الانسان بكل نشاطات الذهن نحو الاعتماد على النفس ونبذ الاتكالية في معظم الاوقات.

٢- ان لا تتجاهل امكانياتك وقدراتك التي من الله تعالى عليك بها وجعلك من خلالها قادرا على ما تحتاج واغناك عن حاجتك لأمثالك من الناس، فالنملة على رغم صغر حجمها ورخاوة جسمها إلا انها تملك القدرة والارادة والعزيمة لحمل حبة القمح لبحرها عبر مسافات بعيدة متعرجة؛ لأنها لم تتجاهل قدرتها التي أودعها ربها فيها! حيث تمثل معرفة الانسان بقدراته وطاقاته ورعايته لها عبر تنميتها وتطويرها وتدعيمها وتعزيزها بالنشاطات والانجازات طاقة ايجابية مساعدة في الاعتماد على القدرات الذاتية والامكانيات الخاصة.

٣- ان تتذكر دائما محاسن الاعتماد على النفس ومساوئ الاتكالية على الآخرين، حيث تعمل عملية التذكير الذاتي على اثاره التحفيز الذاتي وهذا ما يساعد الفرد في معظم الاحيان في ان يعتمد على نفسه في انجاز الاعمال والقيام بمختلف الواجبات.

٤- ان تدرك جيدا أن طريق تحقيق الاهداف والطموح لا يخلو من الصعاب والتحديات في معظم الاحيان، بحيث لا تتفاجأ او تنصدم حينما تراها في طريقك فتراجع لتتكلم على غيرك في مواصلة الطريق، بل تمسك بالثبات والعزم والإصرار

وواصل المسير فمن يتهيّب صعود الجبال يعيش أبد الدهر بين الحفر! وان هذا الادراك بهذا الاعتقاد وهذه الارادة يساعد كثيرا في تحفيز الانسان للاعتماد على نفسه في انجاز واجباته واداء مهامه والتصدي لمسؤولياته في مختلف مناحي الحياة.

٥- ان تستجمع قواك بالتوكل على الله تعالى بأنه المعين والقادر على مساعدتك، مع الانتباه الى أن التوكل على الله تعالى لا يعني الاتكال عليه، حيث ان من يزرع البذور منتظرا هطول المطر ليس كمن لا يزرع منتظرا خروج الزرع! فالأول متوكّل على الله بينما الثاني متكل على الله، حيث يمثل التوكّل على الله تعالى عاملا مساعدا للإنسان على العمل والانجاز من خلال تحفيزه للهمة والارادة في قلبه.

٦- عليك بالتفاؤل وترك التشاؤم، فمن تفاعل بالنجاح وجده ومن تشاءم بالفشل أحبط نفسه؛ لأن التفاؤل يحفّز طاقات الإنسان بقدحة الأمل ليعيش حالة من القوة والاقدام والعزيمة والاصرار في الحاضر والمستقبل، والتشاؤم يبدد الطاقات بهيمنة صورة الفشل على ذهن الإنسان وتحكّمها في تفكيره ومخيلاته، بحيث يعيش حالة من العجز والنحول والضعف وانخفاض المزاج الى ادنى درجاته، بفعل الشحنات السلبية التي يرسلها التشاؤم واليأس الى وجدان الانسان بما فيه من مشاعر واحاسيس فيخشى من لا شيء وييأس من كل شيء!

قصة لطيفة:

يحكى ان رجلا كان يمتهن الصيد في الغابة وله ابن صغير السن، فكان الصياد يصطحب ابنه معه كلما اراد الذهاب الى الغابة ليتعلم ذلك الصبي فنون الصيد من والده، وبعد مضي الأيام بصيفها وشتائها ومرور حقبة من السنين أصبح ذلك الصبي شابا مفتول العضلات قادرا على العمل، بينما أصبح الأب كبير السن وقد بدأت قواه بالضعف شيئا فشيئا، وحينها طلب الأب من ابنه ان يعتمد على نفسه ويمتهن الصيد

ليستحصل قوتها، فذهب ذلك الشاب قوي البنية الى الغابة حاملا معه ادوات الصيد التي كان يستعملها والده، وفي طريقه رأى ثعلبا هرما جائعا فأخذ يفكر في أمر هذا الثعلب متسائلا في نفسه: كيف يحصل هذا الثعلب الضعيف الهرم على قوته؟! إنه هالكٌ لا محال! وفجأة حدث ما لم يكن بالحسبان، حيث سمع الشاب حركة غريبة فاضطر الى الاختباء خلف شجرة كبيرة ليرى ما يحدث، واذا بأسد قوي يجر فريسة قد اصطادها، فأكل منها حتى شبع وانصرف، ثم زحف الثعلب متخفيا الى بقايا الفريسة ليقتات عليها ويسد جوعه، فتعجب الشاب قائلاً في نفسه: لقد جاء للثعلب رزقٌ دون ان يتعب فلماذا ابتعد عن اهلي واتحمل عناء الطريق ومخاطر الغابة لأجد رزقي؟! فقرر العودة الى أبيه، وقد شرح اسباب عودته لأبيه فور وصوله، فاستاء الأب لذلك وقال له: يا بني، أريدك ان تكون أسدا تأكل من فضلات قوتك الثعالب، لا أن تكون ثعلبا تأكل من فضلات الأسود!

وحينها فهم الشاب قصد أبيه فخجل من نفسه! وعقد العزم على ان يعتمد على نفسه وان يعمل بجد لكسب الرزق ولا يتكل على غيره بشكل او بآخر.

اسئلة الموضوع:

س١/ ما هو الاعتماد على النفس؟

س٢/ برأيك هل ينفع الاعتماد على الاخرين في الامور التي يتوجب عليك القيام

بها؟

س٣/ ما هي اسباب الاتكالية التي يعيشها معظم افراد المجتمع؟

س٤/ كيف نعتد على انفسنا؟

انشطة:

نشاط ١: كونك (أب، أم) ابدأ بتعليم ابنائك ان يعتمدوا على انفسهم في الامور التي يجب عليهم القيام بها بعد ان كنت تؤديها بدلا عنهم.

نشاط ٢: كونك انساناً قادراً على القيام بواجباتك، ابدأ عملياً بأن تثق بنفسك وتعتمد على ذاتك في القيام بجميع الاعمال التي كنت تنتظر انجازها من قبل الآخرين (الأب، الأم، الأخ، الأخت، الصديق، الزميل) وانظر كيف ستبدو حياتك؟

التعلم من الفشل والأخطاء

فكرة الموضوع: تعليم الفرد كيفية التعلم من الأخطاء وحالات الفشل.

الأهداف السلوكية:

١- ان يتعلم الفرد من أخطائه وفشله.

٢- ان يعرف كيف يستفيد من أخطائه ليطور ذاته.

٣- ان لا يستسلم او يصاب بالإحباط بسبب الفشل او الأخطاء.

الفشل هو الخيبة وعدم تحقق الهدف الذي يسعى اليه الانسان أو الغاية التي يأملها، ويرافقه شعور بالألم والإحباط والحزن والضجر وانخفاض المزاج الى درجات متدنية، ومثال ذلك رسوب الطالب في الامتحان، او فشل احد الاشخاص في مشروع اقتصادي، وغيرهما الكثير من مصاديق الفشل في كافة مفاصل الحياة اليومية المختلفة، والخطأ هو العمل او السلوك او التفكير غير الصحيح والذي تكون نتائجه سلبية في معظم الاحيان.

فرصة التعلم من الفشل والخطأ:

الكثير من الناس اذا فشل في تحقيق هدف او غاية ما يعتبر نفسه انسانا فاشلا وينسحب من المحاولة مجددا في معظم الاحيان! وهذا امر في غاية الخطورة، بل هو الفشل الحقيقي الذي يهدم الثقة بالنفس ويقتل الروح المعنوية ويأكل الطاقات كما تأكل النار الحطب! إلا أن معظم حالات الفشل تتضمن فرصة عظيمة للتعلم واكتساب

الخبرة في مختلف المحاولات او التجارب في شتى مناحي الحياة، اضافة الى أن الأخطاء غير المقصودة التي تحدث في كثير من الاحيان اثناء عمل ما تعطي لصاحبها فرصة ذهبية لتعلم درس قيّم!

ففي هذه الحياة لا يوجد انسان لا يخطئ ما خلا المعصومين، بحيث يتعلّم كل الناس في العالم في معظم الاوقات من خلال المحاولة والخطأ، ابتداءً بالطفل الذي لا يتعلم المشي حتى يقع عدة مرات، ويذكر ان مخترع المصباح الكهربائي أديسون لم يتوصّل الى ذلك الاختراع الكبير الذي احدث ثورة في عالم التكنولوجيا والتطور إلا بعد عشرات التجارب الفاشلة، إلا انه لم يراجع عن هدفه بل استفاد من اخطائه السابقة حتى أتم اختراع المصباح بنجاح، وفي كثير من الاحيان ترافق محاولة اي عمل او انجاز مجموعة من الأخطاء وهذا ما يشكّل بطبيعة الحال فرصة ثمينة للتعلّم وتحقيق النجاح الباهر فيما لو نظرنا الى هذه الاخطاء بنظرة واعية، ولكن هذا لا يعني التسامح في تكرار الخطأ نفسه عدة مرات، بل يجب العمل على عدم تكرار نفس الخطأ في المحاولة التالية او التجربة القادمة فلا يلدغ الكيس الفطن من جحر مرتين.

وتجدر الاشارة الى ان ليس العيب هو ان يخطئ الانسان في موقف او عمل او انجاز ما، ولكن العيب هو ان يكرّر الانسان الخطأ نفسه في المحاولة التالية او التجربة القادمة، بحيث يقع في الحفرة ذاتها التي وقع فيها يوم أمس او يلدغ من نفس الجحر الذي لدغ منه قبل ساعة وهذا يرشدنا الى اهمية الاتعاظ من الأخطاء التي تحدث في الكثير من محاولاتنا او تجاربنا في مختلف مفاصل الحياة، بحيث يعطينا الاتعاظ مجموعة من القيم التربوية والدروس التعليمية والحكم الذهبية، وهذا ما يساعد الفرد بشكل او بآخر على ان يكتسب علماً وفهماً ودراية في التعامل مع مختلف المواقف والاحداث، وخبرات ومهارات تضمن النجاح بتحقيق الأهداف في معظم المحاولات والتجارب.

اصناف الناس امام الفشل:

ينقسم الناس أمام الفشل والأخطاء الى ثلاثة أقسام، هي كالآتي:

الناس امام الفشل

الفاشلون المتحطمون الفاشلون الغير متعظين الناجحون المتعظون

أ- الفاشلون المتحطمون: هم أولئك الذين تتحطم معنوياتهم وتضمحل طاقاتهم عند المرور بحالة الفشل، بحيث يتربع على عرش تفكيرهم الاحباط في معظم الاحيان ويأمرهم بالانسحاب من مواصلة خطوات تحقيق اهدافهم، ولا يتبقى بيدهم شيء حينها إلا أن يندبوا الحظ السيء او يلقوا باللوم على الآخرين بشكل او بآخر او يتخذوا من الشكوى لغة رسمية لهم في حواراتهم.

وهذا الصنف من الناس لم يفشلوا في حقيقة الأمر حينما اخطؤوا، بل انهم حكموا على انفسهم بالفشل الحقيقي المحتوم حينما توقفوا وانسحبوا وتراجعوا عن اهدافهم، ولم يتعظوا من اخطائهم على النحو الايجابي، ولم يستغلوا الفرصة الذهبية التعليمية من فشلهم، ومثال ذلك الطالب الذي يترك دراسته بسبب رسوبه في صفه، وكان الاجدر به التعلم من هذه التجربة وتحقيق النجاح الباهر في محاولة ثانية وتجربة لاحقة من خلال السنة الدراسية القادمة، إلا أنه بدلا من ذلك ترك دراسته وضيع مستقبله، حيث يتبين لنا من خلال هذا المثال ان رسوبه لم يكن هو الفشل الحقيقي بل ان تركه دراسته هو الفشل الحقيقي.

ب- الفاشلون غير المتعظين: هم أولئك الذين لا تتحطم معنوياتهم ولا تضمحل

طاقاتهم ولا يسيطر عليهم الاحباط عند الفشل، إلا أنهم لا يتعظون من فشلهم ولا يتعلّمون من اخطائهم، بحيث يكرّرون الاخطاء نفسها في محاولاتهم التالية او تجاربهم اللاحقة، ومن الملاحظ أن هؤلاء لا يتوقفون او يتراجعون عن تحقيق اهدافهم ولكنهم لا يبحثون عن الاسباب الحقيقية للفشل الذي حدث معهم، ولا يكلّفون انفسهم عناء تشخيص الاخطاء والبحث عن مسبباتها، فضلا عن العمل الجاد من اجل تصحيحها، بحيث يواصلون طريقهم في معظم الاحيان بنفس الأساليب والوسائل والتجارب السابقة التي فشلت في تحقيق غاياتهم لأسباب ما !

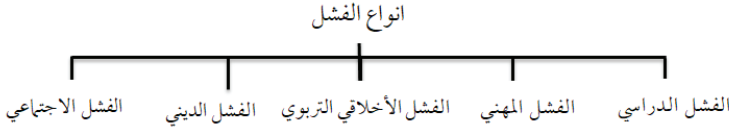
ومن الطبيعي ان تكون معظم محاولاتهم محكومة بالفشل ومحفوفة بالأخطاء وذات نتائج غير ايجابية، وهذا ما يساعدهم على رمي الملامة على الحظ السيئ وحسد الناجحين في معظم الاوقات، وعلى سبيل المثال لنفرض انك حاولت حل مسألة ما من مسائل الرياضيات، إلا انك اخطأت اثناء محاولة الحل في خطوة ما من الخطوات، بحيث كانت نتيجة الحل غير صحيحة، فإذا حاولت من جديد حل المسألة مرة ثانية بالطريقة السابقة نفسها من دون الاتعاظ بتصحيح ذلك الخطأ الذي حدث معك في المرة الأولى، فمن المؤكّد انك ستصل في نهاية المطاف الى نتيجة حل غير صحيحة مرة أخرى.

ج- الناجحون المتعظون: وهؤلاء صنف قليل من الناس لا تتحطم طاقاتهم ولا تضعف ثقتهم بأنفسهم عند الفشل، بحيث تجدهم لا يسمحون للإحباط ان يحتل قلوبهم بشكل او بآخر او يشغل حيّزا من تفكيرهم او يتحكّم في مشاعرهم واحاسيسهم، بل تجدهم يتعلّمون من اخطائهم باستمرار ويبحثون بجد عن اسباب الفشل، بحيث تراهم في معظم الاحيان يعملون جاهدين على اصلاح الاخطاء التي حدثت معهم اثناء محاولاتهم السابقة، من اجل ضمان تفادي حدوثها في المستقبل ومنع تكرار الاخطاء في المحاولات الاخرى او التجارب القادمة، وهذا الصنف من الناس عادة ما يكون

النجاح حليفهم والتوفيق رفيق درهم.

انواع الفشل:

يتنوع الفشل بحسب تنوع مجالات الحياة ومناحيها المختلفة، ومن ابرز انواعه:



١- الفشل الدراسي: وهو ترك طلب العلم من مواطنه كالمدرسة والجامعة لأسباب ما، بحيث تكون هذه الاسباب احيانا ظرفا قاهرة او مفروضة مثل المرض او شدة الفقر ونحو ذلك، بينما في احيان أخرى تكون باختيار الانسان و ارادته، مثل عدم رغبة الفرد في اكمال الدراسة اساسا او هيمنة الكسل او الاحباط عليه بشكل او بآخر ونحو ذلك.

ومن المهم ان نلتفت الى ان الشخص الفاشل في الجانب الدراسي لا يعني بالضرورة انه فاشل في جميع جوانب الحياة ومجالاتها الاخرى، حيث يلحظ ان كثيرا هم أولئك الذين فشلوا دراسيا ولكنهم حققوا النجاح في الجانب المهني او الاجتماعي او الاقتصادي وغيرها، بل أن بعضهم حقق الاختراعات والاكتشافات التي ما زالت البشرية مدينة له بها مثل أديسون وفق قصته المعروفة.

٢- الفشل المهني: وهو عدم تعلم الفرد مهنة او حرفة له او عدم حصوله على الوظيفة التي تناسبه، بحيث يكسب بها قوته ويستعين بها على معيشتة، ويستثمر بها طاقاته التي من الله تعالى عليه بها لنفع نفسه وعائلته ومجتمعه ووطنه.

وقد يتصور البعض أحيانا أن فشله في تعلُّم مهنة أو حرفة ما يَحْتَم عليه ترك التفكير في تعلُّم أي مهنة أو حرفة أخرى من جميع المهن أو الحرف، وهذا الاعتقاد بهذا التصور لا يساعد الفرد إلا على مزيد من الفشل والعيش في دوامة الفقر والبطالة، وهؤلاء في هذه الحالة من صنف «الفاشلين المتحطمين»، وفي معظم الأحيان تكمن خطورة هذا النوع من الفشل في تفشي الكثير من الآفات بين أفراد المجتمع بشكل أو بآخر، مثل الفراغ وانتشار البطالة وتفشي السرقة ونحو ذلك من الآفات الخطيرة التي لا تساعد على بناء إنسان ناجح أو مجتمع منتج أو بلد متقدِّم.

٣- الفشل الأخلاقي التربوي: وهو تراكم السلوكيات السلبية والأخلاقيات السيئة أو العادات المنحرفة لدى الإنسان في معظم الأوقات، مع ملاحظة تهاونه في إصلاح نفسه أساسا أو عدم رغبته بتحليلتها بالصفات النبيلة والأخلاق الرفيعة والسلوكيات الإيجابية، ومن الملاحظ أن هذا النوع هو من أخطر أنواع الفشل وأشدّها فتكا بالإنسان، بحيث تجد هؤلاء في معظم الأحيان يسوغون لأنفسهم تلك السلوكيات السلبية أو الأخلاقيات السيئة والعادات المنحرفة بشتى الطرق والوسائل، بل إنهم قد يجعلون من الاعتذار بشكل أو بآخر شِماعَة لأفعالهم السلبية وتصرفاتهم الملتوية وكثيرا ما ينسبونها إلى الذكاء والشطارة والقوة والدهاء والكياسة ونحو ذلك، وهؤلاء في بعض الأحيان قد يكونون بحاجة إلى من يوقظ لديهم الضمير ويساعدهم على تفعيل سلطة العقل الواعي على جميع سلوكياتهم وأفعالهم وتصرفاتهم من خلال عوامل الإرشاد والتثقيف والتوعية.

٤- الفشل الديني: هو اعتناق دين مزيف أو محرّف، أو الإيمان بأنه الدين الصحيح وعدم الالتزام بفكره وأحكامه وتعاليمه أو عدم اختيار دين أساسا، حيث أن الناس يتقاسمون هذا الفشل في معظم الأحيان فيما بينهم بشكل أو بآخر، حيث أن بعضهم

اختار ديناً مزيّفاً أو محرّفاً ويتّبع فكره الذي يكون في كثير من الأحيان فكراً سلبياً أو متطرفاً أو غير معتدل ومائلاً للخرافة ومبرّراً للكثير من الأفعال السلبية، وبعضهم قد اختار الدين الصحيح السليم ولكنه لم يلتزم بتعاليمه وأحكامه فهو في وادٍ ما والدين في وادٍ آخر، وأما البعض الآخر فلم يختار له ديناً أساساً.

ومن الملاحظ أن الفاشلين دينياً ليسوا بالضرورة فاشلين دراسياً أو مهنياً أو أخلاقياً واجتماعياً أو اقتصادياً أو سياسياً في معظم الأحيان، كما هو حال الكثير من أفراد الشعوب والمجتمعات في الدول المتقدمة صناعياً واقتصادياً، إلا أنه يتحتمّ عليهم إعادة النظر بفكر معتدل وبعيد عن الحسابات المادية في خصوص هذا الجانب المهم، والذي يعدّ أحد أهم حاجات الإنسان الفطرية والروحية في الحياة؛ إذ إنه يساعد في إصلاح النفس وتركيتها من خلال تقويم التفكير والسلوك ويسهم في تنظيم معظم مناحي الحياة ولا سيما الناحية الاجتماعية.

٥- الفشل الاجتماعي: هو عدم نجاح الإنسان في تحقيق التوافق مع بيئته ومحيطه الاجتماعي، من خلال فشله في تكوين العلاقات الطيبة الإيجابية مع أفراد عائلته أو أصدقائه أو زملائه بحيث تكون مبنية في معظم الأوقات على أساس المحبة والاحترام والتسامح والتعاون على الخير، والفاشلون في هذا الجانب كثيراً ما يلاحظ عليهم الانطواء والاحباط أو سرعة الغضب والانفعال وكثرة الأنانية أو عدم التفاعل مع مجتمعاتهم بروح إيجابية.

خطوات مهمة لصنع النجاح من الفشل والاختفاء (كيف تصنع النجاح من الفشل؟):

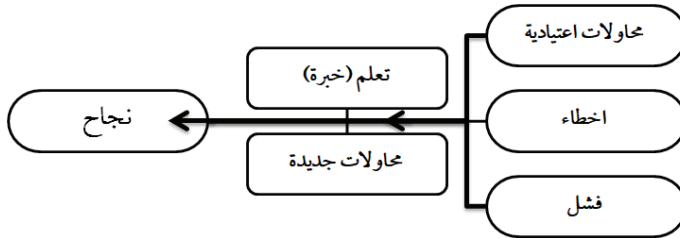
١- عدم السماح للإحباط بأن يترعب على عرش تفكيرك بشكل أو بآخر أو أن يتحكّم بمشاعرك وإحاسيسك، بل أن تجعل من حزنك بسبب الفشل ثورة لتفجير قدراتك وطاقاتك.

٢- يتوجب علينا في معظم الاوقات تشخيص اسباب الفشل واصلاحها وتحديد الأخطاء وتصحيحها، ويرافق ذلك الحذر من السماح بتكرارها وعدم تركها تتراكم او تتفاقم من دون احداث تغييرات ايجابية من خلال ايجاد الحلول الناجعة ورسم الخطط الفاعلة.

٣- البدء بمحاولات وتجارب جديدة من اجل تحقيق الهدف بأساليب جديدة ووسائل مبتكرة، مع الاستمرار حين تحقق ذلك الهدف؛ لأن الاستمرار بالمحاولة مع الصبر والارادة يعتبر عاملا مساعدا على الصمود وتحطى عقبات النجاح.

٤- حينما تفشل المحاولة او التجربة في تحقيق هدف ما، فلا يصح ان نترك الهدف بل يتوجب علينا اعادة المحاولة من جديد ولكن بطريقة جديدة؛ لأن الهدف الايجابي والطريق المشروع لا يصح تركه في معظم الاحيان، بل يجب تغيير الطريقة الفاشلة التي سرت بها في ذلك الطريق بشكل او بآخر لتحقيق الهدف او الغاية المرجوة في نهاية المطاف.

٥- عدم التوقف والتراجع عن مواصلة الطريق لتحقيق الهدف بل علينا تجديد المحاولة دائما؛ لأن الفشل الحقيقي في معظم الاحيان ليس المرور بحالة الفشل او الوقوع بخطأ ما، بل هو ترك الهدف والتراجع عن تحقيقه او الانسحاب من طريق الخير والنجاح بشكل او بآخر.



اسئلة الموضوع:

س١/ ما هو الفشل؟

س٢/ ماذا علينا ان نفعل حينما نتعرض للفشل في أمر ما؟ هل نترك ذلك الأمر أو نعيد المحاولة بتجربة اخرى وبطريقة جديدة؟

س٣/ برأيك من اي صنف من أصناف الناس أمام الفشل يمكنك ان تصنف نفسك؟

س٤/ ما هي اكثر انواع الفشل خطورة على الانسان؟

س٥/ كيف يمكننا صناعة النجاح من الفشل والاختفاء؟

انشطة:

نشاط ١: عملياً قم بإعادة المحاولة لتحقيق هدف ما من اهدافك التي فشلت في تحقيقها بالمحاولة السابقة، بشرط ان تكون محاولتك الجديدة ذات تجربة مختلفة عن السابقة وبطريقة جديدة، وانظر كيف ستكون النتيجة؟

نشاط ٢: ابدأ بصناعة النجاح من فشلك (الدراسي، المهني، الاجتماعي) وفق محاولات جديدة بطرق مختلفة مستفيدا من اسباب الاختفاء والفشل السابق.

“

“

الفصل الرابع
التربية الاجتماعية

”

الضبط الاجتماعي

فكرة الموضوع: تعليم الفرد وسائل الضبط الاجتماعي واهميتها في حياة الافراد ومستقبل المجتمع .

الأهداف السلوكية :

١- ان يتعرف الفرد على وسائل الضبط الاجتماعي ويدرك اهميتها.

٢- ان يعمل الفرد على ضبط سلوكه.

٣- ان يسهم الفرد في تعزيز الضبط الاجتماعي.

الضبط الاجتماعي: هو ضبط سلوكيات افراد المجتمع البشري وجعلها منسجمة وخاضعة للمبادئ والقيم التي يعتقد بها، من خلال منظومة من الاليات والوسائل والاساليب وممارسة الرقابة والاشراف على تلك السلوكيات لمعالجة حالات الانحراف عن القيم، وهذه المهمة العظيمة تقع على عاتق المجتمع أولاً وعلى المؤسسات الحكومية ثانياً.

وذلك يعني ضرورة أن يحافظ المجتمع بعضه مع بعض على ان تكون سلوكيات افراده في معظم الاحيان موافقة للمنظومة الفكرية والثقافية والاخلاقية التي يعتقد بها، وان يُفَعَّل المجتمع الرقابة على مجمل السلوكيات التي تنحرف عن مسار القيم والمبادئ وتضر بالآخرين ؛ كي تساعد هذه الرقابة بشكل او بآخر على معالجة الآثار الناتجة عن هذه الانحرافات بمجموعة من الوسائل والاساليب، ومثال ذلك المجتمع الذي يؤمن

بقيمة الحفاظ على ممتلكات الآخرين فإنه يجب ان يراقب ويعالج كل سلوك يهدف الى السرقة ومعاقبته لمنع انتشار هذا السلوك المشين، وهكذا الحال بالنسبة لسائر المبادئ والقيم.

إن الضبط الاجتماعي يقوم على قاعدتين اساسيتين، وهما:

أ- الارشاد والاقناع: بمعنى تنشئة وتثقيف او توعية وارشاد افراد المجتمع لبعضهم لبعض الى القيم الاخلاقية والمبادئ الدينية والمثل الاجتماعية الايجابية المتعارفة، من خلال الاسرة والمراكز التعليمية مثل الروضات والمدارس والمعاهد والكليات وزرعها في نفوسهم واقناعهم بها بوسائل وأساليب تربوية هادفة، وكذلك في وسائل التثقيف الأخرى مثل وسائل الاعلام المختلفة والكتب والمجلات والنشرات ونحو ذلك؛ والغاية الرئيسة من كل ذلك هي ان تكون سلوكيات ابناء المجتمع ايجابية ومهذبة وغير ضارة بالآخرين، بحيث يتم توجيهها في معظم الاحيان نحو الخير والسلام وكل ما هو ايجابي.

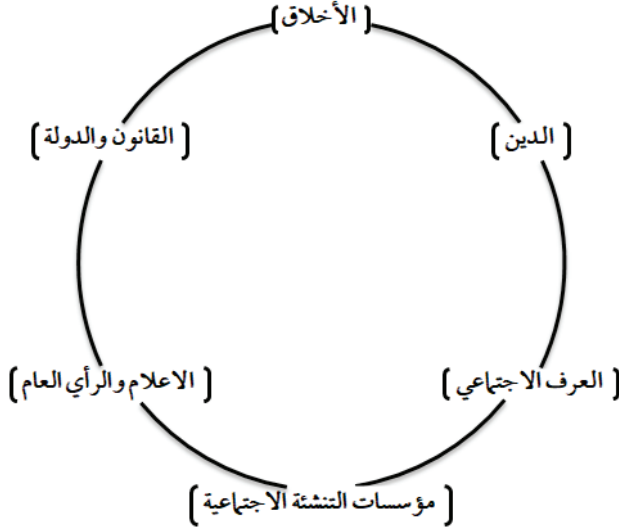
ب- الاخضاع: ويعني اخضاع أولئك الافراد الذين ينحرفون بسلوكياتهم ويمارسون السلوكيات الضارة بالآخرين من خلال المراقبة والمعاينة وفق الانظمة والقوانين لغرض التهذيب والتأديب، والعمل على معالجة الآثار الناتجة عن تلك السلوكيات السلبية والاعمال السيئة ومنع حدوث الانحراف بشكل او بآخر، فضلا عن تفادي شيعه وانتشاره بين افراد المجتمع البشري، مثل السلوكيات التي تهدف الى الجريمة او السرقة او الاعتداء على الآخرين او اشاعة الانحطاط الاخلاقي ونحو ذلك، وهذه المهمة غالبا ما تقع على عاتق السلطات القضائية والمؤسسات الحكومية التنفيذية وما يتفرع منها مثل المؤسسة الأمنية.

وسائل الضبط الاجتماعي:

وهي تلك الوسائل ذات الضوابط النابعة من القيم والمبادئ التي تحكم سلوكيات ابناء المجتمع، والتي تهدف بشكل او بآخر الى تنظيم السلوك وتهذيب الافراد، بحيث تحثهم على الارتقاء بأنفسهم عن كل السلوكيات التي من شأنها اىصال المجتمع الى الانحراف بأي شكل من اشكاله، ومن جهة أخرى فهي في معظم الاوقات تحفزهم وتساعدهم على التكامل والرقي بمختلف مناحي الحياة، من خلال ارشادهم لمواطن الخير والصلاح ولكل ما فيه النتائج الايجابية، مثل المحبة والتعايش السلمي والتعاون والاحترام والتكافل الاجتماعي ونحو ذلك.

ومن الملاحظ أن ضوابط هذه الوسائل غالبا ما تكون متوارثة عبر الاجيال من خلال التنشئة، بحيث تتبلور لتكوّن ظواهر اجتماعية سائدة في المجتمع وتمتاز بصفة العمومية على معظم الافراد لتحكم سلوكياتهم عبر الضبط والتنظيم والارشاد والمراقبة والتهذيب، وكذلك توجيه العقوبة المعنوية من قبل المجتمع للأفراد الذين يمارسون السلوكيات المنحرفة مثل الاحتقار والسخرية والتوبيخ ونحو ذلك، من اجل ان يرتدعوا ويستشعروا الخجل وتأنيب الضمير ويعيدوا النظر فيما فعلوا بشكل او بآخر، فتكون هذه الوسائل في معظم الاحيان تعبيرا عن سلطة المجتمع على نفسه الهادفة الى ضبط السلوك وتقويمه وتوجيهه لكل ما فيه الخير والصلاح والنتائج الايجابية.

ومن ابرز هذه الوسائل:



مخطط يوضح وسائل الضبط الاجتماعي

أولاً- الأخلاق:-

تهتم الأخلاق بمجمل سلوكيات افراد المجتمع البشري في معظم الاحيان، بحيث تقسم السلوك بشكل عام الى سلوك حسن ممدوح (نافع وايجابي) وسلوك سيئ مذموم (ضار وسليبي)، ويحدث هذا التقسيم بحسب النتائج التي تترتب على السلوك ووفق الاستحسان والاستقباح العقلي وما توصلت اليه تجارب المجتمع في تعامل بعضه مع البعض، بحيث تتمثل هذه الاخلاق بقواعد ذات قيم ومبادئ مستخلصة من العقل والدين والعرف الاجتماعي وتجارب المجتمع لتكون راسخة بين عموم الافراد وحاكمة على سلوكياتهم، ولهذا السبب تكون الاخلاق إحدى أهم وسائل ضبط السلوك البشري؛ لأن المجتمع الخالي من الاخلاق الحسنة الايجابية تحلو معظم سلوكيات افراده

من كل ما فيه الخير والصلاح، وينحرف بناؤه في معظم الاوقات نحو السلوكيات الباعثة للانحطاط والتسافل بشكل او بآخر بدلا من السلوكيات الحسنة الايجابية الباعثة للرفقي والتكامل، ويمكننا تشبيه الأخلاق بشكل عام بأنها ذلك الثوب الجميل الذي يرتديه الانسان ليزينه ويجمل صورته ويقيه الحر او البرد ويضفي عليه نوعا من الهيبة ولونا من الكرامة وبريقا من الجمال!

وخلاصة ابرز مميزات الأخلاق هي:

- أ- ان الاخلاق تقسم سلوك الانسان الى حسن ممدوح (نافع وايجابي) و الى سلوك سيئ مذموم (ضار وسليبي) بحسب النتائج التي تترتب على السلوك البشري ووفق الاستحسان والاستقباح العقليين والقواعد العامة التي ارتضاها المجتمع لنفسه وما توصلت اليه تجارب المجتمع في تعامل بعضه مع بعض من دروس وعبر.
- ب- ان الاخلاق تتمثل بقواعد من الحكم وقوانين ذات قيم ومثل ومبادئ مستخلصة من العقل والدين والعرف الاجتماعي وتجارب المجتمع وقواعده الاجتماعية العامة التي ارتضاها لنفسه.
- ج- انها يجب ان تكون راسخة بين عموم افراد المجتمع لكي تحكم السلوك الفردي والسلوك الجمعي وتضبطه عن الانحراف.
- د- ان الاخلاق تظهر للعيان في معظم الاحيان كظاهرة اجتماعية سائدة في المجتمع وتحول بين ما يراه المجتمع ايجابيا حسنا ونافعا وبين الانحراف بمعظم اشكاله.

ثانيا- الدين:-

يتمثل الدين بمنظومة متكاملة من القواعد والقوانين والتعليقات والارشادات والنصائح والحكم التي تبعث الانسان الى السلوك الايجابي النافع من اجل التكامل

والرقي، وتمنعه ايضا من كافة سلوكيات الانحراف، حيث تنصب اهتمامات الدين بكاملها في بناء الانسان في جميع الاحيان، بحيث يهدف جوهر الدين الى اىصال الفرد والمجتمع الى مستوى الكمال اللائق بالإنسان بما هو انسان، وبهذا اللحاظ يكون الدين ضرورة اجتماعية وفق رؤية العلماء مثل علماء الاجتماع وعلماء النفس وعلماء الدين وغيرهم، وتجدر الاشارة الى أن الدين احد لوازم ومتطلبات الحياة البشرية منذ نشأتها الأولى.

ومن الملاحظ ان معظم الأمم والأقوام لا تخلو حياتهم من وجود الدين بشكل او بآخر؛ لأنه هو السبيل الوحيد الذي يسد الكثير من احتياجات الانسان الروحية والفكرية والمعنوية ويضع منهاجا لحياة المجتمع فينظّم علاقات افراده بعضهم مع البعض فضلا عن تعاملاتهم، بيد أننا يجب ان نميّز بشكل واضح بين الدين السماوي كدين الاسلام والمسيحية وبين الاديان المخترعة من قبل مجموعة من البشر والتي قد لا تنفع في معظم الاحيان بقدر ما تحرف الانسان عن جادة الحق بشكل او بآخر.

ويعدّ الدين بشكل عام هو الوسيلة الأقوى في ضبط سلوك الفرد والمجتمع المؤمن به وتوجيه مجمل السلوكيات الى ما ينفع الناس ويضمن رقيهم وسلامتهم على حد سواء، بحيث تتلخّص ابرز مميزات الدين في ضبط السلوك بما يلي:

أ- يوفرّ الدين مساحة كبيرة من القيم الاخلاقية والمضامين العرفية الاجتماعية، مثل التعاون والتكافل الاجتماعي واحترام الجار وزيارة المريض ومساعدة المحتاج وبر الوالدين واحترام كبير السن والعطف على الاطفال ونحو ذلك؛ بحيث تتجمع تلك المفاهيم والقيم بعضها مع البعض لتشكّل منظومة ثقافية وتربوية رصينة تعمل على ضبط سلوك افراد المجتمع وتوجّه الطاقات البشرية نحو الرقي، ولا ترتضي مظاهر الانحطاط وسلوكيات الانحراف بأي شكل من الاشكال، وفي معظم الاحيان تمثل

رافدا حيويا يرفد مؤسسات التنشئة الاجتماعية بالقيم الاخلاقية والدروس التربوية مثل الاسرة والمدرسة وغيرهما.

ومن جهة أخرى فإن الدين يحث المجتمع للحفاظ على هذه القيم الاخلاقية والمضامين التربوية والقواعد الاجتماعية الايجابية، من خلال استراتيجية تربوية تعرف بـ(الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر) حيث قال تعالى: ﴿وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ﴾^(١)، وهذه الاستراتيجية تعبر عن القواعد الأخلاقية العامة التي ارتضاها المجتمع لنفسه وتنطق عن القيم الاخلاقية والمبادئ والتربية والقواعد الاجتماعية الايجابية؛ بحيث تشكل هذه الاستراتيجية في معظم الاوقات رقابة اجتماعية فاعلة من قبل المجتمع على افراده لضبط السلوك الفردي والجمعي على حد سواء والعمل على تهذيبه وتشذيبه، فهي تعتبر بشكل او بآخر تعبير عن سلطة المجتمع على نفسه.

وفي الوقت ذاته يوفر الدين القدوة الحسنة كنموذج سلوكي للناس كافة في جميع الازمنة، وهم الانبياء واوليائهم والصالحون المخلصون من اتباعهم، مثل النبي الأكرم محمد ﷺ واوليائه الأئمة الاثني عشر كما قال تعالى: ﴿وَلَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾^(٢).

ب- يهتم الدين غاية الاهتمام بتنظيم علاقات افراد المجتمع بعضهم مع البعض مثل علاقات الآباء مع ابنائهم وعلاقات الأزواج مع بعضهم وعلاقات المعلمين مع المتعلمين وسائر العلاقات الاجتماعية المختلفة، من خلال منظومة متكاملة من الآداب والقواعد او القوانين والارشادات والنصائح المختلفة، بحيث تأخذ على عاتقها بناء العلاقات بشكل ايجابي وتدعيمها والعمل على استدامتها واستمراريتها وفق الحقوق

(١) سورة لقمان / ١٧.

(٢) سورة الأحزاب / ٢١.

والواجبات.

ج- تنصب جهود الدين في تنظيم تعاملات افراد المجتمع وجماعاته بعضهم مع البعض في جميع المعاملات الاقتصادية والتعاقدات التجارية مثل البيع والشراء والايجار ونحو ذلك، وفق رؤية بعيدة المدى لمصالح الفرد الخاصة ومصالح المجتمع العامة، وتمنع جهود الدين وقواعده جملة من المعاملات المبنية على اسس باطلة او غايات سلبية مثل التعاملات التي تتضمن مصلحة فرد ما او مجموعة معينة إلا أنها تعمل بشكل او بآخر على احداث الضرر المالي او النفسي لدى سائر افراد المجتمع مثل الربا والاحتكار والرشوة ونحو ذلك.

د- يشرع الدين منظومة من القوانين والاحكام الجنائية في كافة المظالم والجرائم التي يرتكبها الفرد او المجموعة في كافة مفاصل الحياة وفق رؤية عادلة، كما أنه يشرع جملة من الاحكام الخاصة بالإرث والنسب والاحوال الشخصية ونحو ذلك.

ز- يركز الدين على تقسيم جميع السلوكيات بشكل عام الى احكام معينة، مثل الواجب والمستحب والحلال والمكروه ونحو ذلك لتكون هذه الاحكام ملزمة للفرد والمجتمع من خلال مجموعة من القواعد والمبادئ، مثل مبدأ الثواب للعمل الواجب والسلوك الحسن النافع الايجابي، ومبدأ العقاب على العمل الحرام والسلوك القبيح والفعل الضار السلبي، كما يضع الدين سلسلة من الاعمال والممارسات ذات الابعاد الاخلاقية والقيم التربوية والنفسية التي تهدف بشكل او بآخر الى اصلاح الفرد وتهذيبه والارتقاء به نحو الكمال اللاتق به كإنسان، مثل الصلاة والصيام والحج ونحو ذلك.

هـ- يتجذر الدين في قلوب افراد المجتمع بمنظومة من العقائد الحقّة الايجابية المرتكزة على عموم الحقائق الكونية والحقائق الغيبية، مثل حقيقة وجود الخالق وحقائق

ايجاد الكون وبداية الحياة وعلّة خلق الانسان وعلل وجود الطبيعة وسائر انواع الكائنات، وحقائق ما وراء الطبيعة مثل وجود الملائكة وعظمة خلقهم وطاعتهم لله تعالى او وجود الشياطين وطبيعة عملهم في اغواء الانسان واستغلال نقاط ضعفه بهدف انخراطه بشكل او بآخر في سلك الانحراف، وكذلك حقائق نهاية الكون وما ستؤول اليه الحياة برمتها، ومصير الكون والكائنات ومصير الانسان عبر وجود حياة أخرى غير هذه الحياة والتي تكون هي المحطة الأخيرة والدائمة من محطات الانسان الانتقالية المؤقتة، فتمثل حياة الابد والاستقرار مع وجود شكلين للحياة وهما حياة اهل الجنة وحياة اهل النار، وإن تلك المنظومة العقائدية الرصينة تشكّل رقابة داخلية في ذات الانسان المؤمن بها على مجمل سلوكياته وافعاله واعماله، وهذا هو احد أهم اسرار قدرة الدين على ضبط السلوك.

ثالثا- العرف الاجتماعي:-

ويقصد بالعرف الاجتماعي هو مجموعة العادات والتقاليد التي ارتضاها المجتمع لنفسه واعتاد عليها في سلوكياته وعلاقات افراده وتعامل بعضهم مع البعض، وهذه المجموعة من العادات والتقاليد تشكّل نظرة خاصة للمجتمع تجاه الكثير من السلوكيات، وغالبا ما تكون تلك القواعد والتقاليد والاعراف غير مدونة كالقوانين وإنما تظهر كظواهر اجتماعية بين عموم افراد المجتمع وتحكم مجمل سلوكياتهم، بحيث يضمني الناس عليها بشكل او بآخر طابع الاحترام والالتزام بها في معظم الاوقات، ولهذا السبب يشكّل العرف الاجتماعي رقابة اجتماعية من قبل المجتمع على نفسه فيساهم كثيرا في عملية الضبط الاجتماعي ويحكم سلوك الافراد.

ومن أهم مميزات العرف الاجتماعي:

أ- ان الاعراف الاجتماعية تختلف بين مجتمع وآخر تبعا لاختلاف الثقافات وتجارب المجتمعات والعوامل المؤثرة الأخرى مثل طبيعة المجتمع والظروف التي مرّ بها عبر المراحل التاريخية المختلفة.

ب- ان العرف الاجتماعي قد يكون مستخلصا من قواعد دينية سليمة او قيم اخلاقية كما هو حال الكثير من الاعراف في المجتمعات المسلمة، وقد يكون العرف الاجتماعي مستخرجا من بدعة دينية او خرافة او من عادة تتناقض مع العلم والعقل السليم بشكل او بآخر، وهذا يعني ان العرف الاجتماعي قد لا يواكب الحق والحقيقة في بعض الاحيان وقد يخالف الذوق الايجابي والتفكير السليم والحقائق العلمية، كما هو الحال في الموقف السلبي من تعليم المرأة الذي يتناقض مع العلم والدين والتحضر، وكذلك زواج الاقارب نموذجا اذ انه يتعارض بشكل او بآخر مع قواعد الانجاب والصحة العامة في كثير من الاحيان.

وقد يكون العرف الاجتماعي مستخلصا من تجارب المجتمع والظروف التي تعرّض لها والحقب التاريخية التي عاشها او القواعد التي ارتضاها لنفسه والتقاليد التي اعتاد عليها عبر مراحل التنشئة الاجتماعية والتي قد تمتد جذورها الى عشرات السنين، مع ملاحظة ان كثيرا من الاعراف الاجتماعية في مختلف مجتمعات العالم تتعارض الى حد ما مع الدين او الاخلاق او تتناقض مع العلم بشكل او بآخر.

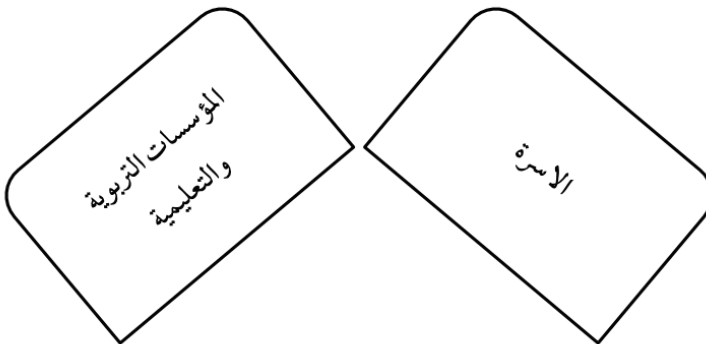
ج- من الملاحظ أن العرف الاجتماعي يؤثر تأثيرا كبيرا جدا في ضبط سلوكيات افراد المجتمع، وسر قوته تكمن في صفة العمومية لتلك العادات والتقاليد اذ انها تسود غالبية المجتمع وتظهر للعيان كظواهر اجتماعية فتسيّر الفرد على خطى السلوك الجمعي.

د- حرص الاسلام أيّما حرص على ضمان السلامة الفكرية والثقافية للعرف

الاجتماعي، بحيث اجتهد في صياغة الاعراف من القيم الاخلاقية والمضامين العلمية والتربوية، ونبد الاعراف السلبيه الخاطئة والتقاليد الباطلة مثل وأد البنات الذي يتناقض مع الدين وحق الحياة، وهكذا الحال لسائر الاعراف الخاطئة او التقاليد الباطلة منذ مئات السنين والى الزمن المعاصر، وحرصا منه على سلامة العرف الاجتماعي وضع استراتيجيه الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر من اجل صناعة عرف اجتماعي سليم قائم على الاخلاق ومركز على العلم والآداب التربويه الرصينه، والهدف من ذلك هو ضبط السلوك الفردي والجمعي وتوليد رقابة اجتماعية واعية، والغاية الرئيسة من ذلك هي توجيه الفرد والمجتمع نحو كل ما فيه الخير والصلاح او الكمال ورقي.

رابعا- مؤسسات التنشئة الاجتماعية :-

وهي تلك المراكز التي ينشأ فيها الفرد وتتكفل بتغذيته الفكرية وتربيته وتعليمه وارشاده الى السلوكيات الايجابية النافعة وتحذره او تمنعه من السلوكيات السيئة والخطئة، بحيث تنتقل الثقافة والدين والاخلاق والاعراف والتقاليد من الآباء الى الابناء، وبذلك يتعلم الفرد الحلال والحرام والصح والخطأ والخير والشر وما هو نافع او ضار وما يستحق الثواب او العقاب وما هو ايجابي او سلبي ونحو ذلك، ومن أبرزها:



أ- الأسرة:-

إن الأسرة هي أولى وسائل ضبط السلوك وأهمها؛ إذ إنها تصقل شخصية الطفل، كما إنها أولى محطات التنشئة الاجتماعية للإنسان في معظم الأحيان، وفي الوقت الذي تغذيه بالمأكل والمشرب والملبس فإنها تغذيه بالفكر والثقافة والتربية وتزرع فيه القيم والمبادئ، ولاسيما في السنوات الخمس الأولى التي تعدّهي الأساس لشخصية الإنسان وفق رؤية علماء النفس، حيث يقوم الوالدان بعملية التربية لجعل سلوكيات الطفل متوافقة مع القيم الاخلاقية ومنسجمة مع اعراف مجتمعه وعاداته وتقاليده طيلة مراحل التنشئة الاجتماعية، بحيث تملأ صفحته البيضاء بمختلف المفاهيم والدروس فيميز بين السلوك الصحيح والخطأ وبين النافع والضار والخير والشر.

ومن أبرز مميزات الأسرة في ضبط سلوك الفرد:

١- الوظيفة الاساسية للأسرة هي تربية الطفل وتنشئته تنشئة اجتماعية ايجابية وسليمة، وليس توفير المأكل والمشرب والملبس فحسب، ويتحقق ذلك بشكل عام من خلال تغذية الطفل بالإرشادات والنصائح والدروس التربوية وزرع القيم الاخلاقية في نفسه ليعرف ما هو الصحيح ويتجنب الخطأ ويميز النافع ويتحدّر من الضار ويجب الخير ويكره الشر ويسلك السلوك الايجابي ويترك السلوك السلبي.

ومن الجدير بالذكر أن الأسرة التي تتنصل عن وظيفتها الاساسية تلك بشكل او بآخر ستجعل من افرادها عناصر شاذة عن التربية السليمة وترفد المجتمع بمجموعة افراد غير صالحين.

٢- تشكّل الأسرة رقابة داخلية على جميع سلوكيات افرادها في معظم الأحيان،

بحيث ترصد سلوكياتهم وفتشيب الحسنة الصحيحة منها ماديا او معنويا مثل كلمات التشجيع ونحو ذلك، وفي قبال ذلك فإنها تعاقب على السلوكيات السلبية والافعال السيئة بعقوبات تربوية تبدأ بكلمات النهي والاقناع والتحذير ثم كلمات التوبيخ وإبداء الانزعاج واطهار عدم الرضا بهدف ردع افراد الاسرة عن السلوكيات السيئة وتهذيبهم، من اجل تقويم سلوكياتهم وتوجيهها نحو الخير والصلاح وكل ما هو ايجابي.

٣- من أسرار قوة الاسرة في ضبط سلوك الفرد انها تقدم نماذج سلوكية للفرد، فمن الملاحظ في معظم الاحيان ان الطفل يقلد والديه بكافة السلوكيات بشكل او بآخر، وبهذا المسار يكون الفرد قد تلقى التمارين العملية والتدريبات التطبيقية في عملية التنشئة الاجتماعية لتعزيز المفاهيم النظرية العالقة في ذهنه من النصائح والارشادات التربوية التي سبق وان قدمها الوالدان له.

لذلك تجدر الاشارة الى الخطورة الكبيرة في ان تكون سلوكيات الوالدين اساسا متناقضة مع ارشاداتهم ونصائحهم التي سبق ان قدموها الى افراد اسرتهم، مثل ممارسة الكذب والتلفظ بالكلمات النابية وكلمات السب ونحو ذلك، فحينئذ سيسلك الابناء سلوكيات الوالدين خطوة بخطوة بشكل او بآخر؛ حيث إن من طبيعة الانسان انه يتأثر بالسلوك العملي وفق عنصري المشاهدة والملاحظة للحدث أكثر من تأثره بالطرح النظري الذي يعتمد في معظم الاحيان على عامل التسميع فقط، إضافة الى ان الابناء بطبيعتهم ينظرون الى الوالدين في معظم الاوقات على أنهم القدوة المثل التي يجب عليهم تقليدها واتباعها بأي شكل من الاشكال، حتى إن فرضنا ان الابناء وصلوا الى مرحلة من الادراك وميزوا سلوكيات الوالدين الخاطئة إلا أنهم سيتأثرون بتلك السلوكيات نفسيا وبصورة تلقائية طيلة مراحل عملية تنشئتهم الاجتماعية، بل في بعض الاحيان ينجحون تلك السلوكيات السيئة والافعال السلبية نفسها التي سبق وان

شاهدوا الوالدين يسلكونها نهجا لهم بقصد او دون قصد.

ب- المؤسسات التربوية والتعليمية:-

تعدّ المؤسسات التربوية والتعليمية مثل الروضات والمدارس من أكثر وسائل التنشئة الاجتماعية تأثيرا في الفرد والمجموعة، ولها في عملية ضبط سلوك الافراد أدوار جوهرية ومفصلية في معظم الاحيان، حيث ان المؤسسات التربوية والتعليمية تواصل باستمرار عملية قلبية وصقل شخصية الافراد، اضافة الى توجيه افرادها الى السلوكيات الايجابية والافعال الحسنة الصالحة والاعمال النافعة من خلال الدروس التربوية وما تتضمنه من نصائح وارشادات ذات ابعاد توعوية وثقافية تهدف الى زرع القيم الاخلاقية في نفوس الافراد.

ومن اهم مميزات المؤسسات التربوية والتعليمية في عملية الضبط الاجتماعي ما

يلي:

١- ان الوظيفة الرئيسة للمؤسسات التربوية والتعليمية هي مواصلة تغذية الافراد بالمفاهيم الصحيحة والارشادات والمواعظ التربوية، وزرع القيم الاخلاقية ضمن مراحل متسلسلة ومن خلال دروس ومناهج منظمّة تهدف الى بناء شخصياتهم وتنمية قدراتهم الذهنية في التمييز بين السلوك الصحيح والخاطئ وبين الفعل النافع والضار وبين الخير والشر، وتوجيه مجمل سلوكيات الافراد لما فيه خيرهم ونجاحهم ورفقيهم.

ومن المهم ذكره ان المؤسسة التربوية والتعليمية حينما تمارس التنصّل عن هذه الوظيفة التربوية المهمة بشكل او بآخر وتحاول الاكتفاء بالتعليم فقط يعني ذلك وجود خطأ ما او خلل معين في كيان تلك المؤسسة وعدم ادارتها بشكل فعّال، ومن جهة أخرى فإن ذلك قد يشير في معظم الاحيان الى وجود فجوة كبيرة بين الاسرة وبين المؤسسة التربوية والتعليمية، والتي قد تتمثل احيانا بعدم تعاون الاسرة مع الكوادر التربوية

بشكل ايجابي؛ وهذا ما يساعد على تشكيل ظاهرة اجتماعية تتمثل بعدم تقبل المجتمع الجانب التربوي والتمرد على القيم الاخلاقية والمبادئ التربوية بشكل او بأخر، اضافة الى اضطراب العلاقة مع الكوادر التربوية والتعليمية.

٢- تشكّل المؤسسة التربوية والتعليمية رقابة فاعلة على سلوكيات الافراد في الصفوف والقاعات الدراسية بل احيانا تتعدى ذلك، بحيث ترصد معظم السلوكيات وتعمل وفق مبدأ الثواب للإنجازات والسلوكيات الايجابية والافعال الحسنة من اجل التشجيع وتحفيز القدرات وايقاد الطاقات، أو مبدأ العقاب التربوي للسلوكيات السلبية والافعال السيئة والتصرفات الخاطئة من اجل معالجة الاخفاقات وتقويم السلوك وتهذيب الافراد.

وهذا المسار تساهم المؤسسات التربوية والتعليمية اسهاماً كبيراً في عملية ضبط السلوك، ويكون وجودها وأداؤها لوظائفها بشكل فعّال ضرورة اجتماعية لا بدّ منها.

خامساً- الإعلام والرأي العام :-

أما الإعلام فهو بأنماطه الثلاثة المكتوب مثل الجرائد والصحف والكتب والصفحات الالكترونية والمسموع مثل المحطات الاذاعية ونحو ذلك، والمرئي مثل التلفاز والفيديوهات يعدّ من أهم وسائل ضبط سلوكيات الافراد والجهات والمؤسسات، ولاسيما في عصرنا الحاضر فيما اذا كان اعلاما هادفا وناقلا للحقيقة كما هي، ويكمن سر ذلك في أنه في معظم الاوقات يشكّل خلية رقابة ترصد كافة المواقف والسلوكيات الايجابية منها والسلبية، وتفصح المنحرفين عن القيم الاخلاقية والمبادئ الوطنية وتظهر حقيقة المتلاعبين بالمال العام وحقوق المجتمع ونحو ذلك.

أما الرأي العام والذي يقصد به وجهة نظر غالبية المجتمع تجاه موضوع ما او

قضية معينة من القضايا المختلفة فإنه يمثل إحدى وسائل ضبط لبعض السلوكيات والتصرفات التي تتعلق بالقضايا ذات الرأي العام، وذلك من خلال خشية أولئك الافراد او تلك الجهات من ان تسلك الافعال المثيرة لغضب الجماهير بشكل او بآخر، وما يترتب على ذلك في معظم الحالات من تداعيات للموقف ومضاعفات لردود الافعال وفق سيكولوجيا الجماهير.

العلاقة بين الاعلام والرأي العام:-

من الملاحظ في معظم الاحيان وجود علاقة متينة بين الاعلام والرأي العام بشكل او بآخر، وهذا الامر يعد ايجابيا من جهة وسلبيا من جهة أخرى، ومن المؤكد أن المشكلة لا تكمن في طبيعة العلاقة ما بين الاعلام والرأي العام من حيث كونها علاقة اعلامية او فكرية او ثقافية مبنية على طبيعة الارتباطات ما بين الاحداث والوقائع وما بين الرأي العام للمجتمع، بل انها تكمن في معظم الاحيان بشكل المسار ونوع المنهج الذي ينتهجه ذلك الاعلام في طرحه الأحداث والوقائع والمواقف والأهداف التي يقصدها غاية له. فالجهة الايجابية للعلاقة ما بين الاعلام والرأي العام تتمثل بأن الاعلام حينها يجعل من القيم الاخلاقية والمبادئ الوطنية ومعايير المجتمع العامة نهجا له ومسارا لنقل الحقائق والوقائع وعرض الاحداث باستقلالية تامة دون أي تأثيرات سياسية فإنه سيسهم كثيرا في ضبط سلوكيات الافراد والمؤسسات والمنظمات وكافة الجهات بشكل او بآخر، ويساعد في معظم الاحيان في تدعيم الرأي العام ضد الانحرافات بكافة اشكالها واصنافها.

وأما الجهة السلبية للعلاقة ما بين الاعلام والرأي العام فإنها تتمثل بأن الاعلام حينها يجعل من اطماع وهوايات بعض الجهات منهجا له ويتخذ من التلاعب بالحقائق والاحداث مسارا له؛ بهدف صناعة رأي عام مبني على الدعايات المروجة او الاشاعات

والمغالطات والاشتباكات والتضليل ونحو ذلك، بغية كسب ودّ الجماهير عاطفياً والحصول على مكاسب معينة أو دفع الجماهير للقيام بأفعال معينة خدمة لمصلحة فردية أو فئوية أو حزبية تتقاطع بشكل أو بآخر مع مصالح المجتمع العامة، فإنه وقتئذٍ يكون الإعلام سلاحاً فتاكاً ضد منظومة القيم الأخلاقية والمبادئ الوطنية ومنهج الحقيقة أو الاعتدال والاستقلال، وقد يترتب على ذلك ارتدادات عكسية سلبية من خلال صناعة رأي عام خاطئ لا ينبثق منه إلا النتائج الكارثية وفق سيكولوجيا الجماهير تحت تأثير العقل الجمعي الخاطئ أو السلوك الجمعي السلبي.

ويمكن تلخيص العلاقة ما بين الإعلام والرأي العام وعملية الضبط الاجتماعي

بما يلي:

١- ان منهجية وسائل الإعلام قد تكون مبنية على القيم الأخلاقية والمعايير المهنية وتجعل من نقل الأحداث والوقائع والمواقف بواقعية تامة مساراً لها وتبلور أهدافها حول نقل الحقيقة، وهي بذلك تمثل إحدى أقوى وسائل عملية الضبط الاجتماعي لسلوكيات الأفراد والمؤسسات والمنظمات وكافة الجهات، وتدعم الرأي العام الواعي.

٢- ان منهجية وسائل الإعلام حينما تبنى على اتباع جهات ما ورعاية مصالحها والتلاعب في نقل حقائق الوقائع وتستغل الرأي العام لتحقيق أهداف وغايات فئوية أو حزبية فإنها تسهم بشكل أو بآخر في تدمير عملية الضبط الاجتماعي، بحيث تساعد على خروج الكثير من الأفراد والجهات والمنظمات عن دائرة القيم الأخلاقية والمبادئ الواعية، مما يزعزع ثبات الرأي العام الواعي أو يخلق رأياً عاماً جديداً مبنياً على الإيحاءات المغرضة والتأثيرات السلبية والأفكار غير العقلانية لتحريف مسار العرف الاجتماعي العام ومعايير ثقافة المجتمع.

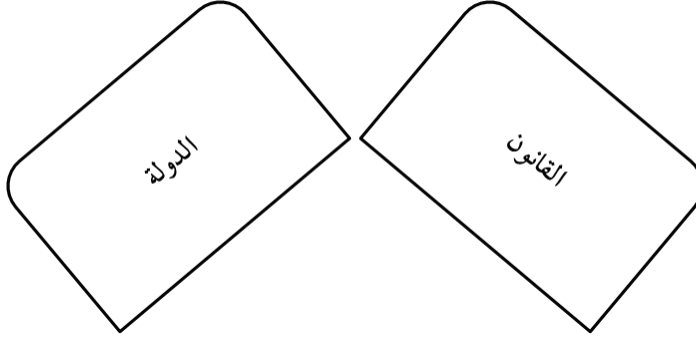
٣- يجب على الإنسان الواعي في معظم الأحيان التمييز بين الرأي العام الواعي

المستخلص من القيم الاخلاقية والمبادئ العقلانية المعتدلة المبني على العلم ومعرفة الحقائق، وبين الرأي العام غير الواعي المبني على دعايات مغرضة لتحقيق مكاسب معينة لجهات ما، أو المبني على رأي مضلل نتيجة طرح يتنافى مع الحقيقة في الجوانب الدينية او السياسية او الاجتماعية وغيرها، أو الرأي العام الناتج عن دعايات تجارية مزخرفة لبضائع معينة على الرغم من انها تتنافى مع معايير الجودة والمتانة، ونحو ذلك من الأمثلة والحالات والتطبيقات في مختلف مفاصل الحياة.

٤- يجب التمييز بين وسائل الاعلام التي تساهم في عملية الضبط الاجتماعي وتدعيم الرأي العام الواعي من خلال منهجيتها المعتدلة ذات الافكار والبرامج البناءة والابخار الصادقة المطابقة للحقيقة، وبين وسائل الاعلام التي تساهم في تهديم الضبط الاجتماعي واستغلال الرأي العام وتحريف العرف الاجتماعي، وغرس الافكار المنافية للأخلاق في عقول الافراد والتحريض على العنف والكراهية بشكل او بآخر، او الترويج لأشخاص او جهات ما من خلال افكارها وبرامجها وابخارها خدمة لمصالحها الخاصة التي تتنافى مع مصالح المجتمع العامة في معظم الاحيان.

سادسا- وسائل الضبط الاجتماعي الرسمية :-

كثيرا ما يتمرد الافراد والجماعات بشكل ما او بآخر على القيم الاخلاقية والضوابط الدينية والمعايير التربوية التي تعنى بتوجيه الانسان نحو سلوكيات الخير والصلاح والرقى، ومن هنا تنشأ الحاجة الملحة الى وسائل ضبط رسمية ملزمة لجميع افراد اطراف المجتمع مصحوبة بقوة تنفيذية وتثقيفية تعمل على منع كل السلوكيات السيئة الضارة بالفرد والمجتمع، بحيث تأخذ على عاتقها تنظيم الحياة البشرية بكافة مفاصلها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والعسكرية وغيرها، ومن ابرز هذه الوسائل:



أ- القانون:- إن التقنين حاجة ضرورية جدا لكل المجتمعات البشرية، وفي معظم الاحيان تكون الشعوب والدول متقدمة على قدر التزامها بالقانون؛ لأن القانون يمنع الفوضى ويرتب الأمور وينظم الحياة بأدق تفاصيلها، مثل قوانين المرور وقوانين التعليم وقوانين القضاء وقوانين المؤسسات العسكرية والأمنية وقوانين العقوبات ومكافحة الجرائم وقوانين التجارة والزراعة والاقتصاد والصحافة والاعلام وغيرها، فالمجتمع بشكل عام يكون منظماً ليس على قدر التزامه بالقيم الاخلاقية والضوابط الدينية والاعراف الاجتماعية فحسب، بل على قدر التزامه بثقافة القانون ايضا؛ حيث إن الالتزام بالقانون الحكيم العادل يضمن الحقوق ويقود الى العدالة والرفاهية والتقدم والعمران والتحصّر.

ويعدّ القانون من أقوى الوسائل الرسمية الضابطة لسلوك افراد وجماعات المجتمع اذا توفرت الشروط التالية:

١- ان يكون عادلا وهادفا لحفظ مصالح المجتمع وأمنهم وسلامتهم ومتلائما مع احوالهم الاجتماعية وضامنا لسد احتياجاتهم وتوفير متطلبات العيش الكريم، بعكس قوانين الحكم الدكتاتوري او قوانين الحكم الفاسد التي تستغل صفة الالزام المتوفرة في

طبيعة كل القانون لتحقيق غاياتها الخاصة على حساب مصالح المجتمع العامة.

٢- ان يتم تقبله من المجتمع كجزء من الثقافة وانه حاجة ماسة لاستدامة الحياة الاجتماعية ولاسيما القوانين المتعلقة بالأمن او نظام الحياة العامة مثل قوانين المرور ونحو ذلك.

٣- أن يتم تطبيق القانون على ارض الواقع من قبل السلطتين التنفيذية والقضائية بمختلف تفرعاتها على الجميع دون أي استثناء، بحيث يكون القانون بشكل او بآخر فوق الجميع مهما كانت صفة الفرد او الجهة التي ينتمي لها او المنصب الذي يشغله او المنزلة التي يحظى بها.

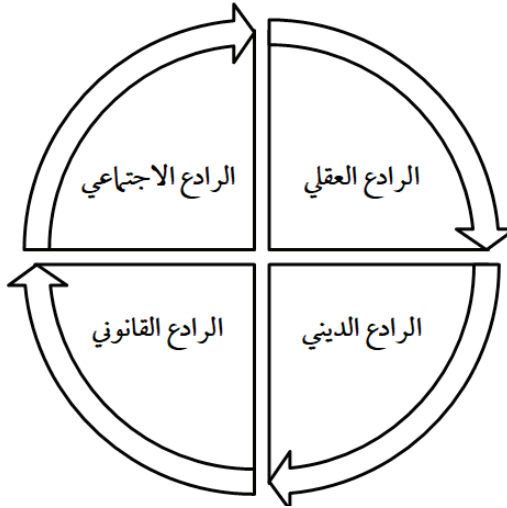
ومن المؤكّد فيما اذا لم يتم تطبيق القانون وكان حبرا على ورق، او في حال تم تطبيقه على الضعفاء والبسطاء من عامة ابناء المجتمع فقط، من دون الشخصيات التي تشغل منصبا معينا او تنتمي لجهة ما او تحظى بمنزلة كبيرة فإنه يكون مدعاة لخراب الدولة وضعفها بشكل او بآخر، اضافة الى فشلها في تقديم الخدمات لمجتمعها في معظم الاحيان، وهذا ما يشكّل حينئذ بيئة مؤاتية لنمو الفساد وترعرعه بأنماطه الثلاثة المالي والاداري والاجتماعي، وحافزا لسوء استخدام الحرية المتاحة او السلطة الممنوحة لغرض الإساءة الى افراد المجتمع بشكل او بآخر، او استغلال المنصب لمصالح شخصية او فئوية خاصة، وهذا مما اثبتته تجارب الدول والشعوب والأمم منذ الفجر الأول للحضارة والى الواقع المعاصر.

ب- الدولة :- تتمثل الدولة في الدول الديمقراطية بالمؤسسات التي ترتبط بالسلطة التنفيذية والقضائية والتشريعية، ولكل من هذه السلطات الثلاث مهامه الاساسية ووظائفه المهمة، وان جميع هذه السلطات تستمد سلطتها وشرعيتها من الشعب اساسا لكونه مصدر كل السلطات.

وتمثل الحكومة بكافة وزاراتها ومؤسساتها سلطة تنفيذية تأخذ على عاتقها تنفيذ القوانين التي أقرها الدستور او اقترتها السلطة التشريعية، وتتفرّع من الحكومة اجهزة مختلفة تمثل وسائل لعملية الضبط الاجتماعي مثل أجهزة الشرطة بكل صنوفها والاستخبارات والأمن الوطني واجهزة القوات العسكرية بكافة تشكيلاتها، من خلال المراقبة والضبط والوقاية والعلاج لمنع حدوث انتهاكات القانون ومكافحة الجرائم وتوفير الأمن لعموم المجتمع وحماية المواطنين وحقوقهم وممتلكاتهم من أي خطر.

كما وتعدّ اجهزة الرقابة وسيلة حيوية لضبط السلوك مثل أجهزة الرقابة على الصحافة والاعلام واجهزة الرقابة على سلوك الموظفين واجهزة الرقابة الفنية والأدبية من خلال حزمة من الأدوات والوسائل، مثل تطبيق القوانين والتعليقات الادارية ولجان التحقيق والمتابعة والمجالس الانضباطية والمحاكم الادارية ونحو ذلك.

العوامل الضابطة للسلوك والمانعة من الانحراف وارتكاب الخطأ:



١- الرادع العقلي (الضبط الذاتي):-

ويقصد به ان الانسان يضبط سلوكه بنفسه عن وعي وعقلانية تامة دون الحاجة الى وسيلة ضبط خارجية مثل رقابة المجتمع او غيرها، وهنا يكون العقل والضمير قد أخذوا دورهما الصحيح الفاعل فانتجا سلوكيات ايجابية منضبطة ومتوافقة مع القيم والمبادئ. فالعقل هنا يمنع الفرد من اقرار الذنب او ارتكاب السلوكيات السلبية الضارة، بحيث يشكّل رقابة ذاتية على عموم سلوكيات الإنسان؛ حيث إن الانسان المتسلح بالوعي والعلم والثقافة والادب والمقتنع بالأخلاق الحميدة لا يرتضي لنفسه السلوكيات المنحرفة اساسا، بحيث يمنع نفسه بنفسه دون الحاجة الى تدخلات خارجية من افراد مجتمعه، وان التطبيقات والأمثلة على ذلك كثيرة ومنها الموظف الذي يمكنه أخذ الرشوة إلا انه يمتنع عن فعل ذلك لا لخوف من شيء بل لأنه لا يرتضي لنفسه هذا العمل المشين عن قناعة تامة من الوعي والثقافة والأدب، بحيث اصبحت هذه القناعة بشكل او بآخر جزءا من طبعه وسجيته وصفة من شخصيته.

٢- الرادع الديني:-

ويقصد به ان ايمان الانسان بالله تعالى ومراقبته الإنسان ومحاسبته على جميع الافعال عبر مبدأي الثواب والعقاب في الحياة الدنيا والحياة الآخرة ووجود الجنة والنار ونحو ذلك، يشكّل رادعا ذاتيا للإنسان في معظم الاوقات، بحيث يمنعه من الانحراف واقتراف الذنب بأي شكل من الاشكال، حيث قال تعالى: ﴿فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ * وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾^(١).

وإن الايمان بهذه الحقائق الثابتة يكون عقيدة راسخة في وجدان الإنسان فيما اذا كانت عن قناعة ووعي، فيبرمج العقل عموم سلوكيات الانسان بما يتوافق مع هذه

العقيدة، مما يجعل من هذه العقيدة أداة محكمة لضبط سلوك الإنسان سواء أكان في داخل دائرة رقابة المجتمع ام خارجا عنها، ومثال ذلك لو كان الانسان في خلوة ما او مكان يستره عن الآخرين ويمنع رقابة المجتمع من الوصول اليه فإن الرادع الديني المتمثل بالخوف من عقوبة الله تعالى او الحياء منه يردع الفرد تلقائيا عن ارتكاب الذنب وممارسة الانحراف بكافة صنوفه واشكاله، ومن التطبيقات او الأمثلة الاخرى على ذلك امتناع الفرد عن الغش والربا والسرقة وتسقيط الآخرين خوفا من عقاب الله تعالى وحياءً منه. ولو حدث وارتكب الفرد خطأ ما او رأى أنه مال الى الانحراف بعض الشيء بفعل الغفلة او التهاون او المسامحة ونحو ذلك، فإنه سرعان ما يشعر بتأنيب الضمير وتظهر فيه معالم النفس اللوامة حيث قال تعالى: ﴿وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾^(١)، اذ يلوم الانسان نفسه مرارا وتكرارا ويندم على ما اقترف من ذنب او خطأ في حق نفسه او في حقوق الآخرين، مما يشكّل دافعا ذاتيا لمغادرة الخطأ والاقلاع عن الذنب او السلوك السلبي وتصحيح مسار سلوكه.

٣- الرادع الاجتماعي :-

ويعني الخوف من ردود افعال المجتمع التي تجعل الفرد في معظم الاحيان يمتنع بشكل او بأخر عن السلوكيات السلبية او الافعال المنحرفة عن العرف الاجتماعي والقواعد الأخلاقية والثقافية العامة التي ارتضاها المجتمع لنفسه، فترى الإنسان في معظم الاوقات يحسب لردود افعال المجتمع الف حساب حينما يحاول ارتكاب الخطأ وممارسة الانحراف عن القيم الاخلاقية السائدة في مجتمعه، وتتمثل ردود افعال المجتمع بعدة انماط مختلفة مثل الاحتقار والاستهجان والاستهزاء والسخرية والاهانة ونحو ذلك، حيث تختلف ردود افعال المجتمع في معظم الاحيان بحسب درجة الانحراف

(١) سورة القيامة / ٢.

ونوع السلوك ومقدار مخالفته للقيم الاخلاقية والمبادئ السائدة ودرجة خطورته على المجتمع وما يرتبط به من عادات وتقاليد وأعراف وقيم، ومن التطبيقات والأمثلة على ذلك امتناع الانسان عن الكثير من السلوكيات في المجتمعات المحافظة او ذات الطابع الديني مثل ارتداء الملابس غير المحتشمة او شرب الكحوليات امام الناس خوفا من ردود افعالهم، كما أن الكثير من الافراد في عموم مجتمعات العالم يمتنعون عن السرقة او الإضرار بالمتلكات العامة وغيرها من الافعال ذات السلوكيات المنحرفة ليس خوفا من عقوبة القانون فحسب، بل خوفا من ردود افعال مجتمعاتهم.

ومن الملاحظ ان ثقافة النهي عن المنكر التي وضعها الدين تمثل سلسلة ردود افعال المجتمع تجاه الافعال والسلوكيات الغير المنضبطة والمخالفة للقيم الاخلاقية والمثل التربوية والمبادئ الدينية.

٤- الرادع القانوني:-

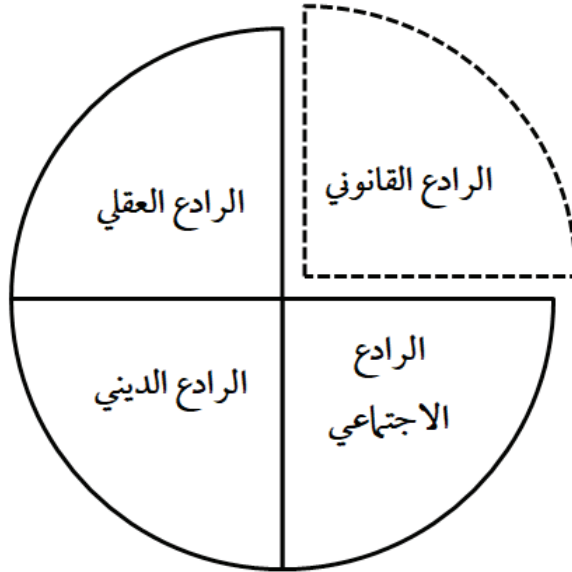
ويعني الخوف من الاجراءات والعقوبات المترتبة على التصرفات الخارجة عن القانون والسلوكيات المخالفة للتعليمات والضوابط القانونية، مثل الخوف من ارتكاب الجريمة بسبب عقوبة السجن المؤبد او عقوبة الاعدام او الخوف من ممارسة السرقة بسبب عقوبة السجن ونحو ذلك من الأمثلة والتطبيقات المختلفة؛ مما يردع الافراد والجماعات عن ممارسة الانحراف ومخالفة القانون، بحيث يحول الرادع القانوني بشكل او بآخر بين جميع السلوكيات المخالفة لما فيه نظام الحياة والباعثة للفوضى، كما هو الحال في الخوف من الغرامات المالية الذي يردع سائق المركبة عن مخالفة القوانين المرورية ونحو ذلك.

وتختلف العقوبات في معظم الاحيان بحسب درجة المخالفة ونوع الانحراف فبعضها يكون عبارة عن غرامة مالية مثل مخالفة اشارة المرور وبعضها يصل الى درجة

الاعدام مثل جرائم القتل المتعمد.

ما العلاقة بين العوامل الأربعة الضابطة للسلوك والممانعة عن الانحراف؟

ثمة علاقة رصينة مترابطة بين (الرادع العقلي والرادع الديني والرادع الاجتماعي والرادع القانوني)، بحيث تتمثل هذه العلاقة بحاجة بعضها الى البعض الآخر لتدعيمها وتعزيز مفعولها في ضبط سلوك الفرد والمجموعة وبسط سلطتها في منع السلوك عن الانحراف بأي شكل من الاشكال، وهذا يعني ان العوامل الاربعة الضابطة للسلوك تكمل وتتّم بعضها بعضا في معظم الاحيان، فمثلا حينما يكون الرادع العقلي معطّلاً لدى احد افراد المجتمع فيجب تواجد او تفعيل الرادع الاجتماعي لمنع ذلك الشخص من الانحراف وانقاذه من نفسه وسلوكه السلبي، وبمثال آخر لو كان الرادع الديني او الاجتماعي معطّلاً لدى احد الافراد فيجب تواجد او تفعيل الرادع القانوني، وهكذا يكون الحال في معظم الأحيان في سائر الأمثلة والتطبيقات وفي مختلف سلوكيات الافراد.



وكلمًا تواجدت هذه العوامل الاربعة معا في الفرد او المجتمع كان التأثير اقوى واشد في تحقيق عملية الضبط الاجتماعي، وكلمًا تناقصت حدثت الانحرافات بصورة أكثر، ومثال ذلك ان غياب الرادع العقلي يسبب بعض الانحرافات السرية لدى الكثير من الافراد، كما ان غياب الرادع الديني يسبب بشكل او بآخر كثرة ظواهر الانحطاط، وفي الوقت ذاته يسبب غياب الرادع الاجتماعي في معظم الاحيان شيوع الانحرافات بكافة صنوفها واشكالها بجرأة وصلافة، وأما غياب الرادع القانوني فإنه يسبب بيئة مواتية لنمو الفوضى العارمة وغياب الأمن وحلول الخراب والقتل والدمار وانتعاش الفساد المالي والاداري والاجتماعي ونحو ذلك في كافة مفاصل الحياة.

اسئلة الموضوع:

- س١/ ماذا يعني الضبط الاجتماعي؟ وما هي اهميته في حياة الافراد؟
- س٢/ يتوقف الضبط الاجتماعي على قاعدتين، فما هما؟
- س٣/ ما هو دور كل من (الاخلاق، الدين، الاعلام والرأي العام، الاسرة، المدرسة) في عملية ضبط سلوك الافراد؟
- س٤/ الاعراف والتقاليد قد تكون سلاحا ذا حدين، فتارة تحث الافراد على السلوك النافع الايجابي وتارة أخرى تدفعهم نحو السلوكيات الخاطئة، وضح كيف يحصل هذا في واقع الحياة الاجتماعية معززا الاجابة بالأمثلة من الواقع الاجتماعي.
- س٥/ كيف يعمل كل من (الرادع العقلي، الرادع الديني، الرادع الاجتماعي، الرادع القانوني) في منع الافراد من السلوكيات الخاطئة او المنحرفة؟

انشطة:

نشاط ١: ساهم في عملية الضبط الاجتماعي من خلال عملية الارشاد والاقناع

وتوعية بعض افراد مجتمعك على اهمية السلوك النافع الايجابي في حياة الفرد والمجتمع ونبذ جميع السلوكيات الخاطئة.

نشاط ٢: لكي تعرف مدى فاعلية الرادع الاجتماعي لاحظ ان الكثير من الافراد يمتنعون عن بعض السلوكيات الخاطئة في المجتمع (أ) لأن هذا المجتمع لا يقبلها، بينما تلحظهم يسلكون تلك السلوكيات الخاطئة حينما يكونون في المجتمع (ب) لأن المجتمع (ب) يتقبلها، ومن المؤكّد ان تلك الحالة تعبر عن تجربة اجتماعية لمدى فاعلية الرادع الاجتماعي في السيطرة والتحكم في ضبط سلوك الافراد.

حقيقة الحرية

فكرة الموضوع: تعريف افراد المجتمع بحقيقة الحرية ومجالاتها وحدودها.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يتعرف الفرد على حقيقة الحرية واهميتها.
- ٢- ان يعرف مجالات الحرية ويفهم حدودها.
- ٣- ألا يستخدم الحرية وسيلة للتعدي على حريات الآخرين.

مفهوم الحرية:

انها تعني امكانية الانسان على القيام بكافة السلوكيات دون منع أو إكراه بشرط ان لا يضر ذلك بالآخرين، وهي احدى اهم حقوق الانسان حيث ان الله تعالى خلق الانسان حرًا.

وإن الحرية تمثل قيمة حياة الانسان وحلاوتها، ولأجلها قدمت الكثير من الشعوب والمجتمعات البشرية آلاف الشهداء وضحى من اجلها عشرات العظماء، ومن أبرز الذين استشهدوا من اجل الحرية هو ذلك الإنسان العظيم الذي خطَّ لوحة ملحمة كربلاء بدمائه الزاكية لينقذ الناس من عبودية الحاكم وعبودية الهوى والضلال، حتى علم البشرية أن الحرية هي ان لا تكون عبداً الاً لله.

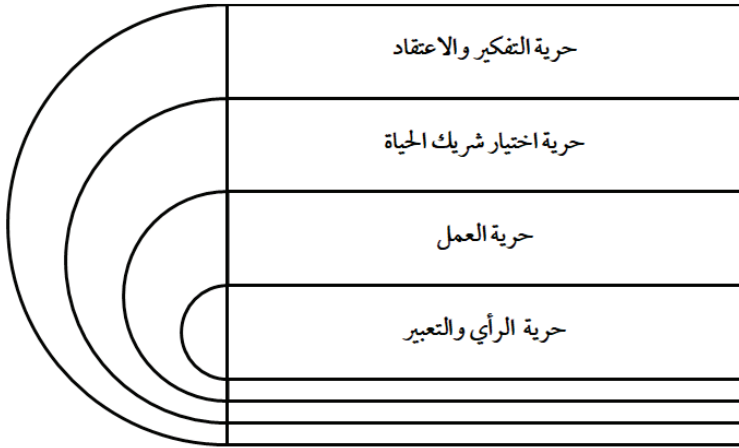
من الملاحظ ان الكثير من الناس يفهم الحرية من دون وعي لحقيقتها، فهي لا تعني ان يفعل الانسان كافة السلوكيات التي يرغب فيها متى ما يشاء وأين يشاء او كيف

يشاء حتى وان كانت تلك السلوكيات تضر الآخرين! كما يعتقد البعض من الناس بذلك الاعتقاد؛ لأن حرية كل إنسان تنتهي بنقطةها النهائية حين تبدأ حرية الانسان الآخر.

وقد نصّت المادة الأولى من الإعلان العالمي لحقوق الانسان على ان: «يولد جميع الناس أحرارًا متساوين في الكرامة والحقوق، وقد وهبوا عقلاً وضميراً، وعليهم أن يعامل بعضهم بعضاً بروح الإخاء»^(١).

مجالات الحرية :

تثبت الحرية في كافة الاعمال والانشطة والسلوكيات التي تخص الفرد ولا تضر ابناء مجتمعه في معظم المجالات المختلفة في مناحي الحياة، ومن ابرزها:



مخطط يوضح ابرز مجالات الحرية

أ- الحرية في التفكير والاعتقاد: في الاصل يكون الإنسان حراً في تفكيره واعتقاداته،

(١) الإعلان العالمي لحقوق الانسان/ المادة رقم (١).

وهو مخير ايضا بين اتباع الهدى واتباع الضلال وبين الاقتداء بالحق أو الاقتداء بالباطل، وقد قال تعالى: ﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ﴾^(١) وليس لأحد اجبار انسان آخر على تفكير معين او اعتقاد ما بشكل او بآخر، ولكن من جهة أخرى فإن الانسان مسؤول عن كافة الافعال والسلوكيات الناتجة عن تفكيره واعتقاداته في جميع الاحوال، ولا سيما اذا اضررت بحقوق الآخرين المعنوية مثل حق الحياة وحق الكرامة ونحو ذلك، او اضررت بحقوقهم المادية مثل حق التصرف في الممتلكات الشخصية وغيرها، وكذلك الحال فيما لو اضررت بحقوق المجتمع العامة مثل الممتلكات العامة، وقد قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾^(٢) وهذا ما يؤكد مرة أخرى أن الانسان مسؤول في جميع الاحوال عن كل سلوك صدر منه، وقال ايضا: ﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ * فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ * إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا﴾^(٣) وهنا تأكيد آخر على حرية الانسان الكاملة في التفكير والاعتقاد إلا انه يتحمل بشكل او بآخر ما ينتج عن ذلك التفكير او الاعتقاد، لا سيما اذا كان قد ظلم نفسه او لم يؤد حقوق ربه او حقوق الناس الواجبة عليه او انه اضر بأفراد مجتمعه واعتدى على حقوقهم، بحيث انه يتحمل المسؤولية القانونية والدينية على حد سواء جزاء ما فعل من ظلم.

ب- حرية اختيار الشريك في الزواج: فالرجل حر في اختيار المرأة التي يريد ان تكون شريكة حياته الاسرية، وكذلك الحال بالنسبة للمرأة فلها الحق التام في اختيار الرجل المناسب، ولا يحق لأي إنسان اجبارها على الزواج بشكل او بآخر من رجل لا تريده، بحيث لها الحق في جميع الاحوال في ان توافق على من تقدم للزواج منها، او ان ترفض ذلك لأي سبب كان.

(١) سورة البقرة / ٢٥٦.

(٢) سورة الزلزلة / ٧.

(٣) سورة الكهف / ٢٩.

ج- حرية العمل: ان أحد اهم حقوق الانسان هو حرية العمل، فيحق للإنسان ان يعمل في اي جانب من جوانب الحياة وان يختار المهنة او الوظيفة او الحرفة التي يريدها، إلا ان هذا الحق مشروط بعدم الاضرار بحقوق الآخرين المادية او المعنوية، فضلا عن عدم اضرارها بمقومات الحياة الاجتماعية العامة؛ حيث إن كافة الاعمال والسلوكيات التي تخلُّ بالأمن العام او تروِّج للانحراف وتمزِّق كيان المجتمع او تشيع الفوضى والفساد او تسهم في ايداء مشاعر الآخرين او تعرِّض التعايش السلمي للاضطراب تعتبر خارجة عن دائرة الحرية وحق العمل، بل هي اعتداء على حريات الآخرين وحقوقهم.

د- حرية الرأي والتعبير: إن الحاجة الى التعبير هي من الحاجات الفطرية، حيث ان الإنسان يحتاج الى التعبير عن افكاره ومشاعره وتطلعاته وآماله وأن يبدي للآخرين رأيه في معظم الأحيان، ولا يحق لأي إنسان ان يمنع نظيره الإنسان الآخر بشكل او بآخر من حق التعبير، ويكون التعبير في انماط ذات سلوكيات وتقنيات مختلفة مثل التعبير بالكلام المباشر او الكتابة على الورق او في الاجهزة الالكترونية والكتب والصحف والمجلات ونحو ذلك، إلا ان هذا الحق يشترط فيه عدم الاساءة للآخرين او الاضرار بهم، مثل ممارسة الكذب بالإخبار بما يخالف الواقع او خيانة الأمانة العلمية او خلط الأوراق وتشويه الحقائق او تحريفها وتضليل الناس ونحو ذلك.

ما هي علاقة الحرية بالأخلاق؟

إن الاجابة عن هذا السؤال تكمن في ابعاد حقيقة الأخلاق، ومن خلال النظر الى أن الاخلاق هي تلك القيم النبيلة الفاضلة التي تحث الفرد والمجتمع على كافة السلوكيات الحسنة النافعة وتمنع كافة السلوكيات الخاطئة والمنحرفة، من خلال النظر الى ذلك تكون العلاقة بين الحرية والاخلاق هي علاقة توجيه وتقويم أولاً، وعلاقة

دعم واسناد ثانيا، بمعنى ان الاخلاق تحيط معظم مجالات الحرية بإطار من القيم والآداب وترشد الانسان على التمتع بكافة حقوقه المشروعة بطريقة ايجابية معتدلة ومن دون المساس بحقوق الآخرين، فالأخلاق هنا بهذا اللحاظ تمثل عامل ارشاد وتوجيه وتقويم، بحيث لو تجرد الانسان من الاخلاق فإنه في معظم الاحيان سيمارس حريته بطريقة سلبية او انه سيقع بشكل او بآخر في ارتكاب الضرر بحقوق الآخرين والحاق الأذى بهم باسم الحرية، ومن جهة أخرى فإن الاخلاق تقف مع الانسان جنبا الى جنب حينما تُسلب حقوقه من قبل الآخرين وتحثه على المطالبة بها بكل جرأة وشجاعة، وبهذا تمثل الأخلاق في هذه الحالة عاملا داعما ومساندا للحرية ومساعد على حفظ الحقوق من الضياع.

التطبيقات الخاطئة للحرية والاستخدام السيئ في ممارسة الحقوق:

كثيرا ما يعتدي الانسان على حرية نظيره الانسان الآخر من خلال بعض التطبيقات الخاطئة للحرية او السلوكيات السلبية او الاستخدام السيئ في ممارسة الحقوق؛ بسبب الفهم الخاطئ لمفهوم الحرية، ففي بعض الاحيان يتم استخدام الحرية من قبل البعض كأداة للتجاوز على حريات الآخرين والاعتداء على حقوقهم بشكل او بآخر تحت عنوان الحرية، حيث إن الكثير من الافراد يفهم الحرية بأنها تعني أن يفعل كل ما يشاء ويهوى كيفما يشاء وفي اي وقت يشاء من دون قيد او شرط، حتى إن كان ذلك متنافيا مع حريات الآخرين وضارًا بحقوقهم، ومن أبرز هذه التطبيقات الدالة على ذلك:

١- سوء استعمال الحقوق التي كفلتها الحرية: حيث ان في كثير من الاحيان يتم استغلال الحقوق الثابتة للإنسان مثل حق التعبير وحق العمل وحق التفكير والاعتقاد وغيرها مما يندرج ضمن اطار حرية الانسان بطريقة سلبية، بحيث تتضمن بشكل او بآخر شكلا من اشكال الاعتداء على حريات الآخرين وحقوقهم والاضرار بهم،

ومن الأمثلة على ذلك استخدام البعض حرية التفكير والاعتقاد او حرية الرأي والتعبير وحرية الاعلام من اجل تكفير الإنسان الآخر او التحريض على العنف او اشاعة سلوكيات التطرف، او الدعوة الى الفساد والانحلال الاجتماعي وانتزاع القيم الاخلاقية الشعبية من المجتمع ونحو ذلك، او استخدام الحق في حرية العمل في ممارسة بعض الاعمال التي تضر بالآخرين وتفتك بالمجتمع كالتجارة بالكحوليات والمخدرات وغيرها تحت تبرير الحق في حرية العمل، وبمثال آخر استخدام الحرية الشخصية على حساب حريات الاخرين كما هو الحال فيمن يمارس التدخين في سيارة الباص رغم وجود من ينزعج من ذلك او يتضرر من الدخان لحساسية جسمية او لأي سبب كان.

٢- ما يتنافى مع الدين والتقاليد في المجتمعات المحافظة: في بعض الاحيان تظهر جملة من السلوكيات التي يمارسها البعض في داخل المجتمعات المحافظة بحيث تتنافى مع اعرافها الدينية او تقاليدها الاخلاقية في الأماكن العامة تحت عنوان الحرية، ومن الأمثلة الدالة على ذلك المظهر غير المحتشم او التبرج او عدم ارتداء الحجاب اساسا او تشغيل الاغاني بصوت عالٍ في الشوارع عبر مكبرات الصوت في السيارة ونحو ذلك، حيث ان هذا النوع من السلوكيات يعتبرها معظم افراد المجتمعات ذات الاعراف الاخلاقية او التقاليد الدينية وأنها تمثل اعتداءً على حرياتهم العامة سواء كانت بقصد او دون قصد، من خلال جرح مشاعرهم او اثاره احساس سلبية في نفوسهم ونحو ذلك، حيث يحدث ذلك بسبب شعور معظمهم بعدم الاحترام والتوقير لأعرافهم الشعبية وقواعدهم الاخلاقية وتقاليدهم الدينية والتجاوز عليها بشكل او بآخر بقصد او دون قصد.

٣- اطلاق العيارات النارية في المناسبات: في بعض المناسبات من الافراح او الاحزان يتعايش البعض من الافراد على ثقافة سلبية تتمثل بإطلاق الرصاص الحي، إما

تعبيراً عن فرحهم كما هو الحال في بعض الاعراس، او تعبيرا عن حزنهم كما هو الحال في وفاة بعض الوجهاء، بحيث يحدث ذلك تحت غطاء مفهوم الحرية وتحت تبريرات مختلفة، مما يسبب التعدي بشكل او بآخر على حريات الآخرين وحقوقهم في معظم الاحيان، حيث بالإمكان ان تتعرض حياة انسان ما للخطر او الهلاك بفعل الرصاص العشوائي كما حدث ذلك بالفعل في بعض الحالات.

ومن المؤكّد ان هذا النوع من السلوكيات السلبية ليست منافية للحرية فحسب، بل انها تعني في معظم الاحيان الاعتداء على حريات الآخرين بشكل او بآخر، من خلال قتل حق الحياة الذي وهبه الله تعالى لكل انسان على وجه الارض؛ حيث ان لكل انسان حق العيش في الحياة وله ان يتنعم بهذا الحق كسائر افراد المجتمع البشري.

ويمكن وصف جميع التطبيقات السلبية للحقوق او الاستخدامات السيئة للحرية في معظم الحالات بأنها كمثّل ثلاثة شركاء في سفينة مبحرة وكل منهم يملك ثلثا منها، فأراد أحدهم ان يخرق السفينة في الثلث الذي يملكه بموجب الحرية وحق التصرف بما يمتلكه، متجاهلا حجم الخطر الذي يحدث لنفسه ولشركية الآخرين! والذي قد يصل الى تعرض حياتهم للهلاك بأجمعهم، فإن منعه شريكاه الآخران من خرق السفينة نجوا جميعا وان لم يفعلوا غرقوا جميعا.

(المادة ٢٩): لا يُخضع أيُّ فرد، في ممارسة حقوقه

وحرّياته، إلاّ للقيود التي يقرّها القانونُ مستهدفاً

منها، حصراً، ضمانَ الاعتراف الواجب بحقوق

وحرّيات الآخرين واحترامها.

**الإعلان العالمي
لحقوق الإنسان**

اسئلة الموضوع:

- س١/ ما هو المفهوم الحقيقي للحرية؟
- س٢/ ما هي اهمية كل من (حرية التفكير والاعتقاد، حرية اختيار شريك الحياة، حرية العمل، حرية التعبير والرأي) في حياة الفرد والمجتمع؟
- س٣/ ما هي ابرز التطبيقات الخاطئة للحرية والتي شاهدها في مجتمعك؟
- س٤/ فيما يخص الذين يعتدون على حريات الآخرين وحريات المجتمع العامة هل يجب منعهم من ذلك أو تركهم لأن ذلك جزء من حريتهم؟!
- س٥/ ما هو دور الاخلاق تجاه الحرية، وماذا يمكن ان يحدث لو جرّدنا الحرية بشكلها العام عن الاخلاق؟

انشطة:

نشاط ١: استخدم حريتك في (التفكير والاعتقاد، اختيار شريك الحياة، العمل، التعبير والرأي) بشكل كامل، ولكن تذكّر دائما ان عليك تحمّل مسؤولية النتائج فيما اذا كان الاستخدام خاطئا، مع مراعاة عدم التعدي على حريات الآخرين او حقوق المجتمع العامة.

نشاط ٢: يظن الكثير من افراد المجتمع ان الحرية هي (ان يفعل الانسان كافة السلوكيات التي يرغب فيها متى ما يشاء واين يشاء او كيف يشاء حتى وان كانت تلك السلوكيات تضر الآخرين)، حاول تثقيف وتوعية افراد مجتمعك عن مدى خطأ هذا المفهوم وخطورته تجاه السلوك حينما يتيسر لك ذلك، وقدم لهم المفهوم الحقيقي للحرية والذي هو امكانية الانسان على القيام بكافة السلوكيات دون منع أو إكراه بشرط ان لا يضر الآخرين او يمسّ حقوقهم، وهي احدى اهم حقوق الانسان، حيث ان الله تعالى خلق الانسان حراً.

المشورة والاستبداد بالرأي

فكرة الموضوع: تعليم الفرد كيفية المشورة واهمية الاستشارة،
والتحذير من خطورة الاستبداد بالرأي.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يتعرف الفرد على حقيقة المشورة واهميتها.
- ٢- ان يعرف الفرد كيف ومتى ومن يستشير.
- ٣- ان يستفيد من المشورة في حل مشاكله المختلفة.
- ٤- ان يتجنب الاستبداد بالرأي.

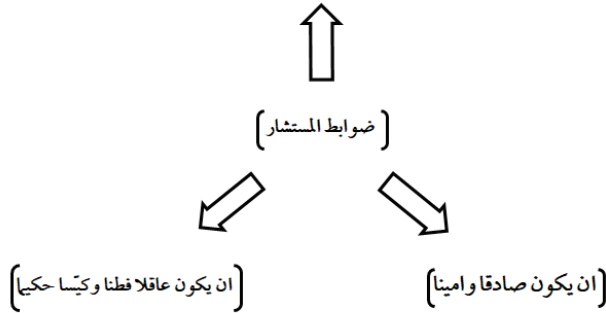
المشورة بشكل عام تعني الاستشارة وطلب النصيحة من ذوي الاختصاص واهل الخبرة ومناقشة آرائهم للحصول على قرارات صائبة وحكيمة في المواقف التي يتحير فيها الإنسان أو يتردد بين خيارات متعددة بحيث لا يعرف أيها أصوب، وتعتبر المشورة في معظم الاحيان أحد الوسائل المهمة في اتخاذ القرارات الصائبة وتجنب الإنسان الوقوع في الأخطاء بسبب الجهل بالموضوع المراد تنفيذه او تركه أو بسبب قلة الخبرة ونحو ذلك، فمن شاور العقلاء شاركهم عقولهم وما خاب من استشار؛ لأن في المشاورة يتشارك بدل العقل الواحد عقلاان أو أكثر من اجل التفكير والبحث وتبادل الآراء والخبرات لتحديد الخيار الافضل او الأصوب، حيث تتشكل لدينا منظومة من العقول لتشخيص مصلحة الفرد بعد دراسة الحالة بما فيها من خيارات متعددة ومقارنة

الايجابيات والسلبيات، من اجل التوصل بشكل او بآخر الى قرار صائب وحكيم.

الضوابط الواجب توفرها في المستشار:

هل من الصحيح أن تستشير أي شخص تعرفه عن موضوع معين؟ الجواب كلا، بل يجب توفر ضوابط معينة في ذلك الشخص الذي تريد منه النصيحة وتناقشه فيها لتتخذ قرارات صحيحة ومدروسة في الموضوع الذي شغل تفكيرك واحتل حيزا من مشاعرك، وهذه الضوابط تعلمنا من نستشير، وهو من أهم الأسئلة في هذا الموضوع، ومن أبرز هذه الضوابط:

[ان يكون من ذوي الاختصاص واهل الخبرة في الموضوع]



مخطط يوضح الضوابط الواجب توفرها في المستشار

١- ان يكون من أهل الاختصاص او الخبرة في الموضوع:- في معظم الاحيان يكون صاحب الاختصاص او الخبرة أكثر معرفة ودراية بحيثيات الموضوع وتفاصيل القضية، ولديه القدرة الكافية على تشخيص المصلحة وتحديد المفسدة، ومثال ذلك استشارة المختصين بالاقتصاد او اصحاب الخبرة في هذا المجال عن مشروع اقتصادي معين، او استشارة المدرس عن الكيفية الصحيحة للدراسة التي توصل الى النجاح

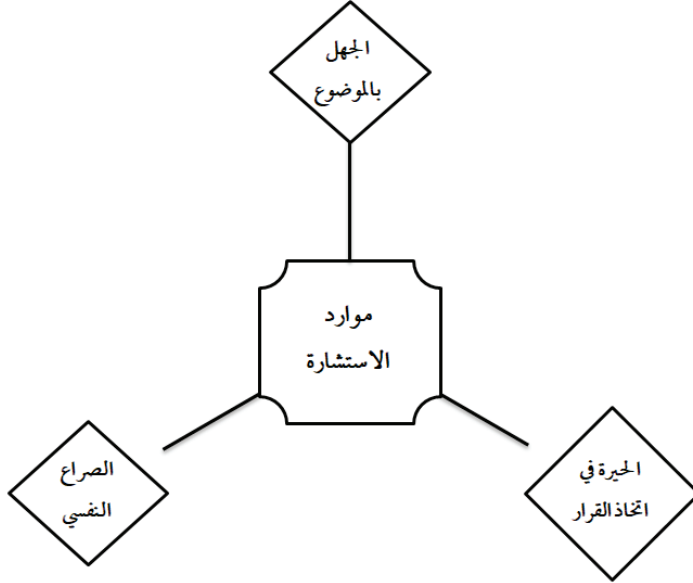
والتفوق، او استشارة المحامي عن قضية قانونية ونحو ذلك من الأمثلة والتطبيقات في مختلف مناحي الحياة، ولا يصحّ استشارة من لا علم له ولا خبرة في الموضوع بشكل او بآخر، مثل استشارة البنّاء في موضوع يتعلق بالطب وصحة الانسان! او استشارة المحامي في موضوع يتعلق بالبناء.

٢- ان يكون صادقا وامينا:- فالمستشار مؤتمن والصدق والأمانة سلوكان في غاية الأهمية ويجب توفرهما في المستشار في جميع الاحوال، فلا يصحّ استشارة الكاذب او الخائن للأمانة العلم والخبرة وإن كان من اهل الاختصاص او الخبرة؛ وذلك لأنه قد لا يصدق معك النصيحة ويخون أمانة العلم او الخبرة التي يحملها ويعطيك النصيحة الخاطئة والرأي الفاسد بشكل او بآخر، فيوقعك في حفرة من حفر الجهل والقرارات غير الصائبة لأسباب ما، ومنها ان يكون لديه غرض او مصلحة شخصية تتعارض نوعا ما مع مصلحتك ونحو ذلك.

٣- ان يكون عاقلا فطنا وكيسا حكيما:- ان العاقل الفطن والكيس الحكيم ينظر الى الأمور في معظم الاحيان نظرة شمولية لكل ابعاد الموضوع وحيثيات القضية، ولا يعتمد على بعد دون آخر بحيث يمتلك القدرة الكافية على تشخيص المصلحة وتحديد المفسدة، وفي معظم الاحيان لا يكون من الحكمة والصواب استشارة غير الفطن والكيس الحكيم وإن كان من اهل الاختصاص او ذوي الخبرة؛ لأنه قد ينظر في بعض الاحيان الى زاوية معينة من زوايا القضية ويهمل النظر الى الزوايا الأخرى، بحيث يعطيك رأيا ينفع في جانب ويضر في جانب آخر، أو قد يؤدّي رأيه الى ان تكون نسبة حدوث الضرر بشكل او بآخر أكثر من نسبة حصول المنفعة، قال الشاعر:

وما كل ذي لب بمؤتيك نصحه ولا كل مؤتٍ نصحه بليب
ولكن إذا ما استجمعا عند صاحب فحق له من طاعة بنصيب

موارد الاستشارة:



مخطط يوضح موارد الاستشارة

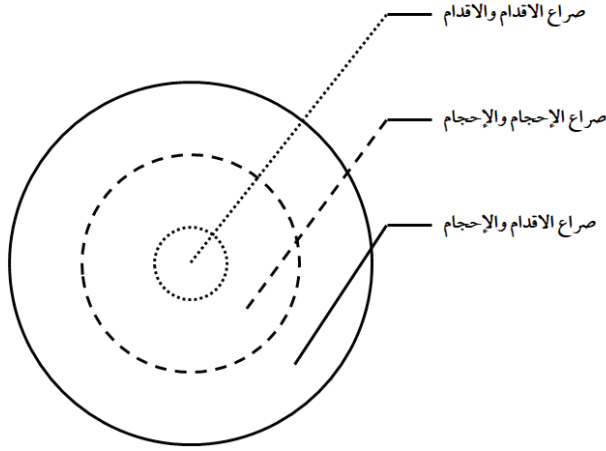
أ- الجهل بالموضوع:- هو أن يكون الإنسان جاهلاً كلياً بالموضوع الذي تحيّر فيه، بحيث لا يعرف أي شيء عن حيثيات الموضوع وتفاصيل القضية، ففي هذا المورد يتعيّن عليه ان يستشير اهل الخبرة وذوي الاختصاص ممن تتوفر فيهم شروط المستشار السابقة.

ب- الحيرة في اتخاذ القرار المناسب للموضوع:- كثيرا ما يتحيّر الانسان في اتخاذ القرار المناسب تجاه قضية او موضوع ما؛ بسبب كثرة الاحتمالات وتعدّد الخيارات ووجود المرجحات وكثرة التعقيدات، مما يجعل الفرد عاجزاً وحائراً عن اتخاذ القرار المناسب للصواب والحكمة، فعلى سبيل المثال لنفترض ان احد طلبة السادس الاعدادي تحيّر في التقديم على الكليات والمعاهد الطبية وبين التقديم على كليات الهندسة او

التربية، ففي هذا الموضوع تكثر امامه الاحتمالات وتتعدد الاختيارات والمرجحات وتكثر التعقيدات في بعض الأحيان، إلا ان هنالك عوامل متداخلة يتوقف عليها اتخاذ القرار المناسب للحكمة والصواب مثل درجة المعدل ورغبة الطالب وميوله وقدراته وظروفه الاجتماعية والاقتصادية والبعد المهني والوظيفي ونحو ذلك، وقد لا يعرف حيثيات هذه العوامل المتداخلة بصورة دقيقة إلا اهل الخبرة والاختصاص، ويتبين لنا من خلال هذا المثال او التطبيق مدى اهمية استشارة اهل الاختصاص او ذوي الخبرة، وهكذا الحال في غيره من الامثلة والتطبيقات في مختلف مفاصل الحياة.

ج- الصراع النفسي:- وهو حالة نفسية يمر بها الإنسان حينما يستغرق بالتفكير في ارضاء دافعين معا، بحيث يتعارض تحقيق احدهما مع الآخر بشكل او بآخر، إلا أن كليهما مهمان بالنسبة له فيصعب عليه تحقيقهما معا في معظم الاحيان، ومن الواضح ان الضغوطات الاجتماعية والظروف المعيشية والتعليمية والمهنية والمواقف اليومية والاحداث المختلفة التي يمر بها الانسان تدفعه بعضها على الاقدام او الانجذاب الى سلوك ما او هدف معين، بينما بعضها الآخر يدفعه الى الاجتناب والاحجام عن سلوك آخر.

كما ان هذه الدوافع والقوى تختلف من حيث درجة القوة والمصدر، فبعضها داخلي المصدر أي من رغبات وميول الفرد، والبعض الآخر خارجي المصدر أي ما تمليه عليه الظروف والضغوطات والمواقف، فيضطر الإنسان للقيام بسلوك ما لغرض التكيف مع الموقف، ويكون هذا الصراع النفسي على ثلاثة انواع، وهي كالآتي:



مخطط يوضح انواع الصراع النفسي

١- صراع الاقدام والاقدام: وهو تعرض الإنسان الى موقف يتنازع فيه دافعان متعارضان، بحيث كل منهما يدفعه الى الاقدام على شيء معين يتعارض تحقيقه مع تحقيق الشيء الآخر، ويرمز لهذا النوع من الصراع النفسي بالرمز (موجب +، موجب +)، ومثال ذلك اذا توفرت لك فرصتان من الوظيفة وكنت راغبا في العمل بكليهما إلا أنه يصعب عليك الجمع بينهما لأنهما متعارضان في الوقت او لأي سبب آخر.

ففي هذا النوع من الصراع النفسي يتوجّب على الفرد ان يحسب الايجابيات التي يرغب فيها ويحسب سلبيات كلتا الحالتين، واذا لم يستطع التوصل الى قرار مناسب فيتعيّن عليه الاستشارة، إلا ان شدة الصراع تزداد اذا لم يتخذ الفرد القرار الصائب ويحسم الموقف.

٢- صراع الاحجام والاحجام: وهو تعرّض الإنسان الى موقف ما يتنازع فيه دافعان متعارضان، بحيث يدفعه احدهما الى الإحجام عن شيء معين بينما يدفعه الآخر الى الاحجام عن شيء آخر إلا أنه لا يستطيع الامتناع عنهما معا، ويرمز له بالرمز (سالب

-، سالب -)، ومثال ذلك الجندي الذي يخشاه الخوف على الامتناع عن القتال في المعركة بينما في نفس الآن يخشى ان يصفه الآخرون بالجنون ولا يريد ان يوصف بذلك، وهكذا الحال في غير ذلك من الأمثلة والحالات في مختلف المواضيع التي تهم الفرد.

٣- صراع الاقدام والاحجام: وهو تعرض الإنسان الى موقف يتنازع فيه دافعان متعارضان، بحيث يدفعه احدهما الى الإقدام على شيء معين بينما يدفعه الآخر الى الإحجام عن ذلك الشيء نفسه، ويرمز له بالرمز (موجب +، سالب -)، ومثال ذلك الشخص الذي يريد اسعاف احد المصابين بفعل الرحمة والانسانية ولكنه في نفس الوقت يخشى فعل ذلك بسبب التبعات القانونية او الاجتماعية التي قد تلحقه! او الشخص الذي يريد الزواج بفتاة إلا انه يخشى عدم قدرته على تحمل المسؤولية، وهكذا الحال في غير ذلك من الأمثلة والحالات والتطبيقات في مختلف مفاصل الحياة.

ومن الملاحظ ان بعض حالات الصراع النفسي او بعض الامثلة والتطبيقات التي يعيشها الفرد لا تحتاج الى مشورة او استشارة بقدر ما تحتاج الى تفكير واتخاذ قرار صائب وحكيم، اما بعض الحالات والتطبيقات الاخرى فتكون نوعا ما بحاجة الى مشورة اهل الخبرة واستشارة ذوي الاختصاص من اجل التوصل الى قرار صائب وحكيم.

موانع الاستشارة:

في بعض الاحيان توجد الكثير من الموانع النفسية والاجتماعية التي تمنع الفرد من الاستشارة بشكل او بآخر، ومع ذلك ينبغي ان لا تكون هذه الموانع مسوِّغا لترك الاستشارة التي لا بد منها، ومن أبرزها:

١- فارق السن:- حيث ينجل او يتكبر البعض من استشارة الآخرين من اهل الخبرة وذوي الاختصاص بسبب الفارق العمري، فقد ينجل بعض الشاب من

استشارة كبير السن بفعل فارق العمر، وقد يتكبر بعض كبار السن على استشارة بعض الشباب وان كانوا من اهل الخبرة وذوي الاختصاص.

٢- فارق المنزلة:- من الملاحظ ان بعض الناس يتجنب استشارة اهل الخبرة وذوي الاختصاص بفعل الفارق في المنزلة الاجتماعية او الشأنية الدينية ونحو ذلك، ومثال ذلك الطالب الذي يمتنع عن استشارة الاستاذ بسبب الفارق بين منزلة وشأنية الطرفين.

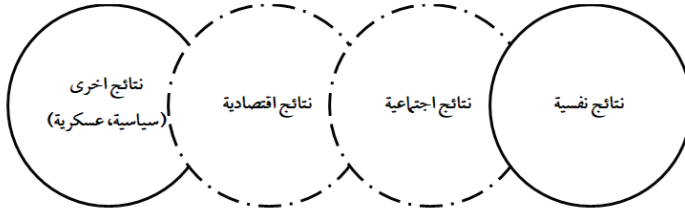
٣- الخجل:- في بعض الاحيان يمتنع الكثير من الافراد عن الاستشارة بسبب نوع موضوع الاستشارة مثل بعض المواضيع الاجتماعية الحساسة، او الخجل من الشخص المستشار لسبب ما ونحو ذلك من الامثلة والحالات المختلفة.

٤- الاستهانة بالمستشارين:- في بعض الاحيان قد يمتنع البعض من الافراد عن الاستشارة في امر معقد من امور الحياة؛ إما بسبب الغرور او التكبر او الاستهانة والاستهزاء بأهل الخبرة وذوي الاختصاص بشكل او بآخر ونحو ذلك من الاسباب النفسية، ومن المؤكّد ان سبب ذلك يعود في معظم الأحيان اما للأفكار السلبية التي يعتقد بها ذلك الفرد، او بفعل عوامل نفسية تملي عليه ذلك.

أما الاستبداد بالرأي: فهو الاصرار على القرار الفردي وفرضه على الآخرين بشكل او بآخر وإن كان خاطئاً ومخالفاً للحكمة، وفي معظم الاحيان يعتبر الاستبداد بالرأي سلوكاً سلبياً، وقد يمثّل في بعض الحالات داءً يصيب الإنسان بعد اصابته بالغرور والتكبر والمغالاة في تقييمه نفسه، فمن أعجب برأيه لم يُشاور أحداً، ومن استبد برأيه كان من الصواب ابعده، وغالبا ما تكون نتائج الاستبداد بالرأي سلبية على الفرد وضارة بالفريق او المجموعة بشكل او بآخر.

نتائج الاستبداد بالرأي:

للاستبداد بالرأي نتائج سلبية ذات آفات ضارة على الفرد المستبد وعلى المجموعة، فالكثير من المشاكل الاجتماعية في داخل الأسرة وبين الاصدقاء والمهنية في مؤسسات العمل والاقتصادية في الشركات وغيرها يرجع منشؤها الى الاستبداد بالرأي، ومن ابرز هذه النتائج:



مخطط يوضح نتائج الاستبداد بالرأي

١- نتائج نفسية:- في بعض الاحيان يصاب الانسان ببعض الحالات السلبية والسلوكيات الخاطئة بسبب الاستبداد بالرأي، مثل تمركز حالتي التكبر والغرور او حب التسلط على الآخرين والتحكم في مقدراتهم والتدخل في خصوصياتهم او بغض الآخرين في حال عدم الانصياع له، وقد يكون الشخص المستبد أمرا الآخرين بما لا يستطيع ويريد منهم ان يطاع بشكل او بآخر.

٢- نتائج اجتماعية:- ومن ابرزها ابتعاد الآخرين عن الانسان المستبد ومقاطعته او عدم رغبتهم في اجراء الحوار أو التواصل معه بأي شكل من الاشكال، او حدوث المشاكل والمشاجرات غير المبررة في بعض الاحيان، بالإضافة الى حدوث التفكك في روابط الأسرة او تهدم أو اضرار العلاقات الاجتماعية او العلاقات المهنية بشكل او بآخر.

٣- نتائج اقتصادية:- وهي تحدث في أماكن العمل وفي المؤسسات والشركات التي لها احتكاك في السوق والاقتصاد حيث من الممكن أن يؤدي القرار الواحد من

الشخص المستبد في حدوث خسارة كبيرة في الانتاج والموارد والأرباح او في رؤوس الأموال وحقوق العاملين والموظفين ونحو ذلك.

٤- نتائج أخرى:- كالتائج السياسية والعسكرية، حيث من الممكن ان يؤدي قرار ما من السياسي المستبد برأيه الخاطئ ذي المنفعة الشخصية الضيقة او الفئوية الى حدوث اضطرابات كبيرة في المشهد السياسي العام للبلد، بحيث قد تصل الأمور الى انهيار عملية سياسية برمتها، وكذلك الحال نفسه اذا كان صانع القرار العسكري مستبدا برأيه الخاطئ فإنه بالإمكان ان يؤدي ذلك الى حدوث انهيارات عسكرية بشكل او بآخر مخلّفة وراءها عشرات القتلى والجرحى، وفي معظم الاحيان يندرج مع تلك النتائج السلبية جميع حالات الاستعداد التي لا تعود على الفرد والمجموعة إلا بالنتائج الضارة بشكل او بآخر.

اسئلة الموضوع:

- س١/ ما هي المشورة، وما اهميتها؟
- س٢/ ما هي الضوابط الواجب توفرها في الشخص المستشار؟
- س٣/ ما هي الموارد التي تصح فيه الاستشارة؟
- س٤/ ما هو الصراع النفسي، وما هي انواعه؟
- س٥/ ماذا يعني الاستعداد بالرأي؟ وما هي النتائج المترتبة عليه؟

انشطة:

نشاط ١: عندما تقع في الحيرة والتردد في اتخاذ القرار واختيار الحل من بين الخيارات المتاحة قم باستشارة اهل الخبرة وذوي الاختصاص الأملاء.

نشاط ٢: ابحث عن قرارات صدرت عن مستبدين برأيهم في جميع مجالات الحياة (الاجتماعية، الاقتصادية، العسكرية، السياسية) وانظر كيف كانت النتائج؟

الشجاعة الادبية ومواجهة الجمهور

فكرة الموضوع: تعليم الفرد الشجاعة الأدبية ومواجهة الجمهور.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يتعلم الفرد كيف يكتسب الشجاعة الأدبية.
- ٢- ان يتعلم فن مواجهة الجمهور دون خوف او ارتباك.
- ٣- ان يتعلم كيف يستثمر قدراته في المجالات التي تتطلب منه شجاعة او مواجهة للجمهور.

الشجاعة بشكل عام تعني الإقدام دون خوف او تردد على فعل ما في موقف معين، بحيث يحتمل فيه وجود الخطر لأسباب توجب ذلك الإقدام وتسترخص التضحية من أجل قيم عزيزة وغايات سامية، مثل الشجاعة في الدفاع عن الوطن او عن النفس والاعراض والاموال والكرامة وقول الحق امام الظالم ونحو ذلك، وانما سمي ذلك الإقدام بالشجاعة؛ لأن الموقف في معظم الاحيان يحتمل وجود الخطر ويتضمن التضحية بشكل او بآخر، وإلا فهنالك الكثير من مصاديق الاقدام على افعال ما لا تعدُّ شجاعة لعدم احتمالية وجود الخطر اساسا، وإنما جاءت شرفية الشجاعة لأن الشجاع يسترخص التضحية بشيء ثمين لأجل غاية أسمى.

أما الشجاعة الأدبية فهي بشكل عام تعني الجرأة في مخاطبة ومحاوره الآخرين دون خوف او تردد بأسلوب شجاع وقول حكيم وحجج قوية في المواقف التي يتوقف عليها

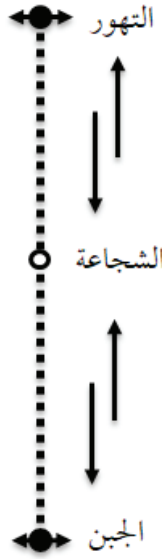
بشكل او بآخر نيل الحقوق او نصرة الحق او نشر الوعي ونحو ذلك، مثل الرد على من يريد ان يسلب حقوقك أو ينتقص من شأنك، أو في المواقف التي يجب فيها ايصال رسالة وعي او تعريف حق مثل تقديم محاضرة ذات ابعاد تربوية او دينية او اجتماعية لفئة من الناس ونحو ذلك.

ومن المؤكد ان معظم الناس هم بحاجة الى هذا النوع من الشجاعة في معظم الاحيان، لاسيما ان الكثير من الحقوق تضيق في كل يوم بشكل او بآخر بسبب غياب هذا النوع من الشجاعة، اضافة الى ان الكثير من رسائل الحق والتوعية والإصلاح متوقفة، ومن الملاحظ ان هذا النمط من الشجاعة يختلف تماما عن الشجاعة الجسدية التي تقتضي الإقدام على القتال هجوما او دفاعا في معظم الاحيان، حيث ان الشجاعة الادبية تحدّد بأنها جرأة في مخاطبة الآخرين إما لدحض أباطيلهم او تجاوزاتهم مع مراعاة آداب الحوار العامة، او لغرض إقناعهم واصلاحهم، او من اجل نيل الحقوق منهم ونصرة الحق ونشر الوعي ونحو ذلك، وكل هذه الحالات يمكن ان تتم من خلال الاسلوب الايجابي والقول الشجاع والحجج الدامغة والاساليب المقنعة، حيث ان الرسالة التي تتضمنها هذه الشجاعة في معظم الاحيان هي رسالة حق منطقية دفاعية أو اصلاحية او توعوية و تثقيفية، بحيث تجعل الآخرين يشهدون بشكل او بآخر بصحة كلامك ومدى أحقيته.

حدود الشجاعة :

في معظم الاحيان تكون الشجاعة درجة وسطى بين الجبن والتهور، بحيث كلما انخفض مستوى الشجاعة عن حده الطبيعي اصبح الفرد اكثر جبنًا، وكلما زادت الشجاعة عن حدها العقلائي اصبح الفرد أكثر تهورا، وعليه يمكن القول بأن الشجاعة في معظم الاحيان هي سلوك وسطي او انها تمثل سلوكا ايجابيا بين سلوكين سلبيين

احدهما الجبن والآخر التهور، وهذا ما يوجب على الفرد مراعاة مقدارها العقلاني في معظم الحالات دون الوقوع في الجبن أو التهور بشكل او بآخر، ويتضح ذلك بالمخطط التالي:-



فالتهور هو الإقدام على فعل معين او قول ما بحيث يحتمل فيه وجود الخطر من دون التفكير بما يتطلبه الموقف فتعرض النفس الى التهلكة بشكل او بآخر، فلو افترضنا أنك رأيت طفلاً يتعرض للغرق في نهر كبير وكنت لا تجيد السباحة، فلو قفزت في ذلك النهر لغرض إنقاذه سيكون ذلك تهوراً؛ لأنك ستهلك نفسك دون إنقاذ ذلك الطفل اساساً، بينما الشجاعة هنا تقتضي ان تفكر في طريقة ما لإنقاذه فوراً، والجبن هنا ان تتركه يغرق حتى الموت دون فعل اي شيء.

واما الجبن فهو ترك الإقدام على فعل معين او قول ما في موقف يحتمل فيه وجود

الخطر بسبب الخوف او التردد ونحو ذلك، كما لو رأيت شخصا يسرق أموالك فترك الاقدام على مواجهته والدفاع عنها خوفا منه رغم قدرتك على فعل ذلك، او تتردد في ذلك بشكل او بآخر حتى يفوتك الأوان!

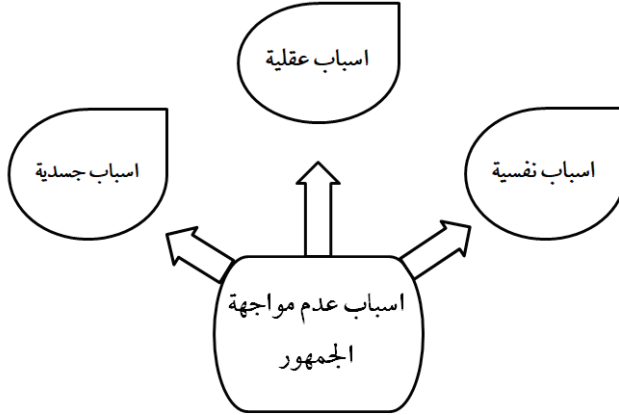
مواجهة الجمهور: تعني الجرأة في الوقوف أمام الجمهور ومواجهته ومخاطبته من دون خوف او تردد او ارتباك ونحو ذلك، من اجل إيصال الرسالة التي تحملها اليهم بأسلوب معين يختلف حسب اختلاف الرسالة التي تحملها، وهذه الرسالة قد تكون قراءة قرآن أو كلمة ما أو قصيدة أو انشودة او تقديم محاضرة ونحو ذلك حسب اختلاف المقام والمقال.

ومن المؤكّد ان مواجهة الجمهور هي احدى اهم مصاديق الشجاعة الأدبية، ففي معظم الحالات لا يواجه الجمهور الا الشجاع الواثق بنفسه وبرسالته التي يريد ايصالها للآخرين، فمعظم الناس يرغب في مواجهة الجمهور بشكل او بآخر إلا انه لا يستطيع فعل ذلك، او لا يثبت قلبه حينما ينوي ذلك لأسباب معينة تمنعه من فعل ذلك، بحيث يبقى حينها في حالة من الخوف والتردد والارتباك ونحو ذلك، ومن المهم ان ندرك أهمية مواجهة الجمهور في العصر الحالي ولاسيما مع كثرة وسائل الإعلام التي تشكّل فرصة جيدة بحيث تساعد على إيصال الرسائل المرئية والمسموعة والمكتوبة الى الكثير من الجماهير، من أجل نشر المعرفة بمختلف اصنافها واشاعة التوعية والارشاد لدى معظم الناس.

الاسباب المانعة عن مواجهة الجمهور وحلولها:

في معظم الاحيان هنالك سلسلة من الأسباب النفسية والجسدية والعقلية لها ارتدادات عكسية على الحالة النفسية للإنسان بحيث تمنع الفرد عن التشجّع بتلك الشجاعة، ولهذا الأسباب حلول تعلمنا كيف نتشجّع وكيف نواجه الجمهور، وهي

كالآتي:



أولاً- اسباب نفسية:- كالخوف والتجمل ونحو ذلك، حيث يخجل البعض او يخاف من مواجهة الجمهور من دون سبب واضح لديه، فيكون لديه شعور داخلي بالارتباك والتشتت الذهني بشكل او بآخر ويزداد معدل ضربات القلب ويتغير لون وجهه ولكنه في معظم الاوقات لا يعرف لم يحدث كل هذا، إلا ان في معظم هذه الحالات يرجع سبب ذلك بشكل او بآخر الى أحد الأمور التالية:

١- أن يكون هذا الشخص غير واثق بنفسه في معظم الاحيان، والحل هو: ان يعزز الثقة بنفسه وبقدراته وامكاناته بالطرق التي تقدمت في موضوع الثقة بالنفس .

٢- أن يكون هذا الشخص خائفا، بحيث يكون لديه شعور داخلي بالخوف وتظهر عليه علامات الارتباك والتشتت الذهني، وفي معظم الحالات يرجع السبب في ذلك الى ان عقل الانسان يوحي له بعض الايحاءات والصور السلبية مثل توقع الفشل في هذه المهمة او سوء الاداء امام الجمهور ونحو ذلك، والحل هو أن يحسن الظن بنفسه وبقدراتها وبلقن نفسه الأفكار الايجابية المضادة ويعزز التفاؤل بأنه سينجح بآتم وجه

وافضل أداء في تلك المهمة.

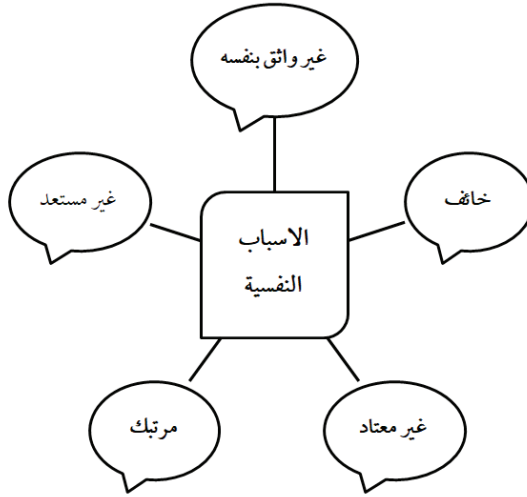
٣- أن يكون هذا الشخص غير معتاد على مواجهة الجمهور، حيث ان الكثير من السلوكيات سواء أكانت صحيحة أم خاطئة وكانت ايجابية او سلبية إنما هي عادة تتعمق جذورها وتترسخ استعداداتها بالتكرار لدى معظم الناس في أكثر الأحيان، والحل هو أن يعوّد الفرد نفسه على مواجهة الجمهور، وعلى رغم وجود صعوبة ما في المرة الأولى إلا ان تلك الصعوبة ستتلاشى بشكل او بآخر مع التكرار.

٤- أن يكون هذا الشخص مرتبكا بسبب نوع الجمهور، حيث ان بعض الافراد يمتلك الشجاعة في مواجهة جمهور معين، ولكن سرعان ما تختفي هذه الشجاعة عند مواجهة جمهور آخر، والسبب يرجع في بعض الحالات الى نوع الجمهور، كما لو كان هذا الجمهور من الشخصيات المهمة او ذات المقامات الرفيعة، او كان نوع الجمهور من الافراد الأكبر منه سنًا او الاكثر منه علما ونحو ذلك، والحل هو ان يعزز ثقته بنفسه ويجعل رسالته محكمة مسبقا، وان يحاول تناسي وجود هذه الشخصيات اذا كانت تمثل بعض الجمهور، بينما يشغل نفسه برسالته التي يريد ايصالها لهم من خلال تكثيف تركيزه الذهني عليها بدلا من الانشغال بالجمهور بشكل او بآخر، لاسيما اذا كان معظم الجمهور من الفئات التي تفوقه بالعمر او العلم او الخبرة ونحو ذلك.

٥- ان يكون هذا الشخص قلقا بسبب عدم الاستعداد المسبق؛ حيث ان معظم الافراد هم بحاجة الى الاستعداد والتحضير المسبق لمعظم الحالات والمهام والمواقف التي تتطلب مواجهة الجمهور، من خلال التحضير الجيد للمادة او الفكرة او الرسالة التي يريدون ايصالها الى الجمهور، اضافة الى اعداد انفسهم وجميع ما يتطلبه ذلك الموقف من استعدادات.

ففي بعض الاحيان قد يُطلب من بعض الاشخاص مواجهة الجمهور بصورة

مفاجئة دون اعلام مسبق لسبب ما من اجل إلقاء كلمة او ايصال فكرة او رسالة ما، بحيث ينتابهم الشعور بالقلق نتيجة لذلك، او حينما يكونون غير مستعدين اساسا لأسباب معينة مثل نسيانهم الأمر او عدم تمكنهم من اعداد محتوى رسالتهم بشكل مناسب، والحل في هذه الحالة اذا كانت توجب على الفرد مواجهة الجمهور لضرورة ما هو ان يملأ نفسه بالهدوء ويحاول تحضير ما يتيسر لديه مما يتناسب مع طبيعة المقام والمناسبة، بحيث يستشعر الثقة بالنفس ولا يكلف نفسه أكثر من ذلك، إلا انه في جميع الاحوال يجب الاستعداد الجيد والتحضير الفعال والتهيئة المسبقة كقاعدة ثابتة لمنع حدوث حالة القلق بشكل او بآخر.



مخطط يوضح الاسباب النفسية التي تمتع الفرد من مواجهة الجمهور

ب- اسباب عقلية:- وهذه الأسباب تتعلق في معظم الاحيان بالقدرات العقلية والمهارات الذهنية التي يمتلكها الفرد، وعادة ما تكون فيها احتمالات متعددة الاشكال، فإما ان يكون الفرد لا يملك القدرة على موضوع المناسبة كما لو طلب منه إلقاء ابيات

شعرية ولم يكن هو شاعرا، أو أن يكون يملك القدرة ولكنه لا يملك المهارة كما لو كان قادرا على التحدث بما لديه من علم وثقافة ولكنه لم يكن يجيد الخطابة واساليبها وطلب منه إلقاء كلمة ونحو ذلك، والحل هنا ان يعمل على تطوير قدراته مسبقا مع اكتساب المهارات اللازمة اذا توجب عليه الأمر او كان راغبا في ذلك، وإلا فمن غير الصحيح ان يواجه الفرد الجمهور في مثل هذه الحالات، وفي بعض الحالات يكون ذلك الشخص كثير النسيان فيخشى نسيان ما يريد إلقاءه او التحدث به، والحل هو تدوين المادة المراد القاؤها ونحو ذلك من الاساليب التي تساعد على حل المشكلة بطريقة ايجابية.

ج- اسباب جسدية:- وهي مجموعة العيوب الجسدية مثل التشوهات او نقص بعض الأطراف ونحو ذلك، حيث ان هذه العيوب في معظم الاحيان تشكل اسبابا تمنع الفرد بشكل او بآخر من الوقوف امام الجمهور والتحدث اليهم؛ لأسباب معينة مثل الخوف من السخرية او الاستهزاء من قبل الآخرين ونحو ذلك، والحل هو ان يدرك الفرد ان الجمال والكمال ليس في الصورة الظاهرية للإنسان بل بصورته الباطنية وهي أخلاقه وسلوكياته وعلمه وثقافته ومقدار ما يحسن من الايجابيات ويتقن من الامور النافعة، بحيث يلقن نفسه بأن قيمة الإنسان هي مقدار ما يحسن من المهارات وان يعتقد ان وقوفه امام الجمهور وايصال محتوى رسالته هو الجمال والكمال لشخصه، بل قد يكون شخصا مميزا ونجما لامعا بإبداعه كما هو حال الكثير من المشاهير ممن يعاني من خلل او عيب جسدي معين، حيث هذا الادراك وهذا التلقين بهذا الاعتقاد الايجابي يساعد كثيرا على تحفيز القوى وايقاد الطاقات بحيث يولد نوعا من القوة الدافعية الذاتية في داخله ليقف شاخحا متحديا كل المعوقات.

اسئلة الموضوع:

س١/ ما هو مفهوم الشجاعة، وما أهميتها في حياة الانسان؟

س٢/ كيف تميّز الشجاعة عن الجبن والتهور؟ عزّز اجابتك بمثال على ذلك.

س٣/ ما هي الشجاعة الأدبية، وما هي مواجهة الجمهور؟

س٤/ ما هي أهمية الشجاعة الأدبية في الحياة المعاصرة؟

س٥/ ما الأسباب المانعة عن مواجهة الجمهور وما هي حلولها؟

انشطة:

نشاط ١: في حال كنت ممن يتطلّب منه الأمر مواجهة الجمهور في بعض الاحيان او في معظمها بحكم عملهم الوظيفي او بحكم رغبتهم في ذلك، فحاول القيام بالاستعداد الجيد والتحضير المسبق دائماً، وقم بالمحاولة او التجربة الاولى، ثم حاول تكرار ذلك بتجارب اخرى، وانظر كيف سيرتفع مستوى قوتك في مواجهة الجمهور.

نشاط ٢: في حال كنت لا تستطيع مواجهة الجمهور بسبب التفكير السلبي الذي يوحي لك بعض الايحاءات والصور السلبية مثل توقع الفشل في هذه المهمة او سوء الاداء امام الجمهور ونحو ذلك، فحاول حذف هذه الافكار من مخيلتك واستبدالها بأفكار ايجابية مضادة لها ومحفزة لقدراتك مثل (انك ستنجح وتبهر الجميع) أو (انك ستؤدي الامر بأفضل أداء) ونحو ذلك، وانظر كيف ستبدو حالتك النفسية بعد ذلك.

الأنترنت

فكرة الموضوع: معرفة الفرد الكيفية الايجابية الصحيحة لاستخدام الانترنت.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يتعرّف الفرد على ايجابيات ومنافع استخدام الانترنت.
- ٢- ان يعي الفرد سلبيات استخدام الانترنت والمخاطر المترتبة عليه.
- ٣- ان يستفيد من الانترنت من خلال الاستخدام الايجابي الأمثل.

الأنترنت هو شبكة عالمية تربط الملايين من أجهزة الحواسيب من مختلف دول العالم عبر البروتوكولات بسرعة فائقة جدا، وتعمل عبر ارسال واستقبال الحزم البينانية الرقمية والتي تمر من خلال الأسلاك والألياف البصرية والموجهات (الراوتر) والمبدلات المختلفة، وتسمح بتبادل الملفات والبيانات المرئية والصوتية والنصية بحيث تتجاوز حدود المكان والزمان والكلفة وتكسر قيود المسافات عبر مختلف بلدان العالم، وتعرف ايضا بـ(الشبكة العنكبوتية، شبكة المعلومات، الشبكة العالمية).

بدأ اكتشاف الأنترنت في نهاية الستينات من القرن الماضي نتيجة لمشروع (أربانت) الذي تم إطلاقه عام ١٩٦٩م، وقد تم بنجاح حينها إرسال أول رسالة كتجربة أولية، وبعدها تم تطوير هذه الشبكة في عام ١٩٩٣م، بحيث ازداد عدد المستخدمين بصورة كبيرة واحتوت على ملايين الروابط بشكل صفحات ويب مليئة بمختلف المعلومات الصوتية والصوتية والنصية والكثير من الخدمات والتي يتم إنشاؤها من قبل

المستخدمين من الأشخاص والشركات والمؤسسات المختلفة حول العالم.

إيجابيات وفوائد الأنترنت:

يعتبر الأنترنت طفرة تكنولوجية وثورة رقمية على مستوى التكنولوجيا، حيث اجتاحت العالم وجعلت منه قرية صغيرة رغم تباعد القارات واختلاف البلدان والشعوب، بحيث مكّنت الافراد والمؤسسات والشركات من التواصل بعضهم مع بعض من اي مكان في العالم بمجرد كبسة زر، واستطاعت ان تمنح كل شخص في العالم الوصول الى امدادات لانهائية في مختلف مجالات الحياة عبر الخدمات المختلفة التي تقدّمها لهم، مثل الحصول على العلم والمعرفة والثقافة في الجانب المعرفي او البيع والشراء والترويج والتسوق والتعاملات المصرفية في الجانب الاقتصادي وغير ذلك من المجالات المختلفة في حياة الناس.

ومن ابرزها:

١- العلم والثقافة:- يقدّم الأنترنت خدمات مختلفة لنشر مختلف المعلومات المرئية والمسموعة والمكتوبة لكل شخص في العالم، فهو وسيلة أساسية للحصول على مختلف انواع الكتب الالكترونية والمجلات والمقالات والأخبار و صنف مختلفة من الثقافة من خلال مواقع وتطبيقات وصفحات ويب، بحيث استطاع الكثير من الأفراد والمؤسسات والشركات والأكاديميات الاستفادة من هذه الخدمات من خلال ما يسمى بالتعلم عن بعد أو التعليم الالكتروني وإنشاء المكتبات الالكترونية والمنتديات لرواد العلم ومحبي الثقافة.

٢- التواصل:- فالكثير من وسائل التواصل وخدمات الاتصال المرئي والمسموع والمكتوب (الدردشة) وفّرها الأنترنت لكل الأشخاص في بقاع العالم، بحيث يمكن

للإنسان التواصل بسهولة مع العائلة والأصدقاء والزملاء والمعارف او مع مختلف المؤسسات والمراكز مهما كانت المسافات متباعدة.

٣- الاقتصاد:- يعتبر الترويج والتسويق الالكتروني والبيع والشراء لمختلف المنتجات والبضائع والتعامل مع مختلف المصارف والبنوك والشركات وغير ذلك كلِّها خدمات يقدِّمها الأنترنت لمستخدميه في كل بقاع الارض، وكنتيجة مترتبة على ذلك توفرت الكثير من فرص العمل للعاطلين في هذا الجانب؛ لذا اصبح الاقتصاد في عصر الأنترنت أكثر سهولة ونشاطا وأسهل تعاملًا، مما ساعد كثيرا في انعاش حركة الاقتصاد في مختلف دول العالم.

٤- فوائد أخرى:- وفّر الأنترنت بثورته التكنولوجية الكثير من الفوائد والخدمات الاخرى، مثل تطوير أنظمة العمل في الشركات والمؤسسات الحكومية وغير الحكومية للتعامل مع عملائها وزبائنها، ومكّنت المؤسسات الحكومية في العديد من الدول من رسم خارطة الكترونية من اجل تقديم الخدمات لشعوبها، حيث مكّنت المواطن من الاستفسار او التقديم على الوظائف وفرص التعيين او تقديم الشكاوي والاقترحات او التقديم لغرض السفر ونحو ذلك.

اضافة الى ان الكثير من شركات السفر والطيران وفّرت خدمات حجز التذاكر وكذلك الفنادق وفّرت خدمة حجز غرف السكن عبر مواقعهم الالكترونية.

كما تضمّن الانترنت العديد من التقنيات في مختلف مفاصل الحياة الاجتماعية، مثل تقنية تحديد الموقع الجغرافي عبر الخرائط من خلال تطبيقات الكترونية لمساعدة الجهات الأمنية في ضبط الأمن كإنقاذ حياة الأشخاص حين تعرضهم لخطر ما.

وقد احتل الأنترنت في الجانب الترفيهي مساحة شاسعة لدى الكثير من الأطفال وحتى الشباب عبر تطبيقات الألعاب المختلفة والتي تعمل وفق مختلف أنظمة

الحواسيب المكتبية وغير المكتبية وأجهزة الهواتف النقالة.

سلبيات ومضار الأنترنت:

سلاح ذو حدين ذلك هو الأنترنت، ففي الوقت الذي يوفر العشرات من الخدمات والمنافع تجد فيه الكثير من الامور السلبية وتحتشد بين استخداماته الكثير من المخاطر، ومن الملاحظ في معظم الاحيان ان منشأ هذه السلبيات إما الإفراط في استخدامه مثل الإدمان على الالعاب الالكترونية، أو سوء الاستخدام كالتجسس على خصوصيات الآخرين؛ مما يسمح بتزايد الجرائم الالكترونية كالاقتزاز المالي ونحو ذلك، او يسهم في زيادة التفكك الأسري بشكل او بآخر، ومن أبرزها:

١- العزلة الاجتماعية والتفكك الأسري:- لوحظ ازدياد معدلات التفكك الأسري بشكل واضح لدى مختلف المجتمعات كنتيجة مترتبة على انعزال الناس عن محيطهم الاجتماعي، حيث انعزل افراد الأسرة بعضهم عن بعض وعن الجيران والاصدقاء والزملاء، من خلال انشغالهم بتطبيقات مختلفة ذات محتويات مرئية ومسموعة ومكتوبة كمواقع التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك واليوتيوب او الانستكرام وتويتر، اضافة الى الكثير من الالعاب الترفيهية المتنوعة مثل لعبتي كلاش أوف كلانس وبوبيجي وغيرها، وهذا ما يساعد بشكل او بآخر على انغلاق كل فرد على نفسه في عالم افتراضي بعيد نوعا ما عن العالم الحقيقي الواقعي، بحيث يكون هذا العالم الافتراضي ذا ابعاد خيالية او وهمية من الناحية العقلية والذهنية، ومن الناحية النفسية ففي معظم الاوقات تسود اجواء هذا العالم الافتراضي المغامرة والتشويق او المجازفة والخطر او الشعور بالوحدة والمجهول ونحو ذلك، وهذا ما يعمل على شدّ المستخدمين لهذه الاستخدامات من اجل ابقائه على اهتمام بها لأطول فترة ممكنة، حتى بلغ الأمر الى انشغال بعض الأسر عن الضيف بالأنترنت عبر هواتفهم النقالة!

ومن المؤكّد ان الاستخدام المفرط للأنترنت والاستخدام السيئ كلاهما ينعكس بتأثيراته بشكل او بآخر على برمجة عقل المستخدم على ما تتضمنه استخداماتها من ايجاءات وانطباعات سلبية تجاه مختلف الافكار والمواضيع في مفاصل الحياة الاجتماعية، وهذا ما ينعكس بصورة واضحة على سلوك الفرد في معظم الاوقات، بحيث يأخذ سلوك الفرد الاتجاه السلبي بشكل او بآخر، لا سيما في ظل انعزاله عن العالم الواقعي في عالم افتراضي مليء في كثير من الاوقات بالشحنات والافكار السلبية، وهذا ما ينعكس سلبيا بشكل او بآخر على العالم الواقعي، حيث يساعد في معظم الاحيان على اضعاف الأواصر الاجتماعية الى حد ما، وخلق مسافات شاسعة او بناء عوازل بين افراد المجتمع في عالمهم الواقعي.

٢- الجرائم الالكترونية وانتهاك الخصوصية:- كنتيجة مترتبة على سوء الاستخدام للأنترنت يمتنهن ضعاف النفوس التجسس على خصوصيات الناس عبر انتهاك خصوصياتهم بما يعرف بالتهكير، او من خلال طرق ملتوية تهدف للنصب والتهديد او الاحتيال والتضليل ونحو ذلك، وتسعى هذه الطرق الى ابتزاز النساء وشخصيات مهمة في المجتمع؛ من أجل الحصول على الأموال وبعض الاغراض الدنيئة، ومما يشجعهم على ذلك في معظم الحالات هو اختباؤهم خلف الكيبورد وغياب الرادع القانوني الفعلي نوعا ما، اضافة الى غياب رادع الضمير والرادع الديني في نفوس هؤلاء في معظم الاحيان، مما يجعل الأمن الاجتماعي يتعرض لنوع من الخطر بشكل او بآخر.

٣- بث الثقافات السلبية واشاعة الرذيلة:- ان توفر الأنترنت لكل الاشخاص في العالم من دون قوانين وضوابط تمنع الاستخدام السيئ ساعد بشكل او بآخر الكثير من اصحاب الثقافة السلبية وممتنهي الرذائل سواء أكانوا أفرادا متفرقين ام مراكز او مؤسسات او شركات من اشاعة افكارهم السلبية والمنحرفة وتشجيع الناس عليها،

حتى انهم غزوا الشعوب المحافظة والمجتمعات التي يسودها الطابع الديني غزوا ثقافيا الى حد ما، من خلال وسائل واساليب مختلفة مثل نشر الصور والأفلام الإباحية وتشجيع الشباب على مشاهدتها تحت عناوين مختلفة مثل الحرية والثقافة ونحو ذلك، او بث العقائد المنحرفة الداعية للتطرف الديني والتكفير للمسلمين، مما ساعد في اشاعة اللغة الطائفية والعنصرية بشكل او بآخر والغاء الطرف الآخر تحت عنوان الدين والإيمان والتقوى! مما اسهم كثيرا في تعريض السلم الاهلي والتعايش السلمي بين نسيج افراد بعض المجتمعات والشعوب للاضطراب في كثير من الاحيان.

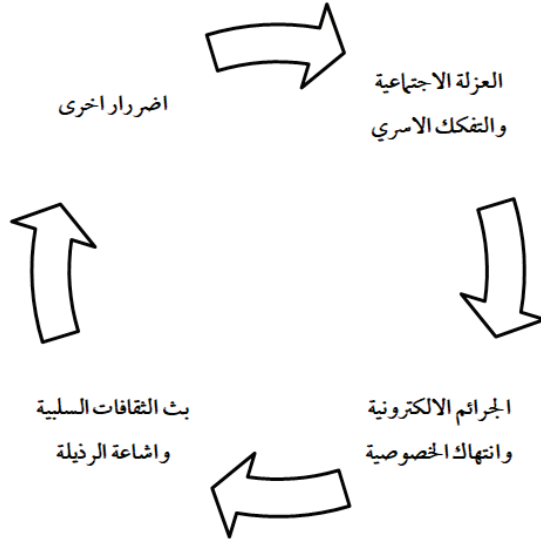
وكذلك الدعوة الى التحلل الاجتماعي والتفكك الأسري وعدم احترام الآباء والأمهات والمعلمين والمربين تحت عنوان الحرية والثقافة او الاستقلال الذاتي وقوة الشخصية اضافة الى بث الإشاعات المغرضة الهادفة الى تسقيط الآخرين او ارباك الأوضاع العامة للكثير من الشعوب والمجتمعات وزعزعة الأمن والاستقرار، وفي بعض الاحيان تبث اشاعات نفعية غير واقعية مزخرفة بالتمجيد لبعض الشخصيات بعناوين مختلفة ترمي الحصول على مكاسب شخصية وفئوية وبناء قواعد جماهيرية، علما أن كل ما تقدّم يتم تمريره في معظم الاحيان عبر المحتويات المرئية والمسموعة والمكتوبة من خلال ما يعرف بمواقع التواصل الاجتماعي ومواقع ويب وتطبيقات أخرى تمت برمجتها لأحد هذه الأغراض.

٤- اضرار أخرى:- ثمة مجموعة أخرى من الامور السلبية او الاضرار والمخاطر تتواجد في برك ومستنقعات عالم الأنترنت في معظم الاوقات، مثل إنشاء العلاقات العاطفية والتي تكون في معظم الحالات علاقات افتراضية غير صادقة تفتقر بشكل او بآخر للمعرفة الحقيقية بين الافراد، مما يجعل الايام تكشف نتائج هذا النوع من العلاقات الافتراضية بأنها ذات صدمات نفسية ومعنوية ومادية في معظم الاحيان، ومن الناحية

النفسية فإن مشاهدة الإنسان بعض الثقافات الأخرى التي تتعارض بشكل أو بآخر مع ثقافة دينه أو مجتمعه وتأثره بها مثل مشاهدة المحتويات التي تتضمن العري في بعض الأفلام والمسلسلات تجعله في بعض الأحيان يعيش في حالة صراع نفسي داخلي الى حد ما بحيث يحدث الاضطراب في الشعور بالرضا والتوافق الذاتي، وفي بعض الأحيان يصل هذا الاضطراب الى التوافق الاجتماعي بحيث يضطر الفرد الى التمرد بشكل أو بآخر حتى على المبادئ الدينية الثابتة وحدود العرف الاجتماعي العام.

اضافة الى ان ضياع الوقت وارهاق العينين وضعف البصر او الخمول والشعور بالكسل وقلة الحيوية والنشاط وضعف الهمة وغيرها من الحالات غير الصحية ما هي إلا نتيجة واضحة للمدمنين على استخدام الأنترنت الى حد الإفراط، مما يشعر الفرد بعدم السيطرة على نفسه ووقته وفقدان التوازن العام لحياته اليومية في معظم الأحيان، بل قد يصل به الأمر الى ان يفقد تقديره لذاته بأنه إنسان في العالم الحقيقي الواقعي في حال استطاع العالم الافتراضي ان يسلبه كيانه وقيمه الذاتية الحقيقية بشكل أو بآخر واستبدالها بقيمة ذاتية خيالية افتراضية، بحيث تمكّنت هذه القيمة الذاتية الافتراضية من التربع على عرش مخيلته وحطمت تفكيره الواقعي، وجعلت منه شخصية غير واقعية في تفكيرها ومشاعرها وآرائها وتصرفاتها في معظم الاوقات.

وتجدر الاشارة الى غياب اللغة الفصحى في معظم الأحيان وشيوع اللغة الدارجة، حتى ان الكثير بدأ يشعر بصعوبة اللغة الفصحى بشكل أو بآخر بسبب عيشه في اجواء الدردشة عبر الأنترنت وإدمانه عليها، ومن الملاحظ اهمال الكثير من الناس مسؤولياتهم تجاه انفسهم وعوائلهم والإخلال بواجباتهم الوظيفية والمهنية وتدهور حياتهم الأسرية والاجتماعية العامة في بعض الأحيان بفعل الاستخدام المفرط للأنترنت.



مخطط يوضح اضرار الاستخدام السيئ للإنترنت

ما هي الكيفية الايجابية لاستخدام الأنترنت؟

تتحقق الكيفية الايجابية الصحيحة لاستخدام الانترنت من قبل افراد المجتمع من خلال الاستفادة من كل ما تقدم ذكره من الفوائد والايجابيات وتجنب كل ما تقدم من السلبيات والاضرار والمخاطر، اضافة الى ترك الإفراط بالإدمان على ما يتم تقديمه عبر الأنترنت كالألعاب الترفيهية والتطبيقات والبرامج المختلفة.

وتجدر الاشارة الى ان من الواجب على الوالدين توعية وتثقيف أولادهم بأبعاد هذا الموضوع بجانيه الايجابي النافع والسلبي الضار من خلال الكلمة الهادفة والفعل الحكيم والأسلوب الحسن، وبالتزامن مع ذلك يتحتم على المعلمين والمرين واصحاب الأعلام النيرة والكلمة المسموعة ان يتقفوا مجتمعاتهم بذلك بالحكمة والموعظة الحسنة،

فالكل راع والكل مسؤول عن رعيته في هذه القضية؛ لأن المسؤولية في ذلك ليست فردية فحسب، بل هي مسؤولية جماعية عامة من اجل رفع مستوى الوعي الاجتماعي وزيادة النسبة المئوية للاستخدام الايجابي الأمثل.

اسئلة الموضوع:

س١/ ما هي انعكاسات العزلة الاجتماعية التي يعيشها افراد المجتمع بفعل ادمانهم على استخدامات الانترنت على العلاقات الاجتماعية بعضهم مع بعض؟

س٢/ الى اي حد يمكن ان يسهم تثقيف وتوعية المجتمع على الاستخدام الايجابي للأنترنت والحذر من سلبياته ومخاطره؟

س٣/ كم تقدر النسبة المئوية لكمية الوعي التي يمتلكها افراد المجتمع تجاه المحتويات والثقافات التي:

١- تحرّض على العنف والتطرف الديني؟

٢- تتضمن اللغة الطائفية والعنصرية؟

٣- تحث على التمرد على الوالدين والمعلمين والمرين تحت عنوان الحرية والثقافة او استقلال الشخصية وقوتها؟

٤- تدعو الى التجرد من القيم الاخلاقية والمعايير التربوية والدينية والاجتماعية؟

س٤/ ما هي الكيفية الايجابية لاستخدام الأنترنت؟

انشطة:

نشاط ١: قم بإحصاء الايجابيات التي استفدت منها من خلال الانترنت، واحصاء السلبيات التي اضررت بك وانظر ايها اكثر؛ لتعرف هل انك ممن يستخدم الانترنت بطريقة ايجابية في معظم الاوقات؟

نشاط ٢: كونك (أباً، أمّاً، أختاً، استاذاً، كاتباً، خطيباً، اعلامياً، غير ذلك) اعمل على توعية الآخرين ممن هم يتأثرون بك على ايجابيات وسلبيات الانترنت، لا سيما وانك عرفت بأن المسؤولية في ذلك ليست فردية فحسب، بل هي مسؤولية توعية جماعية عامة، وقم بتثقيفهم على الكيفية الايجابية لاستخدام الانترنت.

نشاط ٣: في حال اذا كنت ممن يستخدم الانترنت بشكل مفرط في معظم الاحيان، حاول ان تعمل على تقليل الاستخدام تدريجياً الى ان تصل الى الاستخدام الاعتيادي، وانظر كيف ستبدو حياتك وتتغير افكارك لا سيما بعد ان تتخلص من سلبيات الادمان في استخدام الانترنت واضراره.

“

“

الفصل الخامس
التربية الصحية

”

الصحة النفسية

فكرة الموضوع: معرفة الفرد معنى الصحة النفسية واهميتها وكيفية العناية بها.

الأهداف السلوكية:

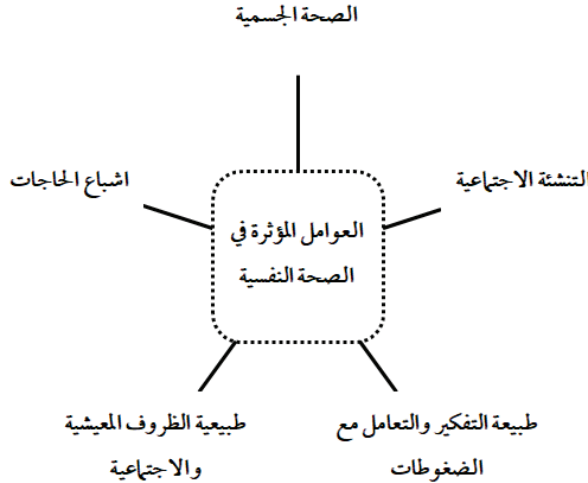
- ١- ان يتعرف الفرد على معنى الصحة النفسية واهميتها.
 - ٢- ان يعرف كيف يعتني بصحته النفسية في معظم الاوقات.
 - ٣- ان يتجنب كل ما يسهم في تدهور الصحة النفسية قدر الامكان.
- الصحة النفسية بمفهومها العام تشمل سلامة الحالة النفسية والناحية العقلية للإنسان من الامراض والاضطرابات، بحيث تهتم بدراسة ومعالجة الحالة العاطفية والشعورية للإنسان والتي تتأثر في معظم الاحيان بمجمل الاحداث والضغوطات التي تمر على الانسان في الحياة وانعكاسها على السلوك بشكل او بآخر، وتهدف الى تحقيق التوافق مع نفسه وبيئته الطبيعية ومحيطه الاجتماعي والتفاعل مع الحياة بصورة سوية.

ان الإنسان الذي يعتبر بصحة نفسية سوية هو الذي يملك سلامة الحالة النفسية والناحية العقلية من الاضطرابات، بحيث يملك القدرة على تحقيق التوافق مع ذاته ومجتمعه وبيئته ويتفاعل مع الحياة بصورة ايجابية في تفكيره ومشاعره وسلوكه، ويقاوم ضغوطات الحياة في معظم الاحيان بقوى نفسية عالية ويحافظ على توافقه الانفعالي والاجتماعي بشكل او بآخر، أما الانسان الذي تعتبر صحته النفسية غير سوية فهو ذلك

الشخص الذي يعاني من سوء الحالة النفسية او اضطراب الناحية العقلية لأسباب ما، مثل ضغوطات الحياة والمواقف الصعبة الصادمة التي تفوق قدرته وطاقته على التحمل ونحو ذلك، بحيث ينعكس ذلك في معظم الاحيان من خلال حالة الاضطراب في التفكير والمشاعر والسلوك، وهذا الحال يتعد بشكل او بآخر عن تحقيق التوافق مع نفسه ومع بيئته الطبيعية ومحيطه الاجتماعي ويفقد التوازن الانفعالي والاجتماعي. وتجدر الاشارة الى ان معظم الافراد مختلفون في مقدار الصحة النفسية بين فرد وآخر؛ بفعل اختلاف العوامل المؤثرة في الصحة النفسية بصورة ايجابية او سلبية.

العوامل المؤثرة في الصحة النفسية :

ثمة الكثير من العوامل المؤثرة بالصحة النفسية للإنسان والتي تجعل منها حالة سوية او غير سوية، ومن ابرز هذه العوامل:-



١- الصحة الجسمية:- تكون العلاقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية علاقة طردية في معظم الاحيان، بحيث تتأثر صحة الانسان النفسية ايجابيا كلما كانت صحته الجسمية في حالة جيدة مع سلامة اجهزة واعضاء جسم الانسان من الامراض المختلفة، وفي قبال ذلك فإن تدهور الصحة الجسمية للفرد لأي سبب كان فإنه ينعكس في معظم الاحيان بتأثيره سلبيا على الحالة النفسية للإنسان بشكل او بآخر، مما يؤدي الى تدهورها او اضطرابها ايضا.

٢- التنشئة الاجتماعية:- في معظم الاوقات تؤثر طبيعة مراحل التنشئة الاجتماعية التي يمر بها الانسان ابتداءً بالأسرة ومرورا بالمحطات الاخرى مثل المدرسة و انتهاءً بالمحيط الاجتماعي على مستوى الصحة النفسية للفرد، من خلال جميع الاحداث التي يعيشها والمواقف التي يمر بها بكافة مفاصل حياته سواء ايجابية كانت ام سلبية، فتعكس تلك التنشئة بإسقاطاتها المختلفة على الصحة النفسية للفرد بطبيعة الحال.

ومن اجل ان تكون صحة الفرد النفسية سوية يجب تكوين العادات السليمة والسلوك القويم، وهذا يوجب ان تكون الاسرة في معظم الاوقات متماسكة وتسودها علاقات الألفة والمحبة والتكاتف فيما بينهم البعض، ويتطلب الأمر أيضاً إقامة العلاقات الاجتماعية الجيدة وتقدير الذات واحترام الآخرين وحقوقهم، وتكوين المعتقدات السليمة المعتدلة تجاه الدين والمجتمع ونبذ العنصرية والتعصب ونحو ذلك، كما يجب الابتعاد عن العنف الاسري من قبل بعض المتسلطين من افراد الاسرة على المستضعفين منهم بأي شكل من الاشكال، اذ ان العنف الاسري في معظم الاوقات يعمل على تدهور الصحة النفسية للفرد والاصابة بالأمراض والعقد النفسية بشكل او بآخر.

٣- طبيعة التفكير والتعامل مع الضغوطات:- ان التفكير السوي من خلال

الادراك الصحيح لطبيعة الاحداث وفهم فلسفة الحياة بكل حيثياتها بصورة واعية ينعكس في معظم الاوقات على الحالة العاطفية والانفعالية للإنسان وعلى سلوكه ايضا، بحيث يحدّد مسار التعامل مع طبيعة الضغوطات والاضطرابات التي يتعرض لها الفرد في حياته بشكل او بآخر، ويساعد في تفعيل بعض القوى النفسية الايجابية لمقاومة الصدمات النفسية مثل قوة الصبر والتحمل وقوة التفاؤل ونحو ذلك من القوى، إلا أن التفكير غير السوي يبعث تأثيرا سيئا على مشاعر الانسان وأحاسيسه في معظم الاحيان تجاه الضغوطات والاحداث التي يمر بها، بحيث يزيد من حالات الاضطراب العاطفي واختلال توازن الانسان الانفعالي وتوافقه الاجتماعي بشكل او بآخر، وقد يوصل الانسان في بعض الاحيان الى فقدان القدرة على الصبر والتحمل وعبور الصدمات والضغوطات بطريقة سوية متوازنة، ولذا يلجأ البعض من اصحاب هذا النوع من التفكير الى الانتحار في بعض الحالات او يمارس بعض السلوكيات السلبية او الشاذة ونحو ذلك في محاولة منه للخروج من الحالة النفسية التي يمر بها والتخلّص من الضغط النفسي الذي يشغل تفكيره ومشاعره واحاسيسه بكل ما فيه من ألم نفسي او معاناة او خوف وقلق واضطراب.

٤- طبيعة الظروف المعيشية والاجتماعية:- تؤثر الظروف العاطفية الاجتماعية والمعيشية التي يمر بها الانسان على صحته النفسية في معظم الاحيان، بحيث تعكس بتأثيراتها على تفكيره ومشاعره وسلوكه بشكل او بآخر، حيث ان الصدمات العاطفية نتيجة الاحداث السلبية المختلفة والظروف المعيشية السيئة تدخل تفكير الانسان في دائرة الاضطرابات بشكل او بآخر، بحيث تمد مشاعره واحاسيسه بكمية ما من الشحنات السلبية في كثير من الاوقات، من خلال الخوف والارتباك والقلق والأرق والتشتت الذهني والكتابة ونحو ذلك، فينعكس ذلك في نهاية الأمر على مجمل سلوكيات

الانسان، مما يجبر صحته النفسية على المرور بحالة غير سوية بحيث يختل توازنه الانفعالي ويضطرب توافقه الاجتماعي في كثير من الاوقات.

٥- اشباع الحاجات:- تتنوع حاجات الانسان في الحياة ومنها الحاجات الفسيولوجية (الاكل، الشرب، النوم، الجنس، التنفس)، ومنها الحاجات المعنوية مثل الحاجة الى الأمن والسلامة والحاجة الى الحب والانتفاء والحاجة الى التقدير والاحترام والحاجة الى العمل والنجاح والانجاز، ومن المؤكد ان اشباع هذه الحاجات بالطرق الايجابية السليمة يسهم اسهاماً كبيراً في تحقيق الذات وتنمية القدرات وتمتع الفرد بصحة نفسية سوية؛ لأن اشباع الحاجات يساعد كثيراً في تحقيق التوازن الانفعالي العاطفي والتوافق الذاتي والبيئي والاجتماعي الى حد كبير.

كما ان عدم اشباع هذه الحاجات او افتقار الانسان لبعضها مثل حاجات الامن والسلامة والحب والاحترام يقود صحة الانسان النفسية في كثير من الاحيان الى التدهور والاضطراب بشكل او بآخر، بسبب اختلال التوازن العاطفي الانفعالي واضطراب التفكير وانحراف السلوك، مما يسهم بشكل او بآخر في اصابة الانسان بأمراض وعقد نفسية مثل الاصابة بالكآبة او الانعزال والتفوق على الذات او الخوف والقلق المزمن ونحو ذلك، او اصابة التفكير باضطرابات معينة تجعله اقرب نوعاً ما الى التفكير السلبي الذي يرسم في ذهن الانسان الصور الذهنية الخاطئة من خلال الوهم والخيال ويوحي له الايحاءات السلبية وينشأ في ملفات ذهن الانسان العديد من الاعتقادات غير المنطقية التي تنعكس على مجمل سلوكيات الفرد بشكل او بآخر.

من صفات وعلامات الاسوياء:

١- يحسنون التفكير والتدبير والسيطرة على النفس وتوازن العواطف والمشاعر وضبط السلوك في معظم الاوقات.

- ٢- يملكون قوى نفسية ايجابية مرتبطة بتفكيرهم ومعتقداتهم لمواجهة الصدمات والضغوطات مثل الصبر والتحدي والتفاؤل والهمة العالية ونحو ذلك.
- ٣- كثيرا ما يملكون القدرة على تحويل الفشل الى نجاح وصناعة النصر من الهزيمة.

- ٤- متوافقون مع ذواتهم وبيئتهم الطبيعية ومحيطهم الاجتماعي.
- ٥- لا يسمحون للإحباط والملل والضجر والكسل والجزع ونحو ذلك من القوى النفسية السلبية بالسيطرة على تفكيرهم ومشاعرهم وسلوكهم بشكل او بآخر.
- ٦- تفكيرهم من النوع الايجابي في معظم الاوقات ويهتمون بالتخطيط لتحقيق اهدافهم وغاياتهم باستمرار.

من صفات وعلامات غير الاسوياء :

- ١- يعانون من الاضطراب والتذبذب في تفكيرهم وعواطفهم ومشاعرهم وسلوكهم في كثير من الاحيان.
- ٢- يميلون الى التفكير السلبي في كثير من الاوقات واتخاذ القرارات على اساس الشك والظن او الوهم والخيال دون التثبت على العلم والحقائق.
- ٣- يتراوح الكثير من سلوكياتهم بين العنف او الانحراف وبين السلوك السلبي بقصد او دون قصد.

- ٤- لا يملكون القوى النفسية الايجابية المضادة للصدمات والضغوطات مثل الصبر والتفاؤل والتحدي والمرونة والهمة والإرادة ونحو ذلك، بل تتكاثر فيهم القوى النفسية السلبية كالتشاؤم والاحباط والكسل والضجر والجزع، بحيث تحتل عقولهم وتستحوذ على مشاعرهم وعواطفهم واحاسيسهم في معظم الاحيان.

٥- غير متوافقين مع ذواتهم ومحيطهم البيئي والاجتماعي في معظم الاوقات.

٦- لا يحسنون التدبير ولا ادارة شؤون حياتهم بطريقة ايجابية.

ما هي علاقة الصحة النفسية بالنجاح؟

تعتبر الصحة النفسية السوية عاملا بالغ الاهمية لتحقيق النجاح، بل أن النجاح يعتمد بشكل او بآخر على طبيعة الصحة النفسية في معظم الاحيان، حيث ان الإنسان السوي عارف بإمكانياته وقدراته ومستثمر وقته وطاقاته ومتفائل بنفسه ومتفاعل ببيئته ومحيطه الاجتماعي ومخطط لرسم مستقبله واحلامه بعزيمة محكمة وارادة صلبة وتخطيط منظم واهداف سامية، وفي قبال ذلك يكون الفرد غير السوي في معظم الاحيان يعاني من الاحباط والكسل والضجر والعجز والملل وفقدان الثقة بنفسه وبيئته ومجتمعه، ومن اضطراب التفكير وتذبذب المشاعر واكتئاب العواطف بشكل او بآخر، اضافة الى ارتباك السلوك وغياب التخطيط مما يجعل منه انسانا فاشلا في حياته وخاليا من الطموح والنجاح والانجاز.

ومن جهة أخرى فإن الحاجة الى النجاح والانجاز هي من احدى اهم حاجات الانسان المعنوية، ومما يؤكد ويدعم ذلك ان الانسان بطبيعة الحال يشعر بالفرح والبهجة والقوة والامل والتفاؤل بالتزامن مع تحقق النجاح او اكتمال الانجاز في أي جانب من مفاصل الحياة الاجتماعية والمهنية او الدراسية والاقتصادية وغيرها، ومن ذلك نستنتج ان العلاقة بين الصحة النفسية والنجاح هي علاقة تبادلية طردية ذات اواصر قوية في معظم الاوقات.

العلاقة بين الدين والصحة النفسية :

تؤكد الكثير من الدراسات ان الحاجة الى الدين هي حاجة فطرية لدى الانسان في

جميع العصور، وان لدى الإنسان الاستعداد الفطري للتعبد بالدين وفهم فلسفة الخلق واستكشاف الكون والبحث عن حقائق الحياة، وهو يحاول اشباع هذه الحاجة الفطرية من خلال البحث عن الاله الخالق وعبادته وتعظيمه وتقديسه بشكل او بآخر، ويحاول الارتباط بذلك الاله القوي الذي لا يموت في معظم الاحيان ويكثر من اللجوء اليه عند المحن والشدائد ومكاره الدهر، بحيث يشعر الانسان من خلال ذلك بالأمن والطمأنينة والسكينة والوقار والارتياح والتفاؤل، وقد قال تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۖ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ﴾^(١)، فإن في النفس الانسانية شيئاً ما يحركها بالفطرة في معظم الاوقات الى التوجه نحو الارتباط بصانعها الذي خلقها في احسن تقويم وكرمها على كثير ممن خلق من الكائنات تكريماً واضحاً، وهذا ما يؤكد ان اشباع هذه الحاجة الفطرية ضرورية للنفس البشرية إلا ان السبيل الى ذلك يجب ان يكون وفق الطرق السليمة والشرائع السماوية الاصيلية؛ كي يساعد في تعزيز الصحة النفسية بشكل سوي وبطريقة ايجابية، وبالابتعاد عن كل ما لا يرتبط بالدين الاصيل مثل البدع والخرافات والعقائد المضللة ونحو ذلك مما تورطت فيه الكثير من الافراد والاقوام ومختلف المجتمعات البشرية التي انحرفت في فكرها ومعتقداتها وسلوكياتها عن اتجاه الدين والخالق بقصد او دون قصد، فعبدت الهوى والاصنام والاشخاص البشرية والحيوانات، بحيث انها اتخذت من احد هذه الاشياء إلهاً يحظى بالعبادة والتقديس وازافت له درجة عالية من الاحترام والتقدير والاجلال بشكل او بآخر واعتنقت البدع والخرافات المضللة، ومن المؤكد ان هذه الانحرافات وغيرها مثل التطرف او التعصب وتكفير الآخر لا تساعد إلا على تدهور الصحة نفسية في معظم الاحيان بأن يتخللها العشرات من الاضطرابات العقلية والعقد

(١) سورة الروم، الآية ٣٠.

النفسية وقد تؤدي الى انحرافات اكثر خطورة مثل الاحاد ونحو ذلك، وتجدر الاشارة الى ان تلك المشكلة وأمثالها لا تكمن في حقيقة الدين الاصيل وجوهره بحد ذاته بل في طريقة التدين بذلك الدين.

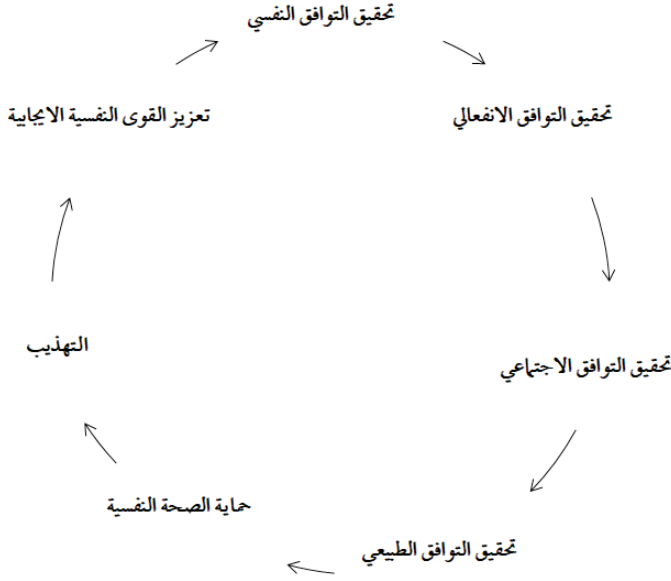
ومن جهة أخرى فإن التدين السليم بالدين الاصيل يعتبر مصدرا من مصادر السعادة والصحة النفسية السوية؛ وذلك لأن الدين يعزز القوى النفسية الايجابية بمنظومة من المعتقدات والسلوكيات مثل الصبر والتحمل والحلم وضبط النفس وكظم الغيظ والرجاء والأمل والتفاؤل والهمة والتنافس في الخير والتحدي والعزيمة والاصرار، ويحرم الدين جميع الانحرافات السلوكية التي تقود الى خلق صحة نفسية غير سوية وتعود بالضرر على الفرد والمجتمع مثل تناول الكحوليات وتعاطي المخدرات وممارسة السلوكيات الجنسية غير المنضبطة او الشاذة، اضافة الى تحريمه سائر انواع الجرائم كالقتل والسرقاات وبقية انواع الرذائل مثل الكذب والبهتان ونحو ذلك، كما ان الدين الاصيل يساعد بشكل او باخر في تحقيق التوافق الذاتي أي توافق الفرد مع نفسه واتزان عواطفه وتقبله لذاته، اضافة الى انه يسهم في تحقيق التوافق الاجتماعي في معظم الاحيان من خلال سلوكيات التكافل الاجتماعي مثل التعاون على الخير ومساعدة الضعفاء والفقراء والمحتاجين وتقديم الرحمة تجاه الآخرين واطهار الاحترام والتقدير لهم.

ويقدم الدين فهما خاصا لفلسفة الحياة بأنها احداث مؤقتة وان الحياة الحقيقية الدائمة التي تستحق المنافسة والتضحية ليست هذه بل هي حياة الآخرة الدائمة، وان طبيعة فلسفة احداث الحياة تقتضي من الدهر في معظم الاحيان ان يكون يوما مع ما يجب الانسان ويتطلع اليه ويرجوه ويوما آخر يكون ضد ما يجب الانسان ويرغب فيه، وبين تلك الايام متناقضة المحتوى تتوزع الاحداث بين الحلو والمر والصحة والمرض والفرح

والحزن، إلا أن جميع الامور ترجع الى رب رحيم ودود وعادل يجب عبده الانسان ويريد له الخير والتكامل نحو الرقي والسعادة والخلود، مما يخلق رؤية ناضجة لدى المتمسك بالدين الاصيل للحياة بشكلها العام والتعامل معها برضا وثبات واصرار وتوافق ذاتي واجتماعي ومقاومة الصدمات وتحمل ضغوطات الحياة بروح قوية، وان كل ذلك يسهم في شعوره بالرضا والقناعة والطمأنينة والارتياح.

والخلاصة في ذلك ان العلاقة بين الدين والصحة النفسية هي علاقة تكاملية وثيقة، حيث تتأثر الصحة النفسية بالدين تأثرا كبيرا فكرا وشعورا وسلوكا لدى الانسان مع ذاته وبيئته الطبيعية ومحيطه الاجتماعي في معظم الاحيان، ويساعد الدين الاصيل على تكوين الصحة النفسية السوية وتعزيزها بالمعتقدات والسلوكيات وتدعيمها بالقوى النفسية الذاتية، كما أن هذه العلاقة هي علاقة فطرية وحاجة لدى النفس البشرية وليست وليدة الحاضر، بل تمتد جذور ولادتها العميقة منذ اول انسان تواجد على الأرض واستمرت الى الحاضر عبر قرون عديدة في مختلف المجتمعات البشرية على اختلاف العصور.

ومن ابرز آثار الدين الاصيل على الصحة النفسية للإنسان ما يلي:



خطط يوضح ابرز آثار الدين الاصيل على الصحة النفسية للأفراد

- ١- تحقيق التوافق النفسي للإنسان من خلال تحفيزه على تقدير ذاته واحترام قيمته كإنسان، وحثه على المسير صوب الرقي والتكامل.
- ٢- تحقيق التوافق الانفعالي في معظم الاوقات من خلال توجيه الفرد نحو ضبط المشاعر وحسن ادارة العاطفة وتكوين المشاعر الايجابية من خلال الصبر والرجاء والأمل والتفاؤل، مما يساعد بشكل او بآخر في تحفيز الافراد نحو الجهد والعمل والمثابرة ويجعل المشاعر والعاطفة الانسانية داخل دائرة التوازن والاعتدال.
- ٣- تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال حث الافراد على اقامة افضل العلاقات الاسرية والاجتماعية في داخل الاسرة الواحدة التي تعتبر نواة المجتمع ومع الاقرباء

والزملاء والاصدقاء ضمن اخلاق وآداب معينة، وتشجيعهم على التودد والتواصل وتبادل الزيارات والتآزر والتكاتف والمشاركة الفاعلة في المناسبات وتبادل المعلومات والخدمات، مما يعزز الوحدة الاجتماعية ويحمي النسيج الاجتماعي ويساعد في تفاعل الفرد مع مجتمعه.

٤- تحقيق التوافق الطبيعي للإنسان مع بيئته الطبيعية من خلال تحفيزه على التفاعل مع البيئة بكل مكوناتها واكتشافها واستثمارها واعمار الارض وزراعتها واستثمار المعادن، وادارة الموارد البشرية والثروات الطبيعية والزراعية والحيوانية لما فيه تلبية حاجات المجتمع.

٥- يعمل على حماية الصحة النفسية للفرد بشكل عام من خلال منعه من السلوكيات المنحرفة مثل الجريمة او تناول الكحوليات او تعاطي المخدرات وغير ذلك من اشكال الانحراف، مما يشكل حاجز دفاع لصحة الفرد النفسية وحمايته من الامراض والاضطرابات العقلية والعقد النفسية والمشاكل الصحية والاجتماعية.

٦- يهتم كثيرا في تهذيب وتشذيب الانسان من خلال حثه نحو الاخلاق النبيلة والصفات الطيبة والطباع الخيرة والسمات الفاضلة، ويزجره عن الصفات الذميمة والسلوكيات الرذيلة، مما يجعل الصحة النفسية للفرد تتجه بشكل او بآخر نحو السواء وتبتعد عن اللاسواء.

٧- يعزز القوى النفسية الايجابية في معظم الاوقات مثل الصبر والثبات والصمود امام مكاره الايام وحوادث الدهر وضغوطات الحياة مما يمنع بشكل او بآخر انهيار صحة الانسان النفسية بشكل خطير او مفاجئ، ويعزز الامل والرجاء والتفاؤل من اجل تحويل الفشل الى نجاح وصناعة النصر من الهزيمة، مما يجعل شخصية الانسان اكثر قوة وثباتا في الحياة.

اسئلة الموضوع:

- س١ / ما هو مفهوم الصحة النفسية؟
- س٢ / ما العلاقة بين الصحة النفسية والقوة البدنية؟
- س٣ / ما مدى تأثير اشباع الحاجات على الصحة النفسية للفرد؟
- س٤ / ما هو تأثير الظروف المعيشية والاجتماعية على الصحة النفسية للإنسان؟
- س٥ / ما هي العلاقة بين الدين والصحة النفسية للفرد؟
- س٦ / ما العلاقة بين النجاح والصحة النفسية للإنسان؟

انشطة:

نشاط ١: اذا كنت ذا سلطة ما في الأسرة بكونك (الأب، الام، الاخ الأكبر، غير ذلك) حاول تجنب استخدام العنف الاسري ضد من هم دونك في معظم الاحيان، بسبب ما يورث العنف الاسري من آثار سيئة ونتائج سلبية على افراد الاسرة مثل الامراض والعقد النفسية كالإصابة بالاكئاب او الاضطراب الانفعالي ونحو ذلك، فضلا عن نتائجه الخطيرة على صحة الفرد الجسمية وعلاقات الاسرة بعضها مع البعض.

نشاط ٢: حاول ان تجعل تفكيرك من النوع الايجابي في معظم الاوقات لتساعد في ان تكون صحتك النفسية سوية، وتجنب ان يكون تفكيرك من النوع السلبي بشكل او بآخر؛ لأن ذلك لا يساعد إلا ان تكون صحتك النفسية غير سوية.

نشاط ٣: حاول مقاومة ظروف الحياة واحداثها المختلفة في معظم الاوقات من خلال تفعيل القوى النفسية الايجابية التي تساعد كثيرا على مقاومة الصدمات النفسية مثل الرضا والأمل والرجاء والتفاؤل والصبر والهمة والارادة والعزيمة والاصرار ونحو ذلك.

التفكير السلبي

فكرة الموضوع: معالجة الفرد تفكيره السلبي وصون ذهنه من الافكار السلبية وتعزيز التفكير الايجابي.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يميّز الفرد بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي.
- ٢- ان يتعرف الفرد على مسببات التفكير السلبي ونتائجه.
- ٣- ان يتمكن الانسان من معالجة تفكيره السلبي.
- ٤- تأصيل التفكير الايجابي وتدعيم الافكار الايجابية.

التفكير السلبي هو طريقة تفكير خاطئة تقوم على اساس الشك والظن او الوهم والخيال وجهل الحقائق من دون الاعتماد على العلم واليقين او الحقيقة والدليل او الحجة والبرهان، ومستندا في معظم الاحيان على الخوف والتشاؤم او سوء الظن وتوقع الفشل ضمن قدرة ذهنية على الخيال ترسم الصور الذهنية الخاطئة، مما ينتج ولادة سلسلة من الافكار السلبية المظلمة او المخيفة مطبوعة في ذهن الانسان، ومع مرور الوقت وتكرارها في التفكير وتفاعل المشاعر والاحاسيس معها تتحوّل الى اعتقادات سلبية تبرمج عقل الانسان على ان يتعامل مع جميع الاحداث والاشخاص ومختلف القضايا والمواضيع بطريقة سلبية وفقا لما تمليه عليه تلك الاعتقادات.

ان معظم الناس معرّضون للتفكير السلبي وما ينتج عنه من التعامل مع مختلف

الاشخاص او الاحداث او المواضيع بطرق سلبية في الكثير من الاوقات والمواقف، وان الانسان ذو التفكير السلبي غالبا ما يفكر في الاشياء السلبية التي حدثت معه سابقا و يبحث عن السلبيات التي ستحدث معه في المستقبل وهو بين هذا وذاك يعيش بين المطرقة والسندان في حالة من الحزن بسبب الماضي وحالة من القلق بسبب المستقبل؛ بحيث يعيش الحاضر في نهاية الأمر بالأحاسيس والمشاعر السلبية والاعتقادات السوداوية ويبالغ في التركيز على السلبيات التي تحدث معه حتى وان كانت بسيطة، وقد يتوقع الفشل حتى في ابسط التجارب، و احيانا ينظر الى الجانب المظلم من كل شيء ولا يرى الجانب المشرق، وقد ذكرت بعض المصادر معلومة تفيد ان الانسان يستقبل بما يقارب أكثر من ٦٠ الف فكرة في اليوم الواحد، وأن هذه الكمية الهائلة من الافكار تختلف بتأثيرها على نشاطات عقل الانسان ومشاعره واحاسيسه بحسب نوعها وتنعكس على سلوكه اليومي، فإذا كان اتجاه هذه الكمية من الافكار من النوع السلبي فإنها تستقطب افكارا سلبية أخرى من مخازن ملفات الذاكرة بما يعادل ٦٠ الف فكرة أيضا، وأما اذا كان اتجاه الافكار ايجابيا فانه يجذب نفس العدد ايضا من الافكار الايجابية المخزونة في ملفات الذاكرة .

وان كل انسان في المجتمع يجب ان يكون سعيدا وناجحا او مستقلا ماديا ومعنويا ومهنيا ويحقق اهدافه وطموحاته وامنياته في هذه الحياة، ولكن هل يمكن للتفكير السلبي ان يحقق كل هذا؟! أو انه يعمل على العكس فيخلق قوة تأثير سلبية تجلب الحزن والألم والفشل والضياع ومزيدا من القرارات الخاطئة والخسارة في كل شيء؟

وقد ذكرت احدى الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية في احد بحوثها ان اقل من ٣٪ في العالم هم فعلا الذين يعيشون حياتهم باتزان وسعادة اما النسبة الباقية فهم فقط يتمنون ذلك ولكن بالقول فقط وليس بالفعل؛ لأن افكارهم السلبية تمنعهم

من تحقيق اهدافهم!

كما ان معظم الناس يتعرض للتفكير السلبي يوميا او بين فترة وأخرى بيد أن نسبة التفكير السلبي تختلف بين فرد وآخر، فقد تكون نسبة التفكير السلبي عند أحدهم لا تتجاوز ٢٥٪ بينما تصل الى اكثر من ٩٠٪ عند شخص آخر، وعندما تغلب نسبة التفكير السلبي عند الفرد مقدار تفكيره الايجابي فيمكن ان يوصف حينها بأنه ذو شخصية ذات تفكير سلبي.

ولكي نتضح لنا معالم الشخصية ذات التفكير السلبي نذكر ابرز صفاتها:

- ١- انه يطلق لخياله العنان معتمدا على الوهم والشك او الظن مصحوبا بالتشاؤم دون الاعتماد على العلم واليقين او الحقائق والأدلة او الحجج والبراهين.
- ٢- انه كثيرا ما ينظر الى الجانب المظلم من كل شيء ويتغافل عن الجوانب المشرقة.
- ٣- انه يبالغ في التركيز على السلبيات والنواقص ويميل للبحث عن اسوأ ما في الأمور.
- ٤- انه يخشى احداث المستقبل ويتوقع الفشل في أي مشروع او مبادرة او تجربة، ويضع السيناريوهات التي تصور توقعات حدوث المكروه او الخسارة في الكثير من الأحداث الحاضرة والمستقبلية.
- ٥- ان تصوراته وانطباعاته الذهنية السلبية تصيبه بالشك او الوسواس احيانا.
- ٦- ان مشاعره يتخللها القلق او الحزن والاحباط والكآبة في معظم الاوقات.
- ٧- انه يمتلك قدرة خيالية واسعة في البحث عن السلبيات والعثور على النواقص ويحاول فعل ذلك حتى في الاشياء الايجابية.
- ٨- انه يعيش حالة من عدم التفاؤل والسلام مع نفسه في معظم الاوقات، ولو

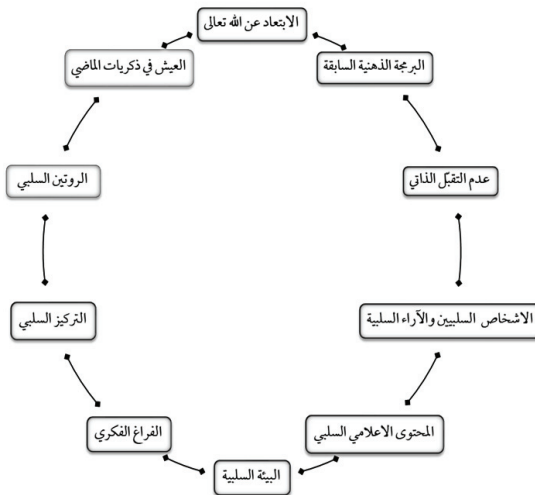
حدث ان شعر بالسعادة او التفاؤل فإنه يشك فيهما ويقلق منهما ايضا.

٩- ان قراراته كثيرا ما تبعده عن السعادة والنجاح والطموح وتجلب له الحزن والألم والشقاء، بحيث تجعل حياته سلسلة من التحديات والمصاعب؛ لأنه يتخذ قراراته من افكاره واعتقاداته السلبية بتأثير عقله العاطفي والانفعالي من دون مشاركة عقله التحليلي الواعي.

١٠- كثيرا ما تكون اقواله التي يعبر من خلالها عن افكاره ومشاعره غير منطقية؛ لأنها بنيت على الشك والظن او الوهم والخيال اساسا ولم تستند على العلم واليقين او الحقيقة والبرهان.

مسببات التفكير السلبي:

من القواعد التي يتفق عليها جميع العقلاء ان لكل شيء سبباً، والتفكير السلبي ينشأ وينمو في ذهن الانسان وينتج الافكار السلبية مصحوبة بتأثير على العاطفة والمشاعر ويتحكم بسلوك الفرد لجملة من الاسباب ومن أبرزها:



أولاً- البعد عن الله تعالى:- ان القرب من الله تعالى يمنح الانسان السكينة والتفاؤل وارتياح البال من خلال عبادة الله سبحانه وتقواه وشكره على انعمه التي لا يمكن لجميع المخلوقات عدها ولو اجتمعوا، وفي التقرب الى الله تعالى لذة معنوية وسكينة للقلب وراحة للبال، وليس ذلك فحسب بل تقويم للتفكير وخلص من الوسواس السلبية التي يرسلها الشيطان الذي يمثل ايقونة الشر الى عقل الانسان؛ ليجعل منه بشرا سيئ التفكير ومتشائما لا يمتلك من الرضا بما رزقه الله تعالى أي نصيب، ويريد ان يكون أنانياً وفاقداً للثقة بنفسه وبالآخرين وغلظ الطباع عبوس الوجه تملؤها العصبية وتستهو به المعصية، وان حلاوة مناجاة الله تعالى والتقرب اليه بالطاعات والعبادات والشكر على نعمه لا يستذوقها الا الانسان المؤمن الحقيقي ذو القلب الطيب والاخلاق النبيلة الذي لا يظلم ولا يسرق ولا يكذب ولا يخون الأمانة.

ان القرب من الله تعالى يجعل الانسان يفكر بطريقة ايجابية تجاه مختلف الامور والقضايا تفكيراً مستنداً الى العلم والفهم والدليل والتجربة والبرهان، ويثق بالله تعالى ويتوكل عليه في جميع أموره ثقة كاملة ببصيرة واعية كونه اذا اراد شيئاً يقول له كن فيكون، وهو العظيم العليم الحليم ويملك مخازن السماوات والارضين وبيده الموت والحياة وهو النافع الضار الرحيم الودود ذو الجلال والاکرام والقادر على كل شيء.

ان معظم الناس -بحكم طبيعة الحياة المادية التي نعيشها بما فيها من احداث وتغيرات سريعة ومنافسة قوية وتحديات كبيرة- تتعد عن الله تعالى بقصد او دون قصد، وهذا الابتعاد عن الله سبحانه يتمثل بنسيان الخالق وعدم شكر النعم واتباع السنن مما يجعل الانسان يشعر بفراغ روحي ومعنوي كبيرين، وتارة يشعر بالوحدة والكآبة والحزن والتشاؤم والخوف من المجهول؛ وبهذا يميل الانسان الى التفكير السلبي معتمداً على الوهم وما ينسجه الخيال في خيوطه الذهنية من توقعات او تصورات ووسواس سلبية

مستندا الى العاطفة والانفعالات، فلا يجد طعم اللذة حتى في السعادة ولا يشم رائحة الأمل او يستشعر الهدوء والسكينة ويفتقر الى الاتزان العاطفي والانفعالي، وقد قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾^(١) فهو في ضنك من العيش حتى وان كان غنيا فقد لا يجد بركة في امواله او سلامة في صحته او خيرا في ممتلكاته او راحة في باله او هدوءاً في قلبه، ويمتلكه التعصب ويمتطيه الخوف والقلق من شيء ومن لا شيء، ومتسرع القرارات او متردد الرأي وكلما خرج من مشكلة دخل في أخرى.

ثانياً- البرمجة الذهنية السابقة:- وتعد من اقوى الاسباب التي تحدّد طريقة التفكير وهي ببساطة تعني حدوث انطباع سلبي او ايجابي في ذهن الانسان عن الاشخاص والأحداث ومختلف المواضيع والقضايا حينما يتعرض الانسان لموقف ايجابي حسن او موقف سلبي سيئ منذ الطفولة مروراً بالمراهقة بمختلف مراحلها المبكرة والمتوسطة والمتأخرة ومرحلة الشباب الى بقية محطات الحياة، وهذا الانطباع يرسخ في الذهن مما يبرمج العقل البشري على طريقة تفكير معينة، وقد تكون هذه الطريقة من التفكير ايجابية منطقية اذا ما كان الانطباع عن هذا الشخص او ذاك الحدث او الموقف وذلك الموضوع انطباعاً ايجابياً، بينما قد تكون هذه الطريقة من التفكير سلبية بحكم الانطباع السلبي الذي ترسخ في الذهن بهيأة صورة سلبية عن هذا الشخص او ذلك الحدث، وان هذه البرمجة هي التي تتحكم في نوع وطبيعة افكار العقل البشري بأن تكون افكاراً سلبية او ايجابية.

ان الكثير من الافكار السلبية التي تراودنا يكون منشؤها هو الانطباع السلبي السابق الذي حصل بفعل موقف ما او نتيجة حالة معينة مررنا بها سابقاً تركت فينا أثراً سيئاً، وعلى سبيل المثال التلميذ الذي يفشل في الامتحان ويجبره المعلم انه غبي وينعته

(١) سورة طه / الآية ١٢٤.

والده بالأحقق او الفاشل سيتكون لديه انطباع ذهني عن نفسه بأنه فعلا غبي واحمق وفاضل، مما يجعله يخشى جميع الامتحانات والمواقف المشابهة لها طوال حياته القادمة ويفقد ثقته بنفسه ولا يقدر ذاته وقدراته وطاقاته، وان كل هذا بسبب ذلك الأثر السيئ الذي تمّ تخزينه في ملفات الذاكرة كانطباع سلبي عن الامتحان وصورة سيئة عن نفسه، وهذا يعني ان هذا التلميذ تبرمج عقله على طريقة تفكير سلبية، وبمثال آخر الشاب الذي يكره الزواج بسبب تجربة زواج فاشلة خاضها سابقا تركت في ذهنه انطباعا سلبيا وفي نفسه أثرا سيئا، وتبرمج احد الاشخاص على التعامل مع الاخرين بغلظة وقسوة او تبرجه على التكلم بصوت مرتفع لوجود انطباع سلبي في ذهنه ناتج عن حدث معين يحثه على التعامل بهذه الطريقة السلبية، وهكذا الحال في جميع المواقف التي نتعرض لها او الحالات التي نمر بها في جميع مفاصل الحياة الاجتماعية والمهنية والدراسية، فعقل الإنسان يتبرمج من العالم الخارجي ابتداءً بالوالدين والاسرة ومرورا بالأصدقاء والزملاء والمحيط الاجتماعي عبر الاحداث والمواقف والحالات التي يمر بها، وما تركه هذه الاحداث والمواقف في الانسان من تصورات وانطباعات ذات آثار ايجابية او سلبية تتحوّل الى اعتقادات مع التكرار ومرور الزمن واختلاطها بالمشاعر والاحاسيس، مما يبرمج العقل البشري على طريقة تعامل معينة قد تكون ايجابية او سلبية حسب نوع الانطباع والاعتقاد.

ثالثا- عدم التقبل الذاتي:- وهو عدم تقبل الانسان نفسه لسبب ما مثل اعتقاده بوجود عيب في شكله او نقص في جسمه او خلل في حياته ومنجزاته، وحيانا يكون هذا الاعتقاد وهميا وليس له اساس من الحقيقة لكنّه تولّد من انطباع او تصور نتيجة موقف او حدث اجتماعي معين، ومن يصاب بعدم التقبل الذاتي يعيش حالة من التحدي مع نفسه والصراع المستمر، وهذه الحالة في غاية الخطورة؛ لأنها تفقد الانسان الاحترام

الذاتي أي احترامه لنفسه وتمحو تقديره لذاته بما فيها من امكانيات وطاقات، وينسى انه بصفته إنساناً يعتبر في اقل التقادير هو مصداق لعظمة الله تعالى في خلقتة وتكوين شكله إنساناً خُلِقَ في أحسن تقويم، كما انه يميت الحب الذاتي بأن يصبح غير محبِّ لنفسه وما يتعلَّق بها من شؤون حياته.

كثيرا ما يعيش الانسان المصاب بعدم التقبل الذاتي حالة من عدم السلام مع نفسه، واحيانا يصل الأمر الى درجة يكره نفسه ولا يرغب حتى بالنظر الى المرأة كي لا يرى شكله، ولا يريد ان يفكر في المستقبل كي يتخلص من الضغط النفسي! وهكذا يبقى هذا الانسان في دوامة التحدي والصراع الداخلي مما يجعله يفكر بطريقه سلبية عن نفسه او عن حياته وعمله، ويؤدي ذلك بدوره الى اصابته ببعض الامراض النفسية التي قد تمنعه من النمو والتقدم في الحياة، ويرجع السبب الرئيس في ذلك الى الانطباع السلبي الذي تم تخزينه كصورة سيئة عن شكله وقوامه او عن حياته ومنجزاته في ملفات ذاكرة العقل الباطن الموجودة في داخل كل انسان، بفعل افكاره وتصوراته السلبية والتي ما زال يكررها في ذهنه ويربطها بمشاعره ويتحدّث بها مع نفسه يوما بعد يوم حتى تصل الى درجة الاعتقاد السلبي، وعلى سبيل المثال الشخص الذي يكره شكله لأن بشرته سوداء او لأن انفه طويل نوعا ما اعتقادا منه ان هذا الأمر يظهره بصورة غير جميلة أمام الناس وانه يخدش معايير الجمال، او الشخص الذي يكره قوامه لأنه قصير القامة ونحو ذلك، ومثال آخر الشخص الذي يكره نفسه لارتكابه بعض الاخطاء ولا يتقبل حياته بسبب مروره بحالات عاطفية حزينة او تعرضه لمواقف اجتماعية محرجة للغاية، والشخص الذي لا يعيش السلام مع نفسه ولا يشعر بالرضا عن واقعه لفشله في تحقيق بعض المنجزات رغم سعيه لتحقيقها.

ومن الملاحظ ان الناس الذين لا يتقبّلون انفسهم وذواتهم يعيشون في حالة

مستمرة من الحزن والتعاسة والتشاؤم والانطواء والضغط النفسي، وهذا يسهم عدم التقبل الذاتي في نشوء التفكير السلبي لدى الانسان وترسيخ الصور السيئة والافكار غير المنطقية.

رابعا- الأشخاص السلبيون والآراء السلبية:- في كثير من الاحيان يتأثر الانسان بالأشخاص ذوي الافكار السلبية والعادات السيئة بقصد او دون قصد، وهؤلاء الاشخاص قد يكونون من الاصدقاء او زملاء او المعارف او المشاهير وحتى من افراد العائلة، ومثال ذلك تأثر أحد الشباب بشخص مدخن فيقرر ان يدخن مثله، او تأثر احد الطلبة بزميل ترك دراسته فيقرر ان يترك الدراسة مثله، او تأثر طفل بوالده الذي لا يبرح عن الكذب فيقرر ان يكذب مثله، وكذلك الزوج حينما يتأثر بأحد أقاربه الذي تشاجر مع زوجته وطلقها فيبدأ بترصد اخطاء زوجته ليتشاجر معها، او تأثر الزوجة بجارتها التي تتعصب مع زوجها لأنفه الاسباب فتكرّر هي الفعل نفسه مع زوجها، وكل ذلك يحدث لأن الانسان حسي الطبع يشاهد ما يتكرّر امامه ويلتقط منه ما يتأثر به سواء أدرك ذلك ام لا، وهذا التأثير يرسل ايماءات وتصورات وانطباعات معينة ينبثق منها سلوكيات سلبية او عادات سيئة.

أما الآراء السلبية فتؤدي دورا كبيرا في ارسال الشحنات الفكرية السلبية الى ذهن الانسان، وتعمل على رسم صور ذهنية وتشكيل انطباعات غير منطقية في ملفات العقل، وفي معظم الأحيان تكون الآراء السلبية سببا في ضياع الاهداف وكبح الطاقات وسرقة الاحلام وفشل المشاريع، فكم من شخص يحلم ان يكون طبيبا حاذقا او لاعبا محترفا او فنانا مشهورا او استاذا قديرا او اعلاميا محترما او محاضرا مؤثرا او خطيبا بارعا او تاجرا كبيرا بيد أن الآراء السلبية من بعض الاشخاص المؤثرين فيه حالت دون ذلك وكبحت جماع طاقاته وسرقت منه احلامه! ومثال ذلك الطالب الذي يخبر معلمه بأن

حلّمه ان يكون طبيبا حاذقا ويتفاجأ برأي سلبي من معلمه يخبره بأنه غير قادر على ذلك ولن يتمكن من تحقيق ذلك الحلم كونه كسولاً او فاشلاً وما شابه ذلك، وقد يصدر الرأي السلبي من افراد العائلة مثل الاب والام في شأن من شؤون اولادهم، وكثيرا ما يصدر عن بعض الزملاء او الاصدقاء فيسخرون منه ومن احلامه ويكثرون عليه تحقيق اهدافه المستقبلية، ومثال آخر الشخص الذي يخطط ويعد العدة لافتتاح مشروع اقتصادي محترم لكسب المال او الرزق الحلال ولكنه يصطدم بآراء سلبية من الاشخاص المؤثرين عليه تكون مخيبة للآمال فتحطم همته وتبدأ رغبته في ذلك المشروع بالانحسار شيئا فشيئا، وهذه الآراء السلبية ليست مجرد كلمات عابرة بل هي سلاسل تعمل على تقييد او شل حركة الانسان تجاه اهدافه واحلامه، ويمكن وصفها بأنها معاول تباشر بتحطيم طموحات الانسان او هي حاكم جائر يسجن طاقاته وقابلياته، ويحدث ذلك بفعل الشحنات السلبية التي ترسلها تلك الآراء وتبث في الصور الذهنية السلبية التي ترسمها في ذهن الانسان، ومع استمرار الوقت وتحت تأثير تكرار هذه الصور والافكار السلبية في سيناريوهات الذاكرة ومصاحبتها للمشاعر والاحاسيس تتحول الى اعتقادات سلبية تشكك الانسان في مدى قدرته على تحقيق حلمه واهدافه المستقبلية ويصيبه الشعور بالضعف وعدم الثقة بنفسه وقدراته، وقد يصل مفعولها الى أن يقرر الفرد مغادرة طموحه وحلمه الذي كان يعيشه طوال ليله ونهاره ويخلق بخياله في اجواء سمائه الى غير رجعة.

خامسا- المحتوى الاعلامي السلبي:- في عالمنا اليوم تتعدّد المحتويات الاعلامية المرئية والمسموعة والمقروءة بشكل كبير جدا في جميع دول العالم، ولاسيما مع انتشار الانترنت في كل الارحاء والذي جعل من هذا العالم الكبير المترامي الاطراف والقارات قرية افتراضية صغيرة جدا، بحيث يمكن لمن في الشرق ان يتواصل مع من في الغرب

بكبسة زر فحسب.

وتكون لوسائل الاعلام مثل القنوات الفضائية والاذاعات ومواقع الويب والتواصل الاجتماعي قوة تأثير كبيرة جدا على برمجة عقل المتلقي عبر التغذية الفكرية سواء أكان مشاهدا او مستمعا او قارئاً وتتحكّم بأفكاره وأحاسيسه ومشاعره بحسب نوعية المحتوى الذي تقدّمه، ومع ملاحظة ان بعض هذه الوسائل تقدّم محتوى محترماً تعليمياً او تثقيفياً او توعوياً او رياضياً او ترفيهياً او مهنياً في كافة المجالات، إلا أن الملاحظ في قبال ذلك يوجد الكثير من هذه الوسائل تعرض محتوى سلبياً يرسل إيحاءات معينة للمتلقي مثل الإيحاءات الجنسية او الإيحاءات التي تحرض على العنف والإيحاءات التي تحث على التطرف الديني او تلك التي تحث على العنصرية والطائفية وتفكيك او اصر المجتمعات لتحقيق مآرب خاصة، ومنها ما يرسل إيحاءات تحث على الانحرافات السلوكية والاخلاقية والتي تنتهك معايير المجتمع ولا تنسجم مع قيمه ومبادئه والقواعد التي ارتضاها لنفسه كأعراف اجتماعية.

وبهذه المحتويات الاعلامية التي تقدّم محتوى مرئياً سلبياً مثل الكثير من القنوات الفضائية ومواقع الويب والتواصل الاجتماعي او تبث محتوى مسموعاً مثل بعض المحطات الاذاعية او تعرض محتوى مقروءاً مثل بعض المنتديات الالكترونية وتطبيقات الدردشة او الصحف والنشرات والتي تقدّم قراءات سلبية او خاطئة او مظلمة، بهذه المحتويات تتبرمج عقول الناس المتلقين سواء أكانوا قراءً أم مستمعين أو مشاهدين على برمجة معينة تصنع طريقة تفكير سلبية، لاسيما وان الكثير من هذه المحتويات تركز على اثاره مشاعر واحاسيس المتلقي سواء أكانت اثاره نفسية او اثاره جنسية ليبقى المتلقي متابعا لها ويتفاعل معها ويتأثر بها سواء أدرك ذلك أم لا، ويحدث ذلك بسبب التفاعل العاطفي والانفعالي معها كونها تلامس غرائزه او تحاكي مشاعره وتناغم

احاسيسه فتشدّه اليها بقوة، وتستمر بإرسال إحاءات معيّنة للمتلقّي يتلوها مزيد من الشحنات الفكرية السلبية يساعد على خلق انطباعات مغلوطّة وصور سلبية في ذهن المتلقّي، لتتحوّل قبل نهاية الأمر الى اعتقادات غير منطقية ينبثق عنها سلوكيات سيئة في نهاية المطاف، مثل محتويات العنف والتطرف الديني او محتويات العنصرية والطائفية او محتويات العري او الغزل الفاحش وكذلك الاغاني ذات المحتوى الخليع وغيرها، بل حتى الاستماع المفرط للأخبار السياسية بات يرسل الى المتلقّي كمّاً كبيراً من شحنات الاحباط وزخماً ليس بقليل من الشعور بالضجر او الملل والكآبة والتشاؤم، ومع مرور الوقت وتكرار هذه الصور الذهنية في اشرطة سيناريوهات تفكير المتلقّي وتفاعله معها بمشاعره واحاسيسه يتحول الأمر الى اعتقادات سلبية تبرمج عقله بها تراه مناسباً لها ومنسجماً مع توجهاتها؛ مما يجعل ذلك المتلقّي يبدأ بسلوكيات معيّنة ذات أثر سيئ على المستوى الاخلاقي والاجتماعي والمهني والديني وكيفية تعامله مع الناس او تعامله مع نفسه وممتلكاته ومستقبله.

ان هذه المحتويات السلبية المنتشرة والفوضويات الايحائية الهائلة بشكل أو بآخر تعمل ارسال تغذية فكرية سلبية للناس المتلقين وتخلق اجواءً لا تساعد الانسان المتلقّي على ان يكون تفكيره ايجابياً يحثه على التقرب الى الله تعالى والالتزام بحسن السيرة والسلوك، ولا تساعده بالمحافظة على العفة والشرف فضلاً عن التحلّي بالأخلاق الفاضلة النبيلة وحسن معاملة الآخرين وطيب معاشرتهم؛ لأن غالباً ما تكون السلوكيات من نفس نوع الافكار والاعتقادات والانطباعات التي انبثقت منها والتي تكون مرتكزة في ذهن الانسان او في عقله الباطني.

سادسا- البيئة السلبية:- وهي البيئة التي تكون اجواؤها مشحونة بالأوضاع المعيشية والبيئية والاجتماعية سيئة او غير مستقرة بحيث تساعد على نشوء ونمو التفكير

السلبى لدى معظم الافراد الذين يعيشون فيها، والبيئة التي ينتشر فيها الجهل وتقل فيها فرص التعلم ويسودها الفقر والاضاع الامنية غير المستقرة وتنهشها الحروب وما يتمخض عنها من ظروف اجتماعية حادة واوضاع معيشية صعبة تشحن عقول افرادها بشحنات سلبية بصورة مستمرة، وتبرمج تفكيرهم وتركيزهم على انطباعات واعتقادات سلبية مثل الاعتقاد بالخرافات وتوقع الشر والتشاؤم والايان بالكهنة واتباع السحرة ونحو ذلك من الاعتقادات غير المنطقية، فتشكّل بذلك اعرافا اجتماعية سلبية ينساق لها معظم الافراد بحكم العقل الجمعي والسلوك الجمعي، اضافة الى الانحرافات السلوكية مثل اعمال العنف والقتل والسرقات والتطرف الديني والتحجّر الفكري او الانغلاق الثقافى.

وتعمل هذه البيئة بكل اجوائها الصعبة على تغييب عامل الوعي بشكل كبير وتهيبج العامل الانفعالي واحداث الخلل في الاتزان العاطفي لدى معظم افرادها؛ مما ينتج ارتدادات معينة تظهر بشكل اضطرابات متموجة في التفكير والاعتقاد وتنعكس بثقلها الكبير على سلوك افراد هذه البيئة، وبهذا يعيش معظم افراد البيئة السلبية حالة من عدم السلام فيما بينهم معظم الاوقات وعدم تقبّل الطرف الآخر، فضلا عن تفشي الامراض النفسية والعضوية.

سابعا- الفراغ الفكري:- وهو عدم وجود اهداف واضحة ومحددة لدى الانسان وعدم معرفته بنفسه وما يريده من طموح في الحياة، وضعف ادراكه لقدراته وطاقاته مع غياب التخطيط والتقدم لتحقيق أي هدف في حياته، والذي بدوره يفسح المجال لولادة الافكار السلبية ونموها وتكاثرها في ذهن الانسان، لتشكّل بذلك مستعمرات فكرية ذات صور وانطباعات معينة ترسل شحنات سلبية للمشاعر والاحاسيس وتنعكس بإسقاطاتها على مجمل سلوكيات الانسان في حياته الصحية والاجتماعية والدراسية

والمهنية بشكل عام، وبهذا يمكن للفراغ الفكري ان يخلق ارضا خصبة لنشوء التفكير السلبي لدى معظم الناس.

ومن الملاحظ ان الكثير من الافراد يعانون من الفراغ الفكري في معظم المجتمعات ويجدون فيه خسائر كبيرة ومستمرة، حيث ان بعض الناس ليس لديهم أي اهداف واضحة ولا يعرفون ما يريدونه بالضبط، وهذا الصنف من الناس يميلون مع الرياح اينما اتجهت كمثل اغصان الاشجار واوراقها، ولم يستضيئوا بنور العلم ولا بضياء الفهم، ولم يقوموا بأي مبادرة للبحث عن قدراتهم او اكتشاف طاقاتهم ولم يكلفوا انفسهم في بناء اي طموح في الحياة، وانهم غالبا ما يتخذون من الشكوى ولوم الحظ لغة اساسية في حواراتهم مع انفسهم او مع الآخرين، ولذا فهم باقون في نفس أماكنهم التي وجدوا انفسهم فيها قبل عشرات السنين دون أن يتقدموا للأمام او ان يطوروا شيئا من مهاراتهم وقدراتهم.

اما البعض الآخر من الناس فهو على معرفة ودراية بما يريد من اهداف او احتياجات او تطلعات إلا أنه غيب عامل التخطيط لتحقيق اهدافه ولم يكلف نفسه التحرك ولو بخطوة واحدة نحو تطلعاته، مما يجعله واقفا في نفس المكان الذي وجد نفسه به من قبل منتظرا من الآخرين ان يحققوا له اهدافه ويوفروا احتياجاته وان يفرحوه برؤية تطلعاته، ولهذا يتخذ هذا الصنف من الناس من النقد واللوم لغة اساسية في حواراه، فضلا عن انه كثير الاتكالية على غيره ودائم المقارنة بين نفسه والآخرين ويعلّق اسباب نتائج الامور على شاعة الحظ وليس له من العزم والحزم أي نصيب.

ومن الناس صنف لديهم اهداف واضحة ويدركون جيدا ما يريدون تحقيقه إلا أنهم مترددون في المبادرة بخطوات التقدم لتحقيق تطلعاتهم خوفا من التجربة بفعل ضعف ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم وامكانياتهم وضعف همّتهم، او خشية من الفشل

والخسارة لكونهم لا يملكون الخبرة الكافية ولا يعرفون التخطيط الجيد للوصول الى اهدافهم، فهم يعرفون اهدافهم جيدا ولكنهم يجهلون الطرق المثلى التي توصلهم الى تحقيقها، وهؤلاء الناس غالبا ما يصابون بشيء من الحقد على الناجحين وكثرة لوم الحظ السيئ لأنه لا يرضى ان يحالفهم، ومعظم تحركاتهم نحو اهدافهم تكون مترددة نوعا ما لعدم وجود الشجاعة الكافية ويشوبها شيء من الفوضوية والتخبط بفعل غياب التخطيط وقلة الخبرة اللازمة.

وثمة صنف آخر من الناس لديهم اهداف واضحة وتخطيط مناسب لتحقيقها ويتحلون بمقدار جيد من الهمة والثقة بالنفس، وكثيرا ما يرسمون الخطط الجيدة للسير بالخطوات الأولى للنجاح بيد أنهم يتأثرون كثيرا بالأراء السلبية المعاكسة الصادرة من قبل الاشخاص الآخرين المؤثرين فيهم سواء أدركوا ذلك أم لا؛ مما يضطرهم الى تغيير خططهم التي رسموها بأنفسهم، وهذا ما يحدث ارتدادات عكسية تجعلهم لا يحققون الا الشيء القليل من تطلعاتهم، وعلى الرغم من كل ذلك فهم لا يكفون من اعطاء الفرصة للآخرين في التدخل في طموحاتهم وتطلعاتهم وشؤون حياتهم ولا يمانعونهم من التلاعب بأهدافهم او تغيير خططهم، ومن الملاحظ أنهم اذا ساروا بخطوات جيدة في طريق النجاح وتحقيق الاهداف يلوح فيها الأمل بالأفق الأعلى فإنهم سرعان ما يتراجعون لمجرد الاصطدام بأية عقبة من عقبات النجاح المعروفة، فهم لا يملكون روح الصمود ولا يدركون جيدا ان طريق النجاح مليء بالعقبات او ان الطريق الصحيح لا يترك بل يجب تغيير الطريقة الفاشلة التي ساروا وفقها في هذا الطريق، مما يجعلهم في حال لا يحسدون عليه ويتتابهم شيء من مقارنة حظهم بحظوظ الآخرين وحسد الناجحين والتذمر مما تؤول اليه نتائج الأمور.

اما الصنف الأفضل بين الناس في معظم المجتمعات هم الذين لديهم اهداف

واضحة جدا ويضعون خططا دقيقة لتحقيق طموحاتهم ولا يتأثرون بشكل او بآخر بالآراء السلبية او المحبطة الصادرة من الآخرين مهما كانت قوة تأثيرهم، وفي معظم الاوقات هم يملكون الإرادة الصلبة والهمة العالية ويتحلون بالثقة الجيدة بأنفسهم وقدراتهم والإيمان بأهدافهم والتفاؤل بنجاحهم مستصحين التوكّل على الله تعالى، ويلاحظ انهم يسعون بقوة تجاه اهدافهم ويعرفون كيف يسرون بخطى ثابتة في الطريق الصحيح بطريقة منتظمة تضمن وصولهم الى شاطئ النجاح، وهم لا يجعلون التراجع عن اهدافهم احد اختياراتهم البديلة حين الاصطدام بعقبات النجاح، بل يدركون جيدا معنى وجوب الصمود والتحدي وتغيير الخطط والبدايل المناسبة حتى يحققوا اهدافهم ويعيشوا احلامهم بإرادة كاملة وعزم تام.

ومن خلال ما تقدّم ندرك جيدا مدى خطورة الفراغ الفكري وعدم وجود الاهداف وغياب التخطيط وقوة تأثيره على حياة الانسان في جميع مناحيها؛ لما يخلقه من بيئة مناسبة لنمو ومعيشة الافكار السلبية في ذهن الانسان وتأثير افرازاتها عليه من الناحية النفسية والسلوكية.

ثامنا- التركيز السلبي:- وهو ان يوجّه الانسان كل تفكيره وانتباهه وتركيزه الذهني ومشاعره واحاسيسه على حدث سلبي يشكّل تحديا او ضررا او حزنا او خسارة مادية او معنوية بالنسبة له ويتجاهل وجود بقية الايجابيات والنعم الموجودة عنده، ومثال ذلك الشخص الذي يتعرض للخسارة في مشروع اقتصادي او خسارة وظيفته يكون تركيزه الذهني وكل تفكيره يتمحور حول هذا الحدث السلبي وينسى جميع النعم الاخرى ويلغي وجود كل الايجابيات الكثيرة التي انعم الله تعالى بها عليه من ملفات ذاكرته؛ مما يجعله يعتقد انه خسر كل شيء! ويصاب بالغضب والانفعال او الاحباط والانعزال وقد يصل به الحال الى كثير من الامراض النفسية والعضوية الخطيرة، بينما

حقيقة الأمر انه خسر شيئاً واحداً وفي قبال ذلك ما زال يملك نعماً كثيرة وأشياءً إيجابية أخرى مثل نعمة الحياة والصحة والعافية والسلامة والامان او نعمة الزوج والاولاد والمسكن او غيرها الكثير من هذه النعم والايجابيات، فإن خسر نعمة واحدة فهو يملك الف نعمة أخرى في قبالها، وقد قال تعالى في محكم كتابه العزيز: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾^(١).

ان هذا التركيز السلبي على الحدث السلبي وغض النظر عن الايجابيات الاخرى في الوقت ذاته يفسح المجال للأفكار السلبية ان تعيش وتنمو وتتكاثر في ذهن الإنسان، ويؤثر تأثيراً مباشراً على جميع القوى النفسية والبدنية للإنسان ويجعله يعيش حالة من الألم والتحدي مع نفسه وضعف المزاج، واحياناً تنبثق من هذه الحالة التي يمر بها الانسان ارتدادات عكسية تجلب له مشاكل أخرى عائلية او دراسية او مهنية.

تاسعا- الروتين السلبي: - وهو ان يعتاد الانسان على فعل الشيء نفسه بالطريقة نفسها في جميع ايام حياته دون أي تغيير على الاطلاق؛ مما يجعل الفرد يعيش في دوامة روتينية مستمرة ينبثق منها افكار سلبية ترسل شحنات سلبية الى مشاعره واحاسيسه ومع مرور الوقت وتكرار فعل الشيء نفسه بالطريقة نفسها تجعله يشعر بالملل والخمول ويفقد اهتماماته، واحياناً لا يشعر بوجود معنى لحياته وقد يصاب بحالة من الاكتئاب والمزاج السيئ.

ان يعيش الانسان حالة من الملل بفعل الروتين السلبي ذلك يجعل مزاجه ينخفض الى درجات متدنية قد تصل الى حد يفقد فيه الانسان بعض او جميع اهتماماته مثل فقدان اهتمامه بعمله او دراسته وشؤون عائلته وكل شيء حوله، واحياناً قد يفقد شهيته بالطعام او يأكل ولا يجد فيه طعماً يستلذ به، مما يجعل الانسان حديّ الطبع عصبي المزاج، واحياناً

(١) سورة المعارج/ الآيتان ١٩ - ٢٠.

لا يطيق ان يسمع شيئاً او يفعل أي شيء، وربما قد يفعل اشياءً دون هدف مقصود كمشاهدة التلفاز او تصفح الهاتف لا لشيء، وتجدد الاشارة الى ان الكثير من الناس قد يعيش في حالة مادية جيدة وأموره العامة بخير لكنه لا يشعر بطعم السعادة ولا يدري ان ذلك سببه هو دوامة الروتين المستمرة في حياته!

ان الروتين السلبي سبب رئيس للكثير من الامراض من الناحية النفسية مثل الاصابة بالاكتئاب والشعور بالملل وفقدان الاهتمام وتعكر المزاج الى درجات متدنية، وهذا كله يرتدّ على الناحية الاجتماعية من حيث طبيعة تعامله مع الاخرين من افراد العائلة او الاصدقاء او زملاء الدراسة او زملاء العمل او الزبائن او المراجعين والتي تكون بحدّيّة نوعاً ما او بلا اهتمام مطلقاً؛ مما يخلق للإنسان الكثير من المشاكل العائلية والاجتماعية والدراسية والمهنية قد تتفاقم وتتراكم آثارها السلبية مع التكرار والاستمرار على هذا الحال، وهذا الحال له ارتدادات عكسية تجعل الانسان عرضة للإصابة بالكثير من الامراض العضوية ايضاً.

إن الأمثلة على الروتين السلبي في حياتنا كثيرة ومنها البطالة والفراغ السلبي الذي يعيشه معظم الشباب في اقضاء ايام حياتهم، وما ينتج عن ذلك من الناحية النفسية من حالات نفسية سلبية ذات آثار سيئة تجعلهم يشعرون بالوحدة او الضياع وعدم وجود أي معنى للحياة، اضافة الى ذلك قد يجيّرهم هذا الفراغ احياناً الى الوقوع في مشكلات كبيرة او ارتكاب اخطاء فادحة تجعلهم لا يجدون مخرجاً منها ومن حالتهم النفسية التي يمرون بها إلا بالانتحار! وهذا الأمر في غاية الخطورة، وذلك يحدث لأن من طبيعة الانسان انه يبحث عن الأمان والضمان ويحتاج الى الانجاز والنمو والتقدم كي يكون سعيداً، اضافة الى تطلّعه الى استقلال الشخصية والحصول على الحب والتقدير الذاتي كي يشعر بوجود معنى لحياته ويتمسك بالبقاء ويدافع عن وجوده، ومن الأمثلة الأخرى

الموظف او الكاسب الذي يستيقظ كل يوم ليذهب للعمل ويعود لبيته ليقوم ببعض الاعمال ويستيقظ في اليوم التالي على نفس المنوال ليفعل الشيء ذاته بالطريقة نفسها، وبتكرار ممارسة الشيء ذاته بالطريقة نفسها دون أي تغيير ايجابي يكسر هذا الروتين في حياته اليومية ومع استمرار الأمر على هذا الحال لمدة طويلة يعيش الانسان حالة الروتين السلبي في دوامته المملة، بل ان بعض الناس يخرج صباحا للعمل واولاده نيام ويعود ليلا في وقت متأخر ويجدهم نياما ايضا فلاهم يشعرون بقيمة وجوده كأب في حياتهم ولا هو يشعر بمعنى وجوده كأب في حياته ايضا، وهكذا يقضي حياته لمدة اشهر او سنين متتالية في دوامة الروتين السلبي!

عاشرا- العيش في ذكريات الماضي:- للماضي في حياة كل شخص منا ذكريات مهمة تمثل ابرز الوقائع والاحداث التي مررنا بها وعشنا في اوقاتها واجوائها بتفكيرنا ومشاعرنا واحاسيسنا، وبعض هذه الذكريات كان سلبيا أو حزينا ذا أثر سيئ في حياتنا لدرجة ان الانسان يشعر بالضيق والحزن كلما تذكّرها، وفي قبال ذلك كان بعضها ايجابيا مفرحا ذا أثر طيب في حياتنا لدرجة ان الانسان يشعر بالسرور وشيء من السعادة كلما تذكّر هذه الذكريات وقد يتسم مع نفسه بصمت، الكثير من الناس يعيش في ذكريات الماضي بأحزانها وافراحها او سلبياتها وإيجابياتها رغم ان الماضي انتهى بكل ما فيه ولم يعد له أي وجود إلا الذكريات، والإنسان لا يستطيع ان يعيش بجسده في أي وقت مضى ولكنه يمكن ان يعيش بتفكيره وخياله وذاكرته ومشاعره احداث الماضي التي مرّ بها، بل يمكنه بتفكيره وخياله ان يخترق الجدران او يعبر القارات ويحلّق في السماء ويصل الى الكواكب، إلا أن هذه الاحداث الماضية انتهت بكل ما فيها من خير او شر ولم يتبقّ منها شيء ما خلا الذكريات، وهذه الذكريات يجب ان تتحوّل الى علم وفهم ودروس وعبر وتجارب وخبرات ومهارات في التعامل مع مختلف مناحي الحياة.

ان خطورة الماضي تكمن في ان يعيش الإنسان حاضره بذكريات الماضي السلبية ذات الأثر السيئ في حياته وهذا ما يفعله معظم الناس، وعلى كل منا ان يدرك حقيقة أن الماضي وان كان جزءا من حياتنا إلا انه نفذ وانتهى بكل ما فيه من افراح او احزان وخير او شر مع مرور الزمن وتقدم الحياة، وأنه اصبح خبرا لكان وصار مجرد ذكريات ذات ألوان تسكن وتعيش وترعرع في الذاكرة بعد ان اتخذتها بيتا لها وتتنقل بين رفوف المشاعر فتبعث الحزن او السرور، ولذا فإن معيشة الانسان في ذكريات الماضي السلبية وتكرار استعراض سيناريوهاتها الحزينة او المخيفة ذات الأثر السلبي في مخيلة الانسان تبعث اشعاعات سلبية على مشاعر الانسان واحاسيسه، وهذا التكرار مع مرور الوقت وتقدم الزمن ينشئ لدى الفرد افكارا سلبية تنبثق عنها اعتقادات قد تكون وهمية او غير منطقية او على الاقل انها لا تتناسب مع الزمن الحاضر؛ لكون الزمن قد تغير والظروف اختلفت عما كانت عليه في الزمن الماضي، وكثيرا ما تكون هذه الافكار والاعتقادات السلبية التي تمخضت عن معيشة الانسان في الذكريات السلبية بعدما تراكم في تفكير الانسان ومخيّلته سببا رئيسا في نشوء التفكير السلبي لدى معظم الافراد، والاصابة بالكآبة والشعور بالحزن او الألم فيجد الانسان نفسه سجيناً في سرداب المشاعر السلبية، ولا حاجة لذكر الأمثلة؛ لأن كل منا يستطيع ان يعدد الكثير من الأمثلة، الشخصية والشواهد على عيشه في ذكريات الماضي واحداث حياته المترسبة ذكرياتها في عقله ووجدانه ومشاعره، ومن جهة أخرى فقد تكمن الخطورة ايضا في بعض مقارنات الانسان بين ماضيه وحاضره وذلك عندما يكرّر مراجعة ذكريات الماضي الايجابية او المفرحة ويتصفح صورها ويقارن حالته المعنوية والنفسية او المادية بأنه كان سعيدا او ثريا بينما هو اليوم في حال يفتقد فيه تلك السعادة التي كانت ترافقه في الوقت الماضي ويفتقر الى النعمة التي كانت عنده، ومن المؤكّد في طبيعة هذه المقارنة عدم انبثاق أي

فائدة تذكر إلا ان يتعظ الانسان بذلك ويعمل بصدق وجدية على ان يستفيد من ماضيه لبناء هدف جديد من أجل استعادة السعادة التي سرقها منه الزمن لينعم بها في وقته الحاضر، وأما بدون ذلك فلن تنفع تلك المقارنة بأي شيء آخر بقدر ما تكون سببا لنشوء التفكير غير السليم وانبثاق الافكار السلبية التي مع التكرار والتراكم ومرور الوقت تولد قوة سلبية تجعل الانسان عرضة للإصابة ببعض الامراض النفسية مثل الكآبة والشعور بالإحباط في وقته الحالي.

نتائج التفكير السلبي في حياة الانسان :

من المؤكد ان هذا النوع من التفكير لن ينتج عنه الا النتائج السلبية الضارة؛ لأن المدخلات هي سلبية اساسا او مستندة على نسيج الخيال وزجاجة الوهم او على الشك والظن دون الاعتماد على العلم واليقين او الحجة والبرهان والدليل، وبالمحصلة النهائية تنبثق من هذه المخرجات مخاطر حقيقية على حياة الفرد بمختلف حيثياتها المادية والمعنوية والاجتماعية والدينية على حد سواء، ومن ابرز هذه النتائج ما يلي:

١- التفكير السلبي يبعد الانسان عن الحقيقة في تقدير الأمور ويوصله الى الفشل في تحقيق الأهداف؛ لأن هذه الطريقة السلبية من التفكير قائمة في الاصل على الشك والظن او الوهم والخيال او التوقعات والتكهنات من دون الاعتماد على العلم واليقين او الحقائق والادلة او الحجج والبراهين.

٢- التفكير السلبي يجعل حياة الانسان عبارة عن تحديات ومصاعب يخوضها مع نفسه ومع الآخرين من اسرته او زملائه في الدراسة او العمل، بحيث تخلق له هذه التحديات العديد من المشكلات الاجتماعية وأزمات في العلاقات الأسرية.

٣- ان التفكير بطريقة سلبية باستمرار ينعكس على صحة الفرد من الناحية النفسية

ويعيبها بأمراض كثيرة مثل الكآبة والحزن والتشاؤم والخوف والقلق والضيق وعدم الارتياح والشك والوسواس ويخلق له مزيداً من الضغوط النفسية.

٤- التفكير السلبي يمنع الانسان من تحقيق التوافق مع ذاته والاتزان في العواطف والاعتدال السلوكي، كما أنه يبعده عن تحقيق التوافق مع المجتمع وبناء العلاقات الجيدة القائمة على اساس الاحترام والمودة وتقبل الرأي الآخر، اضافة الى ابعاد الانسان عن التوافق مع بيئته الطبيعية بكل مكوناتها.

٥- ان سر خطورة التفكير السلبي لدى الانسان تكمن في انعكاس افكاره السلبية وتصورات الخاطئة واسقاطات اعتقاداته الوهمية على واقعه اليومي في التعامل مع ذاته ومع مختلف الاشخاص والقضايا والمواضيع، واطلاق القرارات الخاطئة او الظالمة والمجحفة بحق نفسه وحقوق الآخرين، بحيث يبقى في دوامة التحدي ضمن حلقة مغلقة من التفكير السلبي المقفول؛ لأن بطبيعة الحال تكون حياة الانسان انعكاساً لطريقة تفكيره، وافكاره هي انعكاساً لتصورات، وتصورات هي انعكاساً لإدراكاته لمختلف الاحداث والقضايا.

٦- انه يمنع الانسان من التطوير الذاتي فلا تطوير للقدرات الذهنية ولا تنمية للقدرات البدنية ولا عناية بالقدرات النفسية مع وجود وهمنة التفكير السلبي، اذ ان التفكير السلبي المستمر يضعف الهمة ويبدد الطاقات ويمنع تجدد النشاط والحيوية والتفاعل مع الحياة ويقضي على الطموح ويطغى بصيص الأمل، كما أنه يساعد على تمكين الخمول والاهمال من احتلال التفكير.

٧- يتسبب التفكير السلبي بمنع الانسان وكبح جماحه من الاقدام على الكثير من الاعمال والمشاريع؛ بسبب توقع اسوأ الأمور وتقدير النتائج السلبية دون الايجابية مقدماً؛ فيتردد او يمتنع عن الشروع بالعمل مما يسبب ضياع الكثير من الفرص.

٨- يدفع التفكير السلبي الانسان للانسياق وراء المؤثرات العاطفية والانفعالية وبناء الاوهام من نسج الخيال والعاطفة او الشك والظن في تقدير التعامل مع الاشخاص ومختلف الاحداث والمواضيع؛ مما يسبب حدوث الاصطدامات بالنتائج والمزيد من المصاعب والتحديات، ويجعل منه شخصية مهزوزة او مهزومة او غير ثابتة على رأي قويم.

٩- مع وجود التفكير السلبي يصعب على الانسان ممارسة حياته بصورة طبيعية؛ لأنه لا يساعد على تحقيق الاتزان والنجاح والسعادة التي هي غاية وأمنية كل انسان في العالم.

١٠- ان سيادة التفكير السلبي في مجتمع ما يعود على جميع افراده بنتائج غير طيبة؛ اذ انه كثيرا ما يساعد على فقدان الثقة وبث الكراهية وانتشار العنف وسوء الظن وضعف أو اصر العلاقات ما بين الافراد، سواء كان ذلك في مجتمع صغير مثل الأسرة ام في مجتمع عام مثل المجتمعات الطلابية ومؤسسات العمل وغيرها.

الحلول والمعالجة :

نظرا لما عرفناه من خطورة نتائج التفكير السلبي على تفكير الانسان ومشاعره واحاسيسه واعتقاداته، وما ينبثق عن ذلك من ارتدادات او اضطرابات على الناحية النفسية والعضوية من صحة الانسان، وانعكاس كل ذلك على سلوك الانسان وقراراته وتعاملاته مع مختلف الاشخاص والمواضيع والقضايا في جميع مفاصل الحياة، يتوجب علينا اتباع استراتيجية معينة من الحلول واتباع وصفة علاجية فكرية لكي يسيطر كل منا على افكاره؛ من اجل تدعيم السلامة الفكرية وتحصين المشاعر والاحاسيس من الشحنات السلبية التي ترسلها لنا افكارنا السلبية وما ينبثق عن ذلك من اعتقادات غير سليمة بحيث تكون لها ارتدادات مباشرة على قراراتنا وسلوكياتنا وتعاملاتنا مع مختلف

الاشخاص والمواضيع والقضايا، ومن أهم هذه الحلول والمعالجات الفكرية هي ما يلي:

١- يجب على كل شخص ان يعرف نفسه كيف يفكر؟ وكيف يتعاطف؟ وماذا يجب او يكره؟ وبم يتأثر؟ وماذا يحتاج؟ والى ماذا يطمح؟ ولم يفعل هذا السلوك ويترك ذلك السلوك الآخر؟ وما القدرات والامكانيات المتوفرة عنده؟ ونحو ذلك، وان معرفة النفس هذه الأشياء مهمة جدا وهي المفتاح الأول لسيطرة الانسان على تفكيره والتحكم بمشاعره واحاسيسه وما ينبثق عن ذلك من ضبط لسلوكه وتوجيهه نحو الخير والحكمة والصواب؛ لأن هذا النوع من المعرفة يمثل كشفا يضيء عتمة جهل الانسان بنفسه ويكشف له الخفايا وجميع افكاره واعتقاداته، ويسلط الضوء على مشاعره واحاسيسه ليتكوّن لديه ادراك واع يجعله على بيّنة من أمره في اتخاذ القرارات الصائبة والتعاملات المناسبة الحكيمة مع مختلف المواضيع التي تندرج ضمن اهتماماته وارتباطاته وشؤونه.

٢- يجب على كل شخص حريص على سلامة تفكيره ومهتم بتطوير ذاته او تحسين مشاعره واحاسيسه او صحة قراراته وتعاملاته او سلامة صحته النفسية والبدنية ان يعرف كل ما عرفناه مما تقدّم ذكره من مفهوم التفكير السلبي ونتائجه السلبية وخطورته على حياة الانسان من الناحية النفسية والعضوية والاجتماعية والدراسية والمهنية وغيرها، والأهم في ذلك هو معرفة اسباب التفكير السلبي بصورة دقيقة وواضحة، وان تكون هذه المعرفة راسخة في العقل وماثلة في النفس؛ من اجل ضمان التعامل معها بصورة يقظة وبطريقة واعية تضمن تفادي مخاطرها.

٣- يجب تجنّب مصادر الأفكار السلبية بشكل أو بآخر مثل الآراء السلبية والصدّاقة او الصحبة السلبية او سلوكيات الاشخاص السلبيين، اضافة الى المحتويات الاعلامية المرئية والمسموعة والمقروءة التي ترسل انطباعات ذات ايجابية سلبية بحيث تخلق افكارا ذات أثر سيئ وتنبثق منها قوة تأثير على المشاعر والاحاسيس، وتعمل على

انتاج السلوك السلبي في تعاملات الشخص مع مختلف الاحداث - كما تقدّم شرح ذلك سابقا-.

٤- من الناحية العقلية يجب تعزيز وتأصيل التفكير الايجابي وتدعيم الأفكار الايجابية من خلال نور العلم وتعزيز ضياء الفهم ومعرفة الحقائق والبحث عن المعرفة في مختلف مصادرهما من أجل بناء فكر سليم ومعتدل، وتغليب العقل التحليلي الواعي على قوة العقل العاطفي الانفعالي بهدف ضمان الحصول على افكار وقرارات تساعد على احداث نتائج وتغييرات ايجابية في مختلف الأمور، ومن المهم ايضا تجنّب التركيز السلبي قدر الإمكان واستبداله بالتركيز الايجابي بحيث يكون التركيز على الايجابيات التي يحظى بها الانسان والنعم الكثيرة التي منّ الله تعالى عليه بها.

٥- اما من الناحية النفسية فيجب تعزيز القوى النفسية الايجابية وتدعيمها مثل التفاؤل والثقة بالنفس^(١) والثقة بالله تعالى والاعتماد عليه وحسن الظن به، وان الكثير من النصوص تحثّ على التفاؤل، فقالت تفاءلوا بالخير تجدوه، وقد عبّر لسان الاحاديث والروايات ان الله تعالى يجعل الامور كما يظن عبده الانسان، بحيث اذا كانت توقعاته وافكاره خيرا تكون نتائجها خيرا وان كانت شرا فشرا، ولذا امرت بحسن الظن بالله والتفاؤل بالخير عبر التفكير الايجابي بهدف ضمان الحصول على النتائج الايجابية، وقد أكد علماء النفس أن الكثير من الافكار الموجودة في ذهن الانسان تجلب نتائج من نفس نوعها، بحيث إذا كانت الافكار سلبية تكون مخرجاتها سلبية ولا تجذب إلا النتائج السيئة، والعكس فيما لو كانت الافكار ايجابية فإنها ستجلب بجاذبيتها النتائج الايجابية ذات الأثر الحسن، وهنا قال ارسطو: (كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم، وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم).

(١) الثقة المعتدلة والتي تقدّم شرحها في فصل التربية التنموية.

٦- من الناحية العاطفية يكون مهما جدا ان ندرك ان من طبيعة الانسان في معظم الاوقات والاحداث التي يمر بها والمواقف التي يتعرض لها إن عقله العاطفي يسبق فيها عقله التحليلي الواعي على حد تعبير علماء النفس، ولا سيما في المواقف التي يدرك الانسان انها تمثل تهديدا لشيء من شؤونه وينبثق منها خطر على حياته وصحته او سمعته وكرامته او ممتلكاته او على شخص يعنيه أمره، ووجه الحكمة في ذلك هو ان يحافظ الانسان على البقاء، وبفعل العقل الانفعالي العاطفي يتعامل الانسان مع الموقف باستراتيجية الهجوم بسبب قوة الغضب والانفعال او باستراتيجية الهروب بسبب قوة الخوف، بحيث حينما يخيفه شيء ذو خطر بصورة مفاجئة لا يبقى الانسان على حاله ويبدأ عقله التحليلي بتحليل الحدث في نفس اللحظة كأن: من يكون هذا الشيء؟ ولماذا هاجمني؟ وكيف جاء؟...، بل ان عقله العاطفي وبقوة الخوف يوعز له بالهروب فورا مصحوبا بقوة بدنية كبيرة جدا نتجت عن افراز هرمون الأدرينالين في الجسم من اجل المحافظة على البقاء في الحياة حتى أنه لم يكن يعلم بوجود مثل هذه القوة العجيبة في جسمه من قبل! وكذلك الحال في حالة الغضب فان معظم الناس يتعاملون مع الموقف باستراتيجية الهجوم بالفعل او بالكلام تحت تأثير قوة الغضب والانفعال ويإيعاز من عقله الانفعالي العاطفي مع غياب شبه تام للعقل التحليلي الواعي، إلا ان بعد زوال الموقف وهدوء الامر يبدأ العقل التحليلي الواعي بتفسير الاحداث وتشخيص الاسباب وتحليل النتائج، وكثيرا ما يندم الانسان حينما يكتشف انه قد ارتكب أخطاء كبيرة ولم يكن الأمر يستدعي كل ذلك ولكن بعدما فاتته الاوان.

والخلاصة من كل ذلك هو بيان أهمية الحذر من التسرع واتخاذ القرارات حين الانجرار وراء الحالات الانفعالية والعاطفية التي تسبق العقل التحليلي الواعي لدى الانسان في معظم الاحداث، ولذلك أبلغ في النصيح والموعظة والتنبيه أمير المؤمنين

علي ﷺ حين قال محدّراً: «إياك والغضب، فأوله جنون وآخره ندم»^(١).

٧- ومن الناحية السلوكية يجب تعزيز السلوكيات الايجابية مثل التقرب من الله تعالى بالأعمال الصالحة للحصول على طاقة روحية ومعنوية تساعد على السكينة والهدوء والتوازن العاطفي والانفعالي وتدعيم العقل الواعي، والالتزام بأداب الدين وأحكامه وقواعد الاخلاق الفاضلة النبيلة؛ من أجل ضمان ضبط السلوك وتوجيه الطاقات بما يجلب الخير من النتائج الايجابية، وتجنّب كل ما يجذب الشر من النتائج السلبية مثل الاعتداء على الاخرين او على ممتلكاتهم وسلب حقوقهم او اغتيالهم واهانتهم وتشويه سمعتهم بين الناس، ونبد التطرف الديني او العنصري او القومي بكل اشكاله، اضافة الى ان ذلك يساعد على تفادي المشاكل النفسية والفكرية التي قد يتعرّض لها الانسان نتيجة الابتعاد عن الله تعالى - كما تقدّم وصفها- والى غير ذلك من البرامج السلوكية التي تساعد على تعزيز وتدعيم السلوك الايجابي مثل صحبة الاخيار ومرافقة الابرار من الاشخاص الايجابيين بفكرهم وقولهم وسلوكهم؛ وذلك لأن الانسان يتأثر كثيرا بالصدقة والصحبة تأثراً ايجابياً او سلبياً سواء أدرك ذلك أم لا.

وتجدر الاشارة في الناحية السلوكية الى ضرورة كسر الروتين السلبي الذي يعيشه الفرد بواسطة احداث تغيير ايجابي ومدى انعكاس ذلك على الناحية النفسية، مثل كسر روتينية الالتزام بالعمل المستمر لمدة طويلة بأخذ إجازة لمدة معينة يوم أو أكثر؛ لتغيير الاجواء والحالة النفسية مع العائلة او الاصدقاء في سفرة هادفة، الى غير ذلك من الامثلة الكثيرة ذات التغييرات الايجابية الكاسرة للروتين السلبي.

٨- من الناحية الذاتية يجب على الانسان ان يتقبّل ذاته بمعنى ان يقتنع بشكله وقوامه وما يرتبط بهما من شؤون الحياة الاجتماعية او المهنية، وان يدرك جيداً ان الله

(١) ميزان الحكمة.

تعالى خلقه في احسن تقويم وانه آية الخالق على الارض، وان يحاول ان يفهم ذاته ويعرف اسباب مشاعره الايجابية او السلبية؛ لأن معرفة السبب هي نصف الحل واما عدم تقبله حياته الخاصة فهذا يتطلب منه ان يشخص سلبياتها ويعمل بصدق على معالجتها بالحلول والتغييرات الايجابية، وفي جميع الاحوال يكون من المهم جدا ان يقدر الانسان ذاته بصورة معتدلة ويضفي عليها طابع الحب والاحترام؛ ليضمن ان يعيش حالة من السلام مع نفسه، وهذا ما يساعد الانسان على تحقيق التوافق الذاتي ويسهم ايضا بتحقيق التوافق مع محيطه الاجتماعي وبيئته الطبيعية.

٩- ومن الناحية الفكرية يتوجب على كل انسان عاقل ان يعرف ما يريد في الحياة بأن يحدد اهدافا واضحة لنفسه، بعد ان يكتشف قدراته وامكانياته ويعرف اتجاه ميوله فيحدد طموحه بصورة واضحة كي يتفادى العيش في الفراغ الفكري، كما يجب ان لا يكتفي بتحديد الاهداف الواضحة بل يقرن ذلك بالتخطيط الواعي لرسم الخطط المناسبة التي تمثل خارطة طريق تحقيق الاهداف المرجوة، وكل ذلك لا ينفع بشيء من الخير ما لم يسند بالعمل الصادق بصورة جادة ويدعم بالسعي الحثيث.

١٠- من اجل الحصول على سلامة التفكير يجب على كل شخص تفعيل نظام المراقبة الفكرية، بمعنى ان يراقب كل فكرة من افكاره وكل انطباعاته وجميع اعتقاداته عن مختلف الاشياء والاشخاص والمواضيع والقضايا والاحداث؛ ليكتشف نوعها فاذا كانت سلبية مستندة على الشك او الوهم والخيال رفضها بحيث لا يسمح لها بأن تعيش في ذهنه ووجدانه او تنمو وتتكاثر، واما اذا ما كانت الفكرة ايجابية ومستندة على العلم والحقيقة رحّب بها وعزز أمثالها، ومن المؤكّد ان هذه المراقبة الفكرية تمثل فلترا يعمل على تنقية الافكار من الشوائب والفيروسات او تمثل سيطرة أمنية فكرية تمنع دخول الافكار السيئة او المشبوهة الى حرم الذهن بحيث يبقى آمنا ونظيفا من الافكار السلبية.

إن معظم الناس يغفلون عن مراقبة افكارهم بهذه الطريقة بحيث تكون المراقبة الفكرية لديهم معطّلة او ضعيفة اساسا، وهذا ما يساعد الكثير من الافكار السلبية على ان تتسلّل الى اذهانهم في اليوم والليلة وتنمو وتتكاثر، لينتج عنها في نهاية الأمر المزيد من الاعتقادات السلبية التي لا تساعد على احداث سلوكيات ايجابية، ولذا ينبغي استخدام استراتيجية المعالجة بالضد، بمعنى معالجة الفكرة السلبية بالفكرة الايجابية المعاكسة لها تماما ومعالجة الاعتقاد السلبي بالاعتقاد الايجابي المضاد له، بحيث يقوم الاعتقاد الايجابي بإبطال مفعول نظيره الاعتقاد السلبي من خلال التشكيك به كونه الاعتقاد الأقوى لأنه قائم على اساس العلم واليقين او الحقيقة والدليل؛ فبدأ الاعتقاد السلبي بالصدأ تدريجيا والتفتت مع مرور الوقت وفي نهاية المطاف يرمى الى سلة مهملات الذاكرة وينفى الى خارج الذهن بتأثير النسيان.

إن هذه الاستراتيجية تمثّل وصفا علاجية فكرية فعّالة اذا احسن الفرد اتابعها، فهي تساعد على تعزيز التفكير الايجابي وتحصين الفكر من الافكار الشائبة السلبية، كما أنها تعمل بقوة على تأصيل الافكار الايجابية وصقل الطاقات وايقاد الهمة، بحيث تساعد على توجيه سلوك الفرد وجهوده نحو الخير من أجل الحصول على النتائج الايجابية في جميع مناحي الحياة.

اسئلة الموضوع:

س١/ ما هو الاساس الذي يستند عليه التفكير السلبي والاساس الذي يستند عليه التفكير الايجابي؟

س٢/ هل تتقبل نفسك كما انت عليه او تضع شروطا لأجل ذلك؟ وهل تقدّر قدراتك جيدا او ترى نفسك أقلّ من اقرانك؟

س٣/ هل وضعت لنفسك اهدافا واضحة ومحددة في حياتك وحددت طموحا تحلم تحقيقه، أو ليس لديك أي أهداف محدّدة؟

س٤/ غالبا حينما تصطدم بعقبات النجاح حين تقدمك بخطواتك الأولى نحو هدفك هل تقرر الصمود واحداث التغييرات الايجابية الازمة في التخطيط، أو أنك سرعان ما تراجع؟

س٥/ ما هي اللغة الاساسية التي تسمعها من الآخرين في الحوار معهم في معظم الأوقات هل هي لغة النقد واللوم أو لغة الشكوى من الحظ السيئ، أو هي لغة حسد الناجحين والتقليل من شأنهم؟

س٦/ هل انت من النوع الذي يعيش في ذكريات الماضي في معظم اوقاته؟ هل تشعر انك سعيد بذلك، أو انك تجد نفسك سجيناً لمشاعر واحاسيس حزينة تجاه هذه الذكريات؟

س٧/ هل تراقب كل افكارك في معظم الأوقات، أم انك لم تقرر تفعيل المراقبة الفكرية بعد؟

س٨/ لو تفحصت افكارك ودققت انطباعاتك وتمعنت في اعتقاداتك تجاه الكثير من الاشخاص او مختلف الاحداث والقضايا فكم منها ستكتشف أنه كان سلبيا؟

انشطة:

نشاط ١: حاول مراقبة افكارك ولو ليوم واحد وانظر كم ستكتشف منها انها سلبية مستندة على الشك او الظن او الوهم والخيال، وكم منها ايجابية مستندة على العلم واليقين او الحقيقة والدليل والبرهان؟

نشاط ٢: ضع لنفسك اهدافاً محدّدة وواضحة واسعاً لتحقيقها بعد وضع الخطط

المناسبة، وحاول الثبات والصمود امام العقبات الى حين تحقيقها مستفيدا من اهل الخبرة او الاختصاص دون التأثر بالأراء السلبية.

التدخين والإقلاع عنه

فكرة الموضوع: معرفة الفرد والمجتمع مضار التدخين وتداعياته وكيفية الإقلاع

عنه.

الأهداف السلوكية :

- ١- ان يعرف الفرد اضرار التدخين وفوائد الاقلاع عنه.
- ٢- ان يلتفت الآباء الى منع أولادهم من الابتداء بالتدخين.
- ٣- ان يسهم المجتمع بالحد من التدخين.
- ٤- ان يتعلم الفرد الكيفية الصحيحة للإقلاع عن التدخين.

التدخين هو استنشاق الدخان الناتج عن احتراق مادة معينة لهذا الغرض، والأكثر استعمالاً في معظم الأحيان هي مادة التبغ بطرق مختلفة مثل السكائر وما يعرف الأركيلة وغيرها، والتبغ هو نبات تتم زراعته واستعمال أوراقه لغرض التدخين في معظم الأحيان، ويعتبر التبغ مادة مخدرة؛ لاحتوائه على مادة النيكوتين والتي تسبب الإدمان وتسمم الاعصاب بشكل او بآخر، اضافة الى احتوائه على مواد ضارة اخرى كمادة الزرنيخ والسيانيد وبروميد الأمونيا.

ويرى الأطباء والمختصون ان التدخين يشكل تهديدا للصحة العامة وسلامة اعضاء جسم الإنسان في معظم الأحيان، وقد تحققت الرؤية الطبية هذه من خلال اصابة المدخنين بالكثير من الأمراض بفعل المحتويات السامة لمادة التبغ، فضلا عن

المواد الأخرى التي قد تضاف إليها كبعض المواد المخدرة.

أما الرؤية الشرعية فهي على النحو العام قد جعلت الحكم يدور بين التحريم وبين الجواز أو لزوم الترك والاقلاع عنه وفقاً لوجود الضرر أو عدمه والناشئ من طبيعة استخدام التدخين على نحو الكثرة والأفراط أو على نحو التدخين القليل المحدود، وفي هذه الرؤية تفصيل عند الفقهاء المذكور في مصادره الفقهية، بحيث يختلف الحكم بين المبتدئ بالتدخين والمعتاد عليه (المدمن) في معظم الأحيان، فكل منهما له حكم خاص به بلحاظ حجم الضرر المؤكّد وقوعه أو الضرر المتوقع حدوثه على نحو الظن، بل الضرر المتوقع حدوثه على نحو الاحتمال أيضاً إذا كان بدرجة ما بحيث يصدق معه الخوف عند العقلاء من هذا الضرر المحتمل بشكل أو بآخر بسبب ممارسة التدخين.

أما الرؤية الاجتماعية على النحو العام فهي لا تحبّد التدخين في معظم الأحيان وتقف بالضد منه بشكل أو بآخر؛ لما فيه من أضرار صحية على الفرد والمجموعة وإن بدا السكوت من معظم الأفراد عنه بسبب وجوده المتفشي في سائر أنحاء مجتمعات العالم، فحتى المدخن تجده يدرك الأضرار ويعرف المخاطر جيداً إلا أنه لا يتقبل فكرة تركه ومحاولة الاقلاع عنه بفعل تأثير الأدمان.

مخاطر التدخين:

ان المخاطر التي يسببها التدخين في معظم الأحيان بفعل مكوناته الضارة كثيرة نوعاً ما ومتعدّدة بحسب نوع التدخين وطريقة الاستخدام، وبشكل عام تكاد تنحصر كل هذه الأضرار في ثلاثة جوانب، وهي:

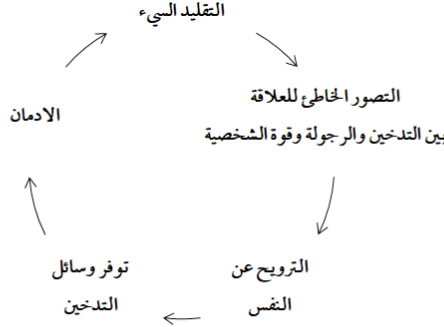
الأول- الجانب الصحي: لقد اثبت الطب ان عددا كبيرا من الامراض والمشاكل الصحية التي تصيب مختلف اعضاء جسم الانسان تنشأ من عملية التدخين في معظم

الاحيان، مثل سرطان الرئة وتصلب الأوعية الدموية والسكتة القلبية والجلطة الدماغية وقرحة المعدة والتهاب اللثة واصفرار الاسنان وامراض الجهاز التنفسي كضيق التنفس ونحو ذلك، كما يؤثر التدخين على بعض الحواس مثل حاسة التذوق وغير ذلك من المشاكل الصحية لمختلف اعضاء الجسم.

الثاني- الجانب الاجتماعي: في بعض الاحيان لا يؤثر التدخين على المدخن فحسب، بل يتعدى الضرر الى محيطه الاجتماعي بشكل او بآخر ابتداءً بأسرته وانتهاءً بمواطن تواجهه بين افراد المجتمع كوجوده في وسائل النقل او بين زملاء العمل ونحو ذلك.

الثالث- الجانب الاقتصادي: ينفق الفرد المدخن جزءا من دخله اليومي او الشهري على التدخين في معظم الاوقات، من خلال شراء علب السكائر او ارتياد المقاهي والتدخين بواسطة الأركيلة وما شاكل تلك الانهاط، وليس هذا فحسب بل ينفق الاشخاص المدخنون الكثير من المبالغ المالية في طلب العلاج والبحث عن النجاة بعد اصابتهم ببعض الأمراض الناشئة من التدخين، مما يجعل الفرد المدخن ينفق المال بشكل او بآخر في أمور هو في غنى عنها اساسا، ويعد هذا الحال ضرباً من ضروب هدر المال لدى المختصين، علما ان الربح الوحيد في التدخين برمته هو الشركات المصنعة لمواد التدخين إلا أن الخاسر الأول هو الشخص المدخن نفسه!

الدوافع الى التدخين واسبابه :



مخطط يوضح الاسباب والدوافع الى التدخين

١- التقليد السلبي والاقتراد الخاطيء:- من أهم الدوافع الى تدفع الفرد الى التدخين في معظم الاحيان هو الاقتداء بالأب او الأم المدخنين كليهما أو أحدهما وتقليدهما في ذلك؛ كون الفرد يتأثر نفسيا وفكريا بمجمل سلوكيات الوالدين سواء أكانت ايجابية أم سلبية وصحيحة كانت أم خاطئة ويهتم تلقائيا بمعظم افعالهم ويتابعها بإمعان وفضول، اضافة الى أن المحيط الاجتماعي في معظم الاحيان يؤثر في ذلك ويساعد على التدخين بشكل او بآخر ابتداءً بالأصدقاء او الزملاء وانتهاءً بوسائل الإعلام، فإذا كان للشخص اصدقاء مدخنون تأثر بهم وحاول تقليدهم في فعل السلوك نفسه، اضافة الى ان ما يظهر في بعض وسائل الاعلام من افلام ومسلسلات او غيرها يوحى بالتشجيع على التدخين من خلال الادوار المختلفة لبعض الشخصيات التمثيلية وتأثر المشاهد بها بشكل او بآخر ولاسيما في مراحل المراهقة، فيظهر هذا السلوك (التدخين) في نهاية المطاف كمكافأة اجتماعية تتمثل بالشعور الايجابي الذي يشعر به الفرد في بعض الاحيان نتيجة مشاركته عملاً جماعياً بحكم السلوك الجمعي.

٢- التصور الخاطيء للعلاقة بين التدخين والرجولة وقوة الشخصية:- يعتقد

بعض الأفراد بأن التدخين يدرُّ بشكل او بآخر على الرجولة وقوة الشخصية وكسر القيود من اجل الاستقلالية، وهذا الاعتقاد الخاطيء يدفعهم في معظم الاحيان لخوض تلك التجربة ومعرفة حالة الشعور بأجوائها، مع ملاحظة ان هذه الشبهة تكاد تكون شائعة بشكل او بآخر عند الكثير من المدخنين ولاسيما المراهقين والشباب.

٣- الترويح عن النفس:- يعتبر الكثير من الافراد ان التدخين وسيلة جيدة للهروب من المشكلات والأزمات او التخلص من الضغط النفسي وتفريغ الغضب والشعور السلبي كالاكتئاب والقلق والخوف والتوتر ونحو ذلك، بل قد يلجأ البعض الى تناول الكحوليات او تعاطي المخدرات طلبا لذلك الأمر ايضا، مع العلم بأن هذه السلوكيات السلبية او الممارسات السيئة في معظم الاحيان لا تمثل علاجا حقيقياً بقدر ما هي تخدير مسكن ومهدئ للأعصاب لفترة مؤقتة بفعل النيكوتين فيضر المدخنين صحيا بشكل او بآخر دون ان ينفعهم بشيء، كما أن التدخين في معظم الاحيان لا يحل أي نوع من المشاكل بقدر ما يزيد الأمر سوءاً وتعقيدا.

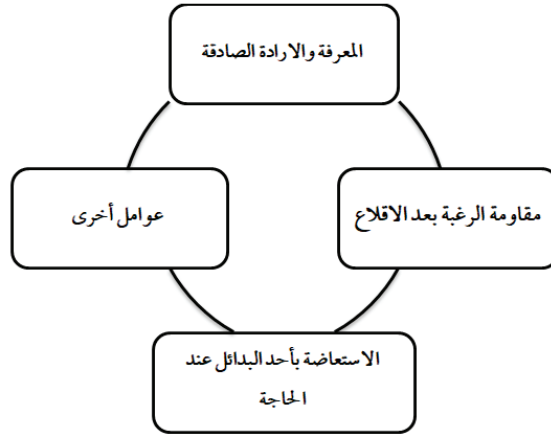
٤- توفر وسائل التدخين:- ان توفر وسائل التدخين في كل مكان بشكل فوضوي جعلها في متناول ايدي أي شخص من دون وجود أي نوع من المشقة في الحصول عليها، وهذا الأمر يدفع الكثير من الافراد ولاسيما المراهقين وبعض الشباب الى تجربة التدخين بشكل او بآخر حتى يصل مرحلة الاعتياد عليها، لاسيما مع تساهل الوالدين في ذلك والقبول الاجتماعي الظاهري.

٥- الادمان:- وهو من أخطر الاسباب التي تسجن الإنسان في حلبة التدخين في معظم الاوقات؛ بفعل مادة النيكوتين والتي تمنح الشخص المدخن شعورا بالمتعة والنشاط والاسترخاء إلا ان هذا الشعور يكون لفترة وجيزة وسرعان ما يتلاشى وينتهي، فيعتاد الجسم على النيكوتين تدريجيا مما يجعل تركه أمرا صعبا وان كان

ليس مستحيلاً، حيث يصعب ترك التدخين من قبل الافراد المدمنين عليه في معظم الاحيان لأن ترك التدخين يسبب الكثير من النتائج السيئة كالشعور بالحزن والاكتئاب واضطراب التركيز وصعوبة النوم وغيرها، مع ملاحظة ان هذه المرحلة هي من اخطر مراحل التدخين واشدها فتكا بالإنسان في معظم الاحيان.

طرق العلاج ووسائل الاقلاع عن التدخين:

الوقاية خير من العلاج قاعدة عامة لجميع الأمراض البدنية والنفسية، فهي واجبة على كل العقلاء تجاه السلوكيات التي تقود الى الضرر والأذى؛ لذا يتوجب على الانسان تجنب التدخين وتذكير نفسه دائماً بأضراره الصحية ومشاكله الاجتماعية وتبعاته المالية، فيا ترى ماذا خسر الذين لم يمارسوا التدخين؟! وماذا ربح المدخنون؟! بيد ان الكثير من المدخنين يجهل تلك الاضرار او غفلوا عنها او تسامحوا فيها حتى بلغوا حد الإدمان؛ مما يتوجب توفير حلول لهذه المشكلة الكبيرة، ومن ابرز تلك الحلول التي تساعد على الاقلاع عن التدخين ومعالجة الإدمان ما يلي:



الأول- المعرفة والارادة الصادقة:- بمعنى أن على المدخن ان يعرف مضار التدخين جيدا ومجمل الأعراض والامراض الناشئة منه حتى يتيقن بذلك أولاً، وان يتخذ بعد ذلك قرارا صارما ويفعل الإرادة الصادقة في قلبه بالعزم على الاقلاع عن ممارسة التدخين، ومن المهم ان لا يربط المدخن في فكره واعتقاده ما بين التدخين والحالة النفسية كطلب الشعور بالراحة والتركيز وتفريغ الغضب والتخلص من الحزن والاكتئاب وما شاكل ذلك، فهاهذه التصورات الذهنية إلا وهم واشتباه بشكل او بآخر، حيث ان النيكوتين يعمل على تخدير الاعصاب والتسكين المؤقت في معظم الاحيان، ولا تنشأ منه أي نتيجة ايجابية تذكر بخلاف ما يعتقد الشخص المدخن المشتبه والوهم.

الثاني: مقاومة الرغبة بعد الاقلاع:- ان الرغبة في التدخين غالبا ما تراود المدخن عن نفسه، فبين تارة وأخرى يشعر برغبة ما للتدخين ولو لمرة واحدة، مما يوجب على الشخص المدخن مقاومة هذه الرغبة بصدق النية وقوة الارادة، ومن المهم جدا اشغال نفسه بشيء آخر كتناول المكسرات والعلك وغيرها من البدائل التي سيأتي ذكرها.

ومن الضروري جدا ان لا ينخدع الفرد بفكرة التدخين لمرة واحدة والعودة الى الاقلاع بعدها، حيث ان المرة الواحدة تقوده الى الثانية في معظم الاحيان والثانية الى الثالثة حتى يعود الى المربع الأول بشكل او بآخر وتضعف ارادته امام التدخين ويفقد ثقته بنفسه، كما يجب ان يذكر الشخص المدخن نفسه بمضار التدخين وفوائد الاقلاع عنه بصورة مستمرة.

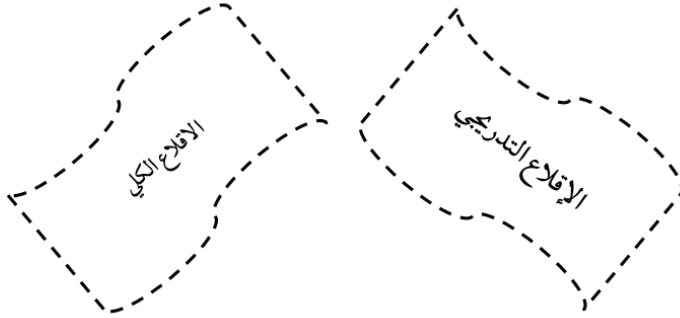
الثالث- الاستعاضة بأحد البدائل عند الحاجة الملحة:- هنالك بعض البدائل من العلاجات التي يقررها الاطباء المختصون للمدخين الذين لا يستطيعون ترك التدخين ويواجهون صعوبة في ذلك، مثل العلك الذي يحتوي نسبة معينة من النيكوتين او لصقة النيكوتين وغيرها كوسيلة لنسيان السكائر والأركيلة وما شابه ذلك، بهدف الاعتياد

على هذه العلاجات بشكل او بآخر الى حين تركها تدريجيا بعد مدة من الزمن يقررها الطبيب المختص، وفي بعض الاحيان قد يقرّر الاطباء المختصون بعض المهذئات بجرعات صغيرة لتمكين الشخص المدخن من مواصلة الاقلاع عن التدخين، كما أن هنالك بدائل بسيطة يمكن للمدخن الاستعانة بها واشغال فمه بها كالعلك الاعتيادي المعروف والمكسرات وغيرها، من اجل نسيان التدخين ومواصلة الاقلاع عنه.

الرابع - عوامل أخرى :- هنالك جملة من العوامل الاخرى تجب مراعاتها لمن يريد الإقلاع عن التدخين، ومنها محاولة نسيان التدخين واشغال الذهن بأمر آخر، او تجنب كل ما يؤدي الى تذكّر التدخين مثل وضع بعض وسائل التدخين في البيت او الاختلاط مع المدخنين من الاصدقاء او زملاء العمل وغيرهم، كما يجب المحافظة على الهدوء بشكل او بآخر وتجنب كل ما يثير الغضب في معظم الاحيان.

اساليب الاقلاع عن التدخين:

هنالك اسلوبان للإقلاع عن التدخين وكل منهما يختلف عن الآخر، وهما:



الأول - الإقلاع التدريجي :- ويعني ترك التدخين تدريجيا وليس دفعة واحدة الى حين تركه نهائيا، ويكون هذا الاسلوب نافعا لنوعين من المدخنين والنوع الاول هم الذين اعتادوا التدخين لمدة زمنية طويلة كعشر سنوات مثلا او اكثر، اما النوع الثاني

فهم المدخنين الذين اعتادوا التدخين لمدة زمنية اقل ولكن بكميات كبيرة، ويتحقق هذا الاسلوب بتقليل المدخن عملية التدخين شيئاً فشيئاً، فمثلاً يقلل عدد مرات التدخين وعدد السكاثر فينقص من كل يوم مرة واحدة، فإن كان يدخن في اليوم خمس مرات فسيدخن اربع مرات وبعد مدة ثلاث مرات فقط وهكذا يستمر الحال ان يتحقق الترك النهائي، كما يتحقق هذا الاسلوب في بعض الاحيان من خلال ترك نوعية التدخين من المادة الاكثر احتواءً على النيكوتين الى المادة الأقل.

الثاني- الاقلاع الكلي: - وهو ترك التدخين بصورة نهائية وبدفعة واحدة من دون التدرج في ذلك، ويكون هذا الاسلوب نافعا ومناسبا للمدخنين الذين اعتادوا التدخين لمدة زمنية قصيرة كمدة شهر او ثلاثة اشهر على سبيل المثال، او المدخنين الذين اعتادوا التدخين لفترات طويلة ولكن بكميات قليلة كأن يدخن الشخص في كل ثلاثة ايام مرة واحدة او في اليوم الواحد مرة واحدة ونحو ذلك، ويتحقق هذا الاسلوب بترك التدخين دفعة واحدة وبشكل نهائي.

ملاحظة: بعد شهر رمضان المبارك برنامجاً مثاليًا او تطبيقاً مساعدا وفرصة كبرى للإقلاع عن التدخين حيث يمتلك فيه الانسان المسلم القدرة على ترك الشراب والطعام لساعات النهار بأكمله بما في ذلك التدخين بالنسبة للمدخنين، وينبغي استغلال هذه الارادة وجعل شهر رمضان الفضيل برنامجاً للإقلاع عن التدخين.

اسئلة الموضوع:

س١/ ما هي الدوافع الى التدخين؟

س٢/ يعتقد بعض الأفراد بأن التدخين يدلُّ بشكل او بآخر على الرجولة وقوة الشخصية وكسر القيود من اجل الاستقلالية، برأيك هل ينسجم هذا الاعتقاد مع

- العلم والحقيقة او هو مجرد اعتقاد سلبي ناشئ من وهم ما او شبهة معينة؟
- س٣/ هل يخطئ بعض الافراد حين يعتقد ان التدخين وسيلة جيدة للهروب من المشكلات والأزمات او التخلص من الضغط النفسي؟ ولماذا؟
- س٤/ ما هي ابرز مخاطر التدخين على حياة الانسان؟
- س٥/ ما هي طرق الاقلاع عن التدخين؟

انشطة:

- نشاط ١: عمليا قم بإعادة المحاولة للإقلاع عن التدخين بحسب الطريقة المناسبة لك فيما اذا كنت من الاشخاص المدخنين وقد حاولت سابقا ولم تنجح، مستفيدا من كل الوسائل والاساليب التي ذكرت في هذا الموضوع.
- نشاط ٢: بصفتك (أباً، أمّاً، اخاً، معلماً، مدرساً، خطيباً، كاتباً، غير ذلك) حاول توعية الآخرين حول خطورة التدخين و تثقيفهم الى ضرورة تجنبه بشكل او بآخر.

“

“

الفصل السادس
التربية الوطنية

”

الهوية الوطنية

فكرة الموضوع: تعرف الفرد على هويته الوطنية الحقيقية وعدم التفريط بها.

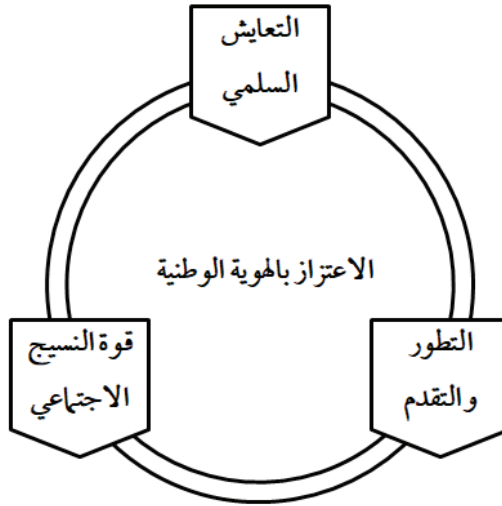
الأهداف السلوكية:

- ١- ان يتعرف الفرد على هويته الوطنية الحقيقية ويعتز بها.
 - ٢- ان يعرف الفرد مكونات الهوية الوطنية.
 - ٣- ان يحرص الفرد على حفظ الهوية الوطنية وتجنب كل ما يفككها او يشظيها.
- الهوية الوطنية هي مجموع السمات والخصائص الموحدة التي يشترك فيها جميع ابناء مجتمع من المجتمعات او شعب من الشعوب، والذين تجمعهم عناصر مشتركة معينة تميّزهم عن غيرهم من الشعوب مثل الارض (الموقع الجغرافي) والتاريخ والحضارة والحياة والمصير، وليست هي تلك البطاقة التعريفية الرمزية التي تصدرها الدولة لهم مثل البطاقة الموحدة.

إن الشعور الايجابي بالهوية الوطنية في معظم الاحيان يمثل دافعا اساسيا من دوافع اخلاص ابناء البلد الى وطنهم وشعورهم بالانتماء الحقيقي اليه، وبذلك الشعور يدرك ابناء البلد المصير الحقيقي المشترك لجميع مكونات الشعب الواحد بحكم العناصر والعوامل المشتركة التي تجمعهم معا وتميّزهم في نفس الآن عن غيرهم بشكل او بآخر، فهم مثل اصحاب سفينة واحدة تجمعهم السفينة معا وتقودهم الى اتجاه واحد وبها تكون حياتهم ومصيرهم ومستقبلهم واحدا.

الوعي والاعتزاز بالهوية الوطنية :

ينشأ الوعي والاعتزاز بالهوية الوطنية في معظم الاحيان من الشعور الايجابي من قبل ابناء مكونات الشعب تجاه انفسهم وتجاه بعضهم بعضاً وتاريخهم، وتجاه حضارتهم وحاضرهم ومستقبلهم وحياتهم الاجتماعية بكل ابعادها ومصيرهم الواحد، ولذا يعدُّ الاعتزاز بالهوية الوطنية سمة مميزة للشعوب المتقدمة والبلدان المتطورة في جميع بقاع العالم، وعاملاً حيوياً في بناء الأفراد والشعوب والأمم، ومن أبرز وأهم فوائد الوعي والاعتزاز بالهوية الوطنية ما يلي:



مخطط يوضح نتائج الوعي والاعتزاز بالهوية الوطنية

١- التعايش السلمي:- ان الادراك الحقيقي للمصير المشترك الواحد من قبل جميع ابناء مكونات الشعب ينشأ في معظم الاحيان من شعورهم الايجابي تجاه بعضهم بعضاً وانفتاحهم على انفسهم او تقبلهم الطرف الآخر من ابناء بلدهم واعتزازهم بطبيعة

النسيج الاجتماعي لشعبهم، وهذا ينبع بشكل او بآخر من حبهم للحياة ورغبتهم في الرقي والازدهار والرفاهية.

ولقد اثبت التاريخ من خلال الاحداث التي مرّ بها ومنذ مئات السنين ان الشعب الذي يتخلّى عن هويته الوطنية العامة التي تجمع جميع ابناء مكوناته ويهتم بتفعيل الهويات الأخرى او الهويات الفرعية بشكل او بآخر مثل الهوية القومية او الدينية او الطائفية المذهبية بطريقة غير معتدلة او متطرفة يعيش نوعا خطيرا من الصراع مع بعضه بعضاً، بحيث يأكل بجسده هذا الصراع وتنهك قواه حتى تنعدم معظم صور الحياة المشرقة وتتكاثر صور القتل والدمار في كل ارجاء ذلك البلد، وما يكون ذلك الا عن عدم الاعتزاز بالهوية الوطنية العامة من قبل ابناء ذلك البلد، وافتقادهم الشعور الايجابي تجاه شعبهم وتاريخهم وحضارتهم او حياتهم ومصيرهم ومستقبلهم.

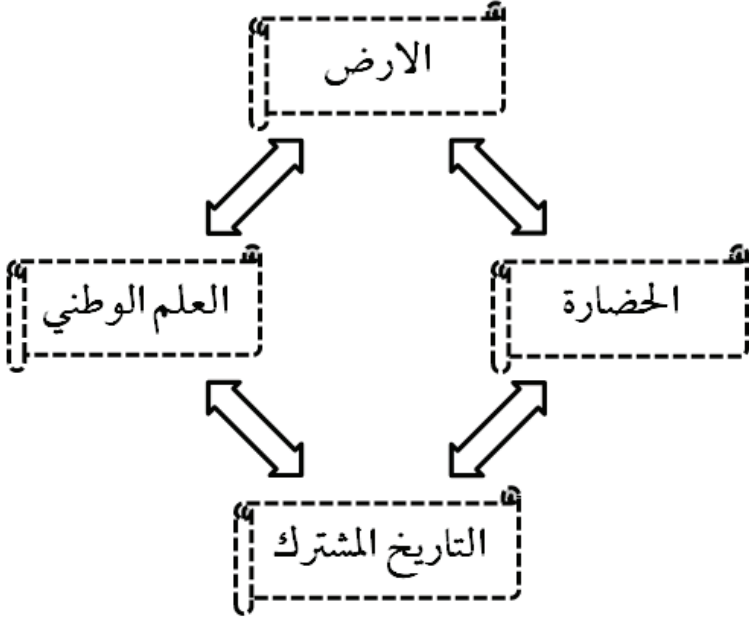
٢- التطور والتقدّم:- ينعكس الاعتزاز بالهوية الوطنية العامة من قبل جميع ابناء مكونات الشعب الواحد على شعورهم وتفكيرهم ومجمل سلوكياتهم في معظم الاحيان، بحيث يخلق عندهم روح المواطنة الصالحة البناءة والمحبة للعمل النافع الايجابي، ولطالما شكّل الاعتزاز بالهوية الوطنية كشعور ايجابي راسخ في نفوس ابناء مكونات الشعب الواحد دافعا حيويا فاعلا نحو التعاون والتفاعل، من خلال العمل الجماعي البناء وتشغيل الايدي العاملة واستثمار العقول المبدعة في مختلف جوانب الحياة مثل الجانب الاقتصادي والعمري والتعليمي ونحو ذلك، فتنشأ نهضة معرفية وثورة صناعية تضمن ديمومة الرفاهية واستدامة بناء الفرد والوطن، اضافة الى أن الاعتزاز بالهوية الوطنية يشكّل في معظم الاحيان ارضية خصبة للاستقرار الذي يعدّ الشرط الأول لتقدّم البلدان ورقي الشعوب وضمان الحياة الحرة الكريمة، ويكفي في ذلك ما اثبتته الواقع المعاصر من الاستقرار الذي تتمتع به الشعوب المتقدّمة في مختلف بقاع العالم

وما توصلت اليه من مراتب التقدم العالية في جميع نواحي الحياة.

وبعكس ذلك يكون الأمر واقعا مريرا؛ اذ ان تفكك الهوية الوطنية او التخلي عنها وعدم الوعي والاعتزاز بها او تجاهلها في معظم الاحيان يولد ذلك الشعور السلبي بين افراد مكونات الشعب الواحد تجاه انفسهم وفيما بينهم وتاريخهم وحضارتهم او عدم الاكتراث لواقع حياتهم، بحيث ينعكس ذلك بتبعاته واسقاطاته على مستقبلهم الواحد المشترك، ويحكم مصيرهم بالدمار او التخلف بشكل او بآخر، وفي معظم الاحيان يترجم ذلك الى الواقع بحسب النتائج المترتبة عليه الى صور مختلفة من القتل ومشاهد من الدمار ومناظر من البؤس او الفقر والتخلف تسود ارجاء ذلك البلد وتفتك بالحياة وتمت نضارتها الجميلة، فيصعب عليهم بعدها اللحوق بركب الحضارة وتحقيق الريادة بين صفوف الأمم والشعوب والدول.

٣- قوة النسيج الاجتماعي: - يمثل الوعي والاعتزاز بالهوية الوطنية في معظم الاحيان اعلى درجات قوة الشعب الواحد المعنوية، وتتفرع من هذه القوة قوى ايجابية اخرى مثل قوة المحبة والاحترام وتقبل الطرف الآخر او قوة التماسك بين افراد مكونات الشعب او قوة التقارب وقوة التعاون والتفاعل فيما بينهم البعض ونحو ذلك، بحيث تنشأ بشكل او بآخر قوة في الاقتصاد وثورة في الصناعة ونهضة بالعلم وريادة بالمعرفة، مما يجعل من ذلك الشعب قوة عصرية على المعتدين يعجز عن مجاراتها الطامعون بوطنهم وخيراتهم.

عناصر الهوية الوطنية (ما هي ابرز مكونات الهوية الوطنية؟):



مخطط يوضح ابرز مكونات الهوية الوطنية

١- الأرض:- وهي الرقعة الجغرافية التي يشترك في العيش عليها جميع مكونات ابناء الشعب الواحد وتقع عليهم الواجبات تجاهها، وتثبت لهم الحقوق الكاملة فيها مثل حق العيش والتنقل والعمل او اعمارها والانتفاع بخيراتها واستثمارها ونحو ذلك، إلا انه في قبال ذلك يجب على جميع سكانها في جميع الاحوال العناية بها وصونها من الطامعين وحمايتها من المعتدين بشكل او بآخر، وتعدّ الأرض الركيزة الاساسية والعنصر الرئيس في صناعة الهوية الوطنية في معظم الاحيان؛ لأنها موطن لحضارات ابناء الشعب الواحد وعليها يكتب سجل تاريخهم وبطولاتهم وفيها حياتهم وعليها مستقبلهم ومصيرهم المشترك.

٢- الحضارة:- ترمز الحضارة للبلد الذي نشأت فيه وتبقى خالدة تحبر الاجيال المتعاقبة بما بناه وشيّده آباؤهم واجدادهم الأوائل منذ القدم، بحيث تميّزهم عن غيرهم من الشعوب الاخرى بعمقهم الحضاري ومدى تأثيره على العالم، فتشكّل بذلك عنصرا من عناصر الهوية الوطنية للأجيال المتعاقبة من ابناء ذلك البلد، ومثال ذلك حضارة بلاد الرافدين التي تعدّ اولى حضارات العالم القديم وما زالت ترمز للعمق الحضاري لأبناء العراق بكل مكوناته من اقصاه الى اقصاه، او حضارة مصر بلاد النيل العريقة التي ما زالت ترمز للعمق الحضاري لأبنائها، الى غير ذلك من حضارات الشعوب الاخرى في العالم القديم والحديث.

٣- التاريخ المشترك:- ان الاحداث التي يمر بها ابناء البلد الواحد منذ عشرات القرون في معظم الاحيان تشملهم جميعا بنخيرها وشرها بحكم وجودهم المشترك في الارض ذاتها، ولهذا فان تاريخهم هو تاريخ واحد ومشارك يدوّن انجازاتهم ويسجّل افراحهم واحزانهم او يوثق انتصاراتهم وتوحدتهم ضد التحديات منذ القدم، ليشكّل ذلك التاريخ المشترك بكل صفحاته عنصرا فاعلا من هويتهم الوطنية العامة التي تجمع سماتهم وتميّزهم عن غيرهم من شعوب العالم.

٤- العلم الوطني:- وهو الدلالة المعبرة التي ترمز للوطن بكل عناصره، مثل شعبه وارضه ومائه وسائه وسيادته من جنوبه الى اقصى شبر من شماله، وهو الممثل الرمزي للوطن امام جميع شعوب دول العالم، وهو بقيمته المعنوية هذه يمثّل الرابط الذي يجمع كافة افراد مكونات الشعب الواحد، بحيث يجسّد عنصرا حيويا لهويتهم الوطنية المشتركة الواحدة، ومن خلال هذا الرمز يعبرون في معظم الاحيان عن هويتهم الوطنية العامة وعن انتمائهم وولائهم، وعن تاريخهم وحضارتهم ومستقبلهم ومصيرهم المشترك.

ويترتب على الهوية الوطنية المشتركة أمران اساسيان:-



الأول- الحقوق:- توجد سلسلة من الحقوق المشتركة تشمل جميع ابناء البلد الواحد في معظم الاحيان، بحيث لا يحق حرمان اي مواطن من هذه الحقوق بشكل او بآخر بحكم وجود الهوية الوطنية العامة، مثل حق السكن وحق التعليم وحق التملك وحق العمل ونحو ذلك مما يحتاجه الانسان في وطنه لاستدامة حياته بشكل طبيعي والعيش بأمن وحرية وكرامة.

الثاني- الواجبات:- ان جميع من يحملون الهوية الوطنية ذاتها تقع على عاتقهم واجبات ومسؤوليات تجاه وطنهم في معظم الاحيان، ومن اهم هذه الواجبات الانتماء الحقيقي والولاء الصادق للبلد بشعبه وارضه وتاريخه وحضارته ومستقبله ومصيره، والعمل على امنه واستقراره ونموه وازدهاره، والتكاتف والتوحد ضد المعتدين والطامعين بخيراته وثرواته، والمحافظة على نسيجه الاجتماعي ووحدة شعبه وسلامة ابناؤه، ويجاد اقتصاد قوي يضمن العيش لجميع افراد مكونات الشعب بعزة وحرية وكرامة، الى غير ذلك من الواجبات التي تقع على جميع مكونات الشعب في ذلك البلد كمسؤولية مشتركة او واجب جماعي.

عوامل تفكيك الهوية الوطنية :

ان العديد من العوامل المؤثرة تعمل على تفكيك الهوية الوطنية واماتها، او تشطيها وتحريفها من خلال اعادة صياغتها بقوالب عرقية او دينية او مذهبية او سياسية ونحو ذلك، ومن ابرزها:

- ١- عدم الوعي والاعتزاز بالهوية الوطنية.
- ٢- الولاء للدول الأخرى على حساب الولاء للوطن بشكل او بآخر.
- ٣- تغليب الهويات الفرعية مثل الهوية القومية او الدينية او المذهبية او السياسية على الهوية الوطنية العامة في معظم الاحيان.
- ٤- تغليب المصالح الشخصية والفئوية على المصالح العامة.
- ٥- حرمان الآخرين من سائر الحقوق المشتركة الثابتة لهم بحكم هويتهم الوطنية بأي وسيلة او مبرر كانت.
- ٦- التعامل على اساس عرقي او ديني او طائفي او سياسي دون التعامل على اساس الانسانية والهوية الوطنية المشتركة.

اسئلة الموضوع:

- س١ / ما هي الهوية الوطنية ؟ وما اهميتها في حياة افراد الشعب الواحد؟
- س٢ / ما هي ابرز نتائج الوعي والاعتزاز بالهوية الوطنية لدى افراد المجتمع ؟
- س٣ / كيف يشترك كل من (الأرض، الحضارة، التاريخ المشترك، العلم الوطني) في تشكيل الهوية الوطنية لأفراد البلد الواحد ؟
- س٤ / ما هي الواجبات التي تقع على عاتق افراد المجتمع تجاه بلدهم ؟ وما هي الحقوق المترتبة على انتماهم لبلدهم ؟

س٥ / ما هي ابرز عوامل تفكيك وتشظي الهوية الوطنية؟ والتي طالما يستغلها اعداء الوطن لتنفيذ مؤامراتهم وتحقيق مصالحهم.

انشطة:

نشاط ١: راقب سلوكك بشكل عام هل تجد فيه الهوية الوطنية حاضرة لديك ولاسيما في المواقف التي تتطلب ذلك.

نشاط ٢: عزز هويتك الوطنية العامة من خلال معرفتك بإرثك الحضاري واعتزازك بأرضك وحبك لأبناء بلدك على رغم اختلاف الاديان او المذاهب.

نشاط ٣: عزز وجود الهوية الوطنية العامة لدى من حولك من افراد مجتمعك من خلال كونك (أباً، امأ، معلماً، تدريسياً، كاتباً، مؤلفاً، محاضراً، خطيباً، شاعراً، اعلامياً، غير ذلك).

تراث العراق الحضاري

فكرة الموضوع: تعريف الفرد بتراث العراق الحضاري وترسيخ انجازات حضارة وادي الرافدين كجزء من هويته الوطنية وثقافته العامة.

الاهداف السلوكية:

- ١- ان يتعرّف الفرد على ابرز حضارات العراق وانجازاتها.
 - ٢- ان يدرك اهمية مواصلة الרכب الحضاري.
 - ٣- ان يجعل الفرد حضارته العريقة جزءاً من ثقافته وهويته الوطنية.
- الحضارة هي النظام الاجتماعي وعموم التنتاجات الفكرية والعلمية والفنية والعمرانية لمجتمع ما او شعب من الشعوب او امة من الأمم، مثل مجمل الثقافة الاجتماعية السائدة والعادات والتقاليد والقوانين وعموم المخرجات الفكرية والتنتاجات العلمية مثل الاكتشافات والاختراعات والابتكارات في مختلف صنوف العلم والمعرفة، اضافة الى الابداعات الفنية بمختلف ميادين الفن مثل الرسم والنحت والزخرفة وفن البناء والعمارة وغيرها، مع ملاحظة ان كل تلك الأجزاء التي تتكوّن منها الحضارة تنتج في معظم الاحيان عن تفاعل الانسان بما يمتلك من طاقات وقابليات وقدرات مع محيطه الاجتماعي أولاً ومع بيئته الطبيعية ثانياً، يُنشئ نظاماً ابداعياً يسير عجلة الحياة البشرية بصورة اسرع وارقى، بحيث تتجلّى صورة ذلك النظام بمظاهر التقدم والرقى في ميادين الفكر والعلم والاجتماع والأدب والفن وغيرها، والحضارة لغة: مشتقة من الفعل الثلاثي (حَضَرَ) فهو حاضر او أحضر الشيء، ويشير استعمالها بشكل عام الى

التمدن، وأحيانا يشير الى حياة المجتمع في المدن والقرى ذات المنازل المأهولة بالسكان، وهي بخلاف البداوة وحياة البادية التي غالبا ما تعتمد على نظام الصيد والتنقل من مكان الى آخر.

وتجدر الاشارة الى ان الكتابة كانت تمثل مفتاح الحضارة وقد تم اختراعها قبل آلاف السنين من قبل السومريين في العراق؛ لما لها من دور رئيس في عملية الاتصال والتواصل بين مختلف افراد المجتمع وتدوين الافكار والرؤى والتنتاجات الثقافية والقانونية والعلمية في معظم الاحيان، اضافة الى أن الحضارة اعتمدت منذ نشوئها على الزراعة والصناعة بشكل او بآخر.

ومن الأسس الضرورية لنشوء حضارة ما في معظم الاحيان هو الاستقرار السكاني لمجتمع ما في بقعة جغرافية معينة، بمعنى عدم التنقل المستمر من مكان الى آخر، اضافة الى التعاون بين افراد ذلك المجتمع في مختلف مفاصل الحياة؛ حيث إن الاستقرار السكاني في معظم الأحيان يكون بشكل او بآخر ارتباطات بين افراد المجتمع الواحد لتكامل الجهود ولتأمين الغذاء اللازم عبر الزراعة وغيرها وصناعة الادوات والمعدات اللازمة وتأمين الحماية ضد الاخطار الخارجية ونحو ذلك.

وغالبا ما تتأثر معالم اوجه الحضارات وتتميز بعضها عن بعض تبعا لطبيعة البيئة الجغرافية أولا، بما فيها من عوامل مناخية او طبيعة الأرض وما فيها من خصوبة وتوفر الاشجار والصخور والمعادن وغيرها، وثانيا تتأثر تبعا لطبيعة المجتمع بما يمتلك افراده من طبيعة العلاقات الاجتماعية والارتباطات فيما بينهم وما يحملون من فكر وثقافة ومعتقدات ونحو ذلك.

ومن أبرز انواع الحضارات في العالم هي حضارة بلاد الرافدين وحضارة مصر والحضارتان الاغريقية والرومانية والحضارة الاسلامية وقد نشأت الحضارة الاسلامية

في شبه الجزيرة العربية قبل مئات السنين حتى امتدت الى الاندلس وقد أعادت صياغة الانسان حينها بأسس فكرية وثقافية اخرجته بشكل او بآخر من ظلمات الجهل والوهم والسلوك الخاطيء الى أنوار العلم والثقافة والمعرفة والأدب والفن والسلوك الصالح الحميد؛ لما لها من اسس قيمة مثل العلم والمعرفة والتوحيد والعدل والأخلاق النبيلة والعمل البناء والحث عليه للتوصل الى الابداع.

أهمية معرفة تراث العراق الحضاري:

هل يتوجب علينا الاهتمام بمعرفة التراث الفكري والحضاري للعراق؟ يكون الجواب على ذلك بـ(نعم، يتوجب علينا الاهتمام بمعرفة تراثنا الحضاري ودراسته)؛ لما للحضارة من دور فعّال في التأثير بشكل او بآخر على شخصية الانسان كفرد وعلى طبيعة المجتمع ومستقبل الوطن ومختلف المجالات الفكرية والتتاجات العلمية والابداعات الفنية وغيرها، إلا أن هنالك مجموعة من الدواعي المهمة والتي تدعو مختلف اجيال الشعب العراقي الى معرفة حضارتهم وتأريخهم والاهتمام بها، ومن أبرزها:

الاول:- تشكّل حضارة العراق بمختلف انواعها إرثا فكريا وعلميا وفنيا وثقافيا يمكن لمختلف الاجيال الاستفادة منه وتكريسه لمواصلة التقدم والرقي.

الثاني:- صناعة حضارة جديدة تكون أكثر تطورا وتقدما ورقيا لتسيير حركة عجلة الحياة بمختلف جوانبها الفكرية والثقافية والاجتماعية والزراعية والصناعية وغيرها، ولتكون حضارة مشرقة ومشرّفة للأجيال اللاحقة؛ حيث ان التقدم والرقي في معظم الاحيان يبدأ بآخر ما توصل اليه الآخرون من الابتكارات والانجازات والعمل على تطويره بشكل او بآخر، من أجل ان تتمم الحضارة الجديدة ما بدأتها الحضارات السابقة.

الثالث:- الشعور بالفخر والاعتزاز على الدوام بتلك الحضارة العريقة لشعب العراق بماضييه وحاضره ومستقبله؛ يكون العراق مهد الحضارات وان حضارته هي أم

الحضارات في العالم، وان منجزاتها شكّلت نواة التحضر في العالم القديم.

الرابع:- القدرة على دراسة المجتمع العراقي ومعرفة شخصية الفرد، من اجل الوصول الى حلول لمختلف القضايا الاجتماعية الشائكة بمعية علوم النفس والاجتماع والحضارة.

الخامس:- القدرة على التعامل مع مختلف الأحداث السياسية والاجتماعية والاقتصادية عبر الاستفادة من تجارب الماضي لمعرفة اتجاه الحكمة والصواب في الحاضر.

أبرز حضارات العراق:

استوطن الانسان ارض العراق منذ العصور الحجرية، ثم بدأ يستبدل حياة الكهوف البدائية بحياة القرى والأرياف ثم التمدُّن والتحضر، حيث استبدل وسائل المعيشة البسيطة والحياة البدائية بوسائل أكثر تطوراً وتقدُّماً، وانتقل من اساليب الصيد الى اساليب الزراعة واستثمار الري، وبدأ بالصناعة فصنع مختلف الأدوات والآلات الزراعية والحربية وغيرها، وابدع في مجال التجارة.

وإن كثرة مقومات نشوء الحضارة في بلاد الرافدين كان السبب الأول وراء نشوء وقيام حضارات متعددة في العراق منذ آلاف السنين قبل الميلاد، فنشأت وترعرعت على ارضه الخصبة الصالحة لمختلف انواع المحاصيل الزراعية مع وفرة المياه وتنوع المعادن، ومن أبرز هذه الحضارات ما يلي:

أ- الحضارة السومرية:

السومريون هم من اقدم الشعوب التي سكنت العراق واستوطنت في الجزء الجنوبي منه حتى سمي ب(بلاد سومر) في ٢٨٠٠ قبل الميلاد، حيث بزغ فجر أولى الحضارات العراقية بنشوء حضارتهم حتى عُرف عصرهم ب(عصر فجر السلالات السومرية)، وقد أنشؤوا حضارة عريقة بمنظومة مترابطة من الاختراعات والاكتشافات والمنجزات

في مختلف مجالات الحياة المدنية والعمرانية والاقتصادية والقانونية والفنية وغيرها، ومن أبرزها:

١- ابتكار الكتابة وهو من أهم الانجازات الحضارية؛ لما للكتابة من أهمية رئيسة اساسية في تدوين المعلومات والبيانات في السجلات والمواثيق والعهود وعقود المعاملات كالبيع والشراء والتعاقد وغيرها، فضلا عن المراسلات والتواصل بين افراد المجتمع ونشوء الحركة العلمية والثقافية والفكرية، وصنعوا القلم المثلث للكتابة على الواح الطين ولذا عرفت كتابتهم بـ(الكتابة المسماية)، فكانت اساسا لبقية انواع الكتابات التي ظهرت لدى حضارات أخرى متعاقبة.

٢- تشكيل انظمة سياسية وتكوين دويلات ومدن للحضارة السومرية مثل (الوركاء، أور، لكش، أريدو، كيش) ويذكر أن فيها وُلِدَ أبو الأنبياء ابراهيم ﷺ الذي بنى الكعبة المشرفة.

٣- الاهتمام بتشريع القوانين فشرع الملك (اور نمو) والذي يعد اول مشرع في التاريخ قانونا متكوّنا من أكثر من سبع وثلاثين مادة قانونية في الفترة المعروفة بـ(سلالة أور الثالثة).

٤- انشاء القرى وبناء المدن وتشيد الدور والمعابد والزقورات، واهتمامهم بمختلف انواع العلوم والفنون.

٥- صناعة الاختام المنبسطة والاختام الاسطوانية، وصناعة دولا ب الخزف لصنع الأدوات والأواني الخزفية، واستعمال عجلة العربة.

٦- تطور التعدين^(١) واستعمال المعادن، وتطور الزراعة وتربية الحيوانات وانظمة

(١) التعدين: هو استخراج المعادن من باطن الأرض كالذهب والفضة والألماس والحديد والنيكل والفوسفات وغيرها.

الرأي ومجاري صرف المياه.

وبهذا فإن الحضارة السومرية كانت مركزا للإشعاع الحضاري لبقية المجتمعات البشرية ونواة التحضر والتمدن؛ إذ انها كانت أقدم حضارة على وجه الأرض في العصور القديمة، حتى انطلق هذا الإشعاع الى مختلف بقاع الارض في مختلف ارجاء العالم. ومن افضل الأدلة على ذلك ما اثبتته الاكتشافات الأثرية العظيمة بعدما أظهرته التنقيبات الأثرية في القرن التاسع عشر في جنوب بلادنا الحبيب من آلاف الرقم والالواح الطينية المنقوش عليها بالخط المسامري الكثير من النصوص السومرية، والتي كانت تحتوي على مختلف الاحداث وسجلات المعلومات وتوثق ما توصلوا اليه حينذاك، بعد ان كان السومريون يحتفظون بها في اماكن خاصة داخل القصور الملكية وفي المعابد والمدارس بمكتبات خاصة.

ب- الحضارة الأكديّة :

الأكديون هم من اقدم القبائل التي سكنت الجزء الأوسط من العراق بعد ان هاجرت من شبه الجزيرة العربية وهي موطنهم الاصلي، وكانوا يتكلمون بلغتهم الأكديّة الجزرية^(١)، وقد عاشوا بالتزامن مع وجود السومريين الذين استوطنوا جنوب العراق، فأنشؤوا حضارة عريقة، وفي عام (٢٣١٦ ق.م) أسسوا امبراطورية عظيمة تعرف بـ(الامبراطورية الاكديّة)، ويذكر أنها اول امبراطورية في العالم القديم ودام حكمها قرابة قرن ونصف، فحقّقوا الكثير من المنجزات الحضارية ولاسيما في مجال التجارة واناغاش الاقتصاد، حيث تم توسيع العلاقات التجارية وفتح طرق لقوافل التجارة مع مختلف المناطق، وتطوير البناء والفن العمراني.

(١) نسبة الى شبه الجزيرة العربية.

ج- الحضارة البابلية :

وهي من أهم الحضارات العراقية التي نشأت في مدينة بابل في أوائل الألف الثاني قبل الميلاد، واتسعت لتشمل مناطق أخرى حتى بلغت ذروتها في عصر ملكها السادس المعروف باسم (حمورابي) في الفترة (١٧٥٠ - ١٩٢ قبل الميلاد)، وقد قسّم المؤرخون مدة تلك الحضارة الى ثلاث حقب زمنية هي (العصر البابلي القديم، العصر البابلي الوسيط، العصر البابلي الحديث) وأشهر ملوكه هو الملك نبوخذ نصر الثاني الذي شملت دولته العراق وبلاد الشام) والتي امتدت قرابة ثلاثة قرون.

حققت الحضارة البابلية في العراق منظومة متكاملة من الانجازات الكبيرة في

ميادين العلوم والفنون ومجالات الحياة الاجتماعية، ومن ابرزها:

١- تطوير حركة التأليف والبحث والترجمة والتدوين على ألواح الطين لمختلف العلوم والمعارف، وما يخص عجلة الحياة الاجتماعية كالأحوال الشخصية وعقود البيع والشراء وغيرها.

٢- تشريع منظومة قوانين متكاملة تنظم كافة شؤون حياة الناس، مثل مسألة حمورابي التي تضمنت قرابة (٢٨٢ مادة قانونية) متنوعة بين القوانين المدنية والعقوبات والاحوال الشخصية، وكذلك (قانون لبث عشتار) و(قانون أشنونا).

٣- توسع وتطور حركة البناء والعمران وفن النحت في مدن العراق، وتشيد المعابد وبناء الزقورات، ومن شواهد تطور حركة العمران هي (بوابة عشتار) و(شارع الموكب) و(الجنائن المعلقة التي تعدّ من عجائب الدنيا السبع).

د- الحضارة الآشورية :

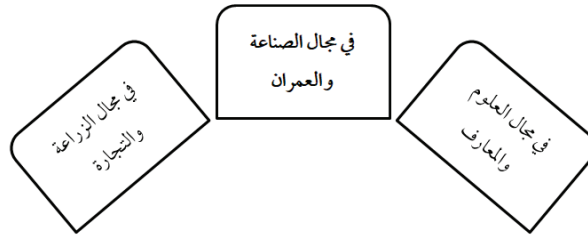
الآشوريون هم اقوام هاجرت من شبه الجزيرة العربية^(١) واستوطنت في الجزء

(١) ويذكر بعض المؤرخين أنهم جاؤوا من جنوب بابل الى شمال العراق وكانوا يتكلمون بلهجة من اللهجات

الشمالي من العراق، وظهرت الحضارة الآشورية هناك، ومن أبرز ملوكهم (سرجون ٧٢١ - ٧٠٥ ق.م، وسنحاريب وآشوربانيبال الذي وسّع المملكة الآشورية بأجزاء من وادي النيل وسوريا وفلسطين)، وتميّزت الحضارة الآشورية بالكثير من الانجازات الحضارية، ومن أبرزها جمع الألواح التي تضم مختلف انواع العلوم والمعارف والادب من مختلف انحاء البلاد وتخزينها في مكان تم تشييده ليكون مكتبة وطنية في نينوى (الموصل)، فكانت من اشهر المكتبات في العالم القديم وعرفت بمكتبة آشوربانيبال، فضلا عن التطور الفني والعمراني ومن آثارهم في هذا المجال الثيران المجنحة وغيرها.

أهم انجازات العراق الحضارية :

الحضارات المعاصرة في العالم الحديث حينما نظرت لعمق حضارة بلاد الرافدين اندهشت بالكثير من المنجزات التي تكلّلت بالإبداع فكانت بذرة للحضارة الأولى التي انتشرت فيما بعد الى جميع أنحاء العالم، ومن أبرز هذه المنجزات:



أ- في مجال العلوم والمعارف :

١- اختراع الكتابة وهو من اهم ابتكارات الانسان العراقي القديم، والتي عرفت بالكتابة السومرية ومّرت بثلاث مراحل (الكتابة الصورية، الكتابة الرمزية، الكتابة المقطعية (الصوتية))، وابدع الانسان العراقي القديم بالأدب الملحمي كملحمة كلكامش لتعبّر عن فلسفته عن الخلود، كما اعتبروا العناصر الاولية للوجود هي الماء

والتراب والهواء وحرارة الشمس، واعتبروا الماء هو اصل جميع الاشياء.
 ٢- وضع القوانين التي تنظّم مختلف جوانب الحياة البشرية، مثل (قانون أورنمو، قانون أشنونا، مسلة حمورابي).

٣- الابداع في علم الرياضيات والهندسة، حيث تم استعمال العدد (٣) للنسبة الثابتة بين محيط الدائرة وقطرها، كما عرفوا المتواليات العددية والهندسية والنظام الستيني ومربعات الاعداد والكسور، وقوانين ايجاد مربعات ومكعبات الاعداد والاشكال الرباعية وغيرها.

٤- في مجال الطب عرفوا الكثير من الأمراض وعالجوها بمختلف انواع العلاج والعقاقير، مثل العلاج الطبيعي والعمليات الجراحية واستخدام الرقي.

٥- التقدّم في علم الفلك حيث تم ترتيب الكواكب ب(عطارد، الزهرة، المريخ، المشتري، زحل)، وتقسيم دائرة السماء ضمن (٣٦٠ درجة) الى (١٢) برجاً فلكياً، كما تم وضع جداول فلكية دقيقة لحركة الكواكب والنجوم، كما قاس العراقيون القدماء الزمن ووضعوا التقاويم الشمسية والقمرية واستعملوا المتواليات الحسابية التصاعديّة لمعرفة اوقات طلوع القمر، كما قسّموا اليوم الى (١٢ قسماً) لكل قسم ساعتان، وقسّموا الاسبوع الى سبعة أيام.

٦- رسم خرائط للمدن مثل خريطة مدينة (نُفَر) ومدينة (أوما)، وخريطة للعالم القديم والذي مركزه مدينة بابل.

ب- في مجال الصناعة وال عمران :

١- استخدام التعدين واستخلاص المعادن مثل النحاس والفضة والذهب والقصدير.

٢- صناعة ادوات الزراعة والاسلحة والآلات الحربية وغيرها، مثل المقاشط

والسكاكين والفؤوس، وصناعة الحلي والاولاني المزخرفة وغيرها، واستخدام الغزل والحياكة.

- ٣- اختراع العجلة وصناعة مركبات الخيول واستخدامها للنقل والحملات الحربية والتجارة التي وصلت الى الخليج العربي وبلاد الشام وغيرها.
- ٤- استخدام النحت والنقش على الحجر لصناعة المسلات والنُّصُب التذكارية والاختام الاسطوانية والحلي والمجوهرات، وبناء المعابد وتطريزها وصناعة الأواني وزخرفتها بالألوان المختلفة والنقشات الفنية المعبرة.
- ٥- ابتكار فن بناء الأقواس والقباب وبناء القصور والمعابد والزقورات والصرح المدرج.

ج- في مجال الزراعة والتجارة:

- ١- استخدام نظام للري عن طريق شق الانهار والمبازل، وتم استخدام ادوات للزراعة مكونة من الحجر والخشب والعظام.
- ٢- سن قوانين لتنظيم الزراعة والري سواء أكانت الارض بورا ام صالحة لزراعة الحبوب او الاشجار.
- ٣- زراعة مختلف الاشجار مثل النخيل والتين والزيتون والرمان والتفاح وغيرها، وزراعة مختلف المحاصيل الزراعية مثل القمح والشعير والسّمسم والعدس والحمص والذرة.
- ٤- زراعة القطن ومختلف انواع الخضروات مثل الخيار والبصل والثوم وغيرها.
- ٥- الاهتمام بالثروة الحيوانية مثل تربية الخيل والابقار والجاموس والاغنام.
- ٦- اختراع الوسائل اللازمة للتجارة كوسائل النقل مثل العجلة والقوارب، واستخدام نظام معين للبضائع الموزونة والمكيّلة.

٧- استخدام المعادن والحبوب لتقييم الاجور واثان السلع قبل اختراع النقود في القرن السابع قبل الميلاد، وتم استخدام نظام معين لتنظيم المعاملات التجارية، كما ان الكثير من الأقسام تعلموا ذلك من العراقيين القدماء مثل الرومان والاغريق وغيرهم.

٨- استخدموا نظاما للتجارة الداخلية في البلاد ونظاما آخر للتجارة الخارجية، ووصلت تجارتهم الى الكثير من بلدان العالم كبلاد فارس وسوريا ومصر والخليج العربي وجزر البحر المتوسط.

أثر الحضارة العراقية في صياغة الانسان العراقي:

الحضارة بما انها نظام اجتماعي بهيئة منظومة من القوانين والعادات والتقاليد والمنجزات الفكرية والعلمية والثقافية، وما تشهده من الابتكارات والاكتشافات والفنون فهي ناتجة بشكل او بآخر عن تفاعل الانسان مع بيئته الطبيعية والاجتماعية وانها تشكل نظام حياة المجتمع، ووفق علم النفس فإن للمجتمع تأثيرا كبيرا في صياغة شخصية الفرد ومجمل سلوكياته، بفعل العقل الجمعي المتمثل بالفكر والثقافة والمعتقدات وبحكم السلوك الجمعي المتمثل بالعادات والتقاليد ونحو ذلك، لذا كان ومازال لحضارة بلاد الرافدين تأثير في صياغة شخصية الانسان العراقي، وإن هذا التأثير ينبعث كإشعاعات على مجمل العادات والتقاليد في المنظومة الاجتماعية بشكل او بآخر، فتنعكس اسقاطات تلك الاشعاعات في معظم الاحيان على السلوكيات المجتمعية العامة، حيث إن مجمل الخصال النبيلة كالغيرة والشجاعة والشهامة والكثير من العادات الفاضلة مثل الكرم وحسن الضيافة وغيرها يتوارثها العراقيون جيلا بعد جيل، كجزء من منظومتهم الحضارية العريقة التي ترسم ملامح هويتهم العراقية الأصيلة.

أثر الحضارة العراقية القديمة في صياغة الحضارة المعاصرة:

يفترض أن يكون للحضارة العراقية القديمة تأثيرات ما في صناعة حضارة عراقية معاصرة تليق بعظمة الموروث الحضاري العظيم وتتناسب مع عمق البعد الفكري والثقافي في الحضارة القديمة، ولاسيما مع تقدّم الكثير من حضارات الامم الأخرى في مختلف بقاع العالم المعاصر، إلا أن الملاحظ هو عدم وجود تأثيرات واضحة وملموسة او انعكاسات جليّة في الحضارة العراقية المعاصرة، وكأنّ الحضارة المعاصرة تعيش في وضع منكوس بالمقارنة مع الحضارة العراقية القديمة التي هي أول من ابتكرت الكتابة وعلّمت شعوب العالم كيف تتحصّر.

هل يكمن الخلل في المجتمع العراقي المعاصر أو في طبيعة صياغة الإنسان العراقي، أم أن الخلل في الحضارة العراقية القديمة اذ أنها لم تستطع أن تبعث اشعاعاتها حتى تتجلى انعكاساتها على واقع الحضارة العراقية المعاصرة؟ إن الاجابة على ذلك تتضح فيما يلي:

أولاً:- إن نشوء اي حضارة في العالم يتوقف على مقوّمات معينة - كما تقدم ذكر ذلك-، ومن الواضح ان المقوّمات التي ساعدت على نشوء الحضارة العراقية القديمة مازالت متوفرة - بحمد الله وفضله-، بل ازدادت ونمت وتطورت كوفرة المياه وخصوبة التربة وسهولة الارواء وتوفر الاشجار والمناخ المناسب مما يساعد على قيام الزراعة في العراق بصورة لا تضاهي، كما أن وجود العقل العراقي المبدع ووفرة المعادن وتوفر المعدّات يساعد بشكل او بآخر على ان تكون للعراق صناعة ذات جودة عالية تضاهي ارقى الصناعات في العالم، اضافة الى أن المنظومة الفكرية والثقافية الجيدة متوفرة ايضا، وكذلك الحال بالنسبة لمقوّمات نشوء الحضارة.

ثانياً:- إن لنشوء الحضارة شروطا يجب توفرها في معظم الاحيان، وأولها الاستقرار الاقتصادي وتوفر الأمن للمجتمع البشري كي يتسنى للعقل البشري أن يلامس الابداع

في مختلف مفاصل الحياة الفكرية والعملية والصناعية والزراعية والتجارية وغيرها، بحيث يتمكن الانسان من الاحتكاك بالاكشاف والابتكار والتطوير والتجديد، ويمكن توضيح ذلك بما يلي:

أ- الاستقرار الاقتصادي: بما أن طبيعة الانسان كسائر الكائنات الحية يحتاج الى الغذاء فلا يمكنه القيام بأي عمل دون الحصول على الغذاء اللازم، فالطعام والشراب أمر ضروري بشكل او بآخر لاستدامة حياة الانسان ومن دونه يتعرض للهلاك دون أدنى شك، لذا فإنه من الطبيعي ان ينشغل الانسان في البحث عن غذائه او لقمة عيشه، كما أن الاسلام الاصيل وسائر الأديان السماوية أمرت الإنسان بكسب قوته وتوفير لقمة العيش له ولعِياله، واعتبرته نوعاً من الجهاد او شكلاً من الكفاح النبيل، إلا أن المشكلة تكمن في أن يكون حصول الانسان على قوته أمراً مستصعباً ومتعسراً في معظم الاحيان، بحيث يكون البحث عن طعامه شغله الشاغل والأمر الذي يصرف عليه كل وقته وعمره، فكيف اذا كان ذلك في بلد مثل العراق الذي يعدّ من أغنى بلدان العالم! حيث ان انشغال الانسان العراقي في تأمين معيشته في ظل الظروف العصيبة العسيرة التي تعاقبت عليه وتحالفت ضده منذ عشرات السنين أخذت منه مجمل تفكيره ومعظم طاقاته، حتى أشغلته تماماً عن التفكير في صناعة حضارة عراقية معاصرة تتسم بطابع الابتكار والابداع وتليق بعمق حضارته القديمة العريقة وتتناغم مع عظمة العمق الفكري والثقافي على الرغم من توفر كافة المقومات الحضارية.

ب- توفر الأمن: إن الشعور بالأمان له من التأثيرات ما لا يعدّ على حركة عجلة الحياة في سائر المجتمعات البشرية، وله من الانعكاسات ما لا يحصى على صياغة شخصية الانسان وتحديد نمطية تفكيره واتجاه سلوكه في معظم الاحيان، ويشرق على منظومة الحياة الاجتماعية بالكامل، وهو من أهم الشروط اللازمة لقيام او نشوء اية

حضارة في العالم.

وأما غياب الشعور بالأمان في معظم الاحيان واضطراب الأمن وكثرة الحروب والمعارك وانتشار القتل والدمار وتردّي الأوضاع فإنه كثيرا ما يصيب الحياة الاجتماعية بالشلل التام، حيث ينتشر الخوف في كل أرجاء البلد فلا يزدهر الاقتصاد بل يتحطم، ويتعدّر الاستثمار ويتعسرّ البناء والاعمار، وينعكس كل ذلك بإسقاطاته على صياغة شخصية الفرد ويغيّر طبيعة المجتمع بصورة خطيرة، فالواقع العراقي ومنذ عشرات السنين يعاني بشدة من كثرة الحروب والمعارك وانتشار القتل والعنف -ولاسيما في العصر الحاضر-؛ لأسباب كثيرة ومن ابرزها هو الطمع في ثرواته وخيراته ولا سيما انه من اكبر بلدان العالم الغنية بالنفط، اضافة الى موقعه الاستراتيجي كونه بوابة الشرق الاوسط وسوء الإدارة العامة نتيجة التأثيرات الخارجية والداخلية، كل ذلك صنع عازلا منيعا بين الإنسان العراقي والتفكير في صناعة حضارة عراقية معاصرة شامخة تليق بعمق حضارته الاولى، فلا حضارة بلا أمان.

ثالثا:- طبيعة العلاقات الاجتماعية بين مختلف مكونات المجتمع البشري: إن كل مجتمع بشري يتكوّن من انسجة مختلفة من البشر، فهي تختلف بالقوميات وتباين بالأديان وتتنوع بالمذاهب الفكرية وتتعدد بالثقافات والمعتقدات، وإن هذا الأمر من الأمور الطبيعية جدا في معظم الاحيان، والتي ترسم من المجتمع البشري صورة أكثر تنوعا وجمالا كمثال الحديقة حينما تتعدّد أزهارها وتنوع اشجارها، إلا انه من الضروري ألا يمنع ذلك المجتمع البشري بشكل او بآخر من العمل الجماعي والتعاون على الخير والتقدّم والتطوّر في كل ميادين الحياة، وألا يكون ذلك سببا في نشوء البغض والحقد والكرهية فيما بين افراده، فيكون مصير المجتمع حينئذ هو التنازع والصراع ثم الفشل في

كل جوانب الحياة حيث قد قال تعالى: ﴿وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا﴾^(١)، ولأن الانسان يحتاج الى اخيه الانسان فإن حسن العلاقات والاحترام المتبادل وسيادة ثقافة الحب والتعايش السلمي وادراك أهمية التعاون والعمل الجماعي بصورة واعية في معظم الاحيان يجعل من المجتمع البشري خلية نحل واحدة تصنع حضارة شامخة.

ومن الملاحظ أن هذه العلاقات المنظمة موجودة بين طيات مكونات المجتمع العراقي منذ القدم، والذي يمتاز بكثرة التنوع القومي والديني والمذهبي مما يرسم لوحة فنية بشرية جميلة نضرة، إلا أن الاعداء اجتهدوا في تحطيمها بكل ما لديهم من قوة وعدة من خلال زرع الطائفية وبذور العنصرية وتحفيز النزعة القومية، حيث بذلوا الأموال وسخروا الإعلام لتكسير أواصر الألفة والمحبة بين نسيج المجتمع بشكل عام والاستعاضة عنها بالكراهية والبغض والعدوان بهدف صناعة حرب أهلية او تكوين دويلات جزئية او تحزبات فئوية ونحو ذلك من المشطيات التي تفتك بجسد المجتمع الواحد، مما سبب تراجعاً كبيراً ملحوظاً ومستمر في جميع مرافق الحياة العامة، فلا حضارة بلا علاقات حسنة وتعاون كبير بين مكونات المجتمع البشري الواحد، ولن تفلح امة تمزق كيائها وتفرق شملها في صناعة حضارة لها إلا ان تتوحد وتتعاون بحب ووثام واخلاص واهتمام.

رابعا:- إن الحضارة العراقية القديمة مازالت تواصل اشعاعاتها وانعكاساتها على الإنسان العراقي كفرد وكمجتمع لولا أن ما تقدم ذكره من صعوبة توفير المعيشة وفقدان الأمن وكثرة الحروب وتدهور العلاقات الاجتماعية وسوء الادارة العامة للبلاد شكّل حاجزاً منيعاً بين الطرفين، ومع كل ذلك يلاحظ تأثر الانسان العراقي بحضارته العريقة في الكثير من مفاصل الحياة وان حجبت اشعتها الحواجز، فهي كالشمس تصل

اشعتها الى الارض وان حجبتها عشرات الغيوم فيبقى النهار نهارا.

اسئلة الموضوع:

- س١/ ما هي الحضارة، وما هي المقومات الاساسية لنشوء الحضارة بشكل عام؟
- س٢/ ما الاسباب والدواعي المهمة لمعرفة تراث العراق الحضاري؟
- س٣/ ما هي ابرز انجازات كل من (الحضارة السومرية، الحضارة الاكدية، الحضارة البابلية، الحضارة الآشورية)؟
- س٤/ ما هي اهم انجازات العراق الحضارية في مجال كل من (العلوم والمعارف، الصناعة وال عمران، الزراعة والتجارة)؟
- س٥/ ما هو اثر الحضارة العراقية في صياغة شخصية الانسان العراقي؟
- س٦/ ما هي اسباب التخلف الحضاري الذي نعاني منه؟

انشطة:

- نشاط ١: يكونك (أباً، امأ، معلماً، تدريسياً، كاتباً، مؤلفاً، محاضراً، خطيباً، شاعراً، اعلامياً، غير ذلك) حاول تثقيف من حولك بتراث العراق الحضاري واهمية معرفته وضرورة مواكبة ركب الحضارة.
- نشاط ٢: ليكن لديك دور ايجابي بقدر الامكان في المساهمة بتطوير بلدك من خلال ما لديك من قدرات او امكانيات او طاقات عبر خدمة المجتمع من الناحية التعليمية او الفكرية والثقافية او الصحية او الصناعية والعمرانية والزراعية وغيرها بحسب الممكن، وبتعاون جميع افراد المجتمع الواحد واخلاصهم تبني الحضارة المشرفة.

تخليد الشهداء

فكرة الموضوع: تخليد المجتمع لشهداء الابرار في نفوس الاجيال.

الأهداف السلوكية:

- ١- ان يعرف الفرد من هو الشهيد الحقيقي وما اهميته.
 - ٢- ان يعرف لماذا يجب تخليد بطولات الشهداء وتضحياتهم.
 - ٣- ان يعرف كيفية تخليد الشهداء ليكونوا مشعلا ينير طريق الاجيال.
- الشهيد هو من يقتل في سبيل الله تعالى، كأن يقتل في سبيل الدفاع عن الدين والمقدسات وعن الارض او العرض ونحو ذلك من سبل الحق، ويكون يوم القيامة شهيدا على اهل الظلم والباطل، وقد قال تعالى: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرَزَقُونَ﴾^(١).

وكان من أوائل الشهداء في الاسلام سمية وزوجها ياسر والدا الصحابي المعروف عمار بن ياسر، إلا ان ابرز الشهداء في عموم تاريخ الاسلام هو الامام الحسين عليه السلام الذي نال الشهادة في معركة الطف الخالدة مع كوكبة مضيئة من إخوته واصحابه الذين حاربوا الظلم ورسوموا خارطة الحرية لكل أحرار العالم، والشهيد لغة هو الحاضر الشاهد وهذه الكلمة مشتقة من الفعل الثلاثي شَهِدَ.

ومضات من صمود وبطولات الشهداء:

إن لشهداء العراق عبر التاريخ بطولات سطرت أروع الملاحم وجسدت اعظم

(١) آل عمران / ١٦٩.

التضحيات بأحرف من الدماء الزاكية دفاعاً عن الدين والوطن والاعراض والمقدسات، ومثال ذلك بطولات ملاحم ثورة العشرين الخالدة ضد الاحتلال البريطاني الغاشم بفتوى من المرجعية الدينية آنذاك وبهمة أبناء العراق الأحرار الغيارى، حتى استطاعوا تحقيق النصر وتحرير العراق بكل أراضيه في صورة باهرة أدهشت عيون العالم بأسره.

وأما في العصر الحاضر فالشواهد واضحة لتلك البطولات غير المنتهية والشجاعة اللامتناهية للرجال الغيارى الذين استجابوا لصرخات الوطن بعد ان واجه العراق وشعبه تحدياً كبيراً وخطراً عظيماً، حيث وقف العالم مندهشاً امام صلابتهم وصبرهم واستبسالهم وإيمانهم بعدالة قضية شعبهم حتى تحقق النصر الكبير الذي ظن الكثيرون من الناس والدول أنه بعيد المنال ولكنهم جعلوا منه واقعاً ملموساً خلال مدة قصيرة نسبياً، فحفظوا بتلك التضحيات الكبيرة كرامة البلد وعزته وحافظوا على وحدته ارضاً وشعباً، بعد ان لبوا نداء الفتوى التاريخية التي اصدرتها المرجعية الدينية العليا في النجف الأشرف في الرابع عشر من شعبان لعام ١٤٣٥ هـ، والتي اوجبت على كل مواطن قادر على حمل السلاح، الدفاع عن العراق ارضاً وشعباً وعن الدين والاعراض والمقدسات من خلال التطوع للانخراط في القوات الأمنية، وان يجعل هؤلاء المواطنون المتطوعون في القوات الامنية قصدهم ونيتهم ودافعهم هو الدفاع عن حرمان العراق ووحدته وحفظ الأمن للمواطنين وصيانة المقدسات من الهتك ودفع الشر عن هذا البلد المظلوم وشعبه الجريح.

وقد صدرت تلك الفتوى التاريخية لأن طبيعة المخاطر المحدقة بالعراق وشعبه في وقتها كانت تقتضي الدفاع عن هذا الوطن وأهله وأعراض مواطنيه، وهذا الدفاع واجب على المواطنين بالوجوب الكفائي ضد تنظيم داعش الإرهابي بعد احتلاله مدينة الموصل الحذباء وصلاح الدين واجزاءً أخرى من ارض بلاد الرافدين، والذي أباح

القتل والدمار وسفك الدماء وانتهاك الاعراض والحرمات، وسرقة الأموال وتخريب الآثار وتهديم المقدسات بفكر متطرف حقوق منحرف اشد الانحراف عن منهج الاسلام المحمديّ الأصيل، بحيث يعتقد بكفر كل من يخالفه في الرأي أو الدين أو المذهب أو المعتقد! ويحلل قتله بقلوب قاسية ونفوس متوحشة قد خلت من الرحمة وامتلأت بالغلظة والعنف والتطرف، فارتكبوا أبشع الجرائم التي ليس لها نظير على وجه الأرض بحق الإنسان، وصرّحوا علنا بانهم لن يكتفوا بذلك بأي شكل من الاشكال، بل انهم يستهدفون جميع المحافظات العراقية ولا سيما بغداد و كربلاء المقدسة والنجف الأشرف، أي انهم يستهدفون كل العراقيين وفي جميع مناطقهم، ولهذا السبب كانت مسؤولية التصدي لهم ومقاتلتهم هي مسؤولية الجميع ولا تختص بطائفة دون أخرى أو بطرف دون آخر، مما دعا المرجعية الدينية في النجف الأشرف الى الافتاء بوجود الدفاع الكفائيّ لصد هجوم هذه العصابات الارهابية الغاشمة حيث جاء في بيان المرجعية الدينية العليا ما يلي^(١):

- ١- «إن العراق وشعبه يواجه تحدياً كبيراً وخطراً عظيماً، وإن الارهابيين لا يهدفون إلى السيطرة على بعض المحافظات كنينوى وصلاح الدين فقط، بل صرحوا بأنهم يستهدفون جميع المحافظات ولا سيما بغداد و كربلاء المقدسة والنجف الأشرف، فهم يستهدفون كل العراقيين وفي جميع مناطقهم، ومن هنا فإن مسؤولية التصدي لهم ومقاتلتهم هي مسؤولية الجميع ولا يختص بطائفة دون أخرى أو بطرف دون آخر».
- ٢- «في الوقت الذي تؤكد فيه المرجعية الدينية العليا دعمها واسنادها لكم فإنها

(١) حيث جاء ذلك على لسان ممثل المرجعية الدينية العليا في كربلاء المقدسة في يوم الجمعة في الصحن الحسيني الشريف في (١٤ / شعبان / ١٤٣٥ هـ) الموافق (١٣ / ٦ / ٢٠١٤ م).

تحكم على التحلي بالشجاعة والبسالة والثبات والصبر وتؤكد على أن من يضحي بنفسه منكم في سبيل الدفاع عن بلده وأهله وأعراضهم فإنه يكون شهيداً إن شاء الله تعالى».

٣- «لا يجوز للمواطنين الذين عهدنا منهم الصبر والشجاعة والثبات في مثل هذه الظروف أن يدب الخوف والاحباط في نفس أي واحد منهم، بل لا بد أن يكون ذلك حافزاً لنا للمزيد من العطاء في سبيل حفظ بلدنا ومقدساتنا».

٤- «المطلوب أن يحث الأب ابنه والأُم ابنتها والزوجة زوجها على الصمود والثبات دفاعاً عن حرمت هذا البلد ومواطنيه».

٥- «إن طبيعة المخاطر المحدقة بالعراق وشعبه في الوقت الحاضر تقتضي الدفاع عن هذا الوطن وأهله وأعراض مواطنيه وهذا الدفاع واجب على المواطنين بالجوب الكفائي، بمعنى أنه إذا تصدى له من بهم الكفاية بحيث يتحقق الغرض وهو حفظ العراق وشعبه ومقدساته يسقط عن الباقي».

٦- «ومن هنا فان المواطنين الذين يتمكنون من حمل السلاح ومقاتلة الارهابيين دفاعاً عن بلدهم وشعبهم ومقدساتهم عليهم التطوع للانخراط في القوات الأمنية».

٧- «اجعلوا قصدكم ونيتكم ودافعكم هو الدفاع عن حرمت العراق ووحدته وحفظ الأمن للمواطنين وصيانة المقدسات من الهتك ودفع الشر عن هذا البلد المظلوم وشعبه الجريح».

فكانت تلك الفتوى حداً فاصلاً في مصير مستقبل العراق بين دمار العراق بكامله وبين إعادة سيادته التي تم التناول عليها بأبشع الاشكال، بحيث استطاعت هذه الفتوى ان ترسم للعراق مستقبلاً جديداً مليئاً بالعز والإباء بين جميع دول العالم على سواعد الابطال الغيارى من رجاله الشجعان، من ابطال القوات الأمنية العراقية

والمطوعين الدفاع الذين هبوا شيبا وشبابا مدافعين بالمال والعتاد من جميع المحافظات العراقية فبدلوا الأنفس وجادوا بالأرواح كقرايين لله تعالى لإنقاذ العراق أرضا وسماءً وشعبا بشيوخه واطفاله ونسائه ومقدساته، فحاضوا تلك المعارك الضاريات مع تنظيم داعش الآثم بشموخ الهامة وروح البسالة، كما هو الحال في معارك جرف الصخر (جرف النصر) ومعارك تحرير الأنبار وتكريت وديالى والموصل في مختلف المدن والاقضية والنواحي والقرى والأرياف، ومن الملاحظ ان الصعوبة في الأمر تكمن في كون هذه المعارك ليست كسائر المعارك الحربية المعروفة، بل إن إدارتها كانت تقتضي تخليص المواطنين المحتجزين تحت سيطرة هذه العصابات الارهابية من جهة، والقضاء على العدو المتمركز في الأرياف والمدن من جهة أخرى، فضلا عن مسك الأراضي بعد تحريرها، وقد فعلوا ذلك بعزيمة راسخة وشجاعة ليس لها نظير على وجه الارض، حيث استطاعوا دفع المعتدين عن اسوار بغداد الى الحدود العراقية السورية، بعد أن جادوا بعشرات الآلاف من الشهداء (عليهم رضوان الله تعالى)، وقدموا مئات الآلاف من الجرحى والمصابين، حتى تحقق النصر العسكري في البلاد بعد ما يزيد على ثلاث سنوات من القتال الضاري، وتم الإعلان عن ذلك النصر العظيم رسميًا في العاشر من كانون الأول لعام ٢٠١٧م، وقد أشادت المرجعية الدينية العليا حينها بطولات ابناء الشعب العراقي الغياري وباركت النصر في كلمات ملؤها التفاني والاحلال والتعظيم والتكريم لتلك الجهود العظيمة التي قلّت نظيراتها في العصر الماضي والحاضر، ومن أبرز ما جاء في «خطبة النصر»^(١) للمرجعية الدينية العليا ما يلي:

١- «أيها العراقيون الشرفاء بعد ما يزيد على ثلاثة أعوام من القتال الضاري

(١) خطبة النصر من الصحن الحسيني الشريف في مدينة كربلاء المقدسة على لسان ممثل المرجعية الدينية العليا وذلك في يوم الجمعة الموافق (٢٦ ربيع الأول-١٤٣٩هـ).

وبذل الغالي والنفيس ومواجهة مختلف الصعاب والتحديات انتصرتم على اعنى قوة اراهية استهدفت العراق باضيه وحاضره ومستقبله، انتصرتم عليها بإرادتكم الصلبة وعزيمتكم الراسخة في الحفاظ على وطنكم وكرامتكم ومقدساتكم، انتصرتم عليها بتضحياتكم الكبيرة حيث قدمتم انفسكم وفلذات اكبادكم وكل ما تملكون فداءً للوطن الغالي فسطرتم اسمى صور البطولة والايتار وكتبتم تاريخ العراق الحديث بأحرف من عز وكرامة».

٢- «وقف العالم مدهوشاً امام صلابتكم وصبركم واستبسالكم وايمانكم بعدالة قضيتكم حتى تحقق هذا النصر الكبير الذي ظن الكثيرون أنه بعيد المنال ولكنكم جعلتم منه واقعا ملموساً خلال مدة قصيرة نسبياً، فحفظتم به كرامة البلد وعزته وحافظتم على وحدته ارضاً وشعباً، فما اعظمتكم من شعب».

٣- «يا ابطال القوات المسلحة بمختلف صنوفها وعناوينها ان المرجعية الدينية العليا صاحبة فتوى الدفاع الكفائي التي سخرت كل امكاناتها وطاقاتها في سبيل إسناد المقاتلين وتقديم العون لهم، وبعثت بخيرة ابنائها من اساتذة وطلاب الحوزة العلمية الى الجبهات دعماً للقوات المقاتلة وقدمت العشرات منهم شهداء في هذا الطريق... لا ترى لأحدٍ فضلاً يداني فضلكم ولا مجداً يرقى الى مجدكم في تحقيق هذا الانجاز التاريخي المهم.. فلولا استجابتكم الواسعة لفتوى المرجعية وندائها واندفاعكم البطولي الى جبهات القتال وصمودكم الاسطوري فيها بما يزيد على ثلاثة اعوام لما تحقق هذا النصر المبين.

فالنصر منكم ولكم واليكم وأنتم أهله وأصحابه فهنيئاً لكم به، وهنيئاً لشعبكم بكم، وبوركتكم وبوركت تلك السواعد الكريمة التي قاتلتكم بها وبوركت تلك الحجور الطاهرة التي ربّيتكم فيها. أنتم فخرنا وعزنا ومن نباهي به سائر الامم».

٤- «ما أسعد العراق وما أسعدنا بكم لقد استرخصتم أرواحكم وبذلتهم مهجكم في سبيل بلدكم وشعبكم ومقدساتكم، اننا نعجز عن أن نوفيكم بعض حقكم ولكن الله تعالى سيوفيكم الجزاء الاوفى، وليس لنا الا أن ندعوه بأن يزيد في بركاته عليكم ويجزيكم خير جزاء المحسنين».

٥- «اننا اليوم نستذكر بمزيد من الخشوع والاجلال شهداءنا الابرار الذين رووا ارض الوطن بفيض دمائهم الزكية، فكانوا نماذج عظيمة للتضحية والفداء.

ونستذكر معهم عوائلهم الكريمة: آباءهم وامهاتهم وزوجاتهم واولادهم واخوتهم واخواتهم، اولئك الاعزة الذين فجعوا بأحبتهم فغدوا يقابلون ألم الفراق بمزيد من الصبر والتحمل».

٦- «نستذكر بعزة وشموخ اعزاءنا الجرحى ولا سيما من اصابوا بالإعاقة الدائمة وهم الشهداء الاحياء الذين شاء الله تعالى ان يبقوا بيننا شهوداً على بطولة شعب واجه اشرار العالم فاتتصر عليهم بتضحيات ابنائه».

٧- «نستذكر بإكبار وامتنان جميع المواطنين الكرام الذين ساهموا في رفاة ابنائهم المقاتلين في الجبهات بكل ما يعزز صمودهم، حيث كانوا خير نصير وظهير لهم، في واحدة من اروع صور تلاحم شعب بكافة شرائحه ومكوناته في الدفاع عن عزته وكرامته».

٨- «نستذكر بشكر وتقدير كل الذين كان لهم دور فاعل ومساند في هذه الملحمة الكبرى من المفكرين والمثقفين والاطباء والشعراء والكتّاب والاعلاميين وغيرهم».

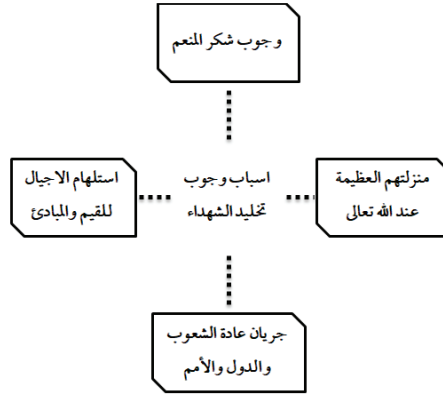
٩- «نقدم الشكر والتقدير لكل الاشقاء والاصدقاء الذين وقفوا مع العراق وشعبه في محنته مع الارهاب الداعشي وساندوه وقدموا له العون والمساعدة سائلين الله

العلي القدير أن يدفع عن الجميع شر الاشرار وينعم عليهم بالأمن والسلام».

أهمية تخليد الشهداء:

ان كلا من الرؤية الدينية والرؤية الاجتماعية والرؤية التربوية ترى ضرورة تخليد الشهداء بشكل او بآخر؛ وذلك لأهميتها البالغة على مستوى الدين والوطن والمجتمع في معظم الاحيان، فشهداء شعب العراق هم فخر العراق وعز اجياله وهم من يباهي بهم سائر الأمم، كما أنهم يستحقون ذلك؛ لأنهم جادوا بأعلى ما يملكون لأجل بقاء شعبهم على قيد حياة حرة كريمة، فكانوا كمثل الشمعة التي تحرق نفسها لتضيء الدرب للآخرين، وهم يجودون بأرواحهم الخيرة ودمائهم الزكية في سبيل اعلاء كلمة الحق واستدامة الحياة للعراق وشعبه وصون الأعراس وحماية المقدسات كلما مدّ أهل الشر اذرعهم الخبيثة ونهشوا الناس الأبرياء بأنيابهم الدامية او خدشوهم بمخالبهم الجارحة. ومن المؤكّد ان الشهداء أحياء عند الله تعالى ومن الضروري أن يكونوا أحياء في قلوبنا وضائرنا عبر التاريخ ولمختلف الأجيال المتعاقبة حيث قال تعالى: ﴿وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ﴾^(١)؛ حتى نستمد من حياتهم هذه كل القيم السامية والمثل الرفيعة والمبادئ الحقّة، فنحن بحاجة لهم على الدوام وهم أغنياء عنّا بما رزقهم الله تعالى من عظيم فضله وجليل كرمه وجميل إحسانه، فلماذا يجب تخليد الشهداء؟ وما أهمية ذلك؟ والجواب يكمن في عدة أمور:

(١) سورة البقرة / ١٤٥.



الأمر الأول- وجوب شكر المنعم: إن جميع العقلاء في مختلف بلدان العالم ومختلف الأزمنة يقرّون بوجوب تقديم الشكر الى المنعم بشكل او بآخر كأبسط حق تجاه إنعامه واحسانه، فليس من الحق ولا من الانصاف ألا تشكر من قدّم لك نعمة ما او خدمة أو إحساناً، مهما كان نوع هذا الاحسان كأن تكون هدية ما أو كلمة طيبة او مواساة في شدة أو تهنتة في رخاء وغير ذلك، بل أن من المعيب جدا والمخالف للمروءة والعقل السليم والفضيلة الإنسانية النبيلة تجاهل ذلك الإحسان وجعله على رفوف النسيان! فكيف بإنسان جاد بروحه وارخص دمه ليحيا ابناء شعبه بأمن وسلام وعزّ وكرامة، ما اقلّ الجزاء لهؤلاء الشهداء الذين قدّموا انفسهم في سبيل الله من اجل ان تبقى حياة الشعب العراقي بمختلف قومياته واديانه ومذاهبه وطوائفه مستدامة تنبض بالعز الكرامة والأمن والسلام بعد أن عزم واجتمع اشرار العالم على استماتها وإذإنهم فعلوا ذلك لتبقى حياة شعبهم وهويته العراقية وحضارته العريقة بكل صورها وآثارها ومقدساتها، وهل يجازى المحسنون إلا بالإحسان اليهم، ولذلك السبب الرئيس يكون لزاما عقلياً على جميع اجيال شعب العراق ذكر الشهداء على الدوام وتخليدهم مادام الليل والنهار، ولهذا فإن الرؤية العقلية ترى وجوب تخليد الشهداء كأبسط حق من

حقوقهم أمام عظمة تضحياتهم وجيل إحصانهم.

الأمر الثاني- منزلتهم العظيمة عند الله تعالى: ان الرؤية الدينية من خلال القرآن الكريم والأحاديث النبوية والروايات الشريفة بيّنت بشكل او بأخر عظمة منزلة الشهداء عند الله تعالى وعلو قدرهم وجيل جاههم، وذلك بأنهم قدّموا أعلى ما يملكون في سبيل الله تعالى منذ الفجر الأول للإسلام والى الآن، ففي كل زمان هنالك احرار غيارى يضحون بأنفسهم في سبيل الله تعالى؛ لتبقى حياة الناس الأبرياء مستدامة وناضبة بالعرّ والكرامة، ولتبقى الأعراض مصانة والمقدسات شامخة، فتكون كلمة الله هي العليا حتى تشرق الشمس من جديد بعد كثرة الآهات وطول الإحن، وقد قال تعالى: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ﴾ فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مَنْ خَلْفَهُمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةِ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ﴾^(١)، ويكفي في بيان منزلة الشهداء أن الامام أمير المؤمنين علياً عليه السلام على عظم منزلته وجيل شأنه عند الله تعالى دعا أن يرزقه منزلة الشهداء اذ قال: «نَسَأُ اللَّهُ مَنَازِلَ الشَّهَدَاءِ، وَمَعَايِشَةَ السَّعْدَاءِ، وَمِرَافِقَةَ الْأَنْبِيَاءِ»^(٢).

الأمر الثالث - جريان عادة الشعوب والدول والأمم: اعتادت الأمم والشعوب في معظم الاحيان وفي كل انحاء دول العالم عبر مراحل التاريخ استذكار المضحين بأرواحهم لأجلها، مما أنشأ رؤية اجتماعية عالمية تهتم بتخليد الشهداء وتشرف بذكرهم لتبقى صورهم البهية ماثلة في نفوس الاجيال المتعاقبة ولو بعد مئات السنين، وهذا احد اهم مصاديق الاهتمام الحكيم من قبل الإنسان الواعي بما هو يستحق الاهتمام بشكل

(١) آل عمران / ١٦٩ - ١٧١.

(٢) نهج البلاغة / الخطبة ٢٣.

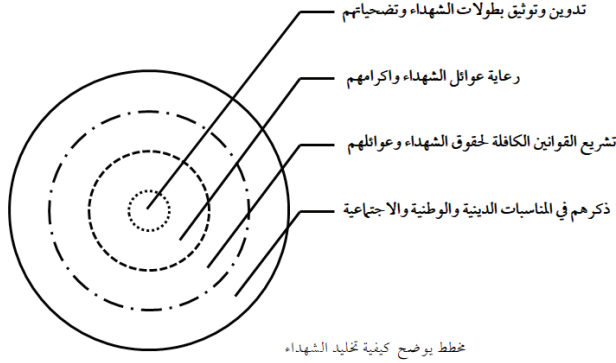
او بأخر، فليس من الصواب ولا من الحكمة أن يتخلف شعب ما او دولة او امة عن هذه المهمة العظيمة وهذا النوع من الاهتمام، فكيف اذا كان الشهداء هم شهداء العراق الذين ارحسوا دماءهم على الدوام لتبقى حياة شعبهم مستدامة بخير وكرامة، إنهم يستحقون من شعبهم أن يخلدّهم عبر الأجيال المتعاقبة كلّمًا أدبر ليل أو اسفر صباح، ووقتئذ يحق له الفخر والتباهي بهم بين شعوب أمم العالم.

الأمر الرابع - استلهام الأجيال القيم والمبادئ: في معظم الاحيان هنالك عشرات القيم الأخلاقية والفكرية والمعرفية والمبادئ السلوكية تتمثل في خط الشهداء وقضية تخليدهم، مثل رفض الظلم ومحاربتة وطلب الحرية والكرامة والتحلي بالشجاعة والدفاع عن الحقوق المسلوبة والغيرة على الأعراض و صون الأموال وحفظ المقدسات، اضافة الى الإيثار ونبذ الأنانية والتعاون على البر وحسن التكافل الاجتماعي وغيرها العشرات، وإن جميع هذه القيم واضرابها تشكّل بشكل او بأخر منظومة فكرية و اخلاقية سلوكية ترفد ابناء المجتمع وتصحح مسار حياته، وترسم مستقبله عبر الأجيال على قدر اهتمامهم بهذه القضية وحسن عنايتهم بها.

إذن: يتضح لنا من الأمور الأربعة المتقدمة أن الاهتمام بالشهداء و احياء ذكرهم وتمجيدهم وتخليدهم هو احد مصاديق الاهتمام الحكيم الواجب، وأنه حاجة قيمة للمجتمع وضرورة لمستقبل الوطن، اضافة الى أنه مهمة واجبة عقليًا ودينياً واجتماعياً وثقافياً في معظم الاحيان.

كيفية تخليد الشهداء:

إن الكيفية الصحيحة لتخليد الشهداء هي احدى اهم عناصر معادلة استلهام القيم والمبادئ من تضحيات الشهداء ونهجم المعطاء، إلا أن تخليدهم لا يتحقق إلا بمنظومة متكاملة من انماط فكرية وثقافية واجتماعية وقانونية، ومن أبرزها:



النمط الأول- تدوين وتوثيق بطولات الشهداء وتضحياتهم: فإن التأريخ معرّض للاندثار بأنقاض الاحداث السياسية او العسكرية او الاجتماعية في كثير من الاحيان، ولا يحيص عن ذلك الا بالتدوين والتوثيق بصورة واقعية تنقل الحقيقة كما هي بحد ذاتها.

كما ان للتدوين والتوثيق طرقاً متعددة، فمنها التدوين بالكتابة والتأليف مثل الكتب الورقية والمجلات والجرائد ونحو ذلك، أو الكتابة الالكترونية في مختلف مواقع شبكة الانترنت كالمواقع والمنتديات ومواقع التواصل الاجتماعي، ومنها التدوين والتوثيق المرئي والمسموع مثل تصوير تلك البطولات الخالدة عبر الكاميرات المختلفة مع التسجيلات الصوتية ونحو ذلك، وفي معظم الاحيان يعتبر توثيق تضحيات الشهداء وبطولات الجرحى أمرا في غاية الأهمية لجملة من الأسباب المهمة، ومن أبرزها:

١- لتكون تلك الوسائل المدونة او المصورة مصادر موثوقة للأجيال المتعاقبة، بأن تمكنهم في معظم الاحيان من الاطلاع على تاريخ بلدهم وتضحيات ابناء بلدهم سواء أكانوا آباءهم واجدادهم او اعمامهم واخوانهم او غيرهم من سائر افراد شعبهم؛ فيتعرفوا على حقائق الأمور ومجريات الأحداث وينهلوا القيم والمبادئ السامية.

٢- لمنع الاعداء والمغرضين والمأجورين من تشويه الحقائق من خلال رسم الصور غير الحقيقية والتي تخدع الرأي العام وتساعد على تدوير الحقائق لمصالحهم، ومن اجل ألا تضيع تلك البطولات الشاخصة بشكل او بأخر مع توالي الساعات وتتابع الأيام او تندثر في انقراض الزمن والاحداث عبر تعاقب السنين.

النمط الثاني- رعاية عوائل الشهداء وكرامهم: إن أول دواعي ادخال السرور على ارواح الشهداء الطاهرة وأعظمها هي رعاية أحبّتهم الذين لطالما كانوا يعتمدون عليهم في معيشتهم وكسب قوتهم ويلجؤون الى اكنافهم حين تعصف بهم المحن، فمن لزوجاتهم المفجوعات وامهاتهم الثكالى وآبائهم الذين فقدوا فلذات أكبادهم ومن لأبنائهم أو بناتهم الأيتام بعد فقدهم آباءهم؟! وهذا ما يؤكّد إن إكرام ورعاية هؤلاء الاشخاص الذين هم احبة الشهداء وارواحهم الباقية على قيد الحياة بين ظهراي شعبهم واجبة بشكل او بأخر على جميع ابناء الوطن في جميع الاوقات، من خلال الاهتمام بهم من حيث السكن والصحة والتعليم والنفقات المعيشية وغيرها، وهذه الرعاية والعناية والاهتمام من أهم واشرف سنن مبدأ التكافل الاجتماعي على الاطلاق واسمى مصاديق المشاعر الانسانية الصادقة النبيلة، ويجب على الدوام عدم السماح بنسيانهم وتجاهلهم وضياعهم بأي شكل من الاشكال، وليس من العدل والانصاف تركهم يواجهون مصاعب المعيشة وتحديات الحياة لوحدهم دون دعم او اسناد، ومن المؤكّد ان أي أمة لا ترعى عوائل شهدائها الذين ضحّوا بحياتهم وبذلوا ارواحهم في سبيل عزتها وكرامتها لن تنال الفلاح.

وهذا الأمر المتمثّل برعاية عوائل الشهداء هو من أعظم مصاديق تخليد الشهداء عند الله تعالى وعند الشهداء انفسهم، بأن يخلدهم شعبهم ودولتهم من افراد ومؤسسات من

خلال إكرام ورعاية عوائلهم الكريمة، وقد أكدت المرجعية الدينية العليا ذلك بقولها^(١):

١- من أدنى درجات الوفاء لهم هو العناية بعوائلهم من الأرامل واليتامى وغيرهم.
٢- ان رعاية هؤلاء وتوفير الحياة الكريمة لهم من حيث السكن والصحة والتعليم والنفقات المعيشية وغيرها واجب وطني واخلاقي وحق لازم في اعناقنا جميعاً.

٣- لن تفلح أمة لا ترعى عوائل شهدائها الذين ضحوا بحياتهم وبذلوا ارواحهم في سبيل عزتها وكرامتها، وهذه المهمة هي بالدرجة الاولى واجب الحكومة ومجلس النواب بأن يوفرها ومخصصات مالية وافية لتأمين العيش الكريم لعوائل شهداء الارهاب الداعشي بالخصوص، مقدماً على كثير من البنود الأخرى للميزانية العامة.

النمط الثالث- تشريع القوانين الكافلة لحقوق الشهداء وعوائلهم: بأن يتم تشريع قوانين تحفظ حقوق الشهداء وعوائلهم وحقوق الجرحى والمصابين ايضاً من قبل السلطة التشريعية، وأن تكون تلك القوانين والتشريعات سارية المفعول ومستدامة التطبيق، وإن هذا الأمر هو ابسط حقوقهم الواجبة على المؤسسات التشريعية والتنفيذية وادنى درجات الوفاء لهم جزاء ما قدّموا من تضحيات كبيرة تمثلت بأرواحهم الطاهرة ودمائهم الزكية التي جادوا بها من اجل حفظ شعبهم وكرامته وصون بلادهم وعزته.

النمط الرابع- ذكرهم في المناسبات الدينية والوطنية والاجتماعية: يجب ذكر الشهداء في مختلف المناسبات ذات الطابع الديني او الوطني او الاجتماعي سواء أكانت مناسبات اعياد واحتفالات ام مناسبات احزان، بمختلف وسائل الذكر من اجل ان تبقى صورهم ماثلة في نفوس الاجيال بشكل او بآخر مثل الكلمات والقصائد الشعرية والمشاهد المسرحية ونحو ذلك، ولا سيما في المناسبات ذات البعد العالمي كزيارة الاربعين

(١) خطبة النصر من الصحن الحسيني الشريف في مدينة كربلاء المقدسة على لسان ممثل المرجعية الدينية العليا في يوم الجمعة الموافق (٢٦-ربيع الأول-١٤٣٩هـ).

من خلال وضع صورهم وذكر بطولاتهم وتضحياتهم السامية.

وان هذا مما دعت اليه المرجعية الدينية العليا بقولها: «وينبغي الاهتمام برفع صور الشهداء الابرار وذكر اسمائهم في الطرق التي يسلكها المشاة الى كربلاء المقدسة لتبقى صورهم واسماؤهم ماثلة في النفوس ويتذكر الجميع ان بتضحيات ودماء هؤلاء الكرام يتسنى للمؤمنين اليوم ان يشاركوا في المسيرة الاربعينية في أمن وسلام»^(١).

وتجدر الاشارة الى ان تخليد الشهداء لا يختص بذكر أولئك الابطال الذين نالوا الشهادة فحسب كما قد يتصور البعض ذلك، بل هو في معظم الاحيان يشمل الشهداء الأحياء، وهم آلاف الجرحى ومئات المعاقين بفعل المعارك والقتال مع المعتدين، والذين شاء الله تعالى أن يبقوا على قيد الحياة بين ظهرائي الأمة بشكل ما او بآخر؛ ليشهدوا نصر الله تعالى للمظلومين وليكونوا موضع اختبار للناس بكيفية التعامل معهم، وليكونوا علامات واضحة وبراهين صادقة على شجاعة الشعب العراقي الذي واجه جميع اشرار العالم حتى انتصر، وهذا ما أكدته المرجعية الدينية العليا بقولها: «إن الحرب مع الارهابيين الدواعش خلّفت عشرات الآلاف من الجرحى والمصابين في صفوف الابطال المشاركين في العمليات القتالية، وكثير منهم بحاجة الى الرعاية الطبية وآخرون اصيبوا بعوق دائم، والعوق في بعضهم بالغ كالشلل الرباعي وفقدان البصر وبترا الاطراف، وهؤلاء الاعزة هم الاحق بالرعاية والعناية ممن سواهم، لما لهم من الفضل على جميع العراقيين، فلولاهم لما تحررت الارض وما اندحر الارهاب وما حفظت الاعراض والمقدسات، ومن هنا فإن توفير العيش الكريم لهم وتحقيق وسائل راحتهم بالمقدار الممكن تخفيفاً لمعاناتهم واجبٌ وأيّ واجب، ويلزم الحكومة ومجلس

(١) الخطبة الثانية على لسان ممثل المرجعية الدينية العليا في كربلاء المقدسة في (٣/ صفر الخير/ ١٤٣٨هـ) الموافق (٤/ ١١/ ٢٠١٦م).

النواب أن يوفر المخصصات المالية اللازمة لذلك، وترجيحه على مصاريف أخرى ليست بهذه الأهمية»^(١).

اسئلة الموضوع:

- س١ / من هو الشهيد الحقيقي؟ وما هي منزلته عند الله تعالى؟
- س٢ / لماذا يجب علينا تخليد الشهداء؟ وما هي الدوافع والاسباب في ذلك؟
- س٣ / ما اهمية كل من (تدوين وتوثيق بطولات الشهداء وتضحياتهم، رعاية عوائل الشهداء واکرامهم، تشريع القوانين الكافلة لحقوق الشهداء وعوائلهم، ذكر الشهداء في المناسبات الدينية والوطنية والاجتماعية) في تخليد الشهداء؟

انشطة:

- نشاط ١: عمليا حاول ان تقدم شيئا من تخليد الشهداء من خلال أي وسيلة من وسائل التخليد كتدوين بطولاتهم او توثيق تضحياتهم او ذكرهم في المناسبات ونحو ذلك من الوسائل بما يتيسر.
- نشاط ٢: ليكن لك نصيب في رعاية عوائل الشهداء ولا سيما الايتام والارامل منهم بما يحقق لهم شيئا من الحياة الكريمة من جهة المعيشة او السكن او التعليم او الرعاية الصحية او غير ذلك.
- نشاط ٣: ليكن لك نصيب في رعاية احد الجرحى او المعاقين والذين ابقاهم الله على قيد الحياة بين ظهرائي شعبهم ليشهدوا انتصاره الكبير وعزته الشاخنة.

(١) خطبة النصر من الصحن الحسيني الشريف في مدينة كربلاء المقدسة على لسان ممثل المرجعية الدينية العليا في يوم الجمعة الموافق (٢٦-ربيع الأول-١٤٣٩هـ).

المحتويات

٣	الإهداء
٤	المقدمة
٩	الفصل الأول / التربية الأخرافية
١١	حقيقة الاخلاق
٢١	اصناف الاخلاق
٣٢	إدارة الغضب
٤٧	الفصل الثاني/ التربية الأكاديمية
٤٩	الذكاء
٦٥	التفوق الدراسي
٧٢	التخصص الدراسي
٨٣	القلق الامتحاني
٩٣	الفصل الثالث / التربية التنموية
٩٥	تطوير الذات وبناء الشخصية
١٠٣	الروح المعنوية
١١٢	الثقة بالنفس
١٢٢	الاعتماد على النفس
١٣٠	التعلم من الفشل والأخطاء
١٣٩	الفصل الرابع / التربية الاجتماعية
١٤١	الضبط الاجتماعي

١٦٨	حقيقة الحرية
١٧٦	المشورة والاستبداد بالرأي
١٨٦	الشجاعة الادبية ومواجهة الجمهور
١٩٥	الأنترنت
٢٠٠	الفصل الخامس / التربية الصحية
٢٠٧	الصحة النفسية
٢٢٠	التفكير السلبي
٢٥١	التدخين والإقلاع عنه
٢٦١	الفصل السادس / التربية الوطنية
٢٦٣	الهوية الوطنية
٢٧١	تراث العراق الحضاري
٢٨٧	تخليد الشهداء