

قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# الدراسات النفسية والاجتماعية

التعليم الثانوي  
(نظام المقررات)  
مسار العلوم الإنسانية

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإتباع

طبعة ١٤٤٢ - ٢٠٢٠



## ح وزارة التعليم، ١٤٣٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

الدراسات النفسية والاجتماعية، التعليم الثانوي، (نظام المقررات)، كتاب الطالب / وزارة

التعليم - الرياض ١٤٣٣ هـ

٢٤٤ ص، ٢١ × ٢٥ سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٢-١١٢-٨

١- العلوم الاجتماعية - السعودية ٢- التعليم الثانوي - مناهج - السعودية -

أ. العنوان.

١٤٣٣ / ٧٧٤٨

ديوي ٣٧٣، ١٩

رقم الإيداع: ١٤٣٣/٧٧٤٨

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٥٠٢-١١٢-٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين"



IEN.EDU.SA

تواصل بمقترحاتك لتطوير الكتاب المدرسي



FB.T4EDU.COM



سيرة النبي  
صلى الله عليه وسلم



الحمد لله رب العالمين. خلق الإنسان علمه البيان  
والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد ﷺ.

**أخي الطالب، أختي الطالبة..**

لقد جاء هذا الكتاب منسجماً مع سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية. ومع أهداف تدريس مقرر الدراسات النفسية والاجتماعية في المرحلة الثانوية (نظام المقررات). وتأتي أهميته من منطلق الإيمان الجازم أن الثقافة النفسية والاجتماعية ضرورة ملحة للإنسان؛ حيث تفيده في النهوض بنفسه ومن ثم أمته من خلال تزويده بالمعارف والمهارات النفسية والاجتماعية الأساسية اللازمة لاكتشاف قدراته وميوله ومهاراته. وتساعد في التحكم في انفعالاته. وكيف يتعلم ويدرك الأشياء من حوله. فضلاً عن أنها تمدد بالأساليب العلمية لتعديل السلوك والتحكم به. والتكيف السليم مع الذات والآخرين والمواقف المختلفة بشكل فعال.

وقدمت المادة العلمية في هذا الكتاب في تسع وحدات على النحو الآتي:

**الوحدة الأولى: ماهية علم النفس وعلم الاجتماع.**

**الوحدة الثانية: النمو الإنساني.**

**الوحدة الثالثة: الجوافح.**

**الوحدة الرابعة: الانفعالات.**

**الوحدة الخامسة: التعلم.**

**الوحدة السادسة: التفكير.**

**الوحدة السابعة: الصحة النفسية.**

**الوحدة الثامنة: لمهارات النفسية الاجتماعية.**

**الوحدة التاسعة: المشكلات الاجتماعية.**

وهذا المقرر يُدرّس في فصل دراسي واحد لمسار العلوم الإنسانية بواقع (خمس ساعات أسبوعياً). وقد صيغ المحتوى بلغة المذكر ليناسب الطالب والطالبة على حد سواء. وقد زود المقرر ببعض الإثراءات والإضاءات بهدف زيادة الثقافة العلمية حول مفاهيم الدرس دون إخضاعها للتقويم.

راجين من الله العليّ القدير أن يجعل فيه النفع والفائدة.

والله وليّ التوفيق.



# الفهرس

## الوحدة الأولى

### ماهية علم النفس وعلم الاجتماع

- الموضوع الأول: تعريف علم النفس وعلم الاجتماع ..... ١٢  
الموضوع الثاني: أهمية دراسة علم النفس وعلم الاجتماع ..... ١٩  
الموضوع الثالث: مجالات علم النفس وعلم الاجتماع ..... ٢٤



## الوحدة الثانية

### النمو الإنساني

- الموضوع الأول: ماهية النمو الإنساني ..... ٣٤  
الموضوع الثاني: العوامل المؤثرة في النمو ..... ٤٢  
الموضوع الثالث: مرحلة الطفولة Childhood ..... ٥١  
الموضوع الرابع: مرحلة المراهقة Adolescence ..... ٦٠  
الموضوع الخامس: مرحلة الرشد Adulthood ..... ٦٧



## الوحدة الثالثة

### الدوافع

- الموضوع الأول: ماهية الدوافع ..... ٨٠  
الموضوع الثاني: إدارة الدوافع والتحكم بها ..... ٩٠



## الوحدة الرابعة

### الانفعالات

- الموضوع الأول: التعريف بالانفعالات ..... ١٠٤  
الموضوع الثاني: وظائف الانفعالات وتطورها والتحكم بها ..... ١١٢



## الوحدة الخامسة

### التعلم

- الموضوع الأول: ماهية التعلم ..... ١٢٢  
الموضوع الثاني: العمليات المسهمة في التعلم ..... ١٣٥



## التفكير

### الوحدة السادسة

التفكير ..... ١٥٠



## الصحة النفسية

### الوحدة السابعة

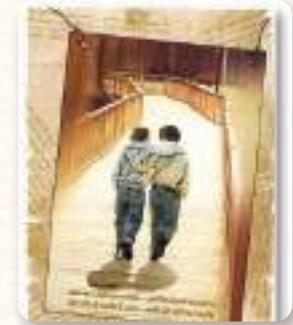
الموضوع الأول: الصحة النفسية ومقوماتها ..... ١٧٢  
الموضوع الثاني: أنواع الاضطرابات النفسية ..... ١٨١  
الموضوع الثالث: خطوات العلاج النفسي وأساليبه ..... ١٩١



## المهارات النفسية الاجتماعية

### الوحدة الثامنة

المهارات النفسية الاجتماعية ..... ٢٠٤



## المشكلات الاجتماعية

### الوحدة التاسعة

المشكلات الاجتماعية ..... ٢٢٤



## فهرس الوحدات

الصفحة	الوحدة	م
١١	الوحدة الأولى: (ماهية علم النفس وعلم الاجتماع)	١
٣٣	الوحدة الثانية: (النمو الإنساني)	٢
٧٩	الوحدة الثالثة: (الدوافع)	٣
١٠٣	الوحدة الرابعة: (الانفعالات)	٤
١٢١	الوحدة الخامسة: (التعلم)	٥
١٤٩	الوحدة السادسة: (التفكير)	٦
١٧١	الوحدة السابعة: (الصحة النفسية)	٧
٢٠٣	الوحدة الثامنة: (المهارات النفسية الاجتماعية)	٨
٢٢٣	الوحدة التاسعة: (المشكلات الاجتماعية)	٩

## مفاتيح الكتاب:



نوع من التدريبات أو الأسئلة تعرض في ثنايا الموضوع تطبيقاً لفكرة أو مفهوم علمي بهدف التدريب داخل الصف فردياً أو جماعياً والتمكن منه بالإشراف والتقويم من قبل المعلم.



إبراز دور العلماء في مجال إخضاع بعض الظواهر النفسية للبحث والتجريب بهدف الوصول إلى القوانين التي تحكمها ولا يطالب بها في عمليات التقويم.



تذكير المتعلم ببعض المفاهيم المرتبطة بالدرس دون مطالبته بها في عمليات التقويم.



نبذة مختصرة عن العلماء الذين أسهموا بفاعلية في تأسيس الدراسات النفسية والاجتماعية مما يفرز الاتجاهات الإمكانية.



نماذج من حالات الاضطرابات النفسية.



مواقف حياتية لتقريب المفهوم وتوضيحه.



نوع من الأسئلة والتأملات يهدف إلى تمهيد الدرس.







# الوحدة الأولى

## ماهية علم النفس وعلم الاجتماع

الموضوع الأول: تعريف علم النفس وعلم الاجتماع

أهمية دراسة علم النفس وعلم الاجتماع

مجالات علم النفس وعلم الاجتماع

تعد الدراسات النفسية والاجتماعية في الوقت الحاضر من أكثر التخصصات أهمية بل وأكثرها متعة سواء من خلال قراءتك لها قراءة حرة أو من خلال دراستها كمقررٍ أساسي.



## الموضوع الأول

### تعريف علم النفس وعلم الاجتماع

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على:

- ١ تعرف المقصود بعلم النفس.
- ٢ تمثل لأنواع السلوك في علم النفس.
- ٣ تعرف المقصود بعلم الاجتماع.
- ٤ تشرح أهداف علم النفس وعلم الاجتماع.



### الأهداف

## تمهيد

الإنسان وحدة مترابطة من جسم، ونفس ولا يمكن فصل أحدهما عن الآخر. والكيان النفسي للإنسان هو محور دراسة علم النفس ويحاول الإجابة عن أسئلة مثل: كيف أعرف نواحي القوة والضعف في شخصيتي؟ كيف أفهم الآخرين؟ كيف أفسر سلوكي وسلوك الآخرين؟

## أولاً: ما هو علم النفس؟

هو العلم الذي يدرس سلوك الإنسان دراسة علمية من جوانبه المختلفة.

### علم النفس (سيكولوجي):

يطلق على هذا العلم في اللغات الأجنبية اسم (سيكولوجي) Psychology

وهذا الاسم مؤلف من مقطعين (سيكو - psysho) وتعني النفس (ولوجيا Logy) بمعنى

العلم أو البحث والمعنى الذي تدل عليه الكلمة اللاتينية هو علم النفس.

وأول من استعمل مصطلح سيكولوجيا هو الفيلسوف الألماني (كريستان فولف) ثم انتشر

في جميع اللغات الأوروبية والعالمية، ولم يصبح علم النفس علماً إلا عام ١٨٧٩م على يد (وليام

فونت) أي منذ أكثر من ١٣٠ عاماً.



### إضاءة

ويقصد بالسلوك (Behavior) الذي يدرسه علم النفس جميع أنواع النشاط التي تصدر عن الإنسان، أما الدراسة العلمية فتعني أن علم النفس في دراسته لا يعترف بالتخمين أو العشوائية بل يقوم على أسس منظمة ومدروسة.

## ثانياً: ما جوانب السلوك في علم النفس؟

ينقسم السلوك الإنساني إلى ثلاثة جوانب:

### ١ الجانب المعرفي



ويشمل العمليات العقلية كالتذكر والتفكير والانتباه والفهم والاستنتاج.



أحمد عمره ست سنوات يدرس في مرحلة التمهيدي وقد طلبت منه معلمته فرز عدد من الكرات (الزرقاء، والصفراء، والحمراء) بحيث يضع كل لون في سلة لوحده. مثل هذا النشاط يعتمد على جانب عقلي وهو (التصنيف)، أي أن أحمد استغرق وقتاً ما كي يضع كل لون من الكرات على حدة.



بينما يقرأ فؤاد كتاباً عن دور الأعمال التطوعية في خدمة المجتمع، تذكر في ذهنه تلك العائلة الفقيرة التي تسكن في طرف الحي. هذه العملية هي عملية عقلية معرفية هي (التذكر).



قام الأستاذ محمد بشرح الدرس الخاص بمادته وبعد أن انتهى من الشرح سأل الطلاب أن يخرجوا أوراقاً ليشرح عليهم بعض الأسئلة، وبعد انتهائهم من الحل تفاوت الطلاب في درجاتهم فمنهم من حصل على الدرجة الكاملة - والمتوسطة والأقل. ومن هنا تتضح أمامنا عملية عقلية معرفية مهمة وهي (الفهم والاستيعاب).

## ٢ الجانب الوجداني



كل ما يتعلق بالانفعالات مثل: (الفرح، والغضب، والخوف)، والعواطف  
مثل: (الحب، والكراهة) والميول (الرغبات) والاهتمامات.



سمع ماجد الذي يدرس في المرحلة الثانوية قصة حادث مروري مروع نتيجة السرعة لأحد الأقارب الذي طالما  
نصحه ماجد بعدم السرعة، تأثر ثم بعد ثوانٍ دمعت عيناه (انفعال الحزن).



جاءت رسالة إلى هاتف هند تخبرها بقبولها في الجامعة مما جعلها تشعر بالسعادة (انفعال الفرح).

## ٣ الجانب الحركي (الظاهر):



كل ما يخص جانب الأفعال مثل: الركض والضحك والبكاء. وكلها أشياء  
يمكن أن يراها الآخرون.



سمع خالد عن حاجة أحد جيرانه للذهاب إلى المستشفى نتيجة أزمة مفاجئة فذهب مسرعاً إليه وذهب به إلى  
أقرب مستشفى.

اختر ظاهرة نفسية معينة وطبق عليها هذه الجوانب مجتمعة.



هل يمكن أن تجتمع هذه السلوكيات في موقف واحد؟

في بعض المواقف يقتصر سلوك ما على جانب معرفي مثلاً أو جانب وجداني، أو جانب سلوكي، وفي كثير من سلوكيات الفرد نجد أن الجوانب الثلاثة للسلوك تظهر مجتمعة.



جلست هند تتذكر موقفاً جميلاً قضته مع أسرتها في إحدى المناسبات (معرفي)، وبعد أن تذكرت الموقف شعرت في داخلها بالسعادة (وجداني)، وأثناء شعورها الكبير بالسعادة ابتسمت ابتسامة صغيرة (سلوكي).

إذا عرفنا أن علم النفس يخص الفرد وأن السلوك البشري ينقسم إلى جوانب عقلية وجوانب وجدانية وجوانب سلوكية، فما هو العلم الذي يدرس الجماعة أو المجتمع؟

**ما هو علم الاجتماع؟**

هل يمكن للإنسان العيش لوحده في هذه الحياة؟  
 لماذا خلق الله البشر مختلفين في قدراتهم وميولهم؟  
 ما مدلول الآية الكريمة، قال الله تعالى: ﴿وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُلْحَبًا﴾ [الزخرف: ٢٢].  
 من خلال ما سبق، ما المقصود بعلم الاجتماع؟



**ثالثاً: ما تعريف علم الاجتماع؟**



هو دراسة الحياة الاجتماعية في المجتمع بكل ما تحويه من عادات وتقاليد وقوانين ونظم ومشكلات، وموضوع الدراسة فيه هو الظاهرة الاجتماعية.

**المجتمع:** مجموعة من الأفراد يسكنون في بقعة جغرافية ويتفاعلون فيما بينهم وتحكمهم ضوابط محددة. ويوجد نماذج للمجتمعات مثل: المجتمع الرعوي والذي يعتمد على مهنة الرعي، والمجتمع الريفي الذي ينشأ حول الأراضي الخصبة، والمجتمع الحضري الذي يعيش أفرادُه في المدن. والمجتمع الإسلامي هو الذي يجمع كافة من يدين بالدين الإسلامي في كافة البقاع.



**العادات:** أنماط السلوك الاجتماعي الذي يسهم في تنظيم وضبط علاقات الأفراد بعضهم ببعض. مثل: احترام الكبير، وتقدير الجار.

**التقاليد:** قواعد السلوك الخاص بجماعة معينة. مثل: الرقصات الشعبية لبعض المناطق.



### رابعاً: ماذا تعني الظاهرة الاجتماعية؟

أنماط السلوك والنظم والعلاقات الاجتماعية وطرق التفكير، التي تنتشر بين قطاع عريض من المجتمع ولها صفة الإلزام والاستمرار، ويمكن ملاحظتها في تفاعل الناس فيما بينهم.

مثل: التنافس والطلاق والتنمر، وأشكال الأسرة (الأسرة الكبيرة الممتدة، والأسرة الصغيرة النووية)، والهجرة والزواج والجريمة.



من خلال معايشتك لمجتمعك المحلي حدد ثلاث ظواهر اجتماعية منتشرة.



تطبيق

## خامساً: ما أهداف علم النفس وعلم الاجتماع؟



### الفهم:

أي الإحاطة الشاملة بالسلوك بحيث نفهمه ونفسره بشكل صحيح، والتعرف على أسبابه ودوافعه وفهم نواحي القوة والضعف فيه.

إن هذا الفهم يجب أن يحقق أمرين مهمين هما:

- كيف يحدث السلوك؟
- لماذا يحدث السلوك؟
- ما أسباب السلوك؟



### مثال في علم النفس:

يعتذر سمير كثيراً في الخروج مع أصدقائه، فأصبحوا يوجهون له اللوم والسخرية، وتفاجؤوا بعد ذلك أن سميراً يشرف على علاج والدته في المنزل ويخشى أن يفوت موعد إحدى جرعات الدواء عندما يذهب مع أصدقائه، في البداية لم يعرف الأصدقاء سبب اعتذار سمير فتصرفوا باللوم والسخرية ثم عندما عرفوا السبب الحقيقي تغيرت وجهة نظرهم وأظهروا له تقديرهم.

### مثال في علم الاجتماع:

دراسة ظاهرة تكاليف الزواج في المجتمع، وكيف تطورت وأصبحت مكلفة.

## ٢ التوقع

هو توقع حدوث ظاهرة معينة بعد تفاعل مجموعة من العوامل المسببة للظاهرة مع إمكانية التحكم بتلك العوامل في إخفاء الظاهرة أو إظهارها من جديد.  
من المثال السابق نستطيع أن نتوقع أن فقدان بعض العناصر التي تقوم عليها عملية التركيز داخل القاعة في الاختبار من الممكن أن تكون سبباً في إخفاق عملية التركيز.



### مثال من علم النفس:

الطالب المثابر في دراسته، والمجد في أداء واجباته المدرسية نتوقع له مستقبلاً مميّزاً في مسيرته الدراسية فيما بعد، بشكل أفضل من زملائه غير المثابرين.

### مثال من علم الاجتماع:

الطفل الذي يعيش في جو من التماسك الأسري بين والديه نتوقع أن يعيش مع الآخرين في سلام ووثام، ومن ثم نجاحه في حياته الأسرية عندما يكون أباً.

## ٣ التوجيه

بعد فهم السلوك بشكل صحيح، فإن هذا الأمر سيسهل لنا توجيه هذا السلوك الوجه الصحيح.



### مثال من علم النفس:

سامي يملك قدرات عالية في البرامج الحاسوبية، لذا ينبغي توجيهه للتخصصات العلمية المتعلقة بمجال الحاسب الآلي.

### مثال من علم الاجتماع:

إذا عرفنا أن أحد أسس استقرار الحياة الزوجية بين الزوجين مبنية على الحوار بينهما، فينبغي تدريب الزوجين قبل الزواج على مهارات الحوار الناجح.

من حياتك اليومية، أذكر ثلاثة أمثلة أخرى توضح التكامل بين العلمين في دراسة الظواهر.

.....





## أهمية دراسة علم النفس وعلم الاجتماع

### الموضوع الثاني

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

- ١ تُحدّد الأهمية النظرية والتطبيقية من دراسة علم النفس.
- ٢ تُوضّح الأهمية النظرية والتطبيقية من دراسة علم الاجتماع.
- ٣ تُميّز بين دراسة علم النفس وعلم الاجتماع.
- ٤ تُوضّح العلاقة التكاملية بين علم النفس وعلم الاجتماع.



### الأهداف

لكل علم أهميته في الحياة اليومية ولكن لماذا ندرس علم النفس وعلم الاجتماع؟



### نشاط استهلاكي:

## أولاً: أهمية دراسة علم النفس

### ١ الأهمية النظرية

يساعدنا علم النفس في الآتي:

- معرفة المبادئ والقوانين التي تُعرّف السلوك وتفسره بهدف فهمه ومعرفة أسبابه.
- معرفة أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا.
- معرفة أفكار ومشاعر وسلوكيات الآخرين حتى نتعامل معها بكفاءة.



سامي طفل يبلغ من العمر ست سنوات إلا أنه طفل شقي جداً، ففي مرة من المرات قام بجرح أخته سلوى، ومرة أخرى ضرب أخته بتول على عينها فتألمت كثيراً، أما المرة الأخيرة فقد سكب حليب أخيه أحمد الرضيع على الأرض.

إن مثل هذه السلوكيات مزعجة جداً ومؤذية لمن يعيش مع طفل مثل سامي لذا فإن ما نلاحظه على سلوك سامي يعكس لنا الأهمية النظرية من خلال قدرتنا على تشخيص سلوك سامي على أنه (حالة عدوانية). هل سلوك سامي طبيعي؟ هل هو عدواني فعلاً؟ أم أن الأهل هم السبب؟ أم أنه يريد لفت الانتباه لأن أهله بدؤوا يهتمون بطفل جديد؟ فمثل هذه الحالات يشخصها علم النفس ويقدم العلاج لها.

## ٢ الأهمية التطبيقية:

يساعدنا علم النفس في الآتي:

- تنظيم حياتنا وحياة من نتعامل معهم.
- تعديل أفكارنا وسلوكياتنا.
- التخلص من المشكلات أو التقليل من تأثيرها.



لنعود إلى مثال الطفل سامي الذي لا حظنا أن لديه عدوانية وكان ذلك - كما ذكرت في السابق - تحديداً للهدف النظري، أما الهدف التطبيقي فهو أن أجد حلاً عملياً واقعياً من أجل مساعدة سامي وأسرته على التخلص من مشكلة العدوانية مثل أن أعطيه جائزة إذا عمل سلوك حسن كمساعدة إخوته، وهذا يعني أنه بناء على تشخيص العدوانية لدى الطفل سامي دخلنا في المرحلة الثانية وهي حل المشكلة عملياً.

## ثانياً: أهمية دراسة علم الاجتماع

### ١ الأهمية النظرية:

يساعدنا علم الاجتماع في الآتي:

- ١ إن الغاية الأولى لعلم الاجتماع هي دراسة الظواهر الاجتماعية دراسة تحليلية؛ من أجل اكتشاف القواعد والقوانين التي تخضع لها هذه الظواهر والنظم الاجتماعية.



دراسة مدى انتشار البطالة في المجتمع وتأثيراتها المختلفة.

ب التعرف على الوظائف التي تؤديها الظاهرة الاجتماعية ومدى تأثيرها على استقرار وتماسك المجتمع، ومدى ما تحدثه من تغيير.

الزواج يسهم في تكوين الأسرة والاستقرار، وإدمان المخدرات يؤدي إلى تدمير الفرد وبالتالي المجتمع.



### ٢ الأهمية التطبيقية:

ا توجيه الإصلاح الاجتماعي على أساس علمي صحيح يقوم على الدراسة التحليلية النظرية للوسط المراد إصلاحه.

إيجاد حلول لمواجهة البطالة في المجتمع مثل توظيف الشباب في القطاع الخاص بما يضمن رفاهية المواطن.



ب تزويد الباحثين وعلماء الاجتماع بالمعلومات والإحصاءات الدقيقة التي يحتاجها رجال التخطيط والقادة في توجيه التنمية ووضع السياسات الاجتماعية.

## ثالثاً: ما الفرق في دراسة الظواهر بين علم النفس وعلم الاجتماع؟

### ١ كيف ندرس الحالة النفسية؟

هشام شاب شخصيته مرحة جداً ولكنه مر ببعض أحداث الحياة المؤلمة التي لم يتمكن من التعامل معها. وجعلته يشعر بالحزن طيلة الوقت؛ مما أثر على دراسته الجامعية، فاعتزل الناس، ثم أصيب بحالة من الملل الدائم.... هذه الأعراض مجتمعة تدل على حالة هشام التي يمكن تشخيصها أنها حالة اكتئاب.



من خلال حالة هشام، كيف يمكن أن ندرس الحالة النفسية؟



تطبيق

كيف ندرس الحالة الاجتماعية؟

٢

من خلال قصة نوال وزوجها ستعرف ما معنى حالة اجتماعية، تعاني نوال مع زوجها كثيراً حيث لا يهتم ببيته ولا يراعى أبنائه، فهو مهمل لكل مسؤولياته الأمر الذي جعلها تصر على التفكير في طلب الطلاق منه، ولكنها تخاف على ضياع الأبناء وتشتتهم فلجأت بعد الله إلى إحدى المختصات الاجتماعيات المتميزات لمساعدتها، وفعلاً بعد عدد من الجلسات الإرشادية وتدريبهما على النظر إلى إيجابيات الآخر، وتطبيق التسامح بينهما، شعر الزوجان بتحسّن حالتهم الزوجية إلى الأفضل ولم يعودا للتفكير في تفكيك كيان الأسرة.

من خلال هذه القصة يعد ما حدث بين نوال وزوجها من صميم دراسة علم الاجتماع لأنه مرتبط بالظروف الاجتماعية والتعامل مع الآخرين.



من خلال القصة السابقة كيف ندرس الحالة الاجتماعية؟



تطبيق



رابعاً؛ ما أوجه التكامل بين علم النفس وعلم الاجتماع؟

عندما يلعب لاعبو فريق كرة القدم بشكل منفصل عن بعض ويصبح كل لاعب يظهر مهاراته الشخصية دون التعاون مع زملائه، فالنتيجة الحتمية هي خسارة الفريق، بينما لو ركز الجميع على التخطيط المشترك والتعاون مع وجود المهارات الشخصية أيضاً، فإن النتيجة ستكون الفوز.



تطبيق

كيف نطبق تلك العلاقة بين علم النفس وعلم الاجتماع؟



عندما يتفوق وليد في دراسته ويطور مهاراته الشخصية ويدخل الكلية التي يحلم بها، فمن المؤكد أن وراءه أسرة مشجعة يسودها الاحترام والعطف. وأيضاً عندما يكون طارق صاحب شخصية مرحة فإن ذلك يجعله ينشر الدعابة بين أفراد أسرته الذين أصبحوا ينتظرون قدومه، حتى أن بعض إخوته أصبح مرحاً مثله.



الشخص المصاب بمرض الإدمان - كفانا الله شرها - سيؤثر سلباً على الحالة الاجتماعية في منزله، فيكثر الشجار والعدوان، وعندما يتم علاجه ويعيش سليماً معافى فإن أوضاعه الأسرية ستتحسن تدريجياً ويسود الوئام والحب داخل المنزل.

### واجب المسلمين اليوم في العناية بالدراسات النفسية والاجتماعية:

انطلاقاً من المفاهيم الإسلامية الواردة في القرآن الكريم والسنة النبوية يتضح لنا مدى الحاجة للدراسات النفسية والاجتماعية، وذلك للأسباب الآتية:



● **واجب إسلامي**، فالقرآن الكريم والسنة النبوية يطالبان بالعناية بالجوانب النفسية والاجتماعية، ويتضح ذلك من خلال الآيات الكثيرة في الأنفس والمجتمعات، ومهمة المسلم البحث والتمحيص فيها للوصول إلى السنن والقوانين التي تحكم هذه الأنفس والمجتمعات.

● **الشرعية الإلهية** جاءت لترتقي بالأنفس والمجتمع، ولن يتحقق ذلك إلا بالبحث والدراسة.

● **حرص الإسلام على صفاء النفس**، وصفاء المجتمعات من الانحرافات والاضطرابات، وهذه الدراسات تساهم في تقليل ذلك والحد من انتشاره.



## الموضوع الثالث

### مجالات علم النفس وعلم الاجتماع

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

- 1 توضيح دور علم النفس في المجالات المختلفة.
- 2 تمثل للمجالات المختلفة لعلم النفس.
- 3 توضيح دور علم الاجتماع في المجالات المختلفة.
- 4 تمثل للمجالات المختلفة لعلم الاجتماع.

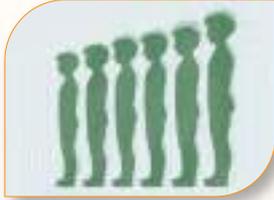


### الأهداف

نظرًا لتعدد مجالات الحياة وتعقدها لم يبق ميدان من ميادين الحياة إلا وتناوله كل من علم النفس وعلم الاجتماع بالبحث والدراسة حيث أن تعدد التخصصات جعل المختصين في هذين العلمين ينتشرون في مختلف المجالات يبحثون ويدرسون المشكلات التي تواجه العاملين داخل تلك المجالات المختلفة.

### أولاً: مجالات علم النفس:

#### ١ علم نفس النمو



يدرس مراحل النمو المختلفة التي يمر بها الفرد، والخصائص النفسية لكل مرحلة، والعوامل المؤثرة فيها.

#### ٢ علم نفس غير العاديين

يهتم بدراسة أسباب السلوك غير العادي (الخارج عن المألوف).

دراسة الموهوبين، والنوابغ، وضعاف العقول.

### ٣ علم النفس الفارق

يدرس الفروق بين الأفراد والجماعات أو السلالات في خصائص الذكاء والشخصية والاستعدادات والمواهب، كما يدرس أسباب هذه الفوارق ونتائجها.



دراسة الفرق في مستوى الذكاء بين أبناء الأسر المرتفعة وبين الأسر المنخفضة اقتصادياً، أو الفرق بين الناس فيما يملكون من مواهب.

### ٤ علم النفس التربوي



ويهدف إلى الاستفادة من علم النفس في حل المشكلات التعليمية المختلفة ويتناول عمليات التعلم والتفكير، وأساليب التدريس، وتنظيم المناهج المناسبة لعمر الطلاب.



معرفة السبب في انخفاض معدل الدرجات عند بعض الطلاب، ووضع برامج تقوية لهم.

### ٥ علم النفس الصناعي



يدرس وسائل رفع مستوى الإنتاجية للعامل أو للجماعة العاملة وذلك عن طريق حل المشكلات المختلفة ودراسة أسباب الغياب التي تنشأ في ميدان الصناعة والتقليل من إصابات العمل، والمساعدة في وضع الموظف في الوظيفة التي تناسب قدراته واهتماماته.



عندما يلاحظ مدير الشركة أن لدى الموظف معتمز مهارات قيادية يستطيع من خلالها توجيه زملائه فإنه يساعده في تطوير قدراته من خلال إلحاقه بدورات في القيادة، ثم يُعيّن في منصب قيادي.

## ٦ علم النفس التجاري



يهتم بدراسة دوافع الشراء وحاجات المستهلكين غير المشبعة، ومعرفة اتجاهاتهم تجاه المنتجات الموجودة في السوق، كما يدرس أفضل الأساليب النفسية للبيع، وطرق تأثير البائع على المشتري، وكيفية اختيار عمال البيع ودراسة الطرق الجيدة لعرض الإعلانات من حيث ألوانها، ومدى تأثير طريقة عرضها.

عرض سيارة بلون معين يختلف عن عرضها بلون آخر..... وطريقة عرضها على شاب تختلف عن طريقة عرضها على شيخ كبير.... أو التركيز على الجوانب الإيجابية فيها أثناء العرض.



تستخدم بعض المحال أساليب مضللة وتهدف إلى إغراء الناس على الشراء، وبعض هذه المنتجات ضار بالصحة أو يستنفد المال دون جدوى. ارصد أهم هذه الأساليب التي شاهدتها.



## ٧ علم النفس العسكري



يهدف إلى العمل على رفع الروح المعنوية للجنود، وتقدير قدراتهم النفسية ودعمها؛ من أجل تثبيتهم عند مواجهة العدو وتنمية الجوانب النفسية لمواجهة الشائعات، ومقاومة أثر الحرب النفسية، وطرق التغلب على القلق.

إقناع الجنود على الجبهة بقرب النصر، والتركيز على إظهار قدراتهم المادية والجسمية والمعنوية.



الحرب النفسية مهمة جداً في أي صراع بين قوتين، وهي من أخطر أنواع الحروب لأنها تسعى لتحطيم معنويات المقاتلين وإحداث التفكك والارتباك، وهي موجودة منذ بداية الحياة الإنسانية، ويحفل التاريخ بمواقف كثيرة تشهد باستخدام فنون الحرب النفسية، ومن ذلك ما فعله جنكيز خان (مؤسس الإمبراطورية المغولية) عندما كلف التجار بنشر أخبار عن جيشه بأنهم يستطيعون فعل كل شيء، ولديهم المقدرة على أن يأكلوا الأشجار ولحوم الكلاب، وبهذا استطاع جنكيز خان أن يزرع الرعب في قلوب الجيوش والشعوب قبل أن يغزوها.



## ٨ علم النفس الإرشادي

يهدف إلى مساعدة الأسوياء (العاديين) من الناس على حل مشكلاتهم بأنفسهم في مجال معين. مثل: المجال التعليمي والمهني والأسري؛ وذلك بتقديم النصح لهم وتزويدهم بمعلومات جديدة وفعالة لمساعدتهم على التكيف أثناء وجود المشكلات.

ما يقدمه المرشد الطلابي في المدرسة من توجيهات أو إرشادات لتحسين أداء الطلاب وتخليصهم من المشكلات التي تواجههم أو التقليل منها.



## ٩ علم النفس العيادي (الإكلينيكي)

يهتم بتشخيص الأمراض النفسية والعقلية، وذلك باستخدام مقاييس خاصة ومقابلات علاجية، ثم تقديم العلاج المناسب والتمثل في الجلسات النفسية التي تحوي تعديلاً لأفكار المريض وتدريباً على سلوكيات جديدة.

## ١٠ علم النفس الاجتماعي

يتناول بالوصف والتجريب والتحليل سلوك الفرد مع الأشخاص الآخرين، واستجابته لهم، سواء أكان هؤلاء الأشخاص مجتمعين أم متفرقين مثل: علاقة الآباء بالأبناء.

## ١١ علم النفس الجنائي

هو العلم الذي يهتم بتشخيص السلوك الإجرامي، ومعرفة أسبابه، وفي علاج المجرمين، وفي الوقاية من الجريمة.

## ثانياً: مجالات علم الاجتماع:

## ١ علم الاجتماع العائلي

يدرس قواعد النظام الأسري بشكل عام.



تقاليد الزواج، والطلاق، والقرابة، والميراث، والنفقة، والأدوار، والمراكز، وعلاقات القرابة، والمسؤوليات، وعوامل التماسك والتفكك الأسري، والمشكلات الأسرية وعلاجها.



## علم الاجتماع الصناعي



يهتم بالتنظيم داخل المصنع، والعلاقات الاجتماعية بين مختلف الفئات العاملة (العمال، وأصحاب العمل)، وعلاقة مجتمع المصنع بالمجتمع المحلي، وحل مشكلات العمال وأصحاب العمل التي قد تؤثر على إنتاج المصنع. فمثلاً الخلافات بين أصحاب العمل والعمال قد تجعل العمال أقل حماسة وأكثر غياباً عن أعمالهم.

فريد موظف متميز في عمله بدأ يعمل دون تركيز، مما أثار استغراب مديره المباشر، وبعد تحري الأسباب من قبل إدارة الخدمات الاجتماعية تبين أن مشكلته تتمثل في ظروف مالية طارئة، فلما علم مديره بذلك، قدم له كل التسهيلات اللازمة وإعانة مالية مناسبة.



## علم الاجتماع الريفي والبدوي



يدرس المجتمعات الريفية والبدوية ونظمها الاجتماعية البسيطة، والعوامل التي تؤدي إلى التخلف والتقدم، وأساليب تنمية المجتمعات الصحراوية وتوطينها في المدن.

العوامل التي تساعد على تنمية المجتمع الريفي، وزيادة إسهامه في الدخل القومي.



## علم الاجتماع الحضري



يدرس مجتمع المدينة بما له من مميزات خاصة في نموه، وتركيبته، ومشكلاته، وطبقاته، ونظمه المعقدة، وما يسوده من ظواهر متشعبة كالأقليات، وارتفاع معدلات المشكلات الاجتماعية بأنواعها.

دراسة الطبقات الاجتماعية كدراسة طبقة الأثرياء والفقراء ومقارنة مشكلاتهم وتركيبتهم الاجتماعية.



## ٥ علم اجتماع الجريمة

يتناول دوافع الجريمة، والعوامل البيئية التي تسهم في انتشارها، ودراسة وسائل العلاج، كما يناقش دور المؤسسات الاجتماعية في توفير الرعاية والوقاية اللازمة للتخفيف من حدتها.

دراسة أسباب الجريمة في المجتمع، وبعد تحليل نتائج الدراسة تبين أن من أسبابها إدمان المخدرات.



## ٦ علم الاجتماع التربوي

يتناول التطور في أساليب نقل المعرفة والخبرات من جيل إلى آخر. ودور التعلم بأشكاله ومستوياته المختلفة في الحياة الاجتماعية، وكيف يرتبط التعليم بحاجات التنمية الاجتماعية والاقتصادية.

مدى حاجة المجتمع لبعض التخصصات في الجامعات السعودية.



## ٧ علم اجتماع التنمية

علمٌ حديث يهتم بالتخطيط لتنمية الموارد البشرية لتلبي الاحتياجات المتزايدة، كما يهتم بتحليل عوامل التخلف والتغير ووسائله، ويناقش أهمية التنمية في المجتمعات النامية.

عندما نعلم أن أكثر سكان الشعب السعودي من الشباب؛ فينبغي التخطيط لذلك من حيث فرص التعليم والحاجة للصحة ونحو ذلك.



### تقارير وبحوث مقترحة:

- ١ المقصود بالنفس البشرية وأنواعها في القرآن الكريم.
- ٢ ارصد الآيات الكريمة التي تؤكد أهمية الجانب الاجتماعي في حياة الإنسان.



## اختبر نفسك

- ١ من وجهة نظرك ما المقصود بعلم النفس؟  
٢ وضع ثلاثة أمثلة لكل جانب من جوانب السلوك التي يدرسها علم النفس:

المثال	القسم
	المعرفي
	الوجداني
	الحركي (الظاهر)

- ٣ وضع بأسلوبك تعريفاً لعلم الاجتماع.  
٤ أكمل العبارات بما يناسبها:  
٥ هي التصرفات الإنسانية التي توجد على درجة معينة من الانتشار في مجتمع معين ووقت معين (.....).  
جميع أنواع النشاط التي تصدر عن الإنسان تسمى (.....).  
اذكر ثلاثة أمثلة للظواهر التي يدرسها علم الاجتماع، وحدد الوظيفة التي تؤديها:

الوظيفة	الظاهرة الاجتماعية

- ٦ وضع الفرق بالأمثلة بين كل من أهداف علم النفس وعلم الاجتماع.  
٧ صديقك الذي يدرس في أحد التخصصات العلمية، لم يسبق له دراسة علم النفس وعلم الاجتماع ويريد أن تبين له (باختصار) ماذا نستفيد من علم النفس وعلم الاجتماع في الحياة اليومية، فماذا تقول له؟

٨ شاب في العشرين من العمر حاصل على شهادة المرحلة المتوسطة يعمل بإحدى المهن البسيطة تزوج وأنجب ولداً، وابتعد عن أسرته الكبيرة (والديه وإخوته) واستقل بحياته، ولم يكن هناك تواصل بينهما، ثم انخرط مع جماعة أوهمته بأفكار ضالة وأصبح عضواً في جماعة إرهابية... قبض عليه وأدخل السجن، ثم دخل برنامجاً علاجياً تأهلياً وإصلاحياً، ولكنه لم يتقبل هذا البرنامج ولم يتعاون مع المرشدين في السجن وبعد انتهاء مدة سجنه... خرج من السجن محملاً بالكراهية وعدم تقبل الآخرين سواء أسرته أو المجتمع، وقد حاولت أسرته جاهدة إحتواءه ومساعدته، وكذلك مؤسسات المجتمع قدمت له يد العون والمساعدة ولكنه لم يتقبل هذه المساعدات والدعم.. مما أدى به إلى الانحراف.

● وضع العلاقة التكاملية بين علم النفس وعلم الاجتماع في دراسة ظاهرة الإرهاب.

● اقترح حلولاً لهذا الشاب ليعيش حياة هانئة يتلقى فيها الدعم والمساندة والاندماج حتى لا يعود لحياته السابقة.

٩ وضع الآتي:

- كيف تستفيد من علم النفس في حياتك اليومية؟
- كيف يستفيد التاجر من علم النفس؟
- بماذا يهتم علم الاجتماع الريفي؟
- كيف نستفيد من علم الاجتماع في علاج الجريمة؟

١٠ أذكر نوع المجال في كل من علم النفس وعلم الاجتماع الذي يدرس الموضوعات الآتية:

المجال في علم النفس أو علم الاجتماع	الموضوع
	دراسة التغيرات النفسية لدى كبار السن
	مساعدة المعلمين في التعامل مع الطلاب
	اختيار أنسب الموظفين للقيام بمهمة معينة
	دراسة أسباب الطلاق في المجتمع السعودي
	مساعدة المريض في التخلص من مرضه النفسي
	توجيه الطلاب لتنظيم الوقت وأساليب النجاح

١١ اختر الإجابة المناسبة للعبارتين الآتيتين من بين الخيارات التي تلي كلاً منهما:

١ المجال في علم الاجتماع الذي يهتم بالتنظيم والعلاقات الاجتماعية بين مختلف الفئات العاملة (أصحاب العمل والعمال) وحل المشكلات هو:

أ علم الاجتماع الحضري. ب علم اجتماع التنمية.

ج علم الاجتماع الصناعي. د علم الاجتماع الريفي والبدوي.

٢ المجال في علم الاجتماع الذي يتناول التطور في أساليب نقل المعرفة والخبرات من جيل إلى آخر هو:

أ علم الاجتماع العائلي. ب علم الاجتماع التربوي.

ج علم اجتماع الجريمة. د علم اجتماع التنمية.



# النمو الإنساني

الموضوع الأول: ماهية النمو الإنساني

الموضوع الثاني: العوامل المؤثرة في النمو

الموضوع الثالث: مرحلة الطفولة

الموضوع الرابع: مرحلة المراهقة

الموضوع الخامس: مرحلة الرشد

نمو جسمياً.... ولكن كيف ننمو نفسياً واجتماعياً؟





## ماهية النمو الإنساني

الموضوع  
الأول

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ تُحدّد مفهوم النمو الإنساني.
- ٢ تُمثّل لمجالات النمو المختلفة.
- ٣ تُوضح تأثير كل مجال على المجالات الأخرى.
- ٤ تُحدّد المبادئ التي تحكم ظاهرة النمو.



الأهداف

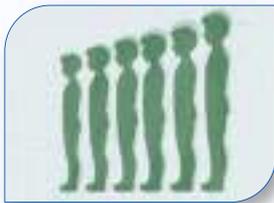
تأمل الآية الكريمة الآتية: قال الله تعالى:

﴿ يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاهُ مِن تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يَمُوتُ وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ ﴾ [الحج: ٥]



نشاط استهلاكي:

وضّح ما فهمته من الآية الكريمة.....



### أولاً: ماهو النمو الإنساني Human Development؟

كلمة نمو: لغة تعني الزيادة. إلا أن النمو الإنساني لا يعني دائماً الزيادة كما يلاحظ من الآية، فقد قال تعالى في الآية الكريمة ﴿ وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا ﴾ [النحل: ٧٠]. ولذلك استخدمت في مؤلفات علم النفس كلمات أخرى بدلاً عن النمو.

## ١ تعريف النمو الإنساني

النمو هو التغيرات والتطورات في مختلف جوانب حياة الإنسان المختلفة، ويشمل التغيرات الجسمية (الفسيوولوجية والبيولوجية والحركية) والتغيرات النفسية (العقلية والانفعالية واللغوية) والتغيرات الاجتماعية منذ تلقيح البويضة في رحم الأم، إلى وفاة الإنسان.

### ثانياً: ما مجالات النمو؟

تنقسم مجالات النمو إلى ثلاثة مجالات رئيسية هي:

#### ١ النمو الجسمي

التغير والتطور في الجانب البدني للإنسان.



التغيرات في الحجم والقوة في أجهزة الجسم المختلفة كالتغير في الطول والوزن والشكل الخارجي، والتحكم في حركة العضلات الكبيرة مثل: (التطور من المشي إلى القدرة على الجري) والعضلات الصغيرة مثل: (تعلم الكتابة بعد أن كان الطفل يخرش فقط).



#### ٢ النمو العقلي

التغير والتطور في طريقة التفكير والفهم، وطريقة إدراكنا وحكمنا على العالم من حولنا. ويشمل تراكم المعلومات من جانب، والطريقة التي نستخدم بها هذه المعلومات لحل المشكلات أو اتخاذ القرارات من جانب آخر.



## تجربة

طفل صغير عمره أربع سنوات، يعيش في أسرة تتكون من أب وأم وطفلان هو أحدهما، دار بينه وبين عالم النمو السويسري (بياجيه) الحوار الآتي:

بياجيه: هل لديك أخ؟

الطفل: نعم.

بياجيه: ما اسمه؟

الطفل: جيم.

بياجيه: وهل لدى جيم أخ؟

الطفل: لا!

لو حللنا هذا الحوار لعلمنا أنه في مرحلة معينة من العمر وهي الطفولة المبكرة، لا يستطيع الإنسان أن يفهم وجهات نظر الآخرين، ويكون منغلقاً على ذاته، أي وجهة نظره هو، وهو ما يعرف في علم النفس بالتمركز حول الذات، الذي سنأتي إلى شرحه عند شرح مراحل النمو، بمعنى أنه لا يستطيع أن يضع نفسه مكان الآخرين وينظر من منظورهم، لهذا لم يستطع الطفل في المثال السابق أن يضع نفسه مكان أخيه (جيم) ويفهم أن (جيم) له أخ وهو الطفل نفسه! لكن باستمرار النمو العقلي يتخطى الطفل هذه المرحلة، ويحدث له تغيير نوعي في فهمه للعالم.

## النمو الانفعالي والاجتماعي

٣

ويقصد به التغيير والتطور في طريقة انفعالاتنا، وفي قدرتنا على فهم انفعالاتنا وانفعالات الآخرين، وكذلك قدرتنا على التواصل مع الأشخاص الآخرين.

### أمثلة على مجالات النمو المختلفة:

- ◆ طول سعد ٨٦ سم عندما أكمل عمره سنة، ثم أصبح طوله ٩٢ سم، بعد عدة أشهر (نمو جسمي).
- ◆ كانت سعد تبكي عندما تحتاج للطعام، وتبكي عندما تحتاج للحنان، وتبكي عندما تحتاج للشراب، وتبكي عندما تحتاج للعب، ولكنها عندما كبرت قليلاً وأصبح عمرها ١٨ شهراً، أصبحت تطلب الطعام بقولها (ننا)، وكذلك الشراب (ما) وتطلب اللعب مع أمها بأخذ يدها والسير معها إلى مكان الألعاب، (تغير انفعالي).
- ◆ خالد في منتهى السعادة عندما استطاع قراءة جملة كاملة للمرة الأولى (تغير عقلي).
- ◆ محمد كان يحب للوصول إلى اللعبة التي يريد، أما الآن فهو يمشي على قدميه، (تغير جسمي حركي).
- ◆ نورة كانت تتذكر أرقام الهواتف التي تستخدمها بسهولة، أما الآن وفي عمر ٦٠ سنة أصبحت تحتاج إلى كتابتها أو تسجيلها والعودة إليها متى أرادت، (تغير عقلي في الذاكرة).

هل يختلف نمو الإنسان في المجالات المختلفة من ثقافة إلى ثقافة، ومن بلد إلى بلد؟



تطبيق

### هل يؤثر كل نوع من أنواع النمو في الآخر؟

- ◆ يتأثر كل جانب من جوانب النمو بالجوانب الأخرى.
- ◆ يتأثر النمو الانفعالي بالنمو الجسمي.

عندما يصل الإنسان إلى مرحلة البلوغ تنشيط الغدد وتبدأ بالإفراز مثل الهرمونات الجنسية، فتبدأ مشاعر كل من البنت والولد في التغير الطبيعي تجاه الجنس الآخر، فيظهر ميل كل منهما إلى الآخر وهو ما يمهد تدريجياً لحدوث العلاقة المقدسة بينهما وهي الزواج.



#### ◆ يؤثر النمو الجسمي في النمو العقلي وفي التفكير.

الطفل الذي بدأ لأول مرة في حياته يقف على رجليه ويمشي ويتحرك في المنزل، يستطيع أن يرى أشياء لم يرها من قبل، وبالتالي تسجل ذاكرته معلومات أكثر، ويتعلم التعامل مع مواقف جديدة مختلفة عما قبل عندما كان لا يستطيع المشي، كالحذر حتى لا يسقط من السلم، كما أنه يرى والديه من ارتفاع مختلف عما سبق!

◆ يؤثر النمو العقلي في النمو الجسمي؛ فالدافعية الفطرية للتقليد والتعلم وحب الاستطلاع بسبب النمو العقلي تدفع الطفل لأن يحاول أن يقف على قدميه ليرى شيئاً لم يره من قبل، أو ليحصل على لعبته التي وضعتها أمه فوق الطاولة.

◆ كما أن قدرة الطفل على الحركة بسبب النمو الجسمي، تيسر له تكوين علاقات مختلفة (نمو اجتماعي) بسبب الحركة، ويصبح أكثر اجتماعية، وتفاعلاً مع الآخرين مثل الإخوة والأخوات.

◆ ويؤثر النمو اللغوي في النمو الاجتماعي فنطق الطفل في السنة الأولى من عمره للكلمات السهلة يدل على نمو عقلي كبير، يسهل له التواصل بطريقة لم يكن يمتلكها من قبل، وبالتالي يمكنه التفاعل مع من حوله بطريقة مختلفة وتواصل أكبر.

◆ وبالمقابل فإن ضعف الجسم الإنساني في مراحل متقدمة من العمر، وعدم سهولة الحركة تؤثر بشكل قوي على حياتهم وقد تصبح حياتهم الاجتماعية محدودة بشكل كبير.

ما هي التغيرات التي تشعر بها في هذا العمر، جسدية أو انفعالية أو عقلية؟



تطبيق

### ثالثاً: المبادئ العامة للنمو

وجدت الدراسات في تطور سلوك الطفل أن النمو إنما يتم بشكل منتظم، وأنه يتبع عدة مبادئ رئيسة بغض النظر عن مرحلة النمو، وأهم هذه المبادئ هي:

#### ١ النمو ليس عملية عشوائية

إن النمو في جوانبه المختلفة يسير وفق سنن وقوانين محددة لكل نوع من أنواع المخلوقات وليس للإنسان فقط، وفي ذلك تتجلى فيه عظمة الخالق سبحانه وتعالى.



تجربة

دراسة طريفة قام بها عالم وزوجته في الثلاثينيات من القرن الماضي، إذ قررا تربية قرد شامبانزي (أذكى أنواع القردة) مولود مع أولادهما في البيت، وكان لدى الزوجين ولد في عمر الشامبانزي، فكانا يعاملان الطفل والقرد بنفس المعاملة ما أمكن.

لقد كانت هذه الدراسة في البداية مخيفة ومقلقة بالنسبة للوالدين في البداية، إذ إن الشامبانزي كان يتطور بسرعة كبيرة تفوق سرعة التطور لابنهما، فاستطاع الشامبانزي أن يأكل بنفسه، وأن يشرب من الكأس، وأن يطيع (والديه) أسرع من طفلهما، وبدأ الوالدان يقلقان بشأن ابنهما. ومع مرور الزمن سبق المولود الإنسان الشامبانزي في كل جانب من جوانب النمو ما عدا الجانب الجسمي بالطبع، فقد كان الشامبانزي أكبر حجماً وأقوى جسداً، وأكثر شعراً!!

ومن ذلك نستنتج أن لكل مخلوق على وجه الأرض سنن وقوانين معينة للنمو تتماشى مع مهمته ووجوده على الأرض. ومن المعروف أن الإنسان أكثر ذكاءً من الشامبانزي؛ لذا تفوق في التجربة السابقة عليه، كما أن للإنسان أطول فترة حضانة بين جميع المخلوقات؛ ولذلك أثر كبير في كوننا نعيش في بيئات اجتماعية قوية (الأسرة) لتربية الطفل وحمايته حتى يصبح قادراً على حماية نفسه.





نجد أن الإنسان يجلس في حدود الشهر السابع من مولده، ويمشي ما بين الشهر التاسع والخامس عشر، ويستطيع الشرب من كوب في حدود الشهر الثاني عشر، ويركب دراجة بعجلتين في السادسة، وفي سن الثامنة يكتمل ٩٥% من نمو المخ لديه، ويبلغ في الثانية عشرة في المتوسط بالنسبة للبنات، وفي حدود الثالثة عشرة بالنسبة للذكور. وهذا يعني أن هناك نظاماً دقيقاً متتابعاً لنمو الإنسان، ولكنه في نفس الوقت يسمح بالفروق الفردية.

## ٢ مبدأ الفروق الفردية

مع أن كل الأفراد ملتزمون وراثياً بالنظام الدقيق السابق، إلا أن هذا النظام في حد ذاته يسمح بنوع من الفروق بين الأفراد في النمو وكذلك الفروق بين الجنسين.

- ◆ من حيث السرعة، نجد طفلاً يمشي في الشهر التاسع وآخر يمشي عندما يتم السنة، وكلاهما طبيعي. ونجد فتاة تبلغ في العاشرة وأخرى تبلغ في الرابعة عشر وكلاهما طبيعية.
- ◆ أما من حيث المقدار، فنجد طفلاً أكثر ذكاءً من آخر، وكذلك يتفاوت طول الأطفال من جنس واحد (ذكر أو أنثى) في سن واحدة.

راجع أطوال وأعمار إخوتك وأخواتك؟ ماذا تلاحظ من فروق؟ ما تفسيرك لهذه الفروق؟



## ٣ مبدأ اتجاه النمو



ويشير هذا المبدأ إلى أن تطور واتجاه النمو سواء في مرحلة الجنين أو ما بعد الولادة يسير في اتجاهين:

أ اتجاه النمو من أعلى إلى أسفل

أي أن الأجزاء العليا من الجسم تسبق الأجزاء السفلى في نموها، فلو تابعت نمو الجنين في بطن الأم لوجدت أن نمو رأس الجنين يسبق نمو الأذرع والساقين، كما أن قدرة المولود على التحكم في عضلات رقبته عالية، فقدرة الطفل الرضيع على أن يرفع رأسه تسبق قدرته على التحكم في عضلات الأذرع.

## ب اتجاه النمو من الوسط للأطراف

ب

ينمو جسم الإنسان من الوسط إلى الأطراف، فنجد أن الطفل المولود يستطيع التحكم في ذراعه ككل بتحريكها يمناً ويسرة قبل أن يستطيع التحكم في اليد من تلك الذراع، كما نلاحظ في مرحلة الجنين أنه تبرز من جسم الجنين نتوءات تتحول تدريجياً إلى أذرع وأفخاذ، ثم يظهر في هذه الأذرع والأفخاذ أيد وأقدام، ثم تتضح الأصابع لكل من اليد والقدم.

## ٤ النمو يبدأ من العام إلى الخاص

أي أن استجابات الطفل تبدأ عامة ثم تتخصص.

◆ فنجد الطفل في الشهر الرابع يمسك الأشياء بيده كلها، ثم يتطور إلى القدرة على الإمساك بالأصابع، كما أن استجاباته لجميع حاجاته تكون بالبكاء (فإذا جاع بكى، وإذا عطش بكى، وإذا أراد الاهتمام والحمل بكى، حتى إذا أراد النوم بكى!) ثم تتميز الاستجابات حسب حاجة الطفل، فيبدأ بتحريك يده ومدها نحو الطعام، وفي سن متأخرة قليلاً يقوم بطلب الطعام بقوله (نانا) مثلاً في مجتمعاتنا، وإذا أراد النوم، فالاستجابة سهلة جداً، مجرد أن ينام في مكانه ولا حاجة للبكاء! فتتنوع الاستجابة بعد أن كانت واحدة عامة.

◆ إذا وخز الطبيب يد الطفل في سن معينة بدبوس أثناء فحصه، فإن الطفل يستجيب بحركة انتفاضية في جسمه كله، أما عندما يكبر فإنه يكفي أن يسحب يده فقط.

## ٥ مبدأ الشمولية في النمو

أي أن النمو يحدث في جميع جوانب الإنسان الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وإن كان يبدو لنا في بداية الحياة أن النمو جسماً فقط بزيادة حجم المولود، إلا أننا لو دققنا لاحظنا نمو الجوانب الأخرى؛ فالطفل يتطور ويبتسم لحامله في الشهر الثاني، كما أنه يبدأ بإصدار الأصوات المختلفة وهي ما نسميه بالمنغاة، ثم يتحول في الشهر السادس إلى النطق مثلاً (دادا دادا).

## ٦ مبدأ النمو عملية مترابطة متداخلة

إن جوانب النمو المختلفة مترابطة ومتداخلة مع بعضها، وما فصلها العلماء إلا فصلاً نظرياً للدراسة. فالنمو في الجانب الجسمي مرتبط بالنمو في الجانب العقلي، ويؤثر فيه.

◆ عندما يتعلم الطفل الحبو ويبدأ يجوب المنزل الذي يعيش فيه متحركاً، يؤثر ذلك تأثيراً إيجابياً على النمو العقلي والاجتماعي لديه، وكذلك النمو العقلي يؤثر في النمو الانفعالي؛ فعندما يبدأ المولود في الشهر الثامن بتمييز الوجوه بشكل أدق يبدأ أيضاً بالخوف من الغرباء.

### مبدأ الاختلاف في معدل النمو

لكل جانب منحى خاص به في النمو وإن كانت مترابطاً ومتداخلاً كما سبق وأن ذكرنا في المبدأ السادس.

◆ معدل الزيادة في النمو الجسمي كبير في المراحل الأولى من حياة الطفل، في حين يكون معدل النمو اللغوي أقل بكثير من النمو الجسمي في نفس الفترة، ثم يكون النمو اللغوي سريعاً بين السنة الأولى والثانية، (فبينما ينهي الطفل عادة سنته الأولى ولديه في محصوله اللغوي عدة كلمات فقط فإنه وبنهاية السنة الثانية، يكون معدل الكلمات التي في محصوله ٢٠٠ - ٥٠٠ كلمة).

◆ ينمو الجنين بسرعة كبيرة، ثم تتباطأ بعد الميلاد، وتزداد بعد ذلك في مرحلة المراهقة.



## العوامل المؤثرة في النمو

### الموضوع الثاني

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

- ١ توضح ما المقصود بالوراثة.
- ٢ تحدد الدور الذي يقوم به العامل الوراثي في تشكيل السمات الإنسانية.
- ٣ تشرح دور الغدد الصماء في التأثير على سلوك الإنسان.
- ٤ توضح ما المقصود بالبيئة.
- ٥ تلخص الدور الذي تلعبه المؤثرات البيئية المختلفة على السلوك الإنساني.



### الأهداف

### تأمل الحديثين الآتيين:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا مِنْ أَهْلِ الْبَادِيَةِ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: إِنَّ أَمْرَانِي وَلَدْتُ غُلَامًا أَسْوَدَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «هَلْ لَكَ مِنْ إِبِلٍ؟» قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: «مَا الْوَأْنَهَاءُ؟» قَالَ: حُمُرٌ، قَالَ: «هَلْ فِيهَا مِنْ أَوْرَقٍ (يعني أسود)؟» قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: «فَأَنَّى تَرَى ذَلِكَ؟» قَالَ: نَزَعَهُ عِرْقٌ، قَالَ: «وَلَعَلَّ هَذَا نَزَعَهُ عِرْقٌ» [رواه البخاري، ٥٣٠٥].

وقال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا مِنْ مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبْوَاهُ يَهُودَانِهِ أَوْ نَصْرَانِهِ أَوْ يَمَجَّسَانِهِ» [رواه البخاري، ٤٧٧٥].



### نشاط استهلاكي:

إلى ماذا يشير هذان الحديثان؟

يتأثر الإنسان بعاملين مهمين جداً في حياته لطالما تناقش العلماء في أهميتهما هما الوراثة والبيئة.

فالصفات التي ورثها الإنسان عن والديه تؤثر بشكل كبير في حياة الفرد، ومن جهة أخرى يتأثر نمو كل منا بالبيئة التي يعيش فيها، ونوعية الحياة الاجتماعية التي يحياها.

عدد أفراد هذا الجيل	الجيل الذي تنتقل منه هذه الصفات	نسبة الصفات الوراثية التي تنتقل إلى المخلوق الجديد
٢	الأب والأم	٢ / ١
٤	الجيل الأول من الأجداد	٤ / ١
٨	الجيل الثاني من الأجداد	٨ / ١
١٦	الجيل الثالث من الأجداد	١٦ / ١
.....	.....	.....
	(ن)	١ / ن

### أولاً: الوراثة

#### ١ ما المقصود بالوراثة؟

هي الخصائص التي نمتلكها كأفراد بسبب الجينات التي وصلتنا عن طريق الوالدين، فالفرد الجديد يأخذ نصف

الصفات الوراثية عن والديه وربعها عن أجداده وثمانها عن آباء أجداده.



وللتغذية السليمة أثر في عمل الغدة، فسوء التغذية يمكن أن يؤثر على إفراز هرمون النمو. فمثلاً زاد متوسط طول اليابانيين كثيراً بنمو اقتصادهم في الوقت الحالي عما كان منذ ثلاثين عاماً عندما كانت اليابان فقيرة.

### أ الغدة الدرقية The Thyroid

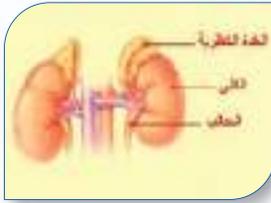
وما يتصل بها من جارات وتسمى جارات الدرقية، وتوجد عند قاعدة العنق عند اتصاله بالصدر، ومهمتها تنظيم الحرق والطاقة في الجسم.



فالأشخاص ذوو الغدة الدرقية النشيطة التي تفرز أكثر من الطبيعي - يتحركون باستمرار في كل مكان، أما الأشخاص ذوو الغدة الدرقية البطيئة - التي تفرز أقل من الطبيعي - يكونون بطيئي الحركة. وبطء الغدة الدرقية أو نقص إفرازها منذ الولادة قد يؤدي إلى التخلف العقلي.

### ب الغدة الكظرية Adrenal

وموقعها فوق كلية الإنسان إلى الجانبين، وهي تفرز هرمون الأدرينالين في الدم في (حالة الطوارئ)، ويجهز هذا الهرمون الإنسان لمقابلة الظروف الطارئ، فيزيد معدل التنفس، وضغط الدم، وتوتر العضلات، ونسبة السكر في الدم لتوليد طاقة عالية، كما أنها ترسل في الدم مادة تساعد على سرعة تجلط الدم لو أدت الحالة الطارئة إلى حدوث أي جروح.



### أهم الغدد الصماء في الجسم وأبرز تأثيراتها الجسمية والنفسية

اسم الغدة	مكانها	من وظائفها المهمة
الغدة النخامية	قاعدة الجمجمة	- نمو الطول والعظام، وزيادة إفراز هرموناتها (قبل البلوغ) يؤدي إلى العملاقة (يزيد الطول عن مترين)، ونقصها يؤدي إلى القزامة (لا يزيد الطول عن متر وربع). أما زيادة إفرازها (بعد البلوغ) فيؤدي إلى كبر الأطراف من الأذنين واليدين والرجلين.
الغدة الدرقية	أسفل الرقبة (أمام القصبة الهوائية)	- تنظيم عملية نمو الجسم وتنظيم مستوى الكالسيوم في الدم، ونقص هرموناتها يؤدي إلى تشوه شكل الجسم ويتساقط الشعر ويتأثر الذكاء، وكذلك الحمول وعدم القدرة على التركيز، أما زيادة هرموناتها فتؤدي إلى الحركة الزائدة وقلة النوم وسرعة الغضب.
الغدد فوق الكليتين (الكظرية)	فوق الكلية	- يرفع كمية السكر في الدم لمواجهة الخطر والظروف الطارئة (كالخوف من الخطر)، حيث يزيل الإحساس بالتعب ويزيد النشاط. - يساعد على خشونة الصوت وظهور الشعر في الوجه لدى الذكر ونعومة الصوت ونمو الثديين لدى الأنثى.

## ثانياً: البيئة

يكشف العلم يوماً عن الأهمية المتزايدة للبيئة في عملية النمو، وقد رأينا من الدراسة السابقة أن الطفل يمكنه التفاعل مع البيئة والتعلم منها منذ الولادة.

وقد كان الاعتقاد أن الوراثة أو الجينات التي يرثها الإنسان عن والديه ثابتة ولا يمكن تغييرها، إلا أنه في هذا القرن أثبت علم الوراثة من دراسته للجينات أن لها خاصية مهمة، فصحيح أن الجينات التي يولد بها الشخص تختلف عن الجينات التي يولد بها شخص آخر إلا أن الجينات يمكن تنشيطها أو تثبيطها بواسطة مكونات بيئية. ويمكن تخيل الجينات كلوحة المفاتيح في صندوق الكهرباء، فمع أن هذه المفاتيح موجودة وثابتة وجاهزة للعمل، إلا أن البيئة هي التي تفتح أو تغلق هذه المفاتيح.

هذا الاكتشاف الحديث في علم الجينات يعني زيادة دور البيئة في النمو عما كان يعتقد العلماء سابقاً. فالبيئة مفهوم واسع جداً، وأصبح معروفاً أنها لا تقتصر على الجوانب المادية فقط، بل تشمل عوامل مادية وغير مادية، وهي كما ذكر من قبل (كل ما عدا الوراثة في عالم الإنسان).

البيئة: جميع العناصر المادية وغير المادية (من نفسية واجتماعية) التي يعيش فيها الفرد من بدء حياته إلى نهاية عمره.

١ ما أنواع البيئة؟

بيئة الرحم

أ



من أهم البيئات بيئة الرحم، فهي بيئة أساسية مهمة جداً في حياة الإنسان قد يتعرض فيها إلى مؤثرات لها أهمية قصوى على حياته فيما بعد.

اطرح عدة أسئلة على والدتك أو أي قريبة أخرى مرت بتجربة الحمل، مثل: مدة الحمل، مشاعرها أثناء فترة الحمل في المراحل المختلفة، كيفية ارتباطها بالمولود قبل الحمل، تغذيتها في كل مرحلة، عنايتها بصحتها، بعض الصعوبات التي واجهتها



تطبيق

تتألف بيئة الرحم بالنسبة للجنين: من الكيس الأمني (وهو غشاء داخل الرحم يحمل داخله السائل الأمني، والسائل الأمني سائل يسبح فيه الجنين ويحميه، وله دور كبير في حياته، والمشيمة التي تغذي الجنين عن طريق الاتصال بالدورة الدموية للأم).

وكما ذكر من قبل، فحتى في الرحم لا يقتصر معنى البيئة على البيئة المادية فقط، وإنما لها بعد معنوي أيضاً، فبيئة الجنين الأولى لا تقتصر على ما يحيط به داخل رحم الأم من سائل وجدر مختلفة، وإنما تتعداها إلى نفسية الأم، وما يحيط بالأم أيضاً، لذا فكل من حول الأم مسؤول عن توفير بيئة مناسبة للجنين، وخصوصاً الأب وهو الأقرب لها.

## ما أهم المؤثرات البيئية في بيئة الرحم الأولى على نمو الجنين؟

### التغذية



أحد أهم العوامل البيئية التي يتأثر بها الجنين في رحم الأم هو تغذية الأم، والتغذية مهمة جدا لصحة الجنين وصحة الأم. وتحتاج الأم لـ 300 سعرة حرارية إضافة عن حاجتها الصحية اليومية وهي (حوالي 2000 سعرة حرارية) وذلك لتغذية جنينها.

- ◆ إن للزيادة الكبيرة في الأكل أو النقصان الكبير فيه أثر ضار على المولود، ويفضل أن تأكل الأم الحامل وجبات صغيرة متفرقة بحيث يكون غذاؤها متوازناً.
- ◆ تحتاج الأم الحامل 6-8 كاسات من الماء والعصير والحليب يومياً.
- ◆ الحد من الأطعمة الدسمة والكافين (الموجود في القهوة والشاي وغيرهما).
- ◆ كما تحتاج الأم الحامل إلى الفيتامينات، وقد وجد أن حمض الفوليك Folic acid وهو أحد عائلة فيتامين (ب)، مهم جداً ويؤدي دوراً مهماً للحد من المشكلات التي تصيب المخ والعمود الفقري للجنين.



- ◆ كما أنه لا بد من تجنب بعض الأغذية لاحتوائها على قدر مرتفع من البكتيريا مثل بعض أنواع النقانق، واللحوم الباردة، أو الزئبق في بعض الأسماك مثل سمك القرش.
- ◆ إن تأثير أي من المؤثرات السلبية في حياة الجنين يتوقف بشكل كبير على مدة التعرض لهذا الأثر السلبي، وكمية التعرض له، ومتى تعرض أو في أي أسبوع من الحمل تعرض له فيه، فمثلاً نجد أن سوء تغذية الأم أو تعرضها لأي عرض سلبي كالأشعة السينية، يؤثر بشكل أكبر كلما كان الحمل في بدايته، ويقل أثره في مراحل الحمل الأخيرة.

### الأدوية والأشعة السينية

يجب ألا تتعاطى الأم الحامل أيًا من الأدوية إلا عند الضرورة وبعد استشارة الطبيب. إن قرار استخدام بعض الأدوية قرار معقد حيث يجب أن لا يتخذه سوى الطبيب الذي يوازن بين صحة الأم وصحة الجنين، فقد تحتاج صحة الأم إلى استخدام بعض الأدوية.

كما يجب ألا تتعرض الأم الحامل للأشعة السينية، وهي الأشعة التي يستخدمها الطبيب لتصوير بعض أجهزة الجسم خصوصاً في الأشهر الأولى من الحمل، وهي تختلف عن الأشعة الصوتية غير الضارة بالجنين عند اللزوم.

## الأمراض

إن تعرض الأم الحامل لبعض الأمراض يؤدي الجنين، مثل بعض الحميات والأمراض الجنسية التي قد تخترق المشيمة وتصل إلى الجنين، ومنها بعض الالتهابات التي تصل إلى الجنين أثناء عملية الولادة وتؤدي في بداية حياته.

ومن أشهر الأمراض (الحصبة الألمانية)، فالإصابة بالحصبة الألمانية خلال أحد عشر أسبوعاً من بداية الحمل ينتج عنه تشوهات جنينية في البصر والسمع وعمل القلب في ٩٠٪ من الحالات، إلا أن التعرض لها في مراحل متأخرة من الحمل يؤدي إلى إصابة ٢٠٪ فقط من المواليد بتشوهات.

## التدخين

يؤثر التدخين على حياة الجنين في رحم الأم، سواء كان بصورة أولية (بتدخين الأم نفسها)، أو بصورة ثانوية (بتدخين الأب أو المحيطين بالأم واستنشاق الأم للدخان). فالسيجارة بها أكثر من ٤٠٠٠ مركب كيميائي معظمها ضار بالإنسان وبالجنين بشكل خاص؛ فعندما تدخن الأم يحمل دمها النيكوتين وأول أكسيد الكربون اللذان بدورهما يقللان من قدرة دم الأم على حمل الأكسجين والغذاء للجنين.

♦ ومن أبرز تأثيرات التدخين:

- أنه كلما كانت الأم أكثر تدخيناً أو تعرضاً له كانت أكثر عرضة لمولود منخفض الوزن عن الطبيعي ومتأخر في النمو.
- كما أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين تعرضوا للدخان وهم أجنة، أثر ذلك سلبياً بطرق أخرى في حياتهم، مثل: معاناتهم من أعراض عدم القدرة على التركيز والحركة الزائدة، وصعوبات التواصل، وصعوبات التعلم، والسلوك الانسحابي (الانطوائي). وعادة ما يتأثر مخ الطفل الذكر أكثر من مخ الطفلة الأنثى بهذه الأعراض.

## نفسية الأم

تتأثر الأم بالضغوط النفسية والمشكلات من حولها، ولا يبدو الخطر من الضغوط اليومية البسيطة التي تتعرض لها فالأجسام عادة تتكيف معه، وإنما يكون الخطر من الضغوط النفسية الشديدة والمتواصلة والمتكررة. فهذه الضغوط النفسية الشديدة ضارة بالجنين، وقد أشارت الدراسات أنه مرتبط ببطء النمو في الرحم وبنخفاض وزن المولود عند الولادة، وبعض الصعوبات المزاجية للطفل بعد الولادة.

♦ وكذلك فإن تعرض الأم لضغوط نفسية شديدة في بداية حملها يكون أسوأ أثراً من تعرضها للضغوط في فترات الحمل المتأخرة.

**ولكن ما دور الأب في هذه المرحلة؟**

الأب أحد أهم الأشخاص الموجودين في بيئة الأم، وله دور مؤثر وقوي، فقد وجدت الدراسات علاقة بين تصرفات الآباء وصحة المواليد. فهو مسؤول عن تهيئة بيئة مناسبة للأم وراحتها، حتى تكون الأم في حالة نفسية جيدة، خالية من الضغوط ما أمكن لصحتها وصحة جنينها.

## الاستقرار الأسري

إن للاستقرار الأسري أثراً إيجابياً على مستقبل الأطفال، فمن خلال الأسرة يتم إشباع جزء مهم من حاجات الفرد النفسية، وتوجيه الطفل وتربيته على المعايير المجتمعية والأخلاق السليمة. ومن هنا يبرز دور الوالدين في المحافظة على الاستقرار الأسري، وحيث إنه لا يمكن تجنب الخلافات البسيطة فهي طبيعية في أي حياة زوجية، إلا أنه يجب عدم إظهار الخلاف أمام الأبناء، لأنه يشعرهم بعدم الأمان.



إذ إن إشباع حاجات الطفل النفسية من أمن وعطف ورعاية وتقدير يساعده على النمو الطبيعي، ويجعله يتعامل مع الآخرين بحب واحترام، وسيكون مستقبلاً أسرة مستقرة ينتشر بين أفرادها التعاون والتعاطف.

## أساليب التربية

تعتمد أساليب التربية التي يتبعها الوالدان على عدة عوامل منها: شخصية الوالدين، وحالتهم النفسية، وعمر الوالدين، وخبرتهما في التربية، وأسلوب التربية الذي عاشا فيه وتعلماه من أباؤيهما، وعادات المجتمع وتقاليدته. فالطفل يحتاج إلى التربية المعتدلة من حيث الحزم واللين، فقد أثبتت الدراسات أن الطفل يحتاج إلى أبوين فاعلين ولكن بدون تسلط، يضعان الحدود والقوانين للأسرة وينفذانها، وهما في نفس الوقت مانحان للحب والحنان والأمان، ويستمعان لآراء أبنائهم، ويسمحان لهم بمساحة لاتخاذ بعض القرارات الخاصة بهم، ففي ذلك تدريب لهم على الحياة المستقبلية.

والأب والأم في الأسرة مصدر مهم للاعتقادات والعادات التي يكتسبها الفرد منذ طفولته وتظل ثابتة وظاهرة في كثير من تصرفاته في بقية مراحل عمره.

فإذا عود الوالدان ولدهما على احترام المال العام، تظل يده عفيفة كلما تعرض لموقف يتخذ فيه مثل هكذا قرار. وإذا كان الأب يصل رحمه ويحترم جيرانه، نشأ الأطفال يراعون حق الجار ويصلون أرحامهم.

إلا أنه مع ذلك فالوالدان غير مسؤولين لوحدهما عن كل ما يفعل الطفل من خير وشر، فلبينة المحيطة بالإنسان جوانب أخرى لا بد من أخذها في الاعتبار، كما أن للطفل وللراشد بعد تربيته إرادة، وهو مسؤول عن ذاته في رشده وعند اكتمال عقله، وقد قال تعالى: ﴿وَكُلُّ إِنْسَانٍ لِّزَمَتِهِ طَبْرَهُ فِي عُنُقِهِ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنشُورًا﴾.

[الإسراء: ١٣]

## المدرسة

فالطفل والمراهق يقضيان في المدرسة وقتاً طويلاً، ولذلك تعد المدرسة بيئة مهمة من البيئات المؤثرة في نمو الإنسان بكل ما يدور داخلها من نظم وأحداث، فللمعلم دور وللرفاق دور وكذلك لبرامج التعليم دور كبير في التأثير على النمو.

## وسائل الإعلام

لا يمكن إغفال دور وسائل الإعلام والتواصل الإلكتروني في العصر الحديث، فلقد أكدت الأبحاث أن ما يعرض في وسائل الإعلام المختلفة له دور كبير في تشكيل نفسية المتلقي، فعندما يتعرض الإنسان لمشاهد العنف والظلم والشر. بشكل متكرر. يتولد لديه شعور أن ما يشاهده عبر هذه الوسائل هو الأصل في الحياة، بالرغم من الحياة أصلها في الحب والتسامح والخير، وكذلك عندما يشاهد الفتى أو الفتاة ما يعرض في وسائل الإعلام من الخيانات الزوجية ونحوها، قد يتولد لديهم شعور بعدم الرغبة في الزواج مستقبلاً، لذا. وللأسف الشديد. فإن ما يعرض في هذه الوسائل ليس هو الحقيقة؛ لذا ينصح التربويون والنفسيون بالابتعاد عن مشاهدة ما يعزز الجوانب السلبية، والبحث عن بدائل أخرى مفيدة، والتحذير من متابعة مشاهد العنف أو المغريات المثيرة التي لا طائل منها.

تفيد بعض الدراسات إلى أن ما يشاهده الإنسان في طفولته من عنف ونحوه، يستمر أثره لسنوات طويلة، فقد تصبح وسيلته الوحيدة في التعامل مع الآخرين هي العنف...



ارصد ما تلاحظه من سلبيات فيما يعرض في وسائل الإعلام المختلفة كالتقنيات ونحوها.

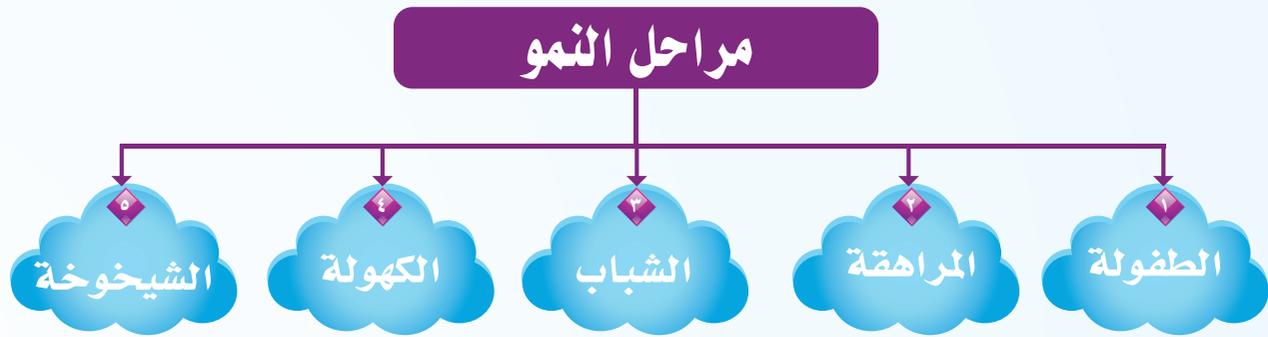


تطبيق

## مراحل النمو في الحياة الإنسانية

تمهيد

ينمو الإنسان عبر حياته في مراحل متوالية، يتميز كل منها بخصائص في الجوانب الجسمية والعاطفية والأخلاقية والعقلية.





## مرحلة الطفولة Childhood

الموضوع  
الثالث

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

- ١ تُحدّد مراحل الطفولة المختلفة.
- ٢ تُميِّز كل مرحلة عن الأخرى من حيث الخصائص الجسمية والعقلية والاجتماعية.
- ٣ تقترح أساليب عملية فعالة للتعامل مع خصائص كل مرحلة.
- ٤ تُلخّص الحاجات النفسية والاجتماعية لمرحلة الطفولة.



الأهداف

يُقسّم كثير من العلماء هذه المرحلة إلى ثلاث مراحل أساسية هي:  
المهد والطفولة المبكرة والطفولة المتأخرة.

### مرحلة الرضاعة Infancy

(هي المرحلة التي تبدأ من الولادة حتى نهاية السنة الثانية).



#### أبرز التغيرات الجسمية

- ◆ عند ولادة الإنسان يكون متوسط طوله خمسين سنتيمتراً تقريباً، ومتوسط وزنه ثلاثة كيلوات، وقد أظهرت الدراسات أن طول الطفل الكامل النمو عند الميلاد مؤشراً على طولته عندما يكبر.
- ◆ أبعاد جسم المولود تختلف عند الولادة عنها في الشخص الكبير، فنسب الأعضاء لبعضها البعض مختلفة عنها في الكبير. فالرأس مثلاً يشكل ربع أو خمس طول الطفل عند الولادة، وبطنه كبيرة وساقاه قصيرتان.
- ◆ ينخفض وزن المولود في اليوم الأول بعد ولادته بحوالي ١٠٪ من وزنه، وذلك لتخلصه من السوائل التي امتصها جسمه من بطن أمه.
- ◆ ينمو جسم المولود سريعاً في الأيام الأولى فهو يزيد بمقدار ٣٠ جراماً يومياً تقريباً.
- ◆ إن سرعة النمو في العام الأول بعد الولادة لا يعادلها أي نمو في المراحل الأخرى، حيث يزيد طول المولود ٢٤ سم - ٣٠ سم في عامه الأول ويزيد وزنه حوالي ٦ كيلوجرامات على الأقل.

خذ مقياس متري، وقس أبعاد جسمك الآن واحسب نسبة الرأس والساقين والأذرع بالنسبة للطول الكلي للجسم. قم بنفس النشاط مع طفل صغير من الأسرة، أو مولود جديد. سجل ملاحظتك.



تطبيق

- ◆ سرعة نمو جسم الإنسان تكون أكبر كلما كان أصغر ابتداء من لحظة التلقيح، وحتى نهاية السنة الثانية من العمر، فالمولود يضاعف وزنه عند الولادة عند سن خمسة أشهر تقريباً، ويكون وزنه عند إكماله سنة من العمر ٣ أضعاف وزنه يوم الولادة تقريباً.
- ◆ يضيف المولود حوالي ٥٠% من طوله عند الولادة إلى طوله عند إكماله السنة الأولى من العمر، فتخيل لو أن الإنسان كبر بنفس هذه المقاييس كم سيكون طوله ووزنه عند عمر ١٢ سنة مثلاً؟ بعد السنتين من العمر تقل سرعة النمو ويزيد طول الطفل حوالي ٥ سنتيمترات في السنة.

## النمو الحركي

يدرس العلماء نوعين من أنواع النمو الحركي:

النمو الحركي للعضلات الكبيرة: ويشمل مجموعات العضلات الكبرى مثل: الأذرع والأرجل. والنمو الحركي للعضلات الصغيرة: ويشمل الحركات في العضلات الصغيرة في اليد والأصابع.

### تطور العضلات الكبيرة

أ

إن تطور المولود في حركته باستخدام العضلات الكبرى يسبق تطوره في استخدام العضلات الصغرى، وذلك تبعاً لمبدأين من مبادئ النمو التي تعلمتها.

- ◆ فيطور المولود الحركات العشوائية ليديه ورجليه إلى رفع رأسه في حوالي الشهر من العمر إذا وضع على بطنه، ثم إلى رفع صدره في حوالي سن الشهرين،
- ◆ يتمكن من أن يقلب نفسه إلى وضع الظهر في سن الثلاثة أشهر، ويبدأ بمحاولة مسك ما يقدم له من ألعاب.

- ◆ يتمكن من الجلوس منفرداً في حوالي عمر السبعة أشهر.
- ◆ يستطيع الوقوف بمساعدة المحيطين ابتداء من عمر ثمانية أشهر ويحبو في نفس السن تقريباً، ويمشي ممسكاً بيد والدته أو والده في الشهر الحادي عشر، ويستطيع المشي منفرداً في الشهر الخامس عشر.

## ب تطور العضلات الصغيرة

يبدأ المولود في سن الثلاثة أشهر بمحاولة الإمساك بالأشياء بكامل يده، وكأنه لا يمتلك أصابع ثم تتطور الحركة حتى يستطيع أن يمسك الأشياء بأصبعيه السبابة والإبهام في سن ١٠ - ١٢ شهراً.

## النمو اللغوي

اللغة: هي نظام من الأصوات والمقاطع يُكوّن كلمات وجمل لها معاني اجتماعية في المجتمع الذي يعيش فيه الطفل.

◆ يتعلم الطفل ربط الأشياء بمسميات عندما تكررها الأم والأفراد الآخرين من حوله، فتظهر اللغة هذه المعاني، تُنظم في تصنيفات معينة في ذهن الطفل تُسهّل على الطفل فهم العالم والتواصل مع الآخرين من حوله.

◆ إن عدم نطق الطفل الكلمات لا يعني دائماً عدم معرفته المعنى أو عدم فهمه الكلام، فقد تقصر قدراته الحركية - تحريك اللسان والقدرة على نطق الكلمة - عن نطق كلمة يفهم معناها.

◆ يبدأ الطفل بإصدار الأصوات والمناغاة، ثم تتحول هذه الأصوات إلى مقاطع مثل، دادادادا.

◆ ينطق كلماته الأولى عند عمر السنة في المتوسط، وتعبّر كلماته الأولى أحياناً عن جمل قصيرة من كلمة واحدة لها معنى جملة مثل (راح) وهو يشير إلى باب البيت، والتي قد تعني (بابا راح، أو هو نفسه يريد الخروج) أي عبارة عن برقية سريعة للدلالة على معنى يفهمه الكبار.

◆ ثم ينطق جملة مكونة من كلمتين عند حوالي الثانية من العمر في المتوسط، مثل: خالد كورة. وتزداد الكلمات بسرعة في السنة الثانية والثالثة من العمر.

## ما الحاجات النفسية الاجتماعية للطفل في هذه المرحلة؟

### ١ الحاجة إلى الثقة فيما يحيط به

من أهم الحاجات النفسية الاجتماعية لطفل هذه المرحلة هي أن يعيش في بيئة آمنة وتحقق له حاجاته في وقت مناسب وبطريقة مستقرة. فإذا احتاج للطعام وجد من يطعمه، وإذا احتاج للنظافة وجد من ينظفه، وإذا احتاج للحضن والحب والدفء وجد، وإذا احتاج للعب وجد من يلاعبه ويتواصل معه. إن هذه البيئة الآمنة تجعل الطفل قادراً على تنمية الثقة بالبيئة التي يعيش فيها، ومن ثم الثقة بنفسه هو، ويكبر واثقاً من نفسه.

### ٢ الحاجة إلى الحب والاحتضان

يشعر الطفل براحة بالغة عندما نحتضنه أو نضمه، وقد تلبى هذه الحاجة طبيعياً بسبب حب الأم والمحيطين للطفل، إلا أن هناك حالات كما في أطفال الملاجئ ومراكز الأيتام تستحق الاهتمام، لذا كان أجر تربية اليتيم ورعايته مرافقة الرسول ﷺ في الجنة، عن سهل بن سعد رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "أنا وكافل اليتيم كهاتين في الجنة" [رواه أبو داود، ٥١٥٠].

اختار أحد الباحثين قرداً صغيراً ووضع أمامه نموذجين لأم صناعية، إحداهما حديدية تقدم الحليب والأخرى مغطاة بقماش ذات ملمس ناعم ولا تقدم الحليب. عرض الباحث هذا القرد الصغير لموقف مخيف، فذهب القرد إلى الأم ذات الملمس الناعم ولم يذهب إلى الأم التي تقدم الحليب.



### ٣ الحاجة إلى إثراء البيئة الحسية

الحب والحديث مع الطفل، وطرح الأسئلة عليه وتوفير ألعاب مختلفة تنمي التفكير.

## ثانياً: مرحلة الطفولة المبكرة Early Childhood



(هي المرحلة التي تبدأ من بعد السنة الثانية وحتى اكتمال ست سنوات - مرحلة ما قبل المدرسة). من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة:

### ١ النمو الحركي

إن نمو الجهاز العصبي المتزايد والزيادة في قوة العضلات والقدرة على إحداث التآزر (التناسق في الحركة) بينها يسهل نمو المهارات الحركية في هذه المرحلة.

◆ يبدأ الطفل بالقفز والجري ويصعد الدرج بتبديل قدميه بدلاً من استخدام قدم واحدة، ويطعم نفسه ويغسل يديه، وينظف نفسه، ويجب أن تعطيه بيئته الفرصة لتعلم هذه الأشياء، بل أنه من شروط النمو السليم.

◆ يحقق الطفل في هذه المرحلة قدرًا كبيراً من التوازن الجسدي فيستطيع اللعب بالكرة.

### ٢ النمو اللغوي

تنمو اللغة سريعاً في هذه الفترة ويتضاعف المحصول اللغوي للطفل، ويستخدم الطفل رموزاً كثيرة للدلالة على أشياء وأفعال مختلفة.

### ٣ النمو العقلي

### أ التمرکز حول الذات

يكون الطفل في هذه المرحلة متمركزاً حول ذاته، بمعنى أنه يفهم الأشياء من منظوره هو وحده، ولا يستطيع أن يفهم وجهات نظر الآخرين. وهذا لا يعني أنهم أنانيون.

إذا سألت طفلاً في هذه المرحلة العمرية:  
هل تتحرك الشمس؟  
الطفل: نعم.  
متى تتحرك الشمس؟  
الطفل: عندما أسير فإنها تتبعني.



### ب الاعتقاد أن الجماد له نفس الشعور

ب

الطفل في هذه المرحلة يضيف على الأشياء الحياة، فالأشياء حية كما أنه هو حي!! فالحجر حي والجمادات الأخرى حية ويعتقد أنها تحس كما يحس.

فلو أكملت الحديث السابق مع الطفل:  
ولماذا تتحرك الشمس؟  
الطفل: لكي تسمع ما نقول.  
هل هي حية؟  
الطفل: نعم وإلا لما تتبعنا.



### ج الخيال الواسع

ج

من أهم الخصائص العقلية أيضاً سعة الخيال في هذه المرحلة، فقدرة الطفل على الاحتفاظ بصورة للأشياء في عقله، والزيادة المعلوماتية، والقدرة اللغوية المتزايدة تمكنه من أن يتصور أساليب وألعاب، وخيالات جديدة، ويقضي جزءاً كبيراً من وقته في هذا النوع من اللعب. وقد يؤدي نمو القدرة على التخيل في هذه المرحلة إلى تخيل الطفل أشياء مخيفة، كأن يتخيل الطفل وحوشاً تحت السرير عندما يطفئ النور في غرفته، وهذا أمر طبيعي وسيزول مع الوقت.

### د ظاهرة التحدث للذات

د

ويقصد بها تحدث الطفل مع نفسه كأنه يتحدث مع شخص آخر، وكثير من الأطفال أصدقاء خياليين في هذه المرحلة، وهي ظاهرة طبيعية بين الثالثة والخامسة من العمر، وترتبط بنمو الخيال الواسع.

هل كان لك صديق خيالي في أيام طفولتك الأولى؟ صفه لزملائك.



تطبيق

## التقليد والمحاكاة

هـ

حيث يحاكي ويقلد ويردد نفس الكلام ليفهم الأحداث. فنجده يقلد والده في طريقة لباسه، كما قد تقلد الطفلة أمها في أعمال المنزل.

## كثرة الأسئلة

و

فمن المعروف لدى الكبار أن الأطفال كثيري السؤال في هذه المرحلة، وذلك استجابة لحب الاستطلاع لديهم، وحب الاستطلاع وسيلة مهمة للنمو العقلي والمعرفي للطفل. وتقل هذه الخاصية في نهاية المرحلة، وتتوقف الاستفادة من هذه الخاصية التي وهبها الله للطفل وللإنسان بشكل عام، على التعامل معها من قبل الكبار؛ حيث يجب أن يجد الطفل إجابات مناسبة على أسئلته، يفهمها وتعامل مع عقله ومن الخطورة تجاهلها أو إعطاء إجابة غير صحيحة.

## النمو الانفعالي والاجتماعي

٤

## الحاجة إلى توكيد الذات

أ

يريد الطفل أن يشعر بالقدرة والكفاءة والمبادأة بالأفعال والاستقلالية، وأن ينجح في هذه الأفعال ليكون صورة جيدة عن ذاته. فمحمد يريد أن يتعلم الأكل بنفسه، وسلوى تريد أن تثبت لأمها أنها تعرف كتابة اسمها. والطريقة المثلى لتحقيق ذلك للطفل، إعطاؤه الفرصة لكي يجرب ويتدرب وينمي قدراته وتقبل المبادرة والمحاولة ويكون دورنا المساعدة غير المباشرة على التجويد والإتقان، بدون إنقاص من قدراته أو إضعافها.

## الخوف

ب



قد يعاني الأطفال من المخاوف في هذه الفترة العمرية نتيجة لنمو قدراتهم على الخيال. والخوف لتوقع خطر أو حدث غير سار، وهو إما طبيعي كما في الخوف من سيارة مسرعة، أو غير طبيعي كما في الخوف من خيالات أو مجهول، والنوع الثاني هو الذي يسيطر على الأطفال في هذه المرحلة. وللآباء دور كبير في مساعدة أطفالهم التغلب على ذلك الخوف، بقبوله واعتباره مشاعر طبيعية، والتعامل بالرقوة واللين والاستماع لأطفالهم عما ما يدور في داخلهم وتشجيعهم على الحديث عما يخيفهم، لأن مثل ذلك يخفف من مخاوفهم ويجعلهم ينفسون عنها في أجواء صحية. وبناء على هذه المخاوف فقد يتعرض الطفل في هذه المرحلة إلى الأحلام المزعجة، وتبلغ ذروتها بين الرابعة والسادسة.

## العلاقات الاجتماعية

ج



يشكل الأطفال ابتداءً من سن ثلاث سنوات علاقات اجتماعية مختلفة، فبالإضافة إلى علاقاته مع الكبار، فإنه يتخذ أصدقاء من سنه يرتبط بهم انفعالياً، وتكون العلاقات ضعيفة في البداية بل أنهم يلعبون بجوار بعضهم، ويسمى اللعب الموازي، ولا يلعبون مع بعض، ثم يتحول اللعب إلى اللعب الجماعي.

أثبتت الدراسات أن هذه الصداقات تكون أكثر نجاحاً وأكثر قوة كلما كبر عمر الإنسان، فطفل الأربع سنوات قد يقضي ٣٠٪ من وقته مع الأصدقاء و ٧٠٪ مع الكبار، أما طفل الـ ١١ عاماً، فإنه يقضي ٦٠٪ من وقته مع أصدقائه سواء كانوا متواجدين معاً أو على الهاتف، أو حديثاً باستخدام الإنترنت.



ويرجع ذلك لعدة أسباب:

- ١ نمو مهارات التواصل مع الآخرين.
  - ٢ الكفاءة العقلية التي تتيح لهم فرصة التكيف مع أدوار الآخرين.
  - ٣ زيادة فرصة الاتصال بالأصدقاء عن طريق الروضة والمدارس.
- ويشكل الأطفال في الطفولة المبكرة مجموعات صداقة من جنس واحد، فالأولاد يلعبون مع الأولاد بألعاب خاصة بهم، والبنات يلعبن مع البنات بألعاب خاصة بهن.

## الهوية (متى يتعرف على نفسه بأنه ذكر أم أنثى؟)

د

◆ يعرف الطفل هل هو ذكر أم أنثى في حدود السنة الثانية من العمر، إلا أنه إدراك ناقص لا يكتمل إلا في حدود السنة الخامسة تقريباً. وحين تكتمل هذه الهوية نلاحظ انفصال البنات عن الأولاد في اللعب، وتحدث هذه الظاهرة بغض النظر عن العادات السائدة في المجتمع.

◆ ويجب أن يقابل الكبار ذلك بتقبل وعدم تحقير للجنس الآخر، وهو من الأمور المهمة للصحة النفسية للجنسين، فلا نسكت الطفل الذكر عن البكاء بقولنا (تبكي مثل البنات) وبأسلوب تحقير، أو نقول للبنات التي تلعب الكرة: (تصبحين خشنة مثل الأولاد)، أو إظهار الأب تدمره لأن لديه بنات فقط، وتكرار تعبيرات أن الولد أنفع من البنت ونحو ذلك.

◆ يجب أن يفهم الأطفال ومنذ الصغر أننا مرتاحون لجنسهم، ونجعلهم يشعرون بهذه الراحة تجاه جنسهم، وأن الله تعالى، وهو الأعم بالكون، خلق الإنسان من ذكر وأنثى وهو أعلم بمصلحته، للأنثى صفات وخصائص عامة تميزها، وللذكر صفات وخصائص عامة تميزه، وبناء على هذه الصفات والخصائص فرض الله تعالى المسؤوليات والأدوار في المجتمع الإنساني.

## مرحلة الطفولة المتأخرة

### Later Childhood

وهي المرحلة من ست سنوات إلى سن ١٢ سنة، وهم أطفال المرحلة الابتدائية من التعليم النظامي.



#### أ النمو الجسمي والحركي

أ

◆ يكون النمو الجسمي بطيئاً مقارنة بالمرحلة السابقة.

◆ يتسابق البنات والبنين في الطول في هذه المرحلة فمرة يسبق البنين البنات ومرة تسبق البنات البنين، ويزيد وزن وطول البنات في العامين الأخيرين من المرحلة عن البنين.

◆ تظهر بوضوح الفروق بين الجنسين في حركة ولعب كل من البنين والبنات، فألعاب البنين تتصف بالخشونة وتتسم ألعاب البنات بالدقة والتناسق في الحركة، فنجد الأولاد يلعبون بالكرة أما البنات فيمارسن نط الحبل مثلاً.

#### ب النمو العقلي

ب

في هذه المرحلة من مراحل النمو تزداد قدرة الأطفال على التعلم عن أنفسهم والبيئة من حولهم، يسهل على طفل هذه المرحلة أن يقوم بعمليات الترتيب المتسلسل، مثل ترتيب مجموعة من الأعمدة حسب طولها ترتيباً تصاعدياً أو تنازلياً.



#### ج النمو الاجتماعي

ج

◆ يصبح الطفل أكثر تحكما في علاقاته، وأكثر قدرة على أن يختار نسبة كبيرة منها بدلا من أن تفرض عليه. وينمو مفهوم الصداقة لديهم ليكون علاقة حميمة متبادلة تربط الأصدقاء ببعضهم.

◆ اختيار الأصدقاء (جماعة الرفاق):

بعد أن كان أطفال مرحلة الطفولة المبكرة يختارون أصدقاءهم بحكم القرب المكاني كالتواجد في روضة واحدة أو أن يكونوا أقرباء، أصبح الآن يختار صداقاته بناء على تشابه الميول نحو الأنشطة المختلفة والألعاب.

وقد ينتمي أطفال هذه المرحلة إلى جماعات كثيرة من جماعات الرفاق، في المدرسة وفي الأسرة الكبيرة وأحيانا في النادي أو الحي، تماما كما في حياة الراشد. وجماعة الرفاق لها دور كبير ومهم.



◆ يصبح الترابط بين الأصدقاء من جنس واحد أقوى ما يكون حتى في الثقافات التي تسمح للأطفال أيا كانت أعمارهم باللعب معاً. حتى أن هذا التمايز يبدو واضحاً في المجتمعات الغربية التي يدرس فيها الجنسين معاً في مدرسة واحدة وذلك في الصف الثالث الابتدائي حيث يقسم الأطفال أنفسهم إلى معسكرين، ذكور وإناث، وهذا الفصل يبلغ أقصى ما يمكن في الصف الخامس.

### ما أهمية جماعة الرفاق للأطفال؟

- ١ تسمح بمساحة من الحرية يمارس ويتدرب فيها الطفل على الإستقلالية عن الراشدين.
- ٢ يتدرب الطفل على ممارسة العلاقات الاجتماعية في مساحة من المساواة مع الآخرين.
- ٣ يشعر الطفل في هذه الجماعة أن دوره مهم، ويمارس فيها معنى (نحن) كجماعة، ويشعر فيها بالأمان، والرفقة، والتقبل من الآخرين.
- ٤ يتبادل الأطفال في هذه الجماعات المعلومات والعادات والنكات والألعاب، وقد يكون لهم لغة محددة.

### مفهوم الذات لدى الأطفال

تعد هذه المرحلة من أهم المراحل في تشكيل مفهوم الذات وإن كان مفهوم الذات يبدأ في التشكل منذ بداية الحياة. ومفهوم الذات يعني: الصورة التي يشكلها الإنسان عن نفسه، ويعرفها من سلوك الآخرين تجاهه من قبول وتقدير ورفض.

#### كيف يتشكل هذا المفهوم؟

يتشكل هذا المفهوم في أثناء التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وهو في نفس الوقت يقود أفعالنا وسلوكياتنا في المجتمع. فإذا تقبل الوالدان والأشخاص المهمين في حياة الطفل له، شعر الطفل بالرضا وأصبح لديه مفهوماً إيجابياً لذاته، أما إذا ما كان الأشخاص المهمين في حياة الطفل من والدين ومعلمين وغيرهم يشعرونه بالذنب دائماً، ويرفضونه ويقللون من شأنه، فإن الطفل غالباً ما يُكوّن مفهوماً سلبياً عن ذاته (فقد يرى نفسه أقل من غيره) ويتصرف على هذا الأساس.



## مرحلة المراهقة Adolescence

الموضوع  
الرابع

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ تُحدّد المقصود بالمراهقة.
- ٢ توضيح معنى البلوغ.
- ٣ تُلخّص التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية لمرحلة المراهقة.
- ٤ تُلخّص المتطلبات اللازمة للنمو السليم في هذه المرحلة.
- ٥ تقترح حلولاً للتكيف السليم مع كل خاصية من هذه الخصائص.
- ٦ تكتسب بعض مهارات الوعي بالذات وتنميتها.



الأهداف

### أولاً: ما معنى المراهقة؟

المراهقة هي كلمة مشتقة من الفعل (رهِق) بمعنى دنا واقترب، وهي تعني المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهق في مرحلة الرشد (النضج).  
أو هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والسلوكي والاجتماعي فتبدأ بالبلوغ وتنتهي بسن الحادية والعشرين تقريباً.

إن نهاية مرحلة المراهقة غير محدد وإنما يختلف من عصر إلى عصر ومن مجتمع إلى مجتمع، ولقد رأينا أسامة بن زيد رضي الله عنه قائد الجيش الإسلامي وهو في السابعة عشرة من عمره، أما فتى السابعة عشرة هذه الأيام وفي المجتمع السعودي فغالباً ما يكون على مقاعد الدراسة حتى يمكنه من أن يخدم وطنه في فترة لاحقة.



البلوغ

١

البلوغ عملية (فسيولوجية) يصبح بها الإنسان قادراً على الإنجاب، ومتوسط سن البلوغ لدى الإناث في المجتمع السعودي ١٣.١١ سنة ومتوسط سن البلوغ لدى الذكور يتراوح بين ١٢ - ١٤ سنة.

### ما حقيقة البلوغ؟

إن الخصيتين في الجهاز التناسلي الذكري تبدآن بإفراز الحيوانات المنوية والسائل المنوي، أما لدى الإناث فبنضوج المبيض يبدأ بإفراز بويضة كل شهر، ومن دلائل البلوغ الحيض لدى الفتيات، والاحتلام لدى الذكور.

### ما المقصود بالبلوغ المبكر والبلوغ المتأخر؟

البلوغ المبكر: ونعني به البلوغ قبل المتوسط لأي من الجنسين بحوالي سنة ونصف.  
والبلوغ المتأخر: تقصد به البلوغ بعد المتوسط لأي من الجنسين بحوالي سنة ونصف.

### ما أثر توقيت البلوغ على نفسية المراهق؟

إن البلوغ المبكر لدى الفتاة يؤثر تأثيراً سلبياً على تقديرها لذاتها، وتظهر الفتاة عدم الرضا عن التغيرات الجسمية التي تحدث لها وتكون حساسة تجاهها، وبالمقابل فالفتى البالغ مبكراً يشعر بتقدير ذات مرتفع، وتعجبه التغيرات الجسدية التي تحدث له، وقد يتباهى بها.  
أما البلوغ المتأخر فيكون له أثر معاكس على كل من الذكور والإناث، فهو يؤثر تأثيراً إيجابياً على تقدير الذات للفتاة، ويشعرها بالرضا عن التغيرات الجسمية المتأخرة، وبالنسبة للفتى فالبلوغ المتأخر مرتبط بانخفاض تقدير الذات لديه، وعدم الرضا عن مظهره الخارجي، وهو حساس تجاهه.

### بعض المظاهر الجسمية

#### أ زيادة الطول

تكون الزيادة في الطول سريعة جداً بل مفاجئة أحياناً في بداية سن المراهقة، وعادة تسبق الإناث ويتأخر الذكور عنهن، وتتباطأ سرعة الطول لمدة سنتين أو ثلاثة بعد التغير السريع في الطول، ويبلغ الطول أقصاه عند نهاية سن الثامنة أو التاسعة عشرة.

يعتمد الطول بشكل كبير على الجانب الوراثي، وقد يكون لبعض العوامل البيئية دور، فمثلاً: زاد طول الإنسان في المجتمع الأمريكي حالياً (١٥ سم عن ١٠٠ سنة مضت) بسبب التغذية الجيدة، وقلة العمل المعتمد على العضلات.

#### ب تغير الوزن

يزيد الوزن مقابل الزيادة في الطول، ومقابل الزيادة في العضلات، وفي النسيج الدهني خاصة لدى الفتيات.



نجد أن من المراهقين والشباب من يكثر من الوجبات السريعة، ولا يهتم بما يأكل فيتعرض للسمنة، بل أن هذا الأسلوب في التغذية والذي لا ينتبه فيه الشخص لأسس التغذية السليمة من أهم أسباب زيادة تعرض الشباب السعودي للأمراض، فقد توصلت الدراسات الطبية حسب معلومات وزارة الصحة السعودية، ومنظمة الصحة العالمية إلى أن ٣٠٪ من السعوديين تقريباً يعانون من السكري وتزداد نسبته بين صغار السن، كما أن نسبة الوفيات من أمراض الضغط والقلب مرتفعة جداً مقارنة بالمتوسط العالمي.

وهنا يجب الانتباه إلى أن سوء التغذية ضار جداً للصحة البدنية والنفسية، وهو يعرض معظم أجهزة الجسم للخطر مثله مثل السمنة تماماً، فالواجب على المراهقين:

- ١ الانتباه للغذاء المتوازن.
- ٢ القراءة والتعلم عن التغذية المتوازنة.
- ٣ أن يأخذ في الاعتبار أن بعضاً من الزيادة في الوزن لا بد منها لأنها نضج طبيعي وزيادة في حجم العضلات والعظام والدهون الذي لا بد منه، والنتائج عن الطول وكبر الحجم بشكل عام.
- ٤ التخلص من عادات الأكل غير السليمة مثل الأكل المتواصل أمام التلفزيون، أو أكل الوجبات السريعة.

### تغيرات جسمية أخرى

ج

- ◆ تبدل الصوت الذي يلاحظ عند الذكور بشكل واضح؛ حيث يميل صوت الذكر للخشونة، وصوت الأنثى للنعومة.
- ◆ ازدياد الهورمونات الجنسية وزيادة الدافع الجنسي.

### ما الحلول للتخفيف من الدافع الجنسي؟

- ١ الزواج وهو الوسيلة السليمة لإشباع الرغبة الجنسية، وينبغي الحذر من الطرق المحرمة لأن ذلك يعرض الشخص لعقاب الله وإلى كثير من الصراعات النفسية وتأنيب الضمير ومشكلات أخرى.
- ٢ الانشغال بممارسة بعض الأعمال المفيدة والأنشطة المختلفة كالرياضة وغيرها.
- ٣ تجنب المثيرات المختلفة من قبل النظر إلى الجنس الآخر أو الاطلاع على الصور المثيرة أو قراءة القصص الغرامية وغيرها.
- ٤ الصوم عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ". [رواه البخاري، ٥٠٥٦].
- ٥ ينبغي أن يتلقى المراهق معلوماته حول القضايا الجنسية من مصادر موثوقة كالكتب العلمية أو المتخصصين أو الوالدين، أما استقاء المعلومات من الرفاق أو مصادر أخرى غير علمية فقد يعرض المراهق لكثير من المعلومات المغلوطة التي قد تعرضه للمشكلات.

## توجيهات عامة لمرحلة المراهقة :

- ◆ على المراهق أن يتقبل التغيرات الجسمية التي تحدث له وأن يتعامل معها على أنها أمر طبيعي.
- ◆ يتعامل مع حب الشباب بمراجعة الأطباء المتخصصين، وتقبل ذلك وعدم التذمر لأنه سيزول مع الوقت.
- ◆ الاهتمام بنوع وكمية الغذاء، لأن هذه المرحلة مرحلة نمو متسارع لذا من المستحسن أن يتناول المراهق وجبات إضافية خفيفة بين الوجبات الثلاث الرئيسية.
- ◆ تجنب بعض الأنشطة الجسمية الشاقة مثل حمل الأثقال (وخصوصاً في بداية المرحلة).

### التغيرات العقلية

#### التفكير

المراهق يستطيع أن يفكر تفكيراً مجرداً أي بدون أشياء محسوسة مرئية أمامه، وأن يتوقع الاحتمالات الممكنة بدلاً من أن يحكم على الواقع فقط، وأن يختبر الفروض، ويتمكن من النظر في حل المسألة بطريقة منظمة ومنطقية لم يكن يستطيع أن يقوم بها سابقاً.

يستطيع أن يفكر المراهق: يجب أن أتبع نظام المرور عندما أقود سيارة لأن هذا مفيد لسلامة الجميع، حتى وإن كانت إشارة المرور معطلة، أو لو كنت أستطيع خداع رجل المرور وأنفذ بدون مخالفة.

#### الذكاء

يستمر الذكاء في النمو ولكن ليس بنفس السرعة، ولا يزيد الذكاء إلا زيادة ضئيلة بعد سن الخامسة عشر ويتوقف عند سن الثامنة عشر، أما ما نرى من فروق بعد ذلك في تصرفات الشباب والكبار فإنه يعود إلى زيادة الخبرة، والخبرة لا تقل أهميتها عن أهمية الذكاء.

#### القدرات الخاصة

وتتضح وتتحدد القدرات الخاصة للأشخاص في هذه المرحلة العمرية. ويقصد بالقدرات الخاصة أي النشاط العقلي في مجال معين. كالقدرة اللغوية: وهي فهم اللغة ومعانيها والتعامل معها. أو القدرة الرياضية (الحسابية)، أي سهولة التعامل مع الأرقام والمعادلات والتحليل الرياضي. والقدرة المكانية، أي القدرة على التعامل مع حركة الأشياء في المكان المعين، ومعرفة المواقع والأماكن. والقدرة الاجتماعية، أي سهولة التعامل مع الآخرين وفهم مشاعرهم، ومساعدتهم والتعاطف معهم.

## متى تتضح هذه القدرات؟

تتضح القدرات التي يتميز بها كل فرد بوضوح بعد سن الخامسة عشرة (في نهاية المرحلة المتوسطة) ويجب أن تعمل التربية على تمييز تلك القدرات وإظهارها. فنجد من الأشخاص من هو مميز في حل المسائل الرياضية وقد يصل إلى درجة الفلسفة في الأمور الرياضية، ونجد من الأشخاص من هو مميز في الشعر مثلاً وهو من القدرات اللغوية، وقد يتميز آخر في قدرته على التمثيل الفني الجمالي بعمل اللوحات الفنية أو في الخط الجميل، وغير ذلك من القدرات، والواقع أن جمال الكائن البشري يكمن في تميزه عن الآخرين في شيء ما أكثر من كونه يشبه الآخرين في كل شيء، ومن الأهمية أن نوجه أنفسنا للاختصاصات التي نملك فيها قدرات وإمكانات حتى نتسلق سلم النجاح بسهولة.

حدد أبرز المهارات والقدرات التي تشعر أنك تمتلكها، والمجالات المناسب لها.



تطبيق

### د مفهوم الذات - البحث عن الهوية

منذ بداية مرحلة فترة المراهقة وحتى نهايتها تكون مهمة المراهق النفسية الأساسية هي تحديد هويته. ما المقصود بالهوية؟  
الهوية هي: شعور الشخص بذاته كشخص متميز، هو ببساطة يبحث عن إجابة لسؤال: (من أنا؟).

مرة يرى نفسه في فئة معينة من الناس، ومرة يجرب فئة أخرى، وقد يجرب توقعات مختلفة وطرقاً مختلفة لللبس الغترة، وقد تجرب الفتاة تسريحات أو قصات شعر مختلفة، يقرأ عن ذاك البطل التاريخي فيتمثله، ثم يقرأ عن الشاعر أو العالم الآخر فيحاول أن يكون مثله.



مثال

### ما هوية المراهق السعودي؟

وجدت بعض الدراسات أن نسبة قليلة من المراهقين في المجتمع السعودي يعانون أو يمرون بصعوبات في أزمة الهوية مقارنة بالمجتمع الأمريكي، وفسر الباحث ذلك بأنه ربما يعود إلى أن أن الدين الإسلامي يساعد المراهق والمراهقة في تحديد الهوية بتحديد بعض أدوارهم الرئيسية، وبالتالي لا تطول عملية البحث والتساؤل.

من أنت؟ (عبر).....



تطبيق

## الحساسية الانفعالية

أ

في معظم الحالات نجد أن ردة فعل المراهق لا تتناسب مع الحدث المثير للانفعال، فهي أكثر حدة من المتوقع.

قد يبكي أو تدمع عينه لأن والده عاتبه على فعل ما، وقد يضح ويقفز ويرفع الأعلام على السيارات ويهتف في الشوارع لمجرد فوز فريقه الذي يشجعه، وتظهر هذه الحساسية عند مقارنتها بتصرفات الراشدين عند الاستجابة لنفس الحدث.



## النزعة إلى الاستقلالية

ب

يشعر المراهق أنه مستقل وله شخصيته المميزة، ويتضايق من بعض المواقف التي يرى أن له الحق في أن يتصرف فيها حسبما يريد، ويفسر التدخل بأنه انتقاص من قدره، وأنه يعامل على أنه صغير.

قد يشعر المراهق ذو الستة عشر عاماً بالتدخل في شؤونه ويحد من حرته عندما يسأله والده (أين كنت؟)، بينما يأخذه الشاب ذو الخمسة والعشرين عاماً على أنه سؤال عادي وطبيعي جداً، بل لا يخرج من البيت بدون أن يبلغ عن مكان ذهابه.



وينبغي عدم الانزعاج لسؤال الأهل فهو من الطبيعة الفطرية للوالدين، ودليل على حرصهم، وتخيل نفسك ذات يوم وأنت لديك أبناء ماذا ستفعل عندما يخرجون إلى حيث لا تعلم.

## تغيرات انفعالية أخرى:

- ◆ الرغبة في التميز بلقب وكنية محببة، وهذا يعد أمراً طبيعياً.
- ◆ الرغبة في تقديم المساعدة للآخرين؛ لذا على المراهق الانخراط في العمل التطوعي، أو متابعة المسؤولية عمّن يحتاجون للمساعدة داخل الأسرة.

## أ الصداقات في حياة المراهق

يبدأ المراهق في هذه الفترة بالانطلاق من نطاق الأسرة الضيق إلى المجتمع الأكبر، فيشعر بالراحة مع أشخاص خارج الأسرة، ويقضي معهم وقتاً أكثر مما يقضي مع أسرته، ويرتبط المراهق بصداقات حميمة خارج البيت، مع شخص مقارب له في العمر ومماثل له في الجنس، وفي الخلفية الاجتماعية والثقافية، يتحدثان عن شتى المواضيع، يذهبان للنشاطات الاجتماعية سوياً، يتبادلان الكتب والأدوات مثلاً.

## مجموعة الرفاق



وينتمي المراهق لمجموعة من الرفاق تسمى (الثلة، أو الشلة) تتميز بالانسجام بين أعضائها من حيث العمر والخلفية الاجتماعية والميول، والمستوى الدراسي. ويزداد الترابط بينهم مع مرور الزمن، هذه المجموعة تسيّر وفق نظام معين غير مصرح به يربط بين أفرادها دون أن يشعروا بذلك، فمن المعروف من يستطيع الانضمام إلى مجموعة بعينها ومن لا يستطيع، رغم أنه لم يتم اتفاق مسبق بين أفراد المجموعة، ومعروف من القائد فيها، وقد يحلو لهم أن يلقبوا بمجموعتهم بلقب معين. والمراهق في هذه المجموعة يساير سلوكها دون تفكير، قد يتضايق الوالدان أحياناً من ارتباط ابنهم أو بنتهم بمجموعة معينة، إلا أنه في أغلب الحالات تكون هذه المجموعات طيبة وصحية ولها دور كبير من الناحية النفسية والاجتماعية للمراهق.

## ما أهمية جماعة الرفاق الصالحة؟

- ◆ يشعر المراهق بأن له قيمة واعتبار عندما يكون في المجموعة.
  - ◆ تمنحه فرصة للنمو الاجتماعي، حيث يتعلم المراهق فن التعامل الاجتماعي، والأخذ والعطاء.
  - ◆ كما أن المراهق يقضي وقت الفراغ في مجموعته، ويتبادل المعلومات والمصالح، وغير ذلك من الأمور الاجتماعية.
- فإن تم اختيار هذه المجموعة بناء على معايير اختيار الصديق الجيد فإنها تكون ذات دور كبير في نمو المراهق النفسي والاجتماعي.

كيف تعرف أن شخصاً ما لا يناسب أن يكون صديقاً لك؟



تطبيق

## مرحلة الرشد Adulthood

الموضوع  
الخامس

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ تُحدّد مراحل الرشد المختلفة.
- ٢ تُوضّح الخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية المميزة لكل مرحلة من المراحل.
- ٣ تُلخّص المتطلبات اللازمة للنمو السليم لكل مرحلة.
- ٤ تكتسب مهارات التعامل الفعال مع كل مرحلة من المراحل.



الأهداف



النمو الإنساني

تمهيد

قال تعالى:

﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمَلُهُ وَفِصْلُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْرِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي بُنْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾ [الأحقاف: ١٥]

يمكن تقسيم مرحلة الرشد إلى ثلاث مراحل أساسية، وهي:

### مرحلة الرشد



## أولاً: مرحلة الرشد المبكر ( الشباب )

يكون الفرد في هذه المرحلة في تمام نضجه الجسمي، وتبلغ العضلات ذروة قوتها بين العشرين والثلاثين، وبعد هذا العمر تبدأ العضلات في الضعف! إلا أنه ضعف لا يمكن ملاحظته إلا بالقياس بالأجهزة المتخصصة، لذا نجد أن معظم لاعبي الكرة يعتزلون بين الثلاثين والأربعين لملاحظتهم بوادر الضعف.

### ١ صحة الإنسان في الرشد المبكر

إن صحة الإنسان في هذه المرحلة العمرية تعتمد على عوامل عدة، من أهمها الوراثة، والتغذية والرياضة، ووجود أي أمراض سابقة، والتأثير الضار لبعض العادات السيئة كالتدخين، وقلة ساعات النوم في الليل.

للأسف تشير الإحصاءات الرسمية أن القاتل الأول بالنسبة للشباب في المملكة العربية السعودية هو حوادث السيارات.



وإن كنا لا يمكن أن نتحكم في العامل الوراثي لكي نحيا حياة صحية، إلا أنه يمكننا أن نتحكم في مثل هذه الظروف بتعلم القيادة الصحيحة والالتزام بالقوانين.

كما يمكننا التحكم في التغذية السليمة، وتجنب كل ما هو ضار بالصحة من عادات أكل سيئة، والالتزام بالتوازن الغذائي لتجنب السمنة أو النحافة الزائدة، وكذلك تجنب ما يمكن أن يتعاطاه الإنسان من كحول أو تدخين أو مخدرات، فكل ذلك شديد الخطر على صحة الإنسان وحياته. وكذلك أثبت العلم الحديث أهمية ممارسة الرياضة وأثرها القوي على صحة جميع أجزاء الجسم بما في ذلك المخ متمثلاً في قوة الذاكرة والتركيز والتفكير.

### ٢ الحواس

◆ تكون الحواس في أقصى قوتها، وتبدأ بالانحدار البطيء التدريجي أثناء هذه المرحلة ولكن لا يشعر بها الراشد إلا في نهاية الرشد المبكر.

◆ وأول حاسة يشعر الإنسان بانحدار فيها هي حاسة البصر بالنسبة لرؤية الأشياء القريبة.

نجد أن بعض الراشدين عندما يحاولون قراءة معلومة من الهاتف المحمول مثلاً يبعدون الهاتف عن أعينهم حتى يتمكنوا من قراءتها، وقد يستغرب الصغار من هذه الحركة، وهذا مؤشر لضعف حاسة البصر للأشياء القريبة.



## الجانب النفسي والاجتماعي:

## مفهوم الذات:

١

- ◆ يستقر في هذه الفترة مفهوم الذات (المنظرة إلى النفس) ويكون قد وصل إلى درجة من تأكيد الذات بحيث أنه لم يعد يحتاج إلى الأساليب غير الناضجة التي كان يلجأ لها سابقاً في مرحلة المراهقة لتأكيد ذاته، مثل العناد وتحدي سلطة الوالدين والمخالفة الاجتماعية.
- ◆ يجد له قيمة واعتباراً اجتماعياً من خلال المجتمع، خصوصاً عندما يلتحق بوظيفة ويتزوج وتكون له أدوار اجتماعية مختلفة.
- ◆ تزداد علاقاته الاجتماعية، فيكون له مجموعة زملاء من الجيران، ومجموعة من زملاء العمل، وأخرى من أقرباء الزوج أو الزوجة، وغير ذلك.

تأكيد الذات: القدرة على التعبير عن الأفكار والانفعالات بجرأة وعدم خوف، مع احترام للآخرين وعدم إيذائهم.



## العمل:

٢

إن بدء الشاب بالعمل يُعد نقطة تحول في حياته، وله أثر كبير على نموه الاجتماعي. فبالإضافة إلى الجانب المادي، ينظر للعمل إلى أنه عامل قوي في التدريب على الاستقلالية والنمو الاجتماعي ونمو الشخصية. ومن الأمور النافعة والتي تقود إلى الرضا الوظيفي في المستقبل، أن يحاول الشاب الاستفادة من الإرشاد النفسي المهني من قبل المختصين، فهو يساعد الشخص منذ بداية حياته المهنية ابتداءً باختيار التخصص المناسب في الجامعة، واختيار المهنة ونحو ذلك.

## ٣ الزواج وتكوين أسرة

إن من أهم ما يحدث في هذه الفترة هو زواج الشاب والشابة وتكوين أسرة.

برأيك الخاص ما الذي سيجعل حياتنا الأسرية الزوجية جميلة ورائعة؟



تطبيق

## ثانياً: مرحلة الرشد المتوسط (الكهولة)

### ١ التغيرات الجسمية

- ◆ يتناقص إفراز الهرمونات الذكورية (التستوستيرون)، والهرمونات الأنثوية (الاستروجين والبروجستيرون)، وهذا النقص يكون أبلغ أثراً على النساء منه على الرجال، إذ يؤدي ذلك إلى انقطاع الدورة الشهرية وإلى تغيرات نفسية وجسمية كبيرة، وقد تصبح أكثر حساسية ويلاحظ عليها التعب وتقلبات في المزاج، وسرعة الغضب، وزيادة ضربات القلب واضطراب النوم أحياناً.
- ◆ تضعف العضلات والعظام نوعاً ما، ومن أوضح ما يتعلق بالعظام هو هشاشة العظام، (أي ازدياد المسام فيها)، ويعني أنها أكثر قابلية للكسر، وهي لدى النساء أوضح من الرجال بسبب تأثير نقص هرمون الاستروجين على العظام.

### الحواس

- ◆ يتأثر البصر فيبدأ معظم الأفراد في استخدام المعينات البصرية (النظارات) في القراءة أو رؤية الأشياء القريبة، وقد تقل شفافية عدسة العين فلا يرى الإنسان الأشياء بصفاء كما كان يراها من قبل.
- ◆ يضعف السمع تدريجياً ويبطئ عند أغلب الأفراد، ويظهرون إزعاجاً من الأصوات المرتفعة. وفي نفس الوقت يصعب سماع الأصوات المنخفضة جداً، (ففي سن الخمسين نجد أن امرأة من أربعة نساء ورجل من ثلاثة رجال يصعب عليهم سماع الصوت المنخفض أو ما نسميه بـ(الوشوشة)).
- ◆ كما يعاني الراشد في هذه المرحلة كثيراً من علامات الانحدار الجسدية والأمراض التي قد يصاب بها البعض في هذه المرحلة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليستيرول (نوع ضار من الدهون) وهشاشة العظام وغير ذلك.

## التغيرات العقلية

٢

- ◆ تشير كثير من الدراسات إلى أنه لا يظهر انحدار في الذكاء في هذه المرحلة، وإنما قد يحتاج الكبار لوقت أطول لإتمام العملية العقلية من الشباب بسبب تباطؤ ما يسمى بعملية تجهيز المعلومات في ذاكرة الإنسان.
- ◆ يشتهي معظم الكبار من نسيان الأسماء وأرقام الهواتف مما يدفعهم إلى الاعتماد على المفكرات لتذكر هذه الأشياء أحياناً.



## النمو الإنساني

الكبار عندما يتناولون قضية معينة فإنهم يتعاملون معها من أبعاد أكثر عدداً من الأبعاد التي يتناولها الشباب.



كيف يمكن أن نستفيد من خبراتهم وإرشادهم لنا؟



## التغيرات النفسية

٣

- ◆ يبدأ الرجال بالاهتمام بالجانب الرقيق في شخصياتهم، وبالمقابل فالنساء يبدأن بالاهتمام بالجانب الخشن في شخصياتهن، فيصبح الرجال أكثر عاطفية وأكثر حناناً من ذي قبل، وتصبح المرأة أكثر حزمًا وأكثر استقلالية. وعزا بعض العلماء ذلك لبروز دور الهرمونات الجنسية الأنثوية لدى الرجل بعد تناقص الهرمونات الذكورية (التستوستيرون)، وكذلك بروز دور الهرمونات الذكورية لدى المرأة بعد تناقص الاستروجين.
- ◆ يبدأ الإنسان بمراجعة نفسه، ومراجعة حياته، ويفكر في عدد السنوات المتبقية من عمره، مع أن مفهومه لذاته يكون في ذروته من الإيجابية ويشعر بمكانته الاجتماعية.



## ثالثاً: مرحلة الرشد الأخير (الشيخوخة)

إن عمر الإنسان المتوقع في ازدياد حسب قائمة متوسط العمر في تقرير الأمم المتحدة للتوقعات السكانية. فمتوسط العمر المتوقع للمولودين ما بين عامي ٢٠٠٥ - ٢٠١٠ للرجل السعودي حوالي ٧٤ سنة، وللمرأة السعودية حوالي ٧٨ سنة، أي أن مزيداً من الأفراد السعوديون سيعيشون فترة أطول من العمر بإذن الله.



### التغيرات الجسمية

#### الحواس

- ◆ تزيد مشكلات النظر فيتعرض للضعف العام في الرؤية وزيادة عتامة العدسة، وارتفاع ضغط العين، كما يتضايق الكبير من الأنوار العالية.
- ◆ أما السمع، فيستمر في الضعف التدريجي الذي بدأ المرحلة السابقة، ويظهر خاصة على الحروف ذات الترددات العالية مثل السين والصاد والهاء فيصعب سماعها قبل غيرها من الحروف. وتسبب مشكلة السمع بالذات مشكلة في التعامل مع الأفراد من حولهم، فالكبير لا يعرف أنه لا يسمع الحروف بطريقة سليمة.
- ◆ تنحدر حاسة التذوق انحداراً واضحاً، فمثلاً نجد الجودة تزيد من الملح والبهار للطعام لأنها لا تتذوقه.
- ◆ كما تتأثر حاسة اللمس ولكن يختلف الكبار في ذلك، كما تنخفض الحساسية بفروق درجة الحرارة.
- ◆ أما حاسة الشم فهي آخر الحواس انحداراً.

التغذية مهمة جداً في مرحلة الشيخوخة كما كانت مهمة في الطفولة، ولكن قد يعاني بعض الكبار في هذه المرحلة من الملل من الطعام وعدم تذوقه كما ذكرنا سابقاً، فلا يأكلون كما ينبغي للحفاظ على صحتهم، فلا بد من العناية بهم وتشجيعهم على الغذاء المتوازن، وذلك للحفاظ على خلايا المخ من الانحدار.



### القدرات العقلية

- ◆ لا يوجد تدهور في الذكاء لمجرد كبر السن، ولكن - وكما سبق ذكره - تتباطأ العمليات العقلية، حيث يحتاج الفرد إلى وقت أكبر للاستجابة. ذلك التباطؤ نتيجة نقص إفرازات النواقل العصبية.

النواقل العصبية هي: المركبات الكيميائية الموجودة في المخ والضرورية للتواصل من خلية عصبية في المخ أخرى.



◆ فقدان المرونة في التفكير، فنجد كبير السن لا يمكن أن يقتنع بتغيير فكرة ما أو عادة ما بسهولة.

بعض مظاهر اختلال القدرات لدى الشيخوخة

### الخرف

ويعني: (نقص القدرات العقلية) ويردد العامة كثيراً أن الكبار في مرحلة الشيخوخة يعانون من الخرف، والواقع أن ذلك غير صحيح، بل أن معظم الأفراد يعيشون بكامل قدراتهم، ولا يعاني من الخرف حسب الإحصاءات الأمريكية إلا ٣٪ عند سن السبعين، تصل إلى ٢٣٪ عند سن المئة، ولكن للأسف لا توجد لدينا إحصاءات سعودية حول هذا الموضوع. وهناك بعض التغيرات في المخ يمكن أن تتسبب في الخرف مثل انسداد الأوعية الدموية في الدماغ بسبب الجلطات الصغيرة.

### الزهايمرز Alzheimer's



هو عالم ألماني كان أول من اكتشف هذا المرض، والزهايمرز مرض عبارة عن نقص بعض المواد الكيميائية في الدماغ والتي تُشغل الخلية العصبية، فينتج عن ذلك وفاة الخلايا الدماغية تدريجياً وتراكم بقايا من الخلايا الدماغية الميتة في المخ، والتي تحول دون تواصل خلايا الدماغ السليمة بطريقة سليمة.



### الجوانب النفسية الاجتماعية في مرحلة الشيخوخة

٣

لقد أثبتت الأبحاث النفسية أن أسوأ ما يمكن أن يحدث للكبير في مرحلة الشيخوخة هو اعتماده على غيره اقتصادياً وفي حركته من مكان لكان، فيشعر أنه لا قيمة له لأنه لم يعد له الخيار وحرية الحركة كما كانت من قبل، ومن الموضوعات المهمة في مرحلة الشيخوخة:

## العزلة الاجتماعية



(تقديرهم يقلل شعورهم بالوحدة)

♦ ما يخشاه الكبار هو العزلة الاجتماعية، وخصوصاً في حالة الضعف الصحي، أو نقص الدخل بعد التقاعد، وما تضيفه هذه الظروف من محدودية في الحركة والتواصل مع الآخرين، فقد تضطر الحالة الصحية لكبير السن إلى تحديد حركته لفترة طويلة. إن موت رفيق العمر أو رفيقة العمر في أي مرحلة عمرية يسبب ألماً نفسياً عظيماً للفرد، إلا أن الدراسات الحديثة تثبت أن تكيف الإنسان يكون أسرع من المتوقع.

♦ وتعاني المرأة من الوحدة والعزلة الاجتماعية أكثر مما يعاني منها الرجل في هذه المرحلة، وذلك لعدة ظروف اجتماعية في المجتمع السعودي، بالإضافة إلى أن متوسط عمر المرأة أطول من متوسط عمر الرجل بحوالي أربع سنوات، فإذا أضفنا إلى ذلك الفارق بين الزوجين في العمر فإن المرأة على الأغلب هي التي تعاني من العناية بالزوج المريض في نهاية حياته، كما أنها تعاني من فقدته وتظل وحيدة بعد وفاته لفترة طويلة، ولذلك يحتاج كل من الأبوين إلى رعاية طويلة من أبنائهما في نهاية حياتهما ومساعدة كبيرة، ولذلك أمرنا الله تعالى ببر الوالدين وإن كان ذلك في أي مرحلة عمرية لهما، إلا أنها أكثر صعوبة وبالتالي أرفع أجراً عند الله تعالى في الشيخوخة. عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِخِيَارِكُمْ مِنْ شَرَارِكُمْ، خِيَارِكُمْ أَطْوَلُكُمْ أَعْمَارًا وَأَحْسَنُكُمْ أَعْمَالًا" [رواه أحمد، ٧٢١٢]. وكثيراً من كبار السن يواصلون المشاركة في المجتمع الذي يعيشون فيه عن طريق مختلف الأعمال الحرة أو الاستشارات الحكومية، كما تواصل النساء العاملات في هذه المرحلة وبعد التقاعد العناية بالأحفاد أو العمل في القطاع الخاص، كما نجد كل من الرجل والمرأة في الأعمال التطوعية.

هل يمكنك أن تفكر في بعض المجالات التي يمكن أن يعمل فيها كبار السن أخذاً في الاعتبار المعلومات التي حصلت عليها في هذا الفصل؟



تطبيق

### تقارير وبحوث مقترحة حول:

- ١ تنمية الهوية.
- ٢ أساليب تحديد مستقبلك من خلال معرفة المهارات والقدرات والميول الحالية.
- ٣ مراحل النمو الانساني في القرآن الكريم.
- ٤ أساليب التعامل مع الوالدين بناءً على معرفة خصائص نموهم.
- ٥ الفروق النفسية بين الذكر والأنثى.



تقارير

## اختبر نفسك

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة في العبارات الآتية

مع التعليل:

- ١ النمو يعني دوماً الزيادة والتطور ( )
- ٢ تؤكد الدراسات النفسية أن الناس متساوون في قدراتهم العقلية والمهارية ( )
- ٣ من قوانين اتجاه النمو: أنه يسير من الأعلى إلى الأسفل ( )
- ٤ من الأدوار التي تقوم بها الوراثة: تحديد مستقبل الإنسان الوظيفي ( )
- ٥ يعد الاستقرار الأسري من العوامل البيئية المؤثرة في حياة الإنسان ( )

٢ من وجهة نظرك ما المقصود بالنمو الإنساني؟

٣ أكتب مثالا لكل مجال من مجالات النمو الإنساني الآتية:

المجال	المثال
الجسمي	
العقلي	
الانفعالي	
الاجتماعي	

٤ وضح بالأمثلة كيف يؤثر النمو الجسمي في المجالات الآتية:

المجال	المثال
النمو العقلي	
النمو الاجتماعي	

٥ وضح بالأمثلة المبادئ العامة التي تحكم ظاهرة النمو الإنساني:

المبدأ	المثال

٦ ما المقصود بالمصطلحات الآتية:

الوراثة - البيئة - المراهقة.

٧ حدد الدور الذي تقوم به الوراثة في تشكيل بعض السمات البشرية.

٨ ما الآثار السلبية المترتبة على اختلال الغدد الصماء في التأثير على السلوك؟

الآثار السلبية في حالة الاختلال	الغدة

٩ لخص الدور الذي تلعبه المؤثرات البيئية الآتية على السلوك البشري:

	التغذية
	التدخين
	تعاطي المخدرات
	الاستقرار الأسري
	وسائل الإعلام

١٠ علل لما يأتي:

◆ أهمية العامل الوراثي.

◆ تعد بيئة الرحم أهم المؤثرات البيئية في حياة البشر.

◆ لا تؤثر الضغوط النفسية اليومية البسيطة على الجنين وعلى الإنسان بشكل عام.

◆ يعد الإعلام من أخطر المؤثرات البيئية في الوقت الحاضر.

١١ أكمل الفراغ بما يناسبه في العبارات الآتية:

- ◆ يبدأ النمو اللغوي في مرحلة الحياة، بما يطلق عليه (.....)
- ◆ من خصائص الطفولة وذلك عندما يعتقد الطفل أن كل شيء من حولنا له صفة الحياة، هذه الخاصية هي (.....)
- ◆ الصورة التي يشكلها الإنسان عن نفسه، من المفاهيم النفسية المهمة وهذا المفهوم هو (.....)
- ◆ من الخصائص الانفعالية في حياة المراهقين، أن ردة الفعل لا تناسب الحدث وتعني (.....)
- ◆ شعور المراهق بذاته وأنه شخص متميز، من المبادئ المهمة في تكوين الشخصية وتسمى (.....)
- ١٢ حدد بالسنوات المراحل المكونة للطفولة.
- ١٣ وضح أهم ما يميز مرحلتي الطفولة المبكرة والمتأخرة.

المرحلة	الجسمية	اللغوية	العقلية	الانفعالية	الاجتماعية
المبكرة					
المتأخرة					

١٤ بعد دراستك لمرحلة الطفولة، حدد ما يأتي:

- ◆ الحاجات النفسية والاجتماعية اللازمة للنمو السليم في مرحلة الطفولة
- ◆ الأساليب التي تقترحها للتعامل السليم مع هذه المرحلة.
- ١٥ أكتب مثالين لأبرز التغيرات المختلفة في مرحلة المراهقة:

	التغيرات الجسمية
	التغيرات العقلية
	التغيرات الانفعالية
	التغيرات الاجتماعية

- ١٦ من وجهة نظرك كيف تخطط لمستقبلك من خلال:
- ◆ التعرف على قدراتك الخاصة وما لديك من إمكانيات.

- ١٧ بعد دراستك لموضوع البحث عن الهوية، اكتب خمس جمل متتالية تتحدث فيها عما يميزك من إيجابيات ومهارات وقدرات، مُبتدئاً كل جملة بـ ( أنا ).
- ١٨ اذكر بالسنوات المراحل المكونة لمرحلة الرشد.
- ١٩ وضح أبرز التغيرات الآتية لكل مرحلة من مراحل الرشد:

	الجسمية
	الاجتماعية

- ٢٠ بناء على ما تعرفت عليه من خصائص مرحلة الشيخوخة، والذين قد يكون منهم من هو في محيطنا الاجتماعي، اقترح أساليب ومهارات فعالة للتعامل مع هذه الفئة الغالية علينا.





## الدوافع

الموضوع الأول: ماهية الدوافع.

الموضوع الثاني: إدارة الدوافع والتحكم بها.

من المبادئ المثيرة في علم النفس لا يوجد سلوك بدون دافع





## ماهية الدوافع

### الموضوع الأول

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ تُحدّد المقصود بالدوافع.
- ٢ تُميِّز بين أنواع الدوافع المختلفة.
- ٣ تُبيِّن كيفية استثمار الدوافع المكتسبة للنجاح في الحياة.
- ٤ تُوضّح أهمية الدوافع في التأثير على السلوك.
- ٥ تُمثِّل كيفية أداء الدوافع لدورها في إحداث السلوك.
- ٦ ترسم هيكل لدورة الدافع في التأثير على السلوك.



### الأهداف

## تمهيد

تأمل معي المواقف الآتية:

- يدافع سالم عن حقوق الفقراء والمحتاجين عبر سلسلة من مقالاته الأسبوعية في إحدى الصحف المحلية.
  - عزم وليد الذي يدرس في أواخر المرحلة الثانوية على الاجتهاد في دراسته ولديه حماسة شديدة لذلك.
  - يجتمع ملايين المسلمين في مكة المكرمة في موسم محدد، وقد أتوا من كل فج عميق، تاركين خلفهم الأهل والأحبة والممتلكات.
  - مبارك رب أسرة مكونة من سبعة أفراد، دخله الشهري من وظيفته الرسمية لا يكفي لاحتياجات أسرته الكبيرة، مما اضطره للاستدانة من أحد أقاربه وقرر شراء محل صغير لبيع الفواكه والخضراوات.
  - معاقون جسدياً ( مكفوفين مثلاً ) ومع ذلك وصلوا إلى مراكز متقدمة في التعليم.
- هذه المواقف المختلفة نشأت بناء على شيء أشبه بالمحرك الذي يدفعنا إلى القيام بسلوك ما لحاجتنا الفعلية إلى تحقيق ذلك السلوك وهذا المحرك يسمى الدافع. والدوافع هي المحرك الأساسي لسلوك الإنسان، ومن أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمامات الناس.

## أولاً: ما هو الدافع motive؟

حالة داخلية (جسمية أو نفسية) لدى الفرد تجعله يقوم بأداء سلوك في اتجاه محدد من أجل تحقيق هدف معين.  
مما يعني أن الدوافع تعد قوى محرّكة وموجهة لسلوكياتنا نتيجة حالة من التوتر أو عدم التوازن التي حدثت لنا.

شعر ناجي بالعطش الشديد نتيجة لممارسته رياضة الركض حيث فقد من جسمه كمًا كبيراً من السوائل الأمر الذي جعل جسمه في حالة حاجة إلى الماء وهذه الحاجة دفعته إلى سلوك محدد هو الذهاب إلى البرادة وشرب الماء.



## ثانياً: ما أنواع الدوافع التي تحرك سلوكنا؟

تصنف الدوافع إلى قسمين هما :

١ الدوافع الفطرية

وتنقسم هذه الدوافع إلى ما يأتي:

١ دوافع الحفاظ على البقاء مثل: دوافع الجوع والعطش والراحة:

وهذه الدوافع هي التي تجعل الإنسان يأكل ويشرب من أجل أن يعيش ويبقى حياً ويتعد عن المرض أو الموت.



المواليد عندما يرضعون الحليب من أمهاتهم فإنهم يقومون بذلك بدون تعلم مسبق.



## ب) دوافع الحفاظ على النوع البشري مثل دوافع الجنس والأمومة:

ينشأ الجنس في مرحلة المراهقة والزواج هو الطريق الصحيح لتفريغ هذا الدافع ودافع الأمومة هو نتيجة من نتائج الزواج.

إقبال الناس على الزواج، هو حاجة فطرية زود الله بها الإنسان، وإحدى أهدافها إشباع الغريزة الجنسية.  
والأم التي تسهر بجانب ابنها المريض حتى الفجر؛ فذلك نابع من دافع الأمومة.



## ج) دوافع الحاجة إلى السكن والاستقرار:

الإنسان لديه دافع قوي لكي يكون مستقر في سكن مريح وهو أمر فطري، وليس الإنسان فقط بل حتى الطيور والحيوانات تبحث عن سكن آمن في الجبال وتحت الرمال وفي جذور الأشجار.

يسعى حامد باستمرار للبحث عن منزل هو وزوجته، مما اضطره للعمل الإضافي، أن ذلك بدافع الرغبة في الاستقرار والابتعاد عن التنقل المستمر من منزل لآخر.



## د) دوافع تجنب الخطر:

إن الإنسان منذ ولادته يتجنب مصادر الخطر لتحقيق الأمن وفق فطرته بل حتى الحيوان يفعل ذلك حتى لا يتعرض للاعتداء من حيوان آخر.

عندما تقرب يديك من عيني الطفل الذي لا يتجاوز الثلاث شهور فهو سيغلق عينيه كردة فعل انعكاسية مضمونها خوف الطفل من الشيء الذي يهدده بدافع تجنب الخطر.  
أثناء عبور ماجد للطريق جاءت سيارة مسرعة فسرعان ما ركض ماجد بعيداً عن الطريق بدافع الهرب من خطر السيارة المسرعة لتجنب الخطر كذلك.



## دوافع فطرية أخرى:

دافع تجنب البرد أو الحر، دافع الإخراج، دافع تجنب الألم الجسمي.

### تجربة

#### أي الدوافع الفطرية أقوى؟

أجريت تجربة على أعداد كبيرة من الفئران، وقسمت إلى ثلاث مجموعات: (جائعة، عطشانة، وأمهات). وفي كل مرة يوضع فأر في صندوق وما يرغب في الحصول عليه في صندوق آخر وبين الصندوقين ممر به مزود بصدمات كهربائية مؤلمة، ويتطلب من الفأر المرور بالممر وصولاً إلى مبتغاه، فإن كانت قوة الدافع كبيرة سعى الفأر إلى تجاوز الممر وتحمل الصدمات الكهربائية في سبيل إشباع حاجته، وجاءت النتائج كالآتي:

تبين أن الأمهات هن الأكثر في تحمل الصدمات مقابل الوصول للأولاد، ثم دافع الجوع، ثم العطش،... يتأكد من التجربة أن دافع الأمومة هو الأقوى وهو ما يجعل الأم في الحياة الواقعية تضحي بكل شيء من أجل أبنائها.

#### لماذا يستخدم العلماء الحيوانات في تجاربهم؟

في البحوث الطبية والنفسية يستخدم العلماء في تجاربهم أنواعاً من الحيوانات كالحمام والفئران والقطط والكلاب، ولكن لماذا؟ الأسباب هي:



- 1 توجد تجارب لا يمكن إجراؤها على الإنسان من الناحية الأخلاقية، حيث من باب تقدير الإنسان واحترامه فلا يمكن إخضاعه لتجارب خطيرة.
- 2 قلة التكلفة المادية.
- 3 سهولة الحصول عليها.



#### الدوافع المكتسبة

٢

هي الدوافع التي لا يولد الإنسان بها ولا بد من تعلم مسبق لها من خلال البيئة التي يعيش فيها.

### الدافع إلى الأمن:

أ

ويعني أن يتحرر الإنسان من الخوف ويكون مطمئناً على صحته وعمله ومستقبله وأولاده ومركزه الاجتماعي ، وعدم إشباع هذا الدافع يجعل الشخص خائفاً من كل شيء، ما قد يسبب له بعض الاضطرابات النفسية.

لاحظ ما يحدث في الحروب والأزمات التي تصيب الدول، فهي تجعل الشعب في توتر دائم ويصاب في هذه الظروف الكل بالخوف والأزمات النفسية التي تعيق مستقبل البلاد والأفراد، ويصبح هم الإنسان الوحيد كيف يحافظ على حياته وحياة أفراد أسرته.



### الدافع للانتماء

ب

وهو أن يتعلم الإنسان من المحيط الذي حوله كالأسرة والمدرسة وغيرها الشعور بالانتماء لوطنه أو قبيلته أو لأسرته.

يشعر خالد بحب كبير إلى وطنه المملكة العربية السعودية لأنه تعلم أن هذا وطنه وهذه أرضه الغالية، الأمر الذي يجعله دائماً مخلصاً في عمله من أجل شعوره بأهمية رفعة وطنه.



### الدافع للتفوق

ج

وهو أن يتعلم الإنسان من المحيط الذي حوله كالأسرة والمدرسة وغيرها أهمية التفوق في مجالات الحياة المختلفة، والطرق المؤدية إليه والامتيازات التي سيحصل عليها، وذلك من خلال ما يتلقاه من تشجيع على التفوق، مع التأكيد على أهمية أن يكون سعيه للتفوق بناء على ما حباه الله من قدرات وإمكانات، فعليه أن يستغلها الاستغلال الأمثل، وأن لا يكون هذا التفوق مجرد تقليد للآخرين.

تري علياء بأن صديقتها دائماً تحصل على شهادات التقدير كمكافأة على تفوقها وبالتالي فإن علياء تسأل صديقتها عن كيفية تنظيم يومها وما هي الطريقة التي تجعلها تدرس بإتقان بدافع الرغبة في التفوق؟



### د الدافع للتقدير والاعتبار

رغبة الإنسان أن يكون معتبراً ومقدراً ممن حوله، وأنه شخص مهم في الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه؛ لذا من المهم أن ينظر الشخص لنفسه بإيجابية وثقة وينطلق بتفاؤل في هذه الحياة، وعلى العكس من ذلك فإن الإنسان إذا قل تقديره لذاته فإنه سيشعر بالنقص والضعف، وهذا ما قد يؤثر على مستقبل حياته.

محمد صادق في وعوده مع الآخرين ودقيق في مواعيده ومنظم في عمله ولديه أخلاق رفيعة في تعامله مع غيره؛ لذا فإن من حوله ينظرون إليه بعين التقدير والاحترام؛ وكلما شعر محمد باحترام من حوله له أصبح أكثر دافعية لتلك الإيجابيات بدافع رغبته في الحصول على التقدير.



### ه دوافع حب الاستطلاع

وهي الرغبة الملحة في التعرف على موضوع ما وإن هذا الدافع إنما يزيد من إطلاع الفرد وتعرفه على أشياء أكثر وزيادة معلوماته، الأمر الذي ينمي شخصيته.

يسافر محمد كل عام مع أسرته إلى بلدان وأماكن جديدة لم يذهب إليها من قبل للتعرف على الأماكن والشعوب بدافع حب الاستطلاع.



### و دافع الحب والعطف



رغبة الفرد في تكوين علاقة تعاطف مع الآخرين (يحبهم ويحبونه)، ومن المهم أن يسعى الفرد إلى تكوين هذه العلاقة حيث إنها تشعره بتقبل الآخرين له؛ لذا الفرد الذي لا يتقن التعامل السليم مع الآخرين نجده مهموماً وحيداً، لا يجد من يتعاطف معه.



عائق سمير صديقه القادم من بعثته الدراسية، وأغرقت عيناها بالدموع.

### ز حب التملك

و يكون هذا الدافع بسبب رغبة الفرد في الاحتفاظ بما يخصه من أغراض ومستلزمات، وعلى الإنسان أن يحترم حقوق الآخرين وعدم الاعتداء عليها، فمن المهم معاملة الناس كما يحب أن يعاملوه.



بمجرد أن سحب هشام من أخيه عصام ذو السنة الواحدة لعبته التي يلعب بها صرخ عصام بشدة وأخذ يبكي بدافع أن هذه اللعبة هي ملكه ولا يصح لأحد التعدي على ما يمتلك.

### العبادة

ح

وهي من أقوى أنواع الدوافع وأعظمها قدراً ومكانة نظراً لأنها تحث على التدين والتعبد انطلاقاً من فطرة الإنسان التي توجهه التوجيه السليم.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « كل مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه » .

[رواه البخاري، ٦٥٩٩]

### دافع تحقيق الذات؛

ط

وتعني حاجة الفرد إلى إثبات ذاته ووجوده وسط الجماعة التي يعيش فيها سواء أسرته أو عمله أو أقرانه، وهو ما يجعل الفرد يبذل قصارى جهوده ويوجه طاقته لذلك.

ومن المهم أن تكون أهداف الفرد واضحة ومعقولة وفق ما لديه من قدرات ومهارات، حيث سعيه لتحقيق أمور فوق طاقته قد يعرضه للإحباط مع مرور الوقت، فكل منا قد وهبه الله إمكانيات هائلة فعليه أن يفتش عنها ويوجه طاقته لها، وسيجني خيراً إن شاء الله.



رغبة مشاري منذ المرحلة الثانوية في الحصول على الدكتوراه في مجال تخصصه، حيث أن ذلك سيسهم في إثبات وجوده في محيطه ويكون عضواً صالحاً فيه، ويكون قدوة لغيره.

### ثالثاً: ما أهمية الدوافع؟

#### للدوافع أهمية كبيرة على النحو الآتي:

- ١ المحافظة على الكائن الحي.
- ٢ المحافظة على النوع.
- ٣ تساعد الإنسان على زيادة معرفته بنفسه وعلى معرفة غيره، وتدفعه إلى التصرف بما تقتضيه الظروف والمواقف المختلفة.
- ٤ تجعل الفرد أكثر قدرة على تفسير سلوك الآخرين.



فالأم في المنزل والمربية في المدرسة مثلاً ترى في مشاكسة الأطفال سلوكاً قائماً على الرفض وعدم الطاعة، ولكنها إذا عرفت ما يكمن وراء هذا السلوك من حاجة إلى العطف وجذب الانتباه فإن هذه المعرفة ستساعد على فهم سلوك أطفالها.

## رابعاً : ما وظائف الدوافع؟

## إصدار السلوك

١

إن الدوافع سبب أساسي في إنشاء سلوك ما وتنشيطه؛ وذلك من أجل إشباع حاجة من خلالها يحقق الفرد هدف معين فالسلوك يظل خاملاً ما لم يحركه الدافع.

عادل في عمله الذي يبدأ من الساعة الثامنة وحتى الساعة الرابعة عصرًا، وعندما تصبح الساعة الحادية عشرة يبدأ يشعر بالجوع ولكن شعوره بالجوع خفيف، ولكن بعد الساعة الواحدة يلح الجوع إلحاحًا شديدًا الأمر الذي جعل عادل يذهب إلى غرفة الطعام المخصصة لذلك في عمله ويتناول وجبة الغداء.



## توجيه السلوك نحو المصدر الذي يشبع الحاجة أو تحقيق الهدف

٢

إن الإنسان يتوجه في سلوكه نحو الهدف الذي يشبع حاجته الملحة عليه.

يسعى محمد إلى التقرب إلى ربه ويخشى معصيته . عز وجل . فيتوجه إلى المسجد في كل فرض حتى يصلي مع الجماعة؛ لأنه المكان الذي يشبع لديه دافع إرضاء الله سبحانه.



## تساعد الفرد على اختيار الوسائل المناسبة لتحقيق الهدف

٣

يسيء الطفل اختيار الوسيلة المناسبة لتحقيق الدافع من خلال الصواب والخطأ، ولكن عندما يكبر ويتعلم الحلال والحرام فإنه يختار الوسيلة المناسبة لتحقيق الدافع لديه.

إن الفقير الجائع تكون لديه رغبة ملحة في إشباع ذلك الجوع بتناول الطعام ولكن عليه أن يختار الطريق الصحيح فمن الممكن أن يقترض مبلغًا بسيطًا لتلبية طعامه بدلًا من أن يسرق المال لتحقيق حاجته لا سمح الله.



## يعمل الدافع على تحديد شدة الحاجة

٤

فكلما كانت الحاجة ملحة وشديدة كان السلوك المنبعث قوي لإشباع الحاجة، ويعتمد تحقيق الدافع على شدة إلحاح الحاجة فكلما كانت الحاجة ملحة كان الدافع لتحقيقها قوي وسريع.

عادل كان شديد العطش بعد صيام يوم كامل لأنه لم يشرب الكمية الكافية قبل موعد الإمساك مما جعله يرغب في شرب الماء شديدة وما أن سمع أذان المغرب إلا وتناول كميات كبيرة من الماء لا يتناولها عادة.



### المحافظة على استمرارية السلوك

٥

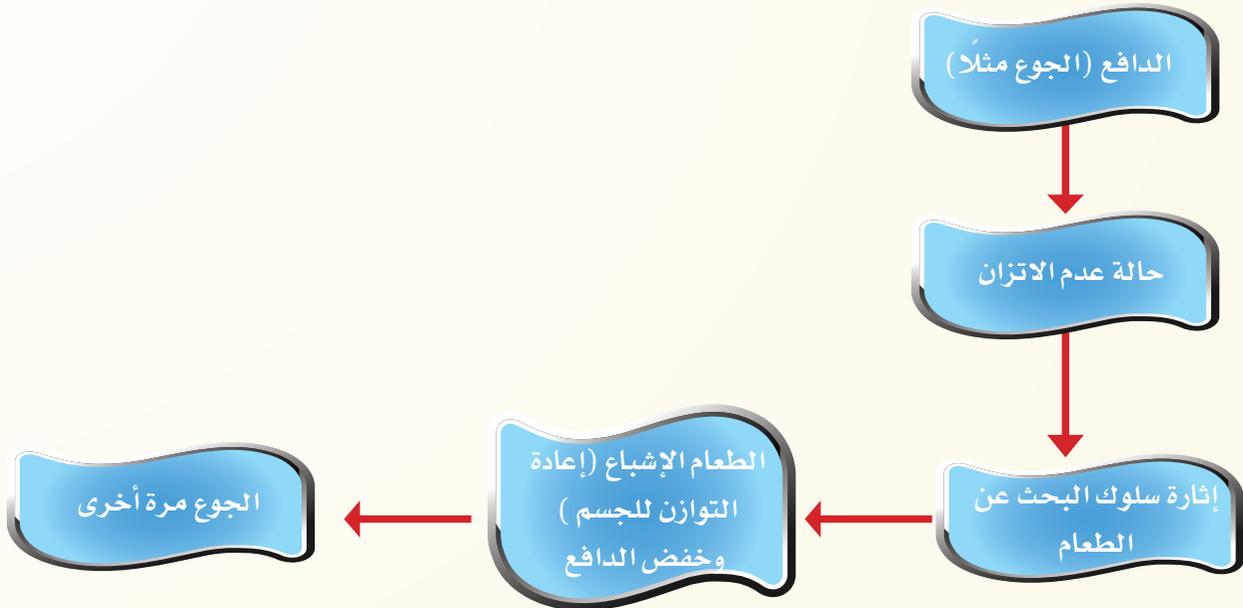
فالدافع يعمل على مد السلوك بالطاقة اللازمة حتى يتم إشباع الحاجة بمعنى أنه يجعل الفرد مثابراً حتى يصل إلى تحقيق الحاجة.

حب سعاد للعلم وللتعلم جعل لديها رغبة ودافع في أن تكون معيدة في إحدى الجامعات جعلها تبتعد في دراستها، وتستثمر وقتها وتعتذر عن بعض المناسبات الاجتماعية غير المهمة.



### خامساً: ما دورة الدوافع؟

لكل دافع من دوافعنا دورة معينة، ويمكن أن نوضحه على النحو الآتي:





شعور منال بالجوع

اضطراب نفسي وجسمي  
نتيجة الجوع

الدخول إلى المطبخ  
للبحث عن الطعام

تناول شطيرة من الجبن  
وقليل من العصير

الشعور بالشبع وبالتالي  
ينخفض الدافع للأكل

ثم جوع مرة أخرى يحرك  
السلوك من جديد... وهكذا.



## إدارة الدوافع والتحكم بها

الموضوع  
الثاني

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ تُحدّد شروط إدارة الدافع.
- ٢ تُميِّز بين أنواع الصراع بين الدوافع.
- ٣ تكتسب مهارات حل الصراع بين الدوافع.
- ٤ توضح المقصود بالاحباط.
- ٥ تُحدّد العوامل المؤثرة في تحمل الاحباط.
- ٦ تكتسب مهارات السيطرة على الدوافع والتحكم بها.



الأهداف

تأمل الآية الكريمة والحديث الشريف، وعبر عما فهمته منهما.

قال تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ [الأعراف: ٣١].

عن المقدم بن معدي كرب أن النبي صلى الله عليه وسلم: « ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه فإن كان لا محاله فثلت ل طعامه وثلت لشرابه وقلق لنفسه. [الترمذي، ٢٣٨٠]



نشاط استهلاكي:

### أولاً: إدارة الدوافع

تعتبر الدوافع في بدايتها عملية معقدة تخضع إلى الجانب الفطري النفسي بصورة مباشرة ولكن مع تطور الإنسان ونموه يبدأ في تكوين مفاهيم الحلال والحرام والصحيح والخاطئ الأمر الذي يُحدث عملية تحقيق الدافع وفق نظام ديني وخلق.

إن الدافع إلى التملك يجعل الطفل أحمد يرغب أن يمتلك اللعبة التي هي أصلاً ملك لصديقه في المدرسة، ولكن بعد أن كبر أحمد عرف أن دافعه لا يمتلك اللعبة لأبد وأن يكون وفق الصواب والخطأ بمعنى عندما يرغب اللعب بلعبة لصديقه لأبد وأن يستأذن منه.



## ١ شروط إدارة الدوافع:

١ الاعتراف بالدوافع كمكونات لشخصية الإنسان وعدم إنكار أي من الدوافع الموجودة.

مثال  
إن شعور صالح بوجود الدافع الجنسي الملح ولكن دون أي توجيه تربوي مباشر للدافع قد يؤثر سلباً عليه ويجعله يحقق دافعه بصورة خاطئة وخفية، مما سيؤثر على حالته النفسية مستقبلاً.

٢ إشباع الدوافع باعتدال واتزان بعيداً عن الإسراف أو التقدير.

مثال  
من الممكن أن تسمح الأم بتملك طفلها لألعابه (كاستجابة لدافع التملك) ولكن أن لا يتحول ذلك إلى تفرده بها وعدم مشاركة إخوته أو أصدقاءه لأن ذلك سيتحول إلى سمة سلبية وهي الأنانية.

مثال  
حسين متفوق في دراسته الجامعية بعدما التحق بالتخصص الذي يرغبه، ويستذكر دروسه بانتظام، وما يملكه من مصروف يشتري به مستلزماته من كتب ومراجع، وفي ذات الوقت حسين متعاون مع أسرته ويساعد والده في توفير احتياجات المنزل.

٣ إن الدوافع قد تتدرج في درجاتها فأحياناً تكون دوافع هادئة ونستطيع تأجيلها وفي أحيان أخرى تكون دوافع ملحة تائرة لا ينبغي إتباع المحرم من أجل إشباعها مهما كانت شدة الدافع. فالحاجة للاستطلاع يمكن أن توجه إلى البحث والمعرفة بدلاً من توجيهها إلى المواقع غير السوية، والدافع إلى التقدير يمكن أن يتحقق بالمثابرة والجد.

مثال  
إن الفقر الذي يعانيه سالم، والذي لا يجد أحياناً ما يصرف به على أسرته، لا يجب أن يعالجه بالسرقة.

## ثانياً: الصراع بين الدوافع

الصراع هو: حالة حيرة عند تعارض دافعين أو هدفين لدى الشخص.  
كثيراً ما نمر في حياتنا بمواقف متعددة تتصارع فيها الدوافع وهي كالآتي:

### أ صراع الإقدام - الإقدام

أ



و هو المفاضلة (الاختيار) بين أمرين كلاهما جيد ومرغوب به للفرد.

تقدم شابان لخطبة بتول وقد شاعت قدرة الله في أن يأتي الشابان في الفترة الزمنية نفسها وكلا الشابين له مواصفات إيجابية وقد احتارت حيرة شديدة في أن تختار بين أمرين كلاهما إيجابي ومرغوب.



### ب صراع الإحجام - الإحجام

ب



و هو المفاضلة (الاختيار) بين أمرين كلاهما غير جيد وغير مرغوب به للفرد.

خُيرت ماجدة بين أن تتزوج من رجل يكبرها سنًا، أو تعيش وحيدة بعد وفاة والدتها.



### ج صراع الإقدام - الإحجام

ج



و هو المفاضلة بين أمرين أحدهما جيد ومرغوب أما الآخر فهو غير جيد وغير مرغوب للفرد.

لقد احتار محمد بين أن يدرس في مدينته، ولكن لا يوجد بها التخصص الذي يريده وبين أن يدرس في مدينة أخرى بعيدة من أهله وفيها التخصص المطلوب.



## كيف نتعامل مع مواقف الصراع؟

١ اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى بالاستخارة.

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رضي الله عنه قَالَ: « كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يُعَلِّمُنَا الِاسْتِخَارَةَ فِي الْأُمُورِ كَمَا يُعَلِّمُنَا السُّورَةَ مِنَ الْقُرْآنِ يَقُولُ: إِذَا هُمْ أَحَدُكُمْ بِالْأَمْرِ فَلْيَرْكَعْ رَكَعَتَيْنِ مِنْ غَيْرِ الْفَرِيضَةِ ثُمَّ لِيَقُلِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَخِيرُكَ بِعِلْمِكَ وَأَسْتَقْدِرُكَ بِقُدْرَتِكَ، وَأَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ الْعَظِيمِ، فَإِنَّكَ تَقْدِرُ وَلَا أَقْدِرُ وَتَعْلَمُ وَلَا أَعْلَمُ وَأَنْتَ عَلَامُ الْغُيُوبِ، اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ (يَسْمِي حَاجَتَهُ) خَيْرٌ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي - أَوْ قَالَ عَاجِلِ أَمْرِي وَأَجَلِهِ - فَاقْدِرْهُ لِي وَيَسِّرْهُ لِي ثُمَّ بَارِكْ لِي فِيهِ، وَإِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ أَنَّ هَذَا الْأَمْرَ شَرٌّ لِي فِي دِينِي وَمَعَاشِي وَعَاقِبَةِ أَمْرِي - أَوْ قَالَ فِي عَاجِلِ أَمْرِي وَأَجَلِهِ - فَاصْرِفْهُ عَنِّي وَاصْرِفْنِي عَنْهُ، وَاقْدِرْ لِي الْخَيْرَ حَيْثُ كَانَ ثُمَّ أَرْضِنِي » [رواه البخاري، ١١٦٢].



٢ استشارة أهل العلم والخبرة والاختصاص الموثوق بهم.

٣ المعرفة التامة بما تريده ويحقق أهدافك ورغباتك، فمثلاً عندما يختار الطالب بين تخصصين،

يجب أن يكون الاختيار وفق شرطين أساسيين:

◆ أن يختار ما يرغبه ويحبه ويميل إليه.

◆ أن يوافق ما يملك من قدرات ومهارات.

بعض الشباب قد يميل لتخصص معين بمجرد أن أصدقاءه أقنعوه به، أو اتجهوا إليه، ولكنه لا يملك القدرات التي تؤهله للنجاح في هذا التخصص مما قد سيؤثر سلباً في دراسته مستقبلاً.



٤ رصد الجوانب الإيجابية والسلبية في المواقف التي يحدث فيها صعوبة الاختيار، وتسجيل المزايا

والعيوب لكل موقف، حيث سيتضح من هذا الرصد الاختيار المناسب.

المواقف	المزايا	العيوب
الموقف الأول		
الموقف الثاني		

اختر موقفاً أحدث لديك صراعاً في الاختيار، وطبّق فنية المزايا والعيوب، وسجل النتائج.



تطبيق

### ثالثاً: الإحباط:

استعد الفريق لخوض المباراة النهائية، وكل أعضاء الفريق وكذلك الجماهير كانوا على يقين بالفوز، كما حدث العام الماضي، وبعد انطلاق صافرة الحكم بخمس دقائق، هز شباكهم الهدف الأول، فقلت هتافات جمهور هذا الفريق وضعفت عزيمتهم. في مثل هذه المواقف كيف نعرف الإحباط؟



نشاط استهلاكي:

### ما المقصود بالإحباط؟

عبارة عن مجموعة مشاعر مؤلمة تنتج عن عجز الإنسان عن الوصول إلى هدف ما لإشباع حاجة من الحاجات.

عدم التحاق نادر بالقسم الذي يرغبه في الجامعة على الرغم من حصوله على مجموع مرتفع في الثانوية العامة سبب له الشعور بالفشل، وهذا الشعور هو الذي ولد لديه الإحباط.



### القدرة على تحمل الإحباط:

كلنا نمر بمواقف مختلفة في حياتنا فنستطيع أحياناً أن نتحمل بعض المواقف المحبطة كالفشل في إنجاز مهمة ما إذا كنا نسعى بجدية لإنجازها ولكننا في أحيان أخرى لا نستطيع أن نتحمل أي موقف مهما كان بسيطاً أو صغيراً ويعتمد ذلك على نفسية الإنسان في وقت ما.

استعدت منال لدخول مسابقة تحفيظ القرآن الكريم، وعلى الرغم من إتقانها لحفظ القرآن الكريم إلا أنها لم تكن الفائزة بل كانت هالمة أكثر إتقاناً لحفظ السور الكريمة، ولكن منال تقبلت عدم فوزها في المسابقة بكل مرونة، ولكن منال في السنة التي تليها تعرضت لنفس الموقف واستجابت للموقف بالبكاء الشديد والامتناع عن الطعام وأغلقت باب حجرتها على نفسها ليست فقط لأنها لم تفز في المسابقة ولكن لأنها في الفترة ذاتها تعرضت لحادث وفاة والدها مما جعل نفسيته أقل تحملاً.



## ١ ما العوامل المؤثرة في قدرة الفرد على تحمل الإحباط؟

### القدرة الشخصية

أ

ما يجب أن نعرفه كلنا هو أننا نختلف في تحمل المواقف التي تشكل ضغطاً على نفسيتنا، فنجد البعض مهما تعرض لمواقف ضاغطة ومتوترة فإنه يتحملها ولا تؤثر فيه. بينما نجد آخرين لا يتحملون الإحباط ومواقف الحياة الضاغطة مما يجعلهم يصابون بالأمراض الجسمية كضغط الدم والسكر، والأمراض النفسية كالخوف والقلق والاكتئاب.

والدة عائشة دائماً تطلب منها التأكد من أن باب المنزل مغلق وتكرر والدة عائشة الطلب من عائشة في الوقت ذاته أكثر من مرة مما أصاب عائشة بالقلق ثم الوسواس، فعائشة ليس لديها القدرة على التحمل مما قادها إلى المرض.

### أفكار الشخص

ب

من الأمور التي تعين على تحمل مواقف الإحباط، نظرة الشخص للموقف؛ فعندما تكون النظرة إيجابية فقد يرى البعض أن عدم تحقيق ما يريد هو خيرة من عند الله مادام أنه بذل جهداً طيباً، وقد يرى البعض أن الإحباط فرصة لإعادة التخطيط للموقف من جديد، والبحث عن وسائل أخرى لتحقيقه. أما في حالة النظرة السلبية فيستسلم البعض لمواقف الإحباط ويلوم نفسه مما سيؤثر على مسيرة حياته سلبياً.

لو نسأل أصحاب الأعمال التجارية الكبرى عن مواقف الفشل والخسارة التي مرت بهم منذ دخولهم عالم التجارة، فيسذكرون العديد منها، وسيدذكرون أن لهم زملاء معهم منذ بداية الطريق ولكن لم يتحملوا ما حدث من فشل، أما هم فقد استمروا وأعادوا الخطط من جديد، وصبروا، حتى وصلوا إلى ما وصلوا إليه.

### الحالة المزاجية

ج

أحياناً يكون الإنسان في حالة مزاجية جيدة فلا مانع من أن تتقبل نفسيته مواقف من الفشل أو الإحراج أو أي موقف من المواقف المختلفة التي تشكل ضغطاً على نفسيتنا، ولكن عندما يكون الفرد في حالة مزاجية سيئة فمن الممكن أن يحبط نفسياً من أبسط المواقف الضاغطة.

تلقي خالد خبراً سيئاً في عمله ولكن على الرغم من ذلك تقبل خالد الخبر بصدق ورحب وبعد عدة أيام تلقى خالد خبراً أقل حدة من الخبر الأول إلا أن خالدًا في المرة الثانية لم يتقبل الخبر.



### البيئة المحيطة

د

البيئة المحيطة تعني المكان الذي يعيش فيه الفرد بمعنى أنه يقضي فيه وقتاً يؤثر في شخصيته مثل الأسرة، المدرسة، المسجد، النادي، وغيرها من البيئات التي يمكث فيها الفرد جزءاً معيناً من وقته، فعندما نرى في بيتنا من يقف بجانبنا أثناء مواقف الإحباط فإنه يقل تأثيره علينا، كذلك فعندما نرى من حولنا يواجه مواقف الإحباط بصدق ورحب، فإن ذلك سينتقل إلينا بفعل عامل القدرة وهكذا.

مازن لديه دوافع كبيرة للعمل لدرجة أنه يعمل في عطلة الصيف وذلك لأن والده يحثه دائماً على العمل، بينما حمد يكرر اختلاسه من الشركة التي يعمل بها - والعياذ بالله - وذلك لأن أسرته لم توجد عنده دافع الكسب الحلال.



### رابعاً: ما العوامل التي تساعد على التحكم في الدوافع والسيطرة عليها؟

النمو:

١

يعتبر النمو عاملاً مهماً في مكان وزمان إشباع الدافع ويشمل النمو ثلاثة محاور مهمة وهي: النمو الجسمي والعقلي والنمو الوجداني فالرضيع يبكي من أجل أن ترضعه أمه وجبة الحليب فهو لا يستطيع تأجيل حاجته إلى الغذاء فيصبح الجوع دافعاً للبقاء كوسيلة للحصول على الرضاعة لأن الطفل لا يستطيع الاعتماد على نفسه في تناول رضعته، ولكن بمجرد أن كبر استطاع تأجيل حاجته للغذاء لحين وجودها.

بينما تسير عادة في السوق لتشتري بعض الأغراض التي تنقصها يبكي طفلها ذو الشهرين وترتبك من شدة بكائه ولكنها كانت تتمنى لو أنه يستطيع أن يؤجل بكاءه حتى تنتهي من مشترياتها ولكنه لا يستطيع إدراك المكان ولا الزمان الذي هو فيه.



## الثقافة الاجتماعية

٢

و يعني كل ما تعلمه الفرد من مجتمعه سواء في محيط الأسرة أو محيط المجتمع بكل ما يحويه من عادات وتقاليد وأعراف.

حسام كان يرى دائماً والده وهو يتصدق على الفقراء ويعطف عليهم، ويعاملهم بالكلمة الطيبة فتأثر حسام بوالده كثيراً وبعد أن كبر حسام أصبح يفعل مثل أبيه بدافع الحب والشفقة والعطف.



## الدين

٣

يوجه الدين الناس لما فيه الخير، فيبتعد المرء عن بعض الأعمال لأنها محرمة ويخشى من عقاب الله، ويطعم في ثوابه، لذا يتحكم المرء في دوافعه لتحقيق محبة الله له ودخول الجنة.

يحج صالح بلا رفت ولا فسوق ويبتعد عن كل محرم، بكل خشوع وإيمان واعتقاد بأهمية هذا الركن من أركان الإسلام وذلك بدافع أن يحقق حديث رسول الله ﷺ فيرجو من الله جلت قدرته أن يعود من حجه كيوم ولدته أمه.



محمد مخلص أمين في عمله كمحاسب في إحدى الشركات الكبرى، وبالرغم من وجود كثير من المبالغ الطائلة في خزانة مكتبه، إلا أنه لم يخطر بباله أن يأخذ منها شيئاً خوفاً من أن يطعم أولاده مالا حراماً.



## خامساً: تعديل الدوافع

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان مزوداً بدوافع تحرك سلوكه نحو عمليات الإشباع التي يتحقق بها المحافظة على كيانه من كافة الاتجاهات، غير أن تلبية هذه الدوافع لدى الإنسان تختلف عنه في عالم الحيوان؛ فالدوافع لدى الإنسان لا بد وأن تلبى بطريقة تتناسب مع مستوى المخلوق الإنساني الذي كرمه الله عز وجل على كثير ممن خلق تفضيلاً وميزه عن سائر المخلوقات بالعقل.

ومن المهم السيطرة على كافة الدوافع وضبطها بما يتلاءم والشرع الحنيف ومبادئ المجتمع وعاداته، وسنعرض لأحد الدوافع الفطرية المهمة في التأثير على السلوك وكيفية السيطرة عليه.

### كيفية السيطرة على الدافع الجنسي؟

بما أن كثيراً من الثقافات خاصة العربية تتحفظ على الاعتراف بالدافع الجنسي وذلك من أجل الانصياع لبعض العادات والتقاليد فإن الحديث عنه دائماً يكون بالخفاء، وبالتالي فإن إشباعه أيضاً ربما يكون بالخفاء فإن عدم الاعتراف بالدافع الجنسي إنما يلغي حقيقة توجيهه وإعطائه حقه التربوي كغيره من الدوافع خاصة في بداياته في مرحلة المراهقة حيث لا بد من توجيه هذا الدافع وإن لم يتم توجيهه هذا الدافع فستكون عواقبه وخيمة.

والإسلام ينظر إلى الجنس نظرة خيرة فهو لم يحتقر الدافع الجنسي، فوضع منهجاً لتوظيف وتهذيب وتوجيه وضبط الدافع الجنسي متناسبة مع الطبيعة الإنسانية ومحققاً لوظيفة الإنسان في الحياة.

### توجيه الدافع الجنسي:

قال تعالى: ﴿وَلَيْسَتَعَفِيفَ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾ [النور ٣٣].  
ويقول تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَنْصُرِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ [النور ٣٠].



تطبيق

عن عبد الله بن مسعود -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-  
« يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ» [رواه البخاري، ٥٠٦٥].  
عَنْ أَبِي أَمَامَةَ قَالَ: إِنَّ فَتَى شَابًا أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ ائْذَنْ لِي بِالزَّيْنَةِ فَأَقْبَلَ الْقَوْمُ عَلَيْهِ فَرَجَرُوهُ وَقَالُوا مَهْ مَهْ فَقَالَ: «ادْنُهُ» فَدَنَا مِنْهُ قَرِيبًا قَالَ فَجَلَسَ قَالَ: «أَتُحِبُّهُ لِأَمِّكَ» قَالَ: لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: «وَلَا النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِأُمَّهَاتِهِمْ» قَالَ: «أَفُتْحِبُّهُ لِابْنَتِكَ» قَالَ: لَا وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: «وَلَا النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِابْنَاتِهِمْ» قَالَ: «أَفُتْحِبُّهُ لِأَخْتِكَ» قَالَ: لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: «وَلَا النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِأَخَوَاتِهِمْ» قَالَ: «أَفُتْحِبُّهُ لِعَمَّتِكَ» قَالَ: لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: «وَلَا النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِعَمَّاتِهِمْ» قَالَ: «أَفُتْحِبُّهُ لِخَالَتِكَ» قَالَ: لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ قَالَ: «وَلَا النَّاسُ يُحِبُّونَهُ لِخَالَاتِهِمْ» قَالَ: فَوَضَعَ يَدَهُ عَلَيْهِ وَقَالَ: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبَهُ وَطَهِّرْ قَلْبَهُ وَحَصِّنْ فَرْجَهُ» قَالَ: فَلَمْ يَكُنْ بَعْدَ ذَلِكَ الْفَتَى يَلْتَفِتُ إِلَى شَيْءٍ. [رواه أحمد، ٥٠١].  
تأمل الآيات والأحاديث الآتية واستنتج كيفية توجيه هذا الدافع:

### تقرير أو بحث مقترح حول:

- ◆ ضبط الدوافع وتوجيهها في القرآن الكريم والسنة النبوية.
- ◆ تنمية الدوافع المكتسبة وعلاقتها بتطور الإنسان.



## اختبر نفسك

- ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة مع التعليل:  
 ١ تختلف الدوافع من فرد لآخر. ( )  
 ٢ يسعى الكثير من الناس إلى تأمين مسكن له ولأولاده بدافع حب التقدير. ( )  
 ٣ من شروط إدارة الدوافع الاعتراف بها أولاً. ( )  
 ٤ الاختيار بين شيئين كلاهما مطلوب يولد صراعاً من (إقدام. إحجام). ( )  
 ٥ حالة من التوتر المؤقت نتيجة عدم تحقيق ما نريد. ( )  
 ٦ النضج من العوامل المهمة في التحكم بالدوافع والسيطرة عليها. ( )
- ٢ من وجهة نظرك قدم تعريفاً مختصراً للدافع.
- ٣ لكل منا دوافع مهمة خاصة به توجه سلوكه في أغلب الأوقات، ما الدافع الأقوى في حياتك والذي يستحوذ على تفكيرك؟ وكيف توجهه التوجيه السليم؟
- ٤ وضح الفرق بين الدوافع الفطرية والدوافع المكتسبة وفق الجدول الآتي:

الدوافع المكتسبة	الدوافع الفطرية	من حيث
		الخصائص
		الهدف
		مثال

- ٥ كيف ترسم خطة لحياتك وفق الدافعين الآتين: دافع تقدير الذات، دافع تحقيق الذات.
- ٦ عندما تعلم أن صديقك يمر بحالة من الإحباط الشديد، كيف تزوده بالخطوات اللازمة للتغلب السليم عليها؟
- ٧ ارسم شكلاً دائرياً لدورة دافع الأمن (يجهز الشكل الدائري).
- ٨ في إحدى سور القرآن الكريم ذكر الله تعالى دافعين من الدوافع المهمة التي يسعى الإنسان لإشباعها، ما هذه السورة؟ وما هذان الدافعان؟

حدد نوع الدوافع الفطرية والمكتسبة في الأمثلة الآتية:

٩

نوع الدافع	المثال
	خالد أحد الجنود البواسل في هذا الوطن الغالي، ويسعى دائماً للحصول على العديد من الأوسمة التقديرية والدورات المتخصصة في مجال عمله.
	تلقت زينب خطاب شكر من مدرستها لحسن سلوكها وتعاونها، فذهبت إلى أهلها مسرورة.
	في إحدى التجارب الشهيرة، يرى البعض الأشياء من بعيد على أنها نوع من الأكل.
	في بعض الأحيان قد يرى السراب من بعيد على أنه ماء.
	يرفض الكثير منا أن يطلع أحد على محتويات هواتفهم الشخصية.
	أم عادل تضحي بجزء كبير من راتبها من أجل أن تشتري ما يريده أولادها، بالرغم من أن الأب يوفر لهم الكثير أيضاً.
	سافر عبد السلام من دولة لأخرى بحثاً عن علاج نفسه من مرض عضال أصيب به مؤخراً.
	يجوب الأطفال المنزل، ويفتحون الأدراج ويرغبون في تجربة كل ما يشاهدونه.

يوجد العديد من الأساليب السليمة وغير السليمة لإشباع الدافع الجنسي:

١٠

نوع الأسلوب	أمثلة	المزايا القريبة والبعيدة	العيوب (المشكلات الناجمة)
الأساليب السليمة			
الأساليب غير السليمة			



١١ تم قبول فواز في إحدى الجامعات، وكان أمامه تخصصان كلاهما يميل إليه، احترار ( فواز ) أيهما يختار، من خلال خبرتك في كيفية حل الصراع، كيف تساعد فواز على الخروج من حيرته؟



المدو اف اع







## الانفعالات

الموضوع الأول: التعريف بالانفعالات

الموضوع الثاني: وظائف الانفعالات وتطورها والتحكم بها

لماذا ننفعل؟ وكيف ننفعل إيجابياً؟





## التعريف بالانفعالات

الموضوع  
الأول

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

- ١ تُعرف الانفعالات.
- ٢ تُحدّد طبيعة الانفعالات.
- ٣ تميّز بين أنواع الانفعالات المختلفة.
- ٤ تُقارن بين الانفعالات المرتبطة بسلوك إيجابي، والانفعالات المرتبطة بسلوك سلبي.
- ٥ تُحدّد المؤشرات (المظاهر) الداخلية والخارجية الدالة على الانفعالات.
- ٦ تشرح مستويات الانفعالات.



الأهداف

تأمل الصور الآتية:



نشاط استهلاكي:

ماذا تلاحظ في هذه الصور؟ صف التغيرات الجسمية عليهم، هل يمكن أن تسمي كل حالة على حدة؟

عندما تكون جالسًا في هدوء، ثم فجأة يطرق عليك الباب، وإذا بأحد أصدقائك يخبرك بخبر سعيد لم تتوقعه، صف لنا التغيرات الجسمية التي تحدث لك.  
إن هذه التغيرات التي تحدث لنا هي ما نسميه (الانفعالات).

## أولاً: تعريف الانفعال Emotions

حالة تحدث لدى الكائن الحي تصحبها تغيرات جسمية داخلية وخارجية تعبر عن الحالة التي يعيشها في هذه اللحظة.

يُصاحب انفعال الخجل سرعة في ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم وهي دلائل جسمية داخلية، أما العلامات الخارجية فمثل: احمرار الوجه، والتعرق، والرجفة، والتلعثم في الكلام.



## ثانياً: ما طبيعة الانفعال؟

١ حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله ولا تتيح له فرصة التكيف مع الموقف.

عندما كانت أم وائل جالسة في منزلها إذا دخل عليها ابنها وائل مسرعاً يبشرها بخبر قبوله في الوظيفة الجديدة، فعانقت ابنها بقوة وذرفت عيناها.



٢ حالة تتعلق بالجانب النفسي يستطيع أن يصفها الإنسان.

يصف سالم شعوره لمحمد عندما سمع خبر تعرض والده لحادث سيارة.



٣ الانفعال يعتبر حالة مؤقتة لا تستمر طويلاً.

امتعض أحمد عندما رأى من بعيد أحد الأطفال يقطف أزهار الحديقة العامة، فأخبر والد الطفل بضرورة المحافظة على البيئة، إن هذا الامتعاض لم يدم طويلاً بل انتهى بانتهاء الموقف.



٤ يصاحب الانفعال (أحياناً) ردود أفعال داخلية على الجسم.

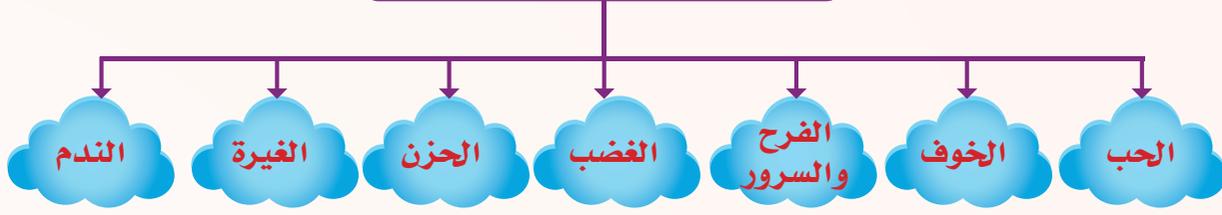
إن الحزن الشديد الذي أصاب خالد نتيجة سفر أخيه أصابه بالألم في المعدة.



## ثالثاً: ما أنواع الانفعالات؟

هناك أنواع عديدة من الانفعالات، وسنحاول فيما يأتي أن نتحدث عن بعض الانفعالات الشائعة في حياتنا اليومية:

### (أنواع الانفعالات)



#### الحب

هو حالة تتضمن التوجه الإيجابي نحو موضوع ما وتقبله، وهو أساس التألف بين الناس وتكوين العلاقات الإنسانية.

حب الأب لأبنائه وسعيه لإرضائهم على حساب راحته ومصالحه.

مثال



#### الخوف

هو حالة انفعالية تنتج عن وجود مثير يهدد الفرد.

هروب مؤيد بسرعة من أمام سائق متهور.

مثال

يوجد هناك نوعان من الخوف: الخوف الطبيعي كالخوف من بعض الحيوانات المخيفة فعلاً، والخوف من الوقوع في المعاصي والجرائم، وهذا الخوف يحدث لنا جميعاً، أما أسمى أنواع الخوف فهو الخوف من الله عز وجل، ولا يعد هذا الخوف شيئاً غريباً ولا يحتاج إلى معالجة. أما الخوف المرضي (غير الطبيعي) كالخوف من الناس أو الظلام أو بعض الحيوانات غير المخيفة، فهذا الخوف من الضرورة أن يتخلص منه الإنسان في أسرع وقت حتى لا يؤثر على حياته، وعليه أن يستعين بعد الله بالمختصين.

إضاءة





### ٣ انفعال الفرحة والسرور

متعة داخلية تحدث عن الاقتراب من مصدر محبب للنفس.

مشاعر الابن القادم من السفر عندما يلتقي أفراد أسرته.



### ٤ الغضب

استجابة انفعالية يثيرها استفزاز أو تحدٍ في محيط الفرد الخارجي أو تنتج عن رفض بعض مطالبنا وعدم تحقيقها.

غضبت ندى عندما تصفحت أحد المواقع الإلكترونية ووجدت من يسيء إلى الإسلام والمسلمين.



### ٥ الحزن

شعور بالألم نتيجة لفقدان شيء ما كان موجوداً في الماضي.

مثال: حُزن سعاد عندما قرأت في إحدى الصحف اليومية أن حوادث السيارات هي القاتل رقم واحد في المجتمع السعودي.



### ٦ الغيرة

شعور يحدث عندما يتوجه الانتباه أو الحب لشخص آخر مما يوجد شعوراً بالألم الداخلي، أو نتيجة لحصول شخص آخر على شيء ما يعتقد الفرد أنه هو الأحق به.

مرّ بك في القرآن الكريم بعض القصص حول الغيرة وخطورتها، وضح ذلك





## الندم

٧

و هو حالة انفعالية تعكس الرغبة في استعادة الأحداث الماضية للتصرف بصورة أفضل تجاه تلك المواقف التي مضت.

فشل الطالب في تجاوز الاختبار جعله يرغب فيما لو عادت الأحداث لا ستذكر دروسه بصورة أفضل.

يعد انفعال الندم أحد شروط التوبة النصوح الصادقة من الذنوب والمعاصي، فبدونه لا تتحقق التوبة. قال الله عز وجل: **﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا﴾** [التحریم: ٨].  
وقد ذكر العلماء أن شروط التوبة هي:



إضاءة

١ الإقلاع عن المعصية.

٢ العزم على أن لا يعود إليها.

٣ الندم على ما صدر؛ عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«الندم توبة»**

[رواه ابن ماجه، ٤٢٥٢]

## رابعاً، ما الفرق بين الانفعال الذي يرتبط بسلوك إيجابي والانفعال الذي يرتبط بسلوك سلبي؟

### ١ الانفعال الذي يرتبط بسلوك إيجابي

١

و هو أي نوع من أنواع الانفعال ينتج عنه سلوك إيجابي.

ندم عماد على إهماله الشؤون الدينية، وهذا الانفعال جعله يقرر إصلاح نفسه.

### ٢ الانفعال الذي يرتبط بسلوك سلبي

٢

و هو أي نوع من أنواع الانفعال ينتج عنه سلوكاً سلبياً غير لائق اجتماعياً.

غضب هشام من زميله في العمل جعله يصدر ألفاظاً سيئة تجاهه، (مع التأكيد على خطورة الاعتداء على الآخرين سواء باللفظ أو الفعل).

ما المظاهر الداخلية والخارجية للانفعال؟

### الشعور والإدراك الشخصي

١

و تتمثل في التعبير اللفظي للشخص عما يشعر به من أحاسيس.

يصف خالد إحساسه أنه مسرور جداً لنجاحه في مقررات الجامعة.



### المؤشرات الجسمية الخارجية

٢

و تتمثل في التعبيرات الجسمية الخارجية المتمثلة في إيماءات الرأس ووضع وتعبيرات الوجه وحركاته وإشارات اليدين.

عندما سأل زملاء ثامر عن سر سعادته هذا اليوم، قال: بفضل الله عاد والدي من سفرة بعد غياب طويل.



### المؤشرات الفسيولوجية الداخلية

٣

و تتمثل في كل المتغيرات الداخلية لجسم الإنسان المرتبطة بالنشاط الفسيولوجي للإنسان بمعنى أن جسم الإنسان يتفاعل بصور مختلفة مع اختلاف الانفعالات.

الشعور بالخوف يؤدي إلى سرعة ضربات القلب.



لغة الجسد: هي مجموعة الإيماءات والإشارات التي تعبر عنها الحواس، الهدف منها إيصال الرسائل من الفرد لغيره بدون استخدام الألفاظ. مثل: هز الرأس تعبيراً عن الموافقة، أو زم الشفتين تعبيراً عن الاستياء، أو الإشارة باليد للسلام على شخص من بعيد.



كيف نستفيد من لغة الجسد في إيصال حديثنا بفعالية؟



لقد أجريت عدة دراسات على الانفعالات التي تحدث للطيارين الحربيين بعد هبوطهم من عملية حربية، فظهرت التغيرات الآتية:

- ◆ خفقان القلب وسرعة النبض.
- ◆ التوتر العصبي.
- ◆ جفاف الحلق والضم.
- ◆ الارتجاف.
- ◆ فقدان الشهية للأكل.
- ◆ الإحساس بالدوران.
- ◆ الإغماء.
- ◆ الغثيان والتقيؤ.



### خامساً: ما مستويات الانفعال؟

#### المرحلة المعرفية

١

ينشأ الانفعال من موقف معين، وهذا الموقف تصاحبه فكرة.

إن حزن مرام الشديد على وفاة خالتها ارتبط بفكرة معينة مثل: (أنا لن أراها مرة أخرى) وبالتالي يزيد الانفعال.



## المرحلة الجسمية

٢

حالة بدنية داخلية تصاحب الموقف.

إن حزن مرام الشديد يجعل القولون العصبي مضطرب لديها كما تتأثر المعدة وأحياناً ضيق في التنفس.



## المرحلة السلوكية

٣

حالة بدنية خارجية تصاحب الموقف.

إن حزن مرام على خالتها يجعلها تبكي، وهذا سلوك خارجي يصاحب الانفعال.



الانفعالات





## وظائف الانفعالات وتطورها والتحكم بها

الموضوع  
الثاني

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ توضح وظائف الانفعالات.
- ٢ تمثل كيفية تطور الانفعالات في الطفولة.
- ٣ تمثل كيفية تطور الانفعالات في المراهقة.
- ٤ تكتسب مهارات ضبط بعض الانفعالات.



الأهداف

تمهيد

هل للانفعالات وظائف تؤديها؟

وهل انفعالاتنا تتغير مع الزمن أم أنها ثابتة؟ بمعنى هل انفعالات وليد عندما كان طفلاً هي نفسها الآن وهو في المرحلة الثانوية...؟  
ونظراً لخطورة بعض الانفعالات على حياتنا النفسية والاجتماعية والأسرية فالكثير منا يسأل كيف يمكن التحكم في انفعالي وضبطه؟

أولاً: ما وظائف الانفعالات؟

إن الانفعالات تؤدي وظائف مختلفة وتترك أثراً كبيراً في شخصية الإنسان وسلوكه، ومن أهم تلك الوظائف ما يأتي:

١ تساعد بعض الانفعالات على اتخاذ القرارات الملائمة لنوع الانفعال:

- ◆ فرح خالد بنتيجة ولده في المدرسة يجعله يقرر أن يقدم له مكافأة على مناجرته.
- ◆ نسير بسرعة عندما نعبّر الطريق خوفاً من السيارات القادمة.



٢ تساعد بعض الانفعالات على تنمية العلاقات بين الناس:

سارة تزور صديقتها دائماً لأنها تكن لها محبة ومودة.

٣ ترتبط الانفعالات ودرجاتها بطريقة سلوك الفرد في المواقف:

◆ خوف ماجد الشديد من الاختبارات أعاقه عن تذكر المعلومات، بينما خوف مها المتوسط كان سبباً في دراستها المقرر، أما عدم وجود الخوف لدى منال جعلها لا تذاكر على الإطلاق.

◆ غضب هشام الشديد من أخيه الصغير الذي كان يلعب في أسلاك الكهرباء داخل المنزل كان سبباً في أن يضربه، بينما محمد أخوهم الأكبر كان غضبه متوسط فعالج الموقف بحكمته وتفاهم وأقنع أخيه الأصغر بأضرار ذلك، أما أخوهم خالد فهو لم يغضب على الإطلاق وهذه اللامبالاة تجعل أخوهم ربما يتعرض لصعقة كهربائية بسبب عدم المبالاة.

٤ تساعد الانفعالات على نقل الرسائل المختلفة عن طريق التعبير الانفعالي:

عندما كان عبد الله يسأل ابنته بتول عن رأيها في الشاب الذي تقدم لخطبتها كانت شديدة الخجل وكانت تبتسم وتلك الابتسامة رسالة تشير إلى موافقتها.

٥ تبدأ كثير من الأمراض النفسية بدرجات عالية بسبب الانفعالات المستمرة والمزمنة:

إن الحزن الذي أصيبت به منيرة من فقدانها لابنها الشاب في حادث سيارة جعلها تدخل في مرض الاكتئاب لأن الحزن كان يزيد باستمرار، الأمر الذي حوله من انفعال إلى مرض نفسي.

٦ تبدأ كثير من الأمراض الجسمية المزمنة بسبب الانفعالات المستمرة:

إن استمرار أحمد في الغضب المستمر والتوتر على كل شيء، يقوده للإصابة بمرض الضغط والسكر.



## ثانياً: ما مظاهر النمو الانفعالي عبر المراحل العمرية المختلفة؟

### ١ مرحلة الرضاعة

الانفعالات في هذه المرحلة تكون عامة ولا ترتبط إلا بتلبية حاجات الطفل الأساسية كالرضاعة والنظافة والنوم، فالطفل يصرخ ويبكي إذا لم تشبع عنده تلك الأساسيات، وفي المقابل هو يهدأ ويسكت إذا لبيت له الحاجات نفسها وهو بذلك لا يمتلك سوى أنواع بسيطة من الانفعالات مثل الغضب عندما لا تلبى احتياجاته، والفرح عند تلبية الحاجات وكذلك هناك انفعالات أخرى مثل الخوف من الأصوات العالية أو الخوف من السقوط.

بيكي الرضيع فزعاً أحياناً عندما يسمع صوتاً عالياً.

### ٢ مرحلة الطفولة المبكرة (٢-٦ سنوات)

في هذه المرحلة يؤدي الوالدان دوراً كبيراً في ترويض الانفعالات وضبطها.

#### تأمل القصة الآتية:

ذهب ياسر مع والده إلى متجر الألعاب وفجأة وجد لعبة أعجبهته ولكن تلك اللعبة كانت خطراً على ياسر لأنها تحوي على قطع صغيرة وهو في عمر لا يتجاوز الثلاث سنوات. أصبح ياسر يضرب نفسه ويرمي نفسه على الأرض وذلك ضغطاً على والده من أجل أن يشتري له اللعبة!!

### ما مظاهر الانفعال في هذه المرحلة؟

تطبيق

### ٣ مرحلة الطفولة المتأخرة (٦-١٢ سنة):

١ تتغير الموضوعات التي تشير الانفعالات في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إلى موضوعات أخرى:

خوف محمد من الاختبار الذي لم يكن موجوداً وهو صغير.

٢ تتغير الاستجابة للانفعالات وفق أسلوب أفضل:

بعد أن كان ياسر يرمي نفسه في الأرض لأن والده لم يشتري له اللعبة التي يريدتها أصبح يعبر عن ذلك بالبكاء الخفيف.

### مرحلة المراهقة

١ تتغير الموضوعات التي تثير الانفعالات في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة إلى موضوعات أخرى:

يبدأ يركز على موضوعات جديدة مثل التفكير في المستقبل.

٢ تتحول الانفعالات وفقاً للحالة المزاجية التي يحكمها العامل الهرموني وبشكل خاص لدى الفتيات:

لقد أصبحت ماجدة شديدة الحساسية من أي كلمة تقال لها تخجل وتبكي من أي ملاحظة بل وقد تغيرت فأصبحت أيضاً عصبية جداً تغضب لأدنى سبب وتثور لأتفه حدث.

### ثالثاً: ما وسائل ضبط الانفعالات؟

#### ١ انفعال الحب

يؤدي الحب دوراً رئيساً في حياة البشر، فقد فطر الله البشرية على أن يتبادلوا هذه المشاعر الجميلة، فالشخص بحاجة إلى أن يعبر عن مشاعره للآخرين، وكذلك هو بحاجة إلى أن يتلقى الحب من الآخرين، لأن ذلك سيؤدي إلى نمو شخصيته نمواً سليماً وإلى إشباعه عاطفياً، فعندما يولد الطفل يبدأ بحب أمه، ثم أبوه، ثم يحب إخوته، وعندما يكبر فإنه يحب المدرسة ويحب زملاءه، والناس من حوله. ولكن المهم هنا ليس في عاطفة الحب في حد ذاتها إنما في كيفية توجيه هذا الحب: فالحب طاقة هائلة فإذا وجهها المرء إلى الجوانب المشروعة فإنه سيسعد في حياته، أما إذا وجهها إلى الجوانب غير المشروعة فإنه سيتضرر تدريجياً ولا يجد ثمرة إيجابية لهذا الانفعال بل مزيداً من التوتر والقلق.



يجب توجيه هذا الانفعال بشكل سليم على النحو الآتي:

- ◆ في إطار شرعي كالتعبير عن الحب للوالدين والأهل والأصدقاء، أما توجيهه بطريقة غير شرعية فهو - غالباً - لا يؤدي إلى الإشباع العاطفي المطلوب بل على العكس قد يلحق أضراراً فردية.
- ◆ استشعار خطورة الانحراف في هذا الانفعال إلى الأمور التي حرمها الشرع الحنيف.



## انفعال الغضب

٢



عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني. قال: « لا تغضب » فردد مراراً قال: « لا تغضب » [رواه البخاري، ٦١١٦].

فالغضب جماع الشركه. وقيل لابن المبارك: اجمع لنا حسن الخلق فقال: ترك الغضب. وهو من أقبح الأخلاق السيئة لأنه يخرج المرء عن طبيعته الإنسانية إلى البهيمية ويحمله على ارتكاب تصرفات سيئة من السب واللعن والشتم والضرب والاعتداء والإتلاف والطلاق ونحوها. والغضب المذموم الذي نهى عنه الشرع هو أن يغضب الإنسان انتقاماً لنفسه. أما إذا غضب غيرة لله لانتهاك محارمه أو دفعاً للآذى عن نفسه وغيره في ذات الله فهذا غضب محمود شرعاً وفاعله يثاب عليه، ولكن أيضاً من الحكمة اختيار الأسلوب المناسب لذلك.

علق على البيت الشعري الآتي:

يقول أبو العتاهية:

ولم أر في الأعداء حين اختبرتهم عدو العقل أعدى من الغضب



تطبيق

## ما آثار الغضب؟

أ

- ◆ الغضب يولد العداوة والبغضاء بين الناس، لأن الغاضب عند الانفعال لا يتحكم في أقواله وأفعاله مما يؤدي في النهاية إلى حقد دائم ونزاع مستمر بين الناس.
- ◆ قد يصدر عن الغاضب عند غضبه تصرف يندم عليه طول عمره.
- ◆ الغضب المستمر يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض الجسمية كالسكر وضغط الدم والصداع، والقولون العصبي، وقرحة المعدة.
- ◆ عدم القدرة على إنجاز الأعمال لعدم القدرة على التركيز، والشعور بالتعب بسرعة.
- ◆ التوتر والقلق وكثرة الكوابيس والأحلام المزعجة التي لا تدعه ينام بالشكل الكافي.

١١٦



- ◆ تذكر أجر الكاظمين الغيظ لقول الله تعالى: ﴿الَّذِينَ يُفْقُونَ فِي السَّيِّئَاتِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٤].
- عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةَ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ» [رواه البخاري، ٦١١٤].
- ◆ أشغل نفسك بأي عمل آخر أو موضوع مغاير لموضوع انفعالك، إذ إن صرف النظر عن موضوع الانفعال يساعدك على الهدوء والتروي، ويستهلك الطاقة الانفعالية التي لديك حتى تستطيع أن تعالج موضوع الانفعال معالجة حكيمة.
- ◆ اكتسب بعضاً من المهارات والاهتمامات التي تمضي فيها وقت فراغك اليومي أو الأسبوعي أو نصف السنوي أو السنوي كتعلم المهارات الحياتية المختلفة كالرياضة والقراءة ومجالات تطوير الذات أو المجالات التوعوية والتطوعية.
- ◆ تعلم كيف تواجه الغضب بتغيير الحركة أو بالوضوء.
- عن أبي ذر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ» [رواه أبو داود، ٤٧٨٢].
- عن عطية بن عمرو السعدي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِأَمَاءٍ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ» [رواه أبو داود، ٤٧٨٤].
- عن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله ﷺ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ» [رواه أحمد، ٢٥٥٦].
- ◆ عندما تتأمل مواقف الغضب ستجد أنك المتضرر الأكثر منها.
- ◆ ابحث عن أعداء للآخرين.
- ◆ أخرج من المكان الذي حدث فيه الموقف الانفعالي لفترة مؤقتة حتى تهدأ نفسك.
- ◆ تجنب البت في أمورك المهمة أثناء الانفعال.

كثير من حالات العنف وقطع العلاقات مع الآخرين والخصومات وحالات الطلاق بين الأزواج ناتجة أثناء اللحظة الانفعالية، فلو انتظر الإنسان أو خرج من الموقف حتى تستقر حالته، لما حدثت هذه الخلافات والخصومات.



### ما رأيك فيما يأتي:



تطبيق

في إحدى التجارب على مجموعة من الأشخاص وجد أن الأشخاص الذين في حالة  
سعادة ينظرون إلى الأشياء بصورة جميلة وإيجابية، بينما إذا غضبوا فإنهم ينظرون  
للأشياء بصورة سلبية، وكما قال الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليله      ولكن عين السخط تبدي المساويا

.....  
.....

### تقرير مقترح حول:



تقارير

التحكم في الانفعالات في الإسلام.

## اختبر نفسك

- ١ ما المقصود بالانفعال؟
- ٢ كيف تعرف أن صديقك في حالة فرح أو غضب؟
- ٣ قارن بين الانفعال المرتبط بسلوك إيجابي والانفعال المرتبط بسلوك سلبي.
- ٤ وضح كيف تحدث الخلافات الاجتماعية لدينا وفق مستويات الانفعال.
- ٥ ما الفرق بين الانفعالين في الجدول الآتي في بعض المظاهر المعطاة:

الغضب	الفرح	المظاهر
		التعبيرات الوجهية
		الآثار الجسمية
		الآثار الاجتماعية والأسرية
		الآثار العقلية

- ٦ ما المظاهر الداخلية والخارجية للانفعالات الآتية:

المؤشرات الخارجية	المؤشرات الداخلية	المظاهر
		الحب
		الحزن
		الغيرة

- ٧ حدد نوع الانفعال في المواقف الآتية:

نوع الانفعال	الموقف
	تأملت كثيراً لأنك ظلمت ابن جارك.
	عندما يقلل الطفل الكبير من نجاحات أخيه الصغير.
	المشاعر التي تحدث لك وأنت ترى من يعيب بالممتلكات العامة.
	عندما تعانق زميلك الذي أخبرك بخبر سار لم تتوقعه.



- ٨ في قصة يوسف عليه السلام في القرآن الكريم ظهر أحد الانفعالات واضحاً جلياً، حدده مبيئاً تأثيره على يوسف وأبيه عليهما السلام.
- ٩ بينما أحد الأطفال يلعب الكرة في منزله، سقطت الكرة بين بعض الأعشاب، ولما ذهب ليأخذها فإذا بثعبان يزحف على بطنه، فصرخ الطفل وهرب، ما نوع الانفعال الذي حدث للطفل؟ وماذا تتوقع التغيرات الجسمية التي طرأت عليه؟
- ١٠ ما وظائف الانفعالات؟
- ١١ ما الفرق بين انفعال الطفل وانفعال المراهق؟
- ١٢ ما الحب الحقيقي في نظرك؟
- ١٣ عندما تعرف أن صديقك كثير الغضب، ما الأساليب التي سوف تقترحها عليه للسيطرة على غضبه؟



# الوحدة الخامسة

## التعلم

الموضوع الأول: ماهية التعلم

الموضوع الثاني: العمليات المسهمة في التعلم

قال الله تعالى: ﴿ أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴾ [العلق: ١]



## ماهية التعلم

### الموضوع الأول

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

- ١ تُحدّد معنى التعلم.
- ٢ تُوضّح مصادر التعلم المختلفة.
- ٣ تُمثّل لشروط التعلم الفعال.
- ٤ تُفرّق بين أساليب التعلم المختلفة.
- ٥ تُبيّن كيف تستفيد من أساليب التعلم في تعديل السلوك.



### الأهداف

قال الله تعالى:

﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ  
وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: ٧٨]

تأمل معنى هذه الآية الكريمة مستفيدًا من أحد التفاسير.....



### نشاط استهلالي:

تعلمُ الطفل الأحرف الهجائية.

تعلمُ قيادة السيارة.

تعلمُ الفرد الأسس العقلية لحل المشكلات.

تعلمُ بعض الأشخاص مهارات الرسم.

تعلمُ الطفل كيف يكتب.

تعلمُ الفرد الطباعة على الكمبيوتر باستخدام الأصابع العشرة.

تعلمُ الطالب كيفية حمل الكرة بطريقة صحيحة وإلقائها في السلة في لعبة كرة السلة.

تعلمُ كيف ترحب بالضيوف أثناء استقبالهم.

تعلمُ المرء كيف يعبر عن حبه للآخرين.



## أولاً: ماهو التعلم Learning

التعلم: كل ما يكتسبه الفرد من معلومات ومعارف وأفكار واتجاهات وعواطف وميول وعادات ومهارات وهي عملية مستمرة مدى الحياة.

## ثانياً: ما مصادر التعلم؟

ويتم التعلم عن طريق كثير من المصادر منها:

### ١ التعلم النظامي



الذي يتم داخل المؤسسات التعليمية كالمدراس والجامعات على اختلاف أنواعها ومستوياتها.

### ٢ التنشئة الاجتماعية

داخل الأسرة من خلال العلاقات الاجتماعية المختلفة كالأصدقاء أو زملاء المدرسة أو زملاء العمل.

### ٣ التعلم غير المقصود

كل ما يسمعه الفرد أو يشاهده في أثناء ممارسته متطلبات حياته اليومية.

## ثالثاً: ما أهمية التعلم؟

١ يؤدي التعلم دوراً مهماً في عملية النمو الشامل للفرد جسماً وحركياً وعقلياً وفعالياً واجتماعياً، إذ بدونها لا يستطيع الفرد أن يحقق شيئاً في حياته.

حتى نمي عضلاتنا لابد من التعلم...، وحتى نتقن مهارات رياضية محددة لابد من التعلم... وكذلك حتى نمي عقولنا لابد أن نتعلم مهارات التفكير السليم، وحتى ننجح في التعامل مع الآخرين لابد من تعلم كيف نحترمهم ونقدرهم.



٢ للتعلم أهمية في التصدي لحل المشكلات اليومية التي تصادف الفرد في حياته، ومن ثم يصبح التعلم عملية من عمليات التكيف للمواقف الجديدة.

٣ يكتسب الفرد من خلال التعلم مهارات جديدة تساعده على التعامل مع الأحداث والمواقف المختلفة بفعالية.

### رابعاً: ما شروط التعلم؟

لا يتحقق التعلم بشكل سليم حتى تتحقق شروط أساسية أهمها: النضج، والدافعية، والممارسة.

#### النضج Maturation



يتوقف التعلم على نمو الفرد، فلا يستطيع الفرد أن يتعلم إلا إذا تحقق له نمو كاف يمكنه من التعلم، مثل التغيرات البيولوجية والفسيوولوجية في بنية الإنسان، والسلوك المرتبط بهذه التغيرات، نتيجة عوامل الوراثة في أغلب الأحيان، مستقلاً عن التعلم والتدريب والخبرة.

◆ كبر حجم الجمجمة تدريجياً وهي زيادة لا علاقة لها بأي تعلم أو تدريب.

◆ زيادة طول الإنسان من سنة إلى أخرى.

◆ إفراز الهرمونات في جسم الإنسان وقت بلوغه في سن المراهقة، وحدوث تغيرات شبة دائمة في سلوكه بناء على إفراز هذه الهرمونات، يُعد نضجاً لأن هذه التغيرات السلوكية ما كانت لتظهر لولا التغير الهرموني.

أمثله:

◆ الطفل لا يستطيع تعلم الكلام مهما كان ذكاؤه قبل أن تنضج الحبال الصوتية لديه.

◆ لا يتعلم المشي قبل أن ينضج لديه الجهاز العصبي والعضلي بدرجة تسمح له بممارسة المشي.

◆ لا يمكن أن يتعلم (فيصل، ذو السننتين) الكتابة إلا إذا نضجت العضلات الدقيقة في أصابعه بدرجة معينة تسمح له بتعلم الكتابة.

وهذه تغيرات لا يتدرب عليها الكائن الحي ولا يتعلمها، لذا تُعد نضجاً.

وإن كان التعلم والتدريب لا يؤثر في هذه التغيرات التي نعتبرها نضجاً، إلا أن النضج شرط مهم من شروط التعلم،

فلا يمكن أن يتعلم الفرد شيئاً وهو لم يصل إلى النضج الضروري لتعلمه.

والنضج يقاس بعلاجات خارجية يعرفها الأطباء والمتخصصون، فالطفل لا يمكن أن يحمل القطعة النقدية من يد

والده قبل أن يصل إلى درجة معينة من النضج في العضلات الدقيقة، فلو قدم له والده القطعة النقدية في الشهر الثالث

من العمر فلن يتمكن من حملها، كما لو قدمها له في الشهر السادس مثلاً فقد يحملها بجميع كفه أما حول الشهر العاشر

فيمكنه أن يحملها بأطراف الأصابع.

وينبغي التنبيه على نقطة مهمة وهي: إذا مر على النضج فترة طويلة فإن التعلم لا يوتي ثماره بالدرجة المطلوبة، وهذا هو ما يتعرض له كبار السن عندما ينتظمون في فصول محو الأمية فإنهم لا يحققون معدلات من التعلم بالمقارنة بما يحققه أطفال سن السادسة أو السابعة.



## الدافعية Motivation

٢



الدافع: حالة داخلية (سبب داخلي) عند المتعلم تدفعه باستمرار للانتباه وبذل الجهد والنشاط نحو الموقف التعليمي بما يحقق هدفه من التعلم. وإن المحافظة على استمرارية الدافعية لدى المتعلم هي مسؤولية المؤسسة التعليمية، كما هي مسؤولية الوالدين في البيت وذلك في الصغر، أما في الرشد فتكون المسؤولية ملقاة على الراشد ذاته باستمرار دفع نفسه نحو التعلم بالطريقة التي يعرف أنها تساعد على ذلك (راجع وحدة الدافعية).

## التدريب Practice

٣



التدريب مهم لإتقان المهارة بعد تعلمها وهو جزء مهم من التعلم؛ فبدون التدريب على مهارة معينة لن تثمر أي وسائل أخرى، فمثلاً لا يمكن تعلم قيادة السيارة بزيادة الدافعية فقط أو بتقديم معلومات نظرية، بل يتطلب الأمر ممارستها بشكل مستمر والتقليل من الأخطاء وصولاً إلى الإتقان.

## خامساً: أساليب التعلم

### ١ أسلوب التعلم الشرطي

بدأت فكرة النظرية في معامل بافلوف Pavlov.





بافلوف Pavlov وهو عالم روسي متخصص في علم وظائف الأعضاء (الфизиولوجيا)، وذلك في بداية القرن العشرين. وكان بافلوف مهتماً بدراسة فيسيولوجية الهضم عند بعض الحيوانات، وقد حصل على جائزة نوبل في الطب سنة ١٩٠٤م.

علماء



تخيل شخصاً لا تعرفه، سأل عنك حتى التقى بك، ونقل لك خبراً مفرحاً جداً، عندما ترى نفس الشخص مرة ثانية، بماذا ستشعر؟ ولماذا؟



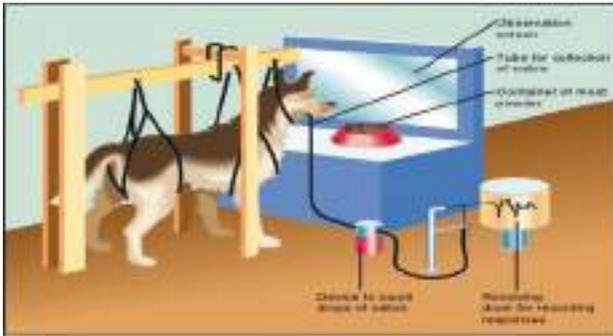
تطبيق

ما هو التعلم الشرطي؟

أ

اكتشف (بافلوف) عن طريق الصدفة اكتشافاً مهماً. فقد لاحظ أنه كلما أعطى الكلب الذي يجري عليه الدراسة طعاماً استجاب الكلب للطعام بإفراز اللعاب كما هو طبيعي فيسيولوجياً. إلا أن بافلوف اكتشف أنه بعد عدة مرات من دخوله على الكلب بالطعام، بدأ الكلب بإفراز اللعاب بمجرد أن يسمع خطوات بافلوف في الغرفة وقبل أن يقدم له الطعام. فتحول اهتمام بافلوف إلى دراسة هذه الظاهرة.

عندما لاحظ بافلوف تلك الملاحظة وهي أن الكلب بدأ بإفراز اللعاب قبل أن يرى الطعام وإنما استجابة لخطوات بافلوف في المعمل، قام بافلوف بناء على ملاحظته بتصميم تجربة لدراسة هذه الظاهرة، فقام بإجراء عملية جراحية للكلب وتوصيل أنبوب بصدغه يتجمع بها اللعاب بطريقة يمكن قياسه كما في الشكل. وأحضر جرساً كأداة يستخدمها في التجربة.



١ في بداية الدراسة التي كان يقوم بها بافلوف لدراسة فيسيولوجية الهضم كان بافلوف يقدم الطعام إلى الكلب فيفرز الكلب اللعاب كردة فعل طبيعية عند رؤية الطعام. وهذا الارتباط - كما أسلفنا - طبيعي فطري بين تقديم الطعام وإفراز الغدد اللعابية للكلب بمجرد رؤية الطعام أو بداية الأكل، استعداداً للأكل وتسهيلاً لعملية الهضم، ونلاحظ ذلك في الإنسان أيضاً.

- ٢ بدأ بافلوف باستخدام الجرس، فكان يقرع جرساً يسمعه الكلب، ثم تقديم طعام له.
- ٣ وبعد عدة مرات من تزامن قرع بافلوف للجرس مقترناً بتقديم الطعام، بدأ الكلب يفرز اللعاب بمجرد أن يسمع الجرس وقبل تقديم الطعام، أي أن الحيوان أصبح يفرز اللعاب لمجرد سماع صوت الجرس فقط الذي هو في الأصل يؤدي إلى إفراز اللعاب، وبدون تقديم الطعام. وهكذا يمكننا أن نقول أن الكلب تعلم إفراز اللعاب لسماعه صوت الجرس.

- ◆ يخاف أحدنا من الطبيب لأن أهله يكثرون تخويفه من الطبيب عندما كان صغيراً، أو لأن الطبيب وخزه بإبرة مؤلمة ذات مرة.
- ◆ نحب مكاناً معيناً لارتباطه بذكرى سارة؛ لذا نكرر الذهاب إليه.
- ◆ عندما نشم رائحة عطر معينة نتذكر مباشرة الشخص الذي يستخدم هذا العطر.
- ◆ عندما يحدث لشخص ما تسمم بعد وجبة سريعة من أحد المطاعم، ماذا ستكون مشاعره تجاه هذا المطعم مستقبلاً؟ بالتأكيد النفور.



مما سبق، اذكر تعريف الارتباط الشرطي من وجهة نظرك.



### تجربة أخرى على الإنسان تبين أهمية هذا النوع من التعلم (تجربة العالم واطسون):



فقد أجرى (واطسن) تجربة على الطفل (ألبرت) هدفها تعميم استجابة الخوف من مثير إلى آخر، فقد كانت إحدى الموظفات في المعمل تجلب ابنها ذا الأحد عشر شهراً معها إلى المعمل، وبدون علم الأم، أجرى (واطسن) سلسلة من التجارب.

وكان واطسن يضع فأراً أبيضاً من فئران المعامل مع ألبرت في الغرفة، وكان ألبرت يحب الفأر ويلعب معه، ثم بدأ واطسون بإصدار صوت مرتفع مفاجئ من خلف ألبرت كلما ظهر الفأر الأبيض أمام ألبرت، فكان ألبرت يصرخ ويبكي من الصوت، وكرر واطسون ذلك فكلما ظهر الفأر جاء واطسون وأصدر صوتاً مرتفعاً من خلف ألبرت، حتى عمم ألبرت استجابة الخوف للصوت المرتفع، وعممها إلى الفأر، وأصبح ينزعج ويصرخ ويبكي عندما يظهر الفأر الأبيض حتى بدون صدور الصوت.

وبالطبع فإن التجربة التي أجراها واطسن لا يمكن إجراؤها الآن، حيث أنها تتنافى مع الأخلاقيات العلمية، فلا يصح أخلاقياً تعليم الطفل الخوف من أي شيء حيث أن الخوف أياً كان هو شعور غير مريح؛ أصبح ألبرت يخاف من الفأر الأبيض وكل شيء يشبهه.

وهكذا يتعلم معظمنا الخوف غير الطبيعي من بعض الأشياء كالحشرات والحشرات وغير ذلك.

كيف نتخلص من مشكلاتنا باستخدام هذا النوع من التعلم؟

ب

### اكتشاف ميري كوفر جونس Mary Cover Jones

توصلت الباحثة ميري كوفر جونس لأحد أهم الاكتشافات المفيدة بعد تأملها لتجربة واطسن، فتساءلت ماذا لو عكسنا العملية؟

فقد وجدت (جونس) طفلاً يسمى (بيتر) يخاف من الأرنب، فوضعت الأرنب على مرأى من (بيتر) وبدأت بإعطاء الطفل الحلوى التي يحبها، ثم بدأت بتقريب الأرنب تدريجياً وفي جلسات متعددة وبالفعل نجحت... تخلص (بيتر) من خوفه من الأرنب بإقران لذة الحلوى بشعور الخوف من الأرنب. وهكذا تمكنت عالمة جونس من اكتشاف ما يسمى بالإشراط المضاد (أي العمل على تكوين استجابات جديدة مرغوب فيها).

إذا فقدت تمكنت عالمة من اكتشاف علاج للمخاوف غير الواقعية، أو ما يسمى في علم النفس بـ(الفوبيا)، وذلك عن طريق إقران الشيء المخيف شرطياً بمشاعر مريحة أو لذة وذلك لتحديد المثير الشرطي، أي أن يفقده صفة إثارة الخوف.

ومن أمثال الفوبيا: الخوف من الأماكن المغلقة والخوف من المصاعد، والخوف من الحشرات. وكما ترى فكلها أشياء لا يفترض أن تثير الخوف بطريقة طبيعية.

**الفوبيا:** (الخوف المرضي) خوف الإنسان من أشياء لا تثير الخوف عند غالب الناس، مما يؤثر على حياتهم ويكدرها، (كالخوف من مواجهة الآخرين، أو الخوف من نوع من الحيوانات، أو الخوف من المصاعد أو الخوف من الأماكن المرتفعة وهكذا).



## 2 أسلوب التعلم الإجرائي Operant Conditioning

ماذا يحدث في المواقف الآتية:

- ◆ عندما تزور صديقك ويفتح لك الباب أخوه الصغير (ذو الأربع سنوات) وتسلم عليه وتعطيه قطعة من الحلوى كانت في جيبك، ماذا سيفعل عندما يراك مرة ثانية؟
- ◆ عندما يبتسم لك أبوك بعد عمل مشرف قمت به، هل ستقوم بهذا العمل مرة أخرى؟
- ◆ عندما تقوم شركات الاتصالات أو بعض المحال التجارية بتقديم هدية قيمة لك، هل ستذهب في المرة القادمة إلى شركة أخرى أو محل آخر لم يقدم لك شيئاً؟



نشاط استهلاكي:



والعالم الذي اهتم بهذا النوع من التعلم هو العالم الأمريكي سكينر Skinner. ويعتقد أن كثير من السلوك الإنساني تقريباً يكون نتيجة التعزيز (التدعيم من خلال التشجيع أو المديح أو المكافأة ونحو ذلك) الذي يحدث بعد صدور السلوك. وهذا التعزيز يجعل الكائن يكرر هذا السلوك مستقبلاً.

## التعزيز Reinforcement

التعزيز هو كل ما يتبع الاستجابة الإجرائية ويؤدي إلى زيادة احتمالية تكرار تلك الاستجابة في المستقبل. أي أن التعزيز يعمل على تقوية السلوك الصادر من الكائن الحي. ومن أنواع المعززات: الطعام، والثناء، والحلوى، والهدايا، والنقود، والابتسامة.

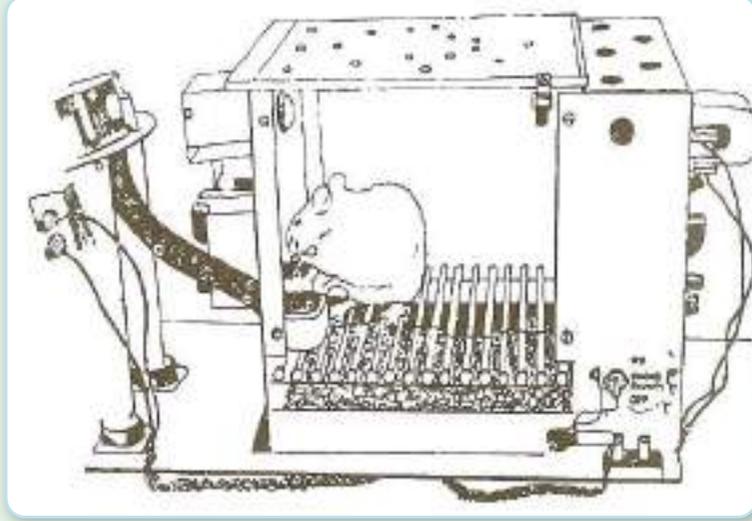
- ◆ إذا أكلت وجبة جديدة وكانت لذيذة وأعجبك طعمها، فإن هذا الشعور الجميل يعتبر تعزيزاً لك للبحث عن هذه الوجبة مرة أخرى، وسوف تختار هذه الوجبة إذا خيرت بينها وبين شيئاً آخر تعرف أنه ليس لذيذاً من وجهة نظرك.
- ◆ عندما يشجعنا من حولنا بكلمات المديح والتشجيع عندما نقوم بسلوك ما، فإننا نحاول تكرار هذا السلوك.
- ◆ عندما يأتي العم أحمد إلى منزلنا فإن أخي باسم ذا السننتين ينطلق إليه مسرعاً، ويجلس بجواره ويقبله، لماذا؟ لأن جيب عمي أحمد لا يخلو من الحلوى اللذيذة.



## تجربة سكينر:

أحضر سكينر فأراً ووضعها في قفص (انظر الشكل في الصفحة الآتية)، فبالصدفة يضغط الفأر على ذراع معين في القفص فيسقط عليه طعام، وهكذا تعرف الحيوان على هذا الذراع وبدأ يضغطه دوماً طلباً للطعام، فالفأر تشجع لمزيد من الضغط لأن هناك شيء إيجابي (الأكل)، ويعد الأكل (هنا) تعزيز على سلوك الضغط على الذراع.





صندوق سكينر

أي أن سلوك الحيوان قد تغير وتعلم أن يضرب على الرافعة بسبب ما تلا عملية الضرب من تعزيز. فوجود رافعة يؤدي الضغط عليها إلى حصول الحيوان المحجوز في القفص على طعام، فإن الحصول على الطعام (كمعزز) يعزز سلوك الضغط على الرافعة (سلوك إجرائي بدأ به الحيوان لمجرد وجود الرافعة في القفص) عند الحيوان ويؤدي إلى تكراره كلما كان جائعاً.

### Social Learning أسلوب التعلم الاجتماعي

عندما يلاحظ أبناء محمد أن والدهم لديه ملفاً كاملاً لفقراء الحي، فهو يخصص وقتاً لتوفير ما تحتاجه هذه الفئة، ويزودهم باحتياجاتهم، وأغلب أهل الحي عندما يريدون التصديق فإنهم يذهبون إلى العم محمد، ليقوم بدوره لإيصالها لفقراء الحي بحكم معرفته ومتابعته. ألا تتوقع أن العم محمد سيكون قدوة لأبنائه وأبناء الحي؟ وسيقومون بمثل هذا العمل مستقبلاً؟



ويرى هذا الأسلوب أننا نتعلم من مراقبتنا لسلوك الآخرين: فالطفل يتعلم الكلام وقواعده من والديه والأشخاص القريبين منه، كما يتعلم بعض العادات وكيفية الاستجابة للآخرين. صاحب هذه النظرية هو ألبرت باندورا Albert Bandura.

والواقع أن التعلم بالملاحظة معروف منذ القدم، ويظهر في اهتمام الآباء والأمهات بتعليم أولادهم بعض السلوكيات الاجتماعية بالملاحظة، فالطفل يلاحظ طريقة سلام والديه، وطريقة ترحيبهم بالضيف، وطريقة صب القهوة مثلاً، ويتعلم هذه السلوكيات من البيئة التي يعيش فيها.

## تجربة

### تجربة باندورا:

وفي تجربة شهيرة لبندورا، قام باندورا بتوزيع أطفال إحدى مدارس رياض الأطفال إلى خمس مجموعات:

- ١ تعرضت المجموعة الأولى لملاحظة نماذج عدوانية، حيث شاهدت شخصاً بالغاً يقوم باستجابات عدوانية على دمية بلاستيكية (نموذج مباشر).
- ٢ وتعرضت المجموعة الثانية لنفس المشاهد ولكن من خلال فيلم.
- ٣ أما المجموعة الثالثة فتعرضت لنفس المشاهد من خلال فيلم كرتوني.
- ٤ والرابعة تعرضت لمشاهدة نموذج إنساني ذي مزاج مسالم وتعامل حسن مع الدمية.
- ٥ أما المجموعة الأخيرة فلم تتعرض لشيء.

وبعد عرض النماذج المختلفة السابقة على الأطفال كل في مجموعته، وضع باندورا كل طفل من الأطفال في وضع مشابه مع دمية بلاستيكية، وقام عدد من الملاحظين بملاحظة سلوك الأطفال عبر زجاج نافذة. وتسجيل استجابات الأطفال للدمية الموضوعة معهم في الغرفة.

### نتيجة التجربة:

وجد باندورا أن الأطفال الذين شاهدوا استجابات عنف سواء في المجموعة الأولى أو الثانية أو الثالثة، قلدوا ما شاهدوا وكانت استجاباتهم العنيفة تفوق كثيراً استجابات المجموعتين الأخيرتين اللتين لم تتعرضا لمشاهد عنف. مع ملاحظة أن التأثير كبير سواء من خلال مواقف مباشرة أو أفلام أو أفلام كرتون ونحو ذلك.

ومن ذلك نستنتج أن الإنسان يتعلم من البيئة المحيطة به: فالإنسان يلاحظ الحوادث والأشخاص والمواقف باحثاً عن تلميحات لكيفية السلوك مستقبلاً. فالأطفال الذين شاهدوا العنف كمثل في التجربة الشهيرة حاولوا تقليده وأصبحوا عنيفين، بينما تعامل الأطفال الذين لم يتعرضوا للعنف مع الدمية تعاملًا حسنًا.

وفي هذه الدراسة لباندورا يحاول إقناع الناس بأن الأطفال تعلموا أشياء جديدة لمجرد أنهم شاهدوا نماذج أمامهم فقلدوها.

## آثار التعلم الاجتماعي

أ

### ١ تعلم استجابات جديدة

يستطيع الشخص أن يتعلم سلوكيات جديدة إذا لاحظ الآخرين، فالطفل الذي يلاحظ والده يسلم على الأصدقاء قائلاً: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، كيف الحال؟ مثلاً يتعلم طريقة السلام الشائعة في مجتمعه الصغير، كما أن تعليم لعبة مثل لعبة التنس أو كرة السلة يتم عن طريق مدرب يعلم الأفراد تعليماً دقيقاً بكيفية مسك المضرب مثلاً في حالة التنس، أو كيفية مسك الكرة وحركة إدخالها في السلة. وقد ثبت أهمية التعلم بالملاحظة أو التعلم الاجتماعي في تعليم المهارات الحركية سواء الألعاب الرياضية أو حتى المهارات الحركية الدقيقة مثل صناعة الخزف، والرسم، والتطريز وغيرها. وكما بينت دراسة باندورا فإن التعلم لا يكون من النماذج الحية فقط، فقد نتعلم كثيراً من التلفزيون والقصص والصحافة كمصادر للنماذج وإن كانت نماذج غير حية إلا أن لها دوراً كبيراً جداً في تعلم السلوكيات الجيدة والسيئة على حد سواء، لذا كان من المهم مراقبة ما يراه الأطفال في التلفزيون وفي الألعاب الحديثة مثل الألعاب الالكترونية المختلفة.

### ٢ الكف

ويقصد بالكف الإيقاف أو الامتناع عن سلوك معين. فعندما يدفع أحد الأقارب غرامة مالية كبيرة نتيجة سرعته بالسيارة، فقد تؤدي عملية المعاقبة بالآخرين المستمعين إلى تجنب السرعة خوفاً من الغرامة.

### ٣ التعلم بالمحاولة والخطأ

عندما اشتريت جهازاً جديداً هل أتقنته من أول مرة أم ماذا؟ وضع ذلك.



وهو أسلوب كشف عنه ( ثورندايك Thorndike ) حيث يرى أن التعلم يمكن أن يتم عن طريق القيام بعدد من المحاولات إلى أن يتوصل المتعلم إلى الاستجابة الصحيحة، حيث تتناقص تدريجياً المحاولات الخاطئة - في كل مرة - وصولاً إلى المحاولات الناجحة.

## تجربة

أعد ثورندايك حوضاً زجاجياً به ماء، وظلل جزءاً منه ليمنع وصول الضوء إليه ووضع بهذا الجزء المظلم بعض الطعام ووضع في الجزء الآخر المضيء، نوعاً من السمك (سمك المينو) وهو نوع يميل إلى الظلام، وكان جائعاً، ووضع بالحوض حاجزًا زجاجياً به فتحة صغيرة، وهذا الحاجز يفصل بين الجزء المضيء والجزء المظلم.

وقد لاحظ ثورندايك أن هذا النوع من السمك الذي يميل إلى الظلام، كان يحاول أن يتجه إلى الظلام بمجرد وضعه في الجزء المضيء، ولكن الحاجز الزجاجي يقف حائلاً إلى أن اكتشف بطريقة عشوائية وبالمصادفة الفتحة التي استطاع أن ينفذ منها إلى الظلام والطعام.

وبتكرار التجربة عدة مرات، أخذت أخطاء السمك في العبور من الفتحة تقل، كذلك قل الزمن المستغرق، إلى أن انتهى الأمر إلى أن السمكة كانت تنفذ إلى الظلام بمجرد وضعها في الجزء المضيء من الحوض.

ونلاحظ في هذه التجربة، كما لاحظنا سابقاً السلوك العشوائي للسمك إلى أن تم الوصول إلى الحل عن طريق المصادفة، ثم تثبيت الحل عن طريق التكرار إلى أن يتم التعلم.

والتعليم عن طريق المحاولة والخطأ يُعدُّ من بين الوسائل المهمة في اكتساب المهارات: فتعلم ركوب الخيل، أو الكتابة بالحاسب الآلي، أو السباحة، أو تشغيل بعض الأجهزة والآلات كلها من الأمور التي يفيد معها هذا النوع من التعلم، إذ إنه لا يعتمد بالدرجة الأولى على التفكير والفهم والاستبصار، بقدر ما يعتمد على الاستجابات الحركية التي تزول معها تدريجياً المحاولات الخاطئة وتبقى الناجحة منها.

**ويعتمد هذا النوع من التعلم على مجموعة عوامل منها:**

### الاستعداد والميل للتعلم

أ

عندما يملك المتعلم القدرات لإنجاز عمل ما فإنه بالتأكيد سوف يسهل عليه عملية التعلم، وأيضاً كلما كان ميل المتعلم للتعليم كبيراً أدى ذلك إلى سرعة التعلم، فمثلاً عندما تكون رغبة الفرد كبيرة في تعلم برنامج جديد يكون ذلك عاملاً مساعداً لسرعة هذا التعلم وإتقانه.

تذكر عندما اشتريت الجهاز الذي تريده منذ زمن، هل ستأخر في معرفة ما يحتويه من برامج؟

## ب الحالة الصحية والنفسية

ب

تؤثر حالة الفرد الصحية والنفسية في استيعابه للتعلم: فالفرد السليم البنية، الصحيح البدن، المتمتع بروح معنوية عالية يقبل على التعلم بشغف ويستفيد منه بدرجة أكبر من سواه.

## ج تدريب المتعلم

ج

إن تكرار عملية التعلم أكثر من مرة يزيد من وضوحها والتعرف على أبعادها، ولهذا يعمل التمرين أو التكرار لموضوع التعلم على زيادة تثبيته، أما تعلمه مرة وتركه فيؤدي إلى النسيان وضعف التعلم.

## د انتقال أثر التعلم

د

عندما يتقن الفرد أي موقف تعليمي فإن ذلك يساعده على سرعة تعلم المواقف التعليمية القادمة، ولهذا كانت زيادة المعارف العلمية لدى الفرد عاملاً مساعداً على سرعة تعلمه أي موقف تعليمي جديد، وكلما كانت المعارف العلمية السابقة مرتبطة وأكثر شبيهاً بنوع التعلم الجديد كان انتقال أثر تلك المعارف العلمية سريعاً ومجدياً.

الشخص الذي تعلم قيادة السيارة الصغيرة وأتقنها، فإنه من السهل عليه تعلم قيادة شاحنة كبيرة، وكذلك الذي أتقن التعامل مع برنامج حاسوبي ما، فإنه يستطيع التعامل مع النسخة الجديدة المطورة من هذا البرنامج.





## العمليات المسهمة في التعلم

الموضوع  
الثاني

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ تُحدّد العمليات المساعدة على التعلم.
- ٢ تُفرّق بين الإحساس والإدراك.
- ٣ تُمثّل للعوامل الداخلية والخارجية للإدراك.
- ٤ تُبيّن عمليات التذكر.
- ٥ تُوضّح أشكال الانتباه المختلفة.



الأهداف

### المقدمة

يسهم في عملية التعلم عمليات عديدة تسهم كل منها بنصيب في إحداث التعلم ومن هذه العمليات ما يأتي:



### أولاً: الإحساس

استجابة الجهاز العصبي للمنبهات المختلفة عن طريق الحواس المنتشرة في أنحاء الجسم.

1 ما أنواع الإحساسات؟

#### الإحساسات الخارجية

أ

(إحساسات بصرية، سمعية، شمعية، ذوقية، جلدية).

## ب الإحساسات الحشوية

ب

مثل: (الإحساس بالجوع والعطش).

## ج الإحساسات العضلية أو الحركية

ج

وهي موجودة في العضلات والمفاصل والعظام وتجعلنا نحس بالضغط والجهد والتعب وثقل الأجسام وعن وضع الجسم وتوازنه.

ويسهم الإحساس في النشاط العقلي للفرد؛ إذ يحقق له التعرف على الأشياء والتصور الذهني عنها فضلاً عن كونه يسهم في إحساس الفرد بالمتعة أو الألم وفقاً لطبيعة الموقف الذي يتعرض له والحالة الوجدانية التي يكون عليها.

## ثانياً: الإدراك

يعني الإدراك العملية العقلية التي نتعرف من خلالها على ما حولنا عن طريق التنبيهات الحسية التي ترد لنا باستخدام حواسنا.

## ما الفرق بين الإحساس والإدراك؟

يوجد فروق بين الإحساس والإدراك، ونوضحها بالأمثلة الآتية:

- ◆ عندما تسمع صوتاً قادماً من بعيد (إحساس) وعندما تعرف صاحب الصوت (إدراك).
- ◆ عندما ترى شخصاً قادماً إليك (إحساس) وعندما تعرف أنه صديقك (إدراك).
- ◆ عندما ترى قوارير مليئة بالمواد الكيميائية (إحساس) وعندما تعرف فائدة هذه المواد الكيميائية (إدراك).



## العوامل الذاتية المؤثرة في الإدراك

أ

## أ نوع المحيط

أ

الفرد في مكان هادئ منعش جذاب يختلف إدراكه للأشياء عندما يكون في مكان صخب منفر، حيث يكون الفرد في الحالة الأولى أكثر راحة وسروراً واطمئناناً، وفي الحالة الثانية أكثر ضجراً وضيقاً.

## ب الحاجات والدوافع الشخصية

ب

حاجات الإنسان ورغباته تجعله ينظر للأشياء من وجهة نظره وما يحتاجه، فمثلاً الشخص العطشان يرى السراب ماءً.

## تجربة

عرض أحد الباحثين عدداً من الرسوم الغامضة وراء حاجز من الزجاج غير الشفاف على مجموعتين إحداهما في حالة جوع والأخرى في حالة شبع، فرأت المجموعة الأولى (الجائعة) في هذه الرسوم فواكه وأطعمة مختلفة، وذلك بخلاف ما رآته المجموعة الثانية.

### القيم الشخصية

ج

قيم الشخص ومثله العليا؛ لا تحدد سلوكه فقط وإنما تؤثر أيضاً في إدراكه، فالشخص التقى الورع يدرك الأمور بإيجابية وتفاؤل بصورة تختلف عن الشخص غير التقى.

### الانفعالات والضغوط

د

انفعالات الفرد والضغوط الاجتماعية التي يتعرض لها كلها من الأمور التي تؤثر في الإدراك تأثيراً متبايناً وفقاً لحالة الفرد ودرجة تأثره الذاتي ونوع الضغوط وشدة الانفعالات التي تنتابه، فالمتفعل يرى عيوب خصمه وتظهر جميع سلبياته ما لا يراه وهو في حالة هدوئه.

## تجربة

كلف أحد الباحثين بضعة أشخاص وصف صورة معينة وهم في حالات مزاجية مختلفة من الرضا والقلق، أما الصورة فتمثل أربعة من التلاميذ يجلسون في الشمس، يكتبون ويستمعون إلى المذياع. فجاءت الأوصاف مختلفة باختلاف الحالات المزاجية لأصحابها.

### الحالة الجسمية

هـ

ومن ذلك قوة أو ضعف بعض الحواس التي تؤثر بدرجة أو بأخرى على فهم الموضوعات المطروحة.

### التوقع والتهيؤ النفسي

و

نحن نرى ونسمع ما نتوقع أن نراه ونسمعه. فلو كنت تنتظر صديقاً في مفترق الطريق استطعت رؤيته من بين مئات القادمين من المارة، ولو عزمت على الاستيقاظ في ساعة معينة سهل عليك سماع الساعة الرنانة. والأم المنشغلة عن طفلها في حجرة أخرى تحسبه يصيح كلما سمعت صوتاً من الخارج. ومن خاف من بعض الأشياء فإنه يهيأ له أنه يراها.

## العوامل الخارجية المؤثرة في الإدراك

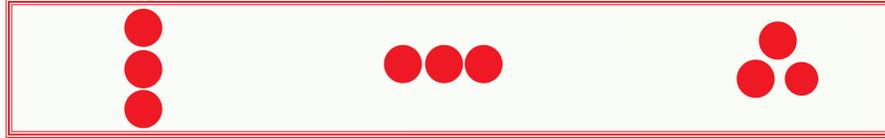
٢

وإذا كنا قد عرضنا لبعض العوامل الذاتية الداخلية عند الفرد التي تؤثر تأثيراً مختلفاً في إدراكه، هناك عوامل خارجية تؤثر أيضاً بدرجات متفاوتة في إدراك الفرد ومن بين هذه العوامل ما يأتي:

### قانون التقارب

أ

إدراك المثيرات المتقاربة كوحدات مستقلة منفصلة عن المجال الذي تعرض فيه. ففي الشكل الذي أمامك: ندرك أولاً كل مجموعة من الدوائر على حده نظراً لتقاربها قبل أن ندرك الدوائر التسع في المجال الذي عرضت فيه.

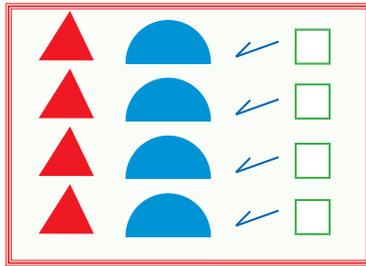


كم عدد هذه الكرات؟ هل عندما تراها من المرة الأولى، هل تقرأها منفصلة (٣، ٣، ٣) أم متحدة (٩)؟

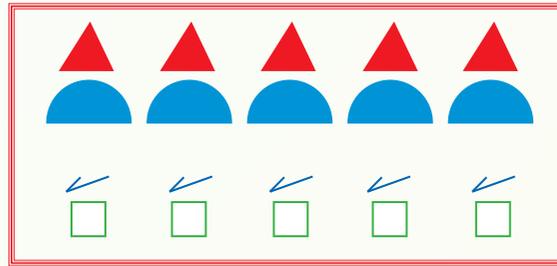
### قانون التشابه

ب

إدراك الأشياء المتشابهة قبل أن ندرك الأشياء المختلفة. فإدراكنا للمجموعة الأولى يكون إدراكاً أفقياً، بينما يكون إدراكنا للمجموعة الثانية إدراكاً رأسياً، وذلك نظراً لتشابه الأشكال المدركة.



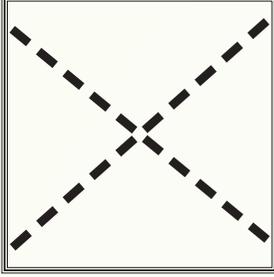
(٢)



(١)

### قانون الاستمرار

٣



يدرك الفرد المثيرات التي تكون استمراراً للمثيرات الشبيهة بها على أنها وحدة إدراكية متكاملة، فنحن ندرك الشكل المقابل لا على أنه نقاط منفصلة وإنما على حرف (X) نظراً لأن قانون الاستمرار يدفعنا تلقائياً إلى إدراك كل نقطة وكأنها استمرار لما قبلها.

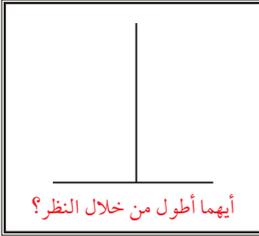
### الخداعات البصرية

٤

وكما أن هناك عوامل شخصية ذاتية وعوامل بيئية خارجية تؤثر في إدراكنا للمثيرات فإن هناك أيضاً خداعاً إدراكياً يقع فيه الفرد ومن أمثلة هذا الخداع ما يأتي:

#### الخداع العمودي والأفقي

أ

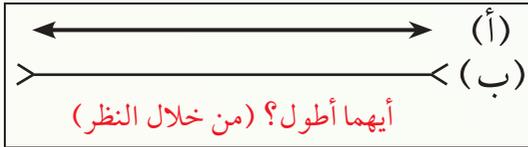


نحن ندرك أن الخط العمودي أطول من الخط الأفقي وهما في الواقع غير ذلك. (قم بقياس الخط العمودي والخط الأفقي في الشكل).

#### خداع الأقواس

ب

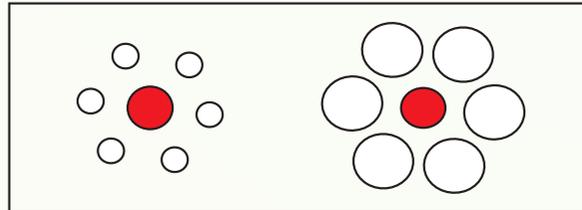
إن إدراكنا للشكل (أ) يكون على أنه أقصر من الشكل (ب) وهما متساويان. إن اتجاه الأقواس هو الذي أوقعنا في هذا الخداع.



#### خداعات أخرى

ج

هل الدائرتان الملونتان متساويتان أم مختلفتان؟



## ثالثاً: التذكر:

يستعمل الفرد في تصرفاته اليومية كثيراً من المعلومات والخبرات والمهارات التي سبق له اكتسابها، ولهذا يعتمد التذكر على ما سبق لنا أن تعلمناه ودرجة إتقاننا له ويعد النسيان هو الفرق بين وما سبق تعلمه وما تم تذكره، والقدرة على التذكر يمكن أن نستدل عليها من خلال عمليات التذكر:

ما عمليات التذكر؟

الاسترجاع التلقائي

أ

هو حضور الذكريات في الذهن دون أن يكون هناك سبب واضح لذلك.

فجأة تذكرت موعد مهم.

الاستدعاء

ب

هو القيام بالتذكر المتعمد أو استرجاع الذكريات لأشياء غير ماثلة أمام الحواس عندما توجد مشيرات تتطلب استدعاء تلك الذكريات.

عندما تتخيل أيام طفولتك الجميلة.

التعرف

ج

هو معرفة الأشياء الماثلة أمامنا بناء على ما سبق لنا أن اكتسبناه من تجاربنا السابقة.

استطعت أن تحدد سيارة صديقك من بين عدة سيارات.

## بعض الطرق التجريبية لقياس التذكر

### ١ قياس سعة الذاكرة

وتستخدم هذه الطريقة لمعرفة كمية مفردات المادة المحفوظة التي يستطيع الفرد تذكرها.

طريقة القياس

إعداد مجموعة من القوائم الرقمية (مثلاً) المتدرجة الطول تبدأ من (٣) أرقام حتى (١١) رقماً، وحساب الدرجة على أساس عدد مفردات قائمة تم استرجاعها تماماً بعد سماعها مع إعطاء محاولة واحدة لكل قائمة.

اختبر سعة ذاكرتك

القائمة	عدد المفردات (سعة الذاكرة)
٥٨٠	٣
٩٣١٢	٤
١٥٣٨٧	٥
٢٣٨٤٠٦	٦
٩٦١٤٢٨٣	٧
١٤٣٨٢٥٧٠	٨
وهكذا	



تطبيق

### ٢ مدة التدريب

تستخدم هذه الطريقة لمعرفة الزمن الذي استغرقه المتعلم منذ بدء الحفظ حتى القيام بالتذكر.

### ٣ الجهد المدخر

وتقوم هذه الوسيلة بحساب عدد المرات اللازمة لحفظ مادة ما لأول مرة، وبعد مدة معينة يكون المتعلم فيها قد نسي بعض أجزاء المادة المحفوظة، نطلب منه أن يعيد الحفظ مرة ثانية ونحسب عدة المرات اللازمة لهذا الحفظ، والجهد المدخر = الفرق بين: عدد مرات الحفظ في المرة الأولى - عدد مرات حفظ نفس المادة في المرة الثانية.

عوامل تساعد على الاحتفاظ بالمادة المتعلمة أطول فترة ممكنة هو الأسلوب الذي يتم به تعلمها وحفظها وهي على النحو الآتي:

عندما تحفظ بعض الآيات القرآنية في عشرين محاولة، وبعد أيام تحاول إعادة ما تم حفظه في ثمان محاولات، معنى ذلك أنك في المرة الثانية قد وفرت جهداً يعادل اثنتي عشرة محاولة، فالجهد في المرة الأولى ترك رصيماً لديك وهذا ما نسميه بالجهد المدخر.

الجهد المدخر = ٢٠ - ٨ = ١٢ محاولة.



### أ التعلّم الكلي والتعلّم الجزئي

أ

إن حفظ قصيدة من الشعر يمكن أن يكون بإحدى طريقتين: حفظها دفعة واحدة بتكرار أبياتها عدداً من المرات أو اللجوء إلى تجزئتها في أجزاء كل منها يتكون من عدد من الأبيات والقيام بحفظ كل جزء على حدة، وكلتا الطريقتين تناسب المجال التربوي، فالطريقة الكلية تفيد في توضيح كل المعاني التي تتضمنها القصيدة المراد حفظها مرة واحدة، والطريقة الجزئية تفيد في تقسيم الحفظ إلى أجزاء يسهل تناولها واستيعابها ومن ثم حفظها. ولو تم الجمع بين الطريقتين لكان ذلك أفضل، أي أن تتم قراءة القصيدة عدداً من المرات ويفهم معناها جيداً، ثم تجزئتها إلى عدد من الأجزاء بهدف حفظها جزءاً جزءاً حتى يكتمل الحفظ.

### ب التعلّم المركز والتعلّم الموزع

ب

يمكن أن يتم حفظ موضوع ما في جلسة واحدة، وهذا هو التعلّم المركز، كما يمكن أن يوزع الحفظ للموضوع نفسه على عدد من الجلسات وهذا هو التعلّم الموزع، ويتوقف استخدام أي الأسلوبين على نوع المادة المتعلمة من حيث الحجم ودرجة السهولة ومستوى المثابرة والكفاءة العقلية للمتعلّم، فالحفظ المركز يتطلب درجة عالية من الجهد والنشاط والذكاء، بينما الحفظ الموزع يتطلب مستوى أقل من ذلك. والحفظ الموزع أفضل من الحفظ المركز لكونه يُمكن المتعلّم من الاحتفاظ به فترة أطول، ومن ثم سرعة تذكره، فضلاً عن أنه أكثر ملاءمة للمادة العلمية الصعبة أو ذات الحجم الكبير.

### ج التسميع

ج

إن استخدام المتعلّم لأسلوب التسميع يمكنه من إجادة الحفظ ويوضح له مباشرة مدى تقدمه في الحفظ بالإضافة إلى أنه يزيد من كفاءة الحفظ والاحتفاظ به فترة طويلة.

### د التلخيص

د

ويعني تحديد العناصر الرئيسية في الدرس والربط بينها.

### ه توفر الظروف المادية

ه

مثل المكان الهادئ والمريح ونحوها.



توجيهات للاستذكار الجيد الفعال:

- أحرص على الاستذكار في جو هادئ.
- أستخدم القلم أثناء الاستذكار لوضع خطوط تحت المعلومات المهمة.
- أحدّد النقاط المهمة من المادة المقروءة.
- أحرص على الفهم في أثناء الاستذكار.
- أستذكر دروسي بشكل منفرد.
- أحرص على التركيز الشديد.
- ألجأ إلى المراجعة والتسميع الذاتي.
- أقسّم المادة الطويلة إلى أجزاء ليسهل استذكارها.
- أبدأ بالعموميات ثم بالتفاصيل.
- أنظم وقتي بين الواجبات الاجتماعية والاستذكار.
- أوفق بين وقت الاستذكار وممارسة النشاط.
- أصنّف المعلومات وأربطها بالمعلومات السابقة.
- أحدّد برنامجاً يومياً للاستذكار.
- أبعد عن المشتتات مثل الأجهزة التلفزيونية والهاتفية.
- أكافئ نفسي عندما أستذكر وقتاً أطول بشراء ما أحبه أو بالخروج مع الأصدقاء.
- أستذكر دروسي ثم أمارس أنشطتي المحببة.
- أجعل هناك فترات راحة بين أوقات الاستذكار.



### رابعاً: الانتباه

الانتباه هو: العملية التي يتم بمقتضاها توجيه الذهن إلى شيء ما. فعندما يكون التلميذ منتبهاً لشرح معلمه، يكون مُركّزاً نشاطه البصري والعقلي للشرح، وعندما يسرح بتفكيره أو بصره عن الدرس تقل متابعته له، إذ إن شرط الانتباه الجيد أن يكون موجهاً لشيء واحد فقط.

### ما أشكال الانتباه؟

والانتباه قد يكون تلقائياً عندما يكون استجابة لدوافع فطرية كالانتباه إلى أنواع الطعام الموجودة على مائدة الغذاء.

وقد يكون إرادياً عندما يوجه الطالب جهده وذهنه لاستيعاب درس من دروسه.



وقد يكون لا إرادياً عندما يحدث عن غير إرادة الفرد ورغبته كالانتباه إلى صوت مزعج أو ضوء شديد، أو حركة غير عادية.  
وقد يكون حسيّاً عندما تتوجه الحواس إلى شيء ما: كالنظر إلى منظر جذاب، أو سماع صوت محبوب، أو شم رائحة طيبة.  
وقد يكون عقلياً عندما يتوجه الذهن إلى حفظ قصيدة من الشعر أو تذكر قصة غريبة.

## ٢ ما مشيرات الانتباه؟

نختار ما ننتبه إليه بعدة طرق:

- ◆ نختار ما نحب ويتمشى مع رغباتنا. قصة جميلة نغوص في أغوارها حتى ننسى كل شيء آخر محيط بنا.
- ◆ ننتبه إلى ما يفرض علينا قسرياً: كصوت مفاجئ مخيف، أو صوت رعد مرتفع، أو ألم مفاجئ في الجسم.
- ◆ نختار إرادياً الانتباه إلى شيء ضروري ومهم، نحاول متابعة قصة مملة من زميل مجاملة له.

## اختبر نفسك

١ أكمل الفراغات الآتية:

- ◆ كل ما يكتسبه الفرد من معلومات، وأفكار، وعادات ومهارات يسمى (.....)
- ◆ حسب أسلوب التعلم بالمحاولة والخطأ، عندما يتقن الفرد أي موقف تعليمي فإن ذلك يساعده في المواقف التعليمية القادمة يسمى (.....)
- ◆ يُعدُّ العالم (.....) من الرواد الذين قاموا بتجارب في مجال التعلم الإجرائي.
- ◆ يعني (.....) العملية العقلية التي نتعرف من خلالها فيما حولنا عن طريق التنبيهات الحسية.

◆ العملية التي يتم فيها توجيه الذهن إلى شيء ما، يقصد به (.....).

٢ حدّد أهم مصادر التعلم في البيئة المحيطة من حولنا.

٣ صنف المواقف الآتية من حيث وجهة نظر أسلوب التعلم المناسب:

الموقف	أسلوب التعلم
تشم رائحة عطر جميلة فتتذكر أحد أصدقائك	
يقلد رائد ذو الخمسة أعوام والده في أسلوب كلامه وطريقة لباسه	
تنجذب إلى الأشخاص الذين يبتسمون في وجوهنا	
أخيراً استطاع أيمن استخدام أصابعه العشرة في الطباعة باستخدام جهاز الحاسب الآلي	

٤ بيّن كيف نتعامل بشكل فعال مع المواقف الآتية مستفيداً مما درسته في أساليب التعلم:

الموقف	أسلوب التعلم
تعلم أخاك الأصغر كيف يحترم الآخرين	
زميل لك يخاف من الأماكن المظلمة	
جاسم يريد أن يتخلص من خجله	
يتذمر فهد من عدم قدرته على تعلم السباحة	

٥ صحح ما تحته خط في العبارات الآتية:

◆ من شروط التعلم: النضج وهو حالة داخلية عند المتعلم تدفعه باستمرار للانتباه وبذل الجهد والنشاط نحو الموقف التعليمي.

◆ يقوم التعلم بالمحاولة الخطأ على طريق التأثر بما يراه الإنسان أمامه.

◆ من العوامل الخارجية المؤثرة في الإدراك القيم التي يتمسك بها الفرد ومثله العليا.

٦ مثل لأساليب الاحتفاظ بالمادة المتعلمة: التعلم الكلي والجزئي. والتعلم المركز والموزع.

التعلم الكلي	
التعلم الجزئي	
التعلم المركز	
التعلم الموزع	

٧ قم بإعداد أشكال هندسية إبداعية لإيضاح قانوني التقارب والتشابه.

٨ إن حكمنا على سلوكيات الآخرين. في الغالب. غير دقيق، ناقش هذه العبارة. في ضوء العوامل الذاتية المؤثرة في الإدراك.

٩ حدّد نوع العملية التذكيرية التي ستقوم بها في الحالات الآتية:

النوع	الموقف
	عندما تتخيل أيام طفولتك الجميلة والحي الذي تسكنه
	وأنت تتابع أحد البرامج، تذكرت فجأة موعداً مهماً
	استطعت تحديد سيارة صديقك في مواقف أحد الأسواق
	عندما تتذكر حالة الفقراء والمحتاجين

١٠ يعمل عادل مهندساً للديكور في إحدى الشركات الكبرى، خرج مع زوجته وابنته عادة لأحد الأسواق لشراء مستلزمات مهمة، في رأيك ما الأشياء التي تتوقع أن تلفت انتباه كل فرد في أسرة عادل؟

	عادل
	زوجة عادل
	غادة

١١ عن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: « لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل: الكلمة الحسنة. والكلمة الطيبة» [رواه البخاري، ٥٧٧٦]. ناقش الحديث الشريف في ضوء العوامل المؤثرة في الإدراك.

١٢ فايز يحاول إنقاص وزنه ولكنه لم يقاوم إغراءات الأكل، كيف تسدي له التوجيه بناء على أسلوب الارتباط الشرطي؟

١٣ علل ما يأتي:

- ◆ النضج يسبق التعلم.
- ◆ التقليد إحدى وسائل التعلم المهمة.
- ◆ التدريب الموزع أفضل من التدريب المكثف.



التمرين





# الوحدة السادسة

## التفكير

يحث الإسلام على الاهتمام بالتفكير كأداة لفهم مجريات  
الحياة والتعامل مع المواقف حيث قال تعالى:

﴿وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾

(البقرة: ٢٦٩)





## التفكير

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

- ١ تُحدِّد المقصود بالتفكير.
- ٢ تُفرِّق بين أنواع التفكير.
- ٣ تُطبِّق خطوات التفكير على القضايا المختلفة.
- ٤ تُوضِّح خصائص كل نوع من أنواع التفكير.
- ٥ تُبيِّن المقصود بالذكاء.
- ٦ تكتسب مهارات التفكير الناقد والإبداعي.
- ٧ تكتشف نوع الذكاء الذي يتميز به.



## تمهيد

تأمل ما يأتي:

- ◆ توقفت سيارة معتز فجأة، احتار ما العطل الذي أصاب سيارته، انصرف ذهنه إلى مؤشر الوقود، فوجده في منتصفه، نزل من سيارته وبدأ يحرك أسلاك البطارية، ولكن دون جدوى، مضى بعض الوقت وهو في حيرة من أمره، فعرف أن المشكلة تتطلب استدعاء المهندس المختص.
  - ◆ عندما تمضي بعض الوقت في حل مسألة حسابية، أو تتأمل التخصص المناسب لك وتستغرق وقتاً في ذلك.
- في هذا الموقف ينشط العقل ويستثار؛ ليجد حلاً لما يعترض له. هذا النشاط هو ما نعيه عندما نتحدث عن التفكير.

## أولاً: ما هو التفكير؟



التفكير هو: سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عندما يحاول العقل البحث عن معنى في موقف ما.

## خصائص التفكير

### يتميز التفكير بخصائص يمكن إجمالها فيما يأتي:

- التفكير هادف: سلوك لا يحدث من فراغ أو بدون هدف.
- التفكير يتطور: يزداد التفكير تعقيداً وحنقاً مع نمو الفرد وتراكم خبراته.
- التفكير يعتمد على المعلومات السابقة والإستراتيجيات: فالتفكير الفعال يعتمد على: أفضل المعلومات التي يمكن أن يمتلكها الفرد مسترشداً بالأساليب والإستراتيجيات الصحيحة.
- مختلف من شخص لآخر: التتطابق بين الأفراد دائماً أمر لا يمكن بلوغه، وجمال الطبيعة الإنسانية في اختلاف نظرة الأشخاص وطريقة تفكيرهم في الأمور، وتوصل الأفراد المختلفين إلى وجهات نظر وحلول مختلفة وثرية.

## خصائص التفكير الجيد ( الفعال )

التفكير الفعال هو التفكير الذي يتحقق فيه شرطان:

- ١ يتبع أساليب ومنهجية وطرق علمية.
  - ٢ يستخدم فيه أفضل المعلومات المتوافرة من حيث دقتها ومناسبتها للموقف وكفايتها.
- فإذا كنت مثلاً تحاول اتخاذ قرار في شأن مهم، كتحديد التخصص الذي أريد أن أدرسه في الجامعة، فلا بد أن تكون لدي معلومات دقيقة وكثيرة ومناسبة عن التخصصات التي أريد أن أختار من بينها، كما لا بد أن أستخدم أساليب معقولة للتفكير والمقارنة بينها، وهذه الأساليب هي ما نريد أن نعطيك عنه فكرة مبسطة في هذا الفصل.

## السمات الشخصية للمفكر الفعال

- ◆ تحديد الموضوع أو المشكلة بشكل واضح.
- ◆ استخدام مصادر موثوقة.
- ◆ البحث عن البدائل العديدة لحل المشكلة وتفحصها باهتمام، وتحديد أسباب قبولها أو رفضها.
- ◆ المراجعة المتأنية لوجهات النظر المختلفة.
- ◆ الانفتاح والمرونة العقلية.
- ◆ الاستعداد لتعديل الموقف أو القرار عند الحاجة.
- ◆ المثابرة، والمثابرة دائماً وعدم الملل.
- ◆ التمهّل في إصدار الأحكام، وعدم التحيز أو الانقياد للأفكار الشائعة.

## سلوكيات يبتعد عنها المفكر الجيد

- ◆ الأخذ بالأفكار الذائعة والمألوفة، وأسلوب ( زعموا أو قالوا ..) فعن أبي قلابة رضي الله عنه قال: قيل لأبي مسعود رضي الله عنه: ما سمعت النبي يقول في ( زعموا )؟ قال «بئس مطية الرجل زعموا».
- [رواه أبو داود، ٤٩٧٢]
- ◆ التبسيط الزائد للمعلومات والمواقف.
- ◆ اللجوء إلى الدعاية في غير محلها أو إلى القوة والتهجم الشخصي بغرض توجيه التفكير.
- ◆ عدم استخدام المعايير الصحيحة أثناء إصدار الأحكام.
- ◆ المبالغة أو المغالطة في الفرضيات وعدم الموضوعية.

## ما أنواع التفكير؟

### أنواع التفكير



## أولاً التفكير الناقد؟ Critical Thinking

### تمهيد

اقرأ الموقف الآتي:

لنفترض أن هناك إصلاحات في بعض الطرق مما أدى إلى ازدحام في الطريق الذي اعتدت أن تسلكه للذهاب إلى المدرسة، وأصبح هذا الطريق يؤخرك عن الحصة الأولى، وتعرض لفوات الشرح. الآن سوف تبدأ في التفكير فيما إذا كان بالإمكان أن تتصرف بهذا الخصوص لحل مشكلتك، ولذا تبدأ في التفكير، ما الذي سوف تفكر فيه؟ من المؤكد أنك تقول الآن أنك سوف تفكر في بدائل وطرق أخرى يمكن أن تسلكها، ولكن هل يمكن الاعتماد على أن صديقي محمد قال أن الطريق (أ) مناسب للذهاب إلى المدرسة؟ أتساءل عن ذلك، هل محمد مصدر موثوق؟ هل محمد يسكن في جهتي من المدينة؟ وتبدأ في جمع معلومات كثيرة من مصادر موثوقة. تبدو لك بعض البدائل، هل الطريق (ب) مناسب؟ ما زالت المعلومات ناقصة فالطريق (ب) قد يكون أكثر ازدحاماً من الطريق الذي أسلكه، الطريق (ج) هو طريق أطول من طريقي، ولكنه قد يكون سريعاً، ولذا أبدأ في البحث وجمع المعلومات الموثوقة عن الطريقين. ما مدى ازدحامهما في نفس الوقت الذي أخرج فيه صباحاً؟ كم عدد الإشارات فيهما؟ ربما تحتاج إلى المحاولة وتجريب بعض هذه الطرق، حتى تتكشف لك معلومات أخرى. ثم قد تفكر بمرونة أكثر وفي اتجاه آخر، ربما لو خرجت من منزلك مبكراً لعدة دقائق قد لا يكون الطريق الذي تسلكه دائماً مزدحماً، وتصل إلى مدرستك في الوقت المناسب.



### ما هو التفكير الناقد؟

أ

التفكير الناقد: من كلمة (نقد) في اللغة بمعنى ميّز، وأخرج الزيف، وأظهر ما فيه من الحسن أو العيب. أما الكلمة باللغة الإنجليزية فهي كلمة Critical تعني القدرة على التمييز وإصدار الأحكام، وهو نفس المعنى السابق.

والتفكير الناقد مفهوم معقد ومركب، ومتداخل مع مفاهيم أخرى مثل حل المشكلة واتخاذ القرار، وغير ذلك من المهارات العقلية الضمنية، التي سنعرض بعضاً منها في هذا الفصل، وهناك عدة تعاريف للتفكير الناقد نعرض بعضها منها فقط لخصصها وتعرف كيف أن عملية التفكير متداخلة، وهي:

- ◆ التفكير الناقد هو فحص وتقييم الحلول المعروضة.
- ◆ هو حل المشكلات والتحقق من الشيء وتقييمه بالاستناد إلى معايير متفق عليها مسبقاً.
- ◆ هو تفكير تأملي ومعقول هدفه اتخاذ القرار بشأن ما، بعد وضع الفرضيات والبدائل وخطط التجريب.

### ب خصائص المفكر الناقد

ب

- ◆ منفتح على الأفكار الجديدة.
- ◆ لا يجادل في أمر عندما لا يعرف عنه شيئاً.
- ◆ لديه إحساس ومعرفة بالفرق بين (نتيجة قد تكون صحيحة) ونتيجة (لا بد أن تكون صحيحة).
- ◆ يعرف بأن لدى الناس أفكاراً مختلفة.
- ◆ يحاول تجنب الأخطاء الشائعة.
- ◆ يتساءل عن أي شيء لا يبدو معقولاً.
- ◆ يبحث عن الأسباب والبدائل.
- ◆ يفكر تفكيراً منظماً.
- ◆ يعرف المشكلة بوضوح.

### مهارات التفكير الناقد

### اكتشاف المتناقضات والمغالطات

◆ وقَّعت البلدية مع إحدى الشركات الكبرى لسفلة الطريق الرئيس المؤدي إلى وسط المدينة وبعد الانتهاء من ذلك، سيتم الاتفاق مع شركة متخصصة بالمياه لتغيير توصيلات المياه القديمة للأحياء القريبة من هذا الطريق، ما الخطأ الذي ارتكبه البلدية؟ التناقض هنا كان على البلدية توقيع عقد المياه قبل السفلة حفاظاً على المال العام.



- وأنت تستذكر دروسك، انقطع التيار الكهربائي في غرفتك، ما الخطوات (الناقدة) التي ستتبعها لحل المشكلة؟
- تبدأ بتفقد أنوار الغرفة ومفاتيح الأنوار ثم تدريجياً حتى تصل إلى العداد الرئيس في البيت وهكذا.
- عندما يقال لك أن أبناء منطقة ما لديهم صفات سلبية. كيف ترد؟
- من الصعب التعميم فكل منطقة فيها أطراف من فئات المجتمع.
- عندما يقال لك كل الناس طيبين. بماذا ترد؟
- الخطأ هنا في (كل)، فقد يكون من بيننا من هو غير ذلك.



## الاستنتاج ( تعني استخراج الجزء من خلال القاعدة )

- الطلاب المجتهدون في مادة الإنجليزي مثابرون، خالد طالب مجتهد. (إذن خالد طالب مثابر).
- كل طالبات الفصل الأول نجحن، سلمى لم تنجح. (إذن سلمى ليست في الفصل الأول).
- إذا علمت أن المعادن تتمدد بالحرارة، فهل الخشب يتمدد بالحرارة؟ لماذا؟ (لا؛ لأن الخشب ليس من المعادن).



- حدد الخطأ في التصنيف الآتي؟ وفسر ذلك؟
- دجاجة / بطّة / حمامة / سمكة
- تمر / سكر / ليمون / عسل
- كهرباء / شمس / نار / حجر



## المقارنة

٥

ما رأيك لو خيرت وزارة التعليم طلابها بالتعليم عن طريق الإنترنت من خلال المنزل دون الذهاب للمدرسة أو الطريقة المعتادة، أيهما ستختار. اعمل مقارنة لذلك (مزايا/ عيوب / القرار الذي ستخذه).



تطبيق

## الاستقراء ( تعني الوصول إلى القاعدة من خلال الأجزاء )

٦

الأرقام ٨،٤،٢ تقبل القسمة على ٢ وبدون باقي.  
القاعدة: جميع الأرقام الزوجية تقبل القسمة على ٢ وبدون باقي.  
للدجاج ريش، للحمام ريش، للعصافير ريش  
القاعدة: للطيور ريش.



## معايير التفكير الناقد

ج

**الوضوح:** وهو المدخل الرئيس للتفكير الناقد، فإذا لم تكن المعلومات مصاغة بطريقة واضحة فلا يمكن فهمها ومعرفة المقصود منها.

**الصحة:** أي أن تكون العبارات المستخدمة والمعلومات صحيحة وموثوقة، وقد تكون المعلومة واضحة ولكنها غير صحيحة. فإذا قلنا أن كل أساتذة الجامعة يتكلمون اللغة الانجليزية، وبدون الاستناد إلى إحصائيات أو تقارير، وإنما بالاستناد إلى مقابلتنا لمجموعة من أساتذة الجامعة يتكلمون الانجليزية، فهذا الاستنتاج يحتمل أن يكون خاطئاً وإن كانت العبارة واضحة.

**الدقة:** أي التحقق من المعلومات، واستيفاء الموضوع حقه من المعالجة والتفكير بلا زيادة أو نقصان.

**الربط:** أي أن يكون المفكر دوماً حول المشكلة ولا يثير من القضايا إلا ما له علاقة بها، وهنا لابد أن تكون المشكلة محددة بدقة تحديداً واضحاً.

**العمق:** وهو مرتبط بالإحاطة بأبعاد المشكلة، وتعقيدها، وتشعبها.

**المنطق:** ويقصد بالمنطق تنظيم الأفكار وتسلسلها وترابطها بطريقة تؤدي إلى معنى واضح، ومعتمدة على حجج معقولة.

## ثانياً: الذكاء

### ١ ما هو الذكاء؟

الذكاء هو القدرة على الفهم والتكيف مع البيئة المحيطة باستخدام تركيبية من القدرات الموروثة والمتعلمة من خلال الخبرة.



(العالم بينيه)

قديمًا كان يقاس الذكاء باستخدام سلسلة من الاختبارات الجسمية، مثل إعطاء المفحوص وزنين متقاربين، يحمل المفحوص كل منهما في يد، ثم يطلب منه معرفة أي الوزنين أكبر. وكذلك القدرة على تحمل الأثم، والقدرة على تصنيف مستقيم طويل بمجرد النظر.

وبالطبع فقد أثبتت هذه الطرق فشلها أو على الأقل عدم كفايتها لقياس الذكاء، وظهرت الحاجة إلى بناء مقاييس مناسبة.

ففي عام ١٩٠٠م في فرنسا طلب وزير التربية والتعليم من (ألفريد بينيه Binet Alfred)، وهو عالم نفس فرنسي، تصميم مقياس للذكاء للتمكن من تحديد الطلبة الذين لا يتمتعون بذكاء كاف ليكونوا في النظام المدرسي العادي، حتى يمكنه مساعدتهم.

مقياس بينيه:

ما زال هذا المقياس مستخدم حتى الآن، وقد أدخلت عليه التعديلات عدة مرات.

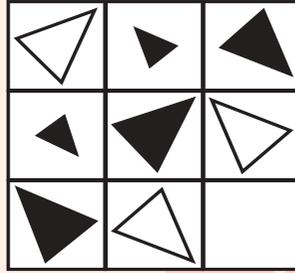
وقد حدد بينيه الجدول الآتي لتصنيف الذكاء:

نسبة الذكاء	التصنيف	نسبة الأشخاص في أي بلد
١٣٠ فما فوق	متفوق جدًا	٢,٦
١٢٠ - ١٢٩	متفوق	٦,٩
١١٠ - ١١٩	متوسط مرتفع	١٦,٦
٩٠ - ١٠٩	متوسط	٤٩,١
٨٠ - ٨٩	متوسط منخفض	١٦,٦
٧٠ - ٧٩	ذكاء حدي ( بطيئو التعلم)	٦,٤
٦٩ وأقل	تخلف عقلي	٢,٣

نماذج من مقياس استانفورد - بينيه للذكاء

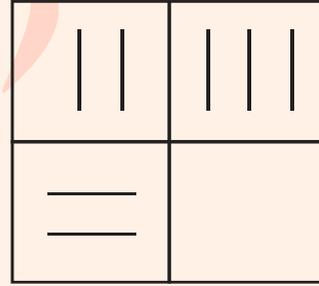
٢ ، ٤ ، ٣ ، ٦ ، ٥ ، ١٠ ، ٩ ، — ، — (أكمل)

٧ ، ١٢ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢١ ، — ، — (أكمل)



اختر الإجابة الصحيحة

اذكر سببين لماذا يفضل شخص استخدام التليفون بدلاً من كتابة خطاب؟



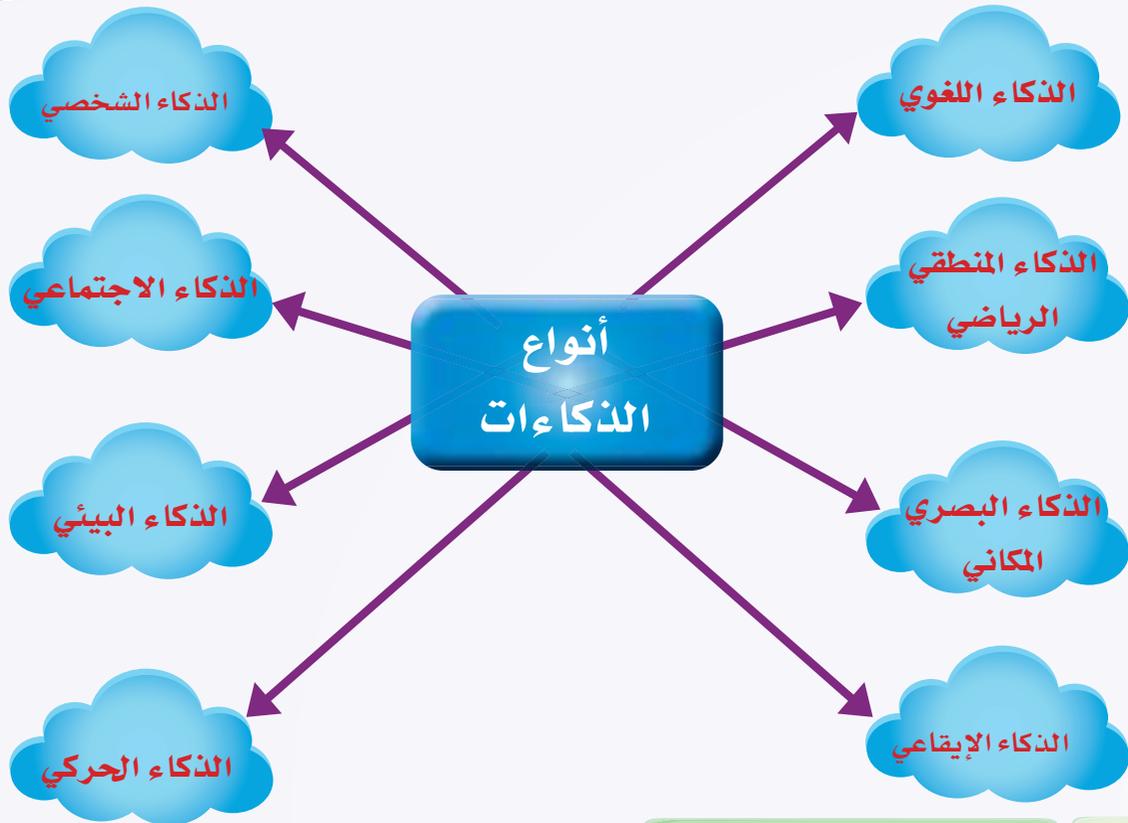
اختر الإجابة المناسبة

ثالثاً: نظرية الذكاءات المتعددة  
( Multiple Intelligences )



تعد هذه النظرية من النظريات الحديثة التي تنظر أن لكل شخص ما يميزه عن الآخرين بنوع معين من الذكاء، وإذا استثمره حقق انجازات كبيرة في حياته العلمية والعملية. ومفهوم الذكاء بهذه الصورة ظهر على يد غاردنر (Gardener) ١٩٨٣ في كتابه بعنوان أطر العقل (Frames of Mind) عندما قدم نظرية الذكاءات المتعددة والتي تُعدّ من أهم النظريات التي لقيت اهتماماً كبيراً من قبل علماء النفس والتربية في الآونة الأخيرة. أهمية الذكاءات المتعددة:

- ١ تراعى طبيعة كل المتعلمين، فلكل متعلم ذكاء خاص به.
- ٢ تساعد على تحسين النواتج التعليمية عندما نعامل كل فرد حسب ذكائه.
- ٣ تنطلق من اهتمامات المتعلمين وتراعى ميولهم وقدراتهم.
- ٤ تساعد على تنمية قدرات المتعلمين وتطويرها.



### الذكاء اللغوي

أ



هو القدرة على استخدام الكلمات نطقاً وكتابة، ومن مهاراتها: الاستماع، الكتابة بكل أنواعها الأدبية والعلمية وغيرها، الإلقاء، فهم اللغة ومعانيها والإحساس بها.

◆ أهم ما يميل إليه أصحاب هذا الذكاء: التواصل الكلامي والكتابي، وكتابة القصص، وتعلم اللغات الأجنبية، والقراءة، ويحفظون الشعر والأمثال، ويحبون النكات والتندر بها، ولديهم ثراء في المفردات التي يستخدمونها.

◆ الذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يمكن أن يكون:

كاتب قصص أو روايات أو كاتباً مسرحياً، محللاً سياسياً أو صحفياً أو شاعراً أو ناشراً، أو قائداً مؤثراً بحدِيثه أو محامياً.

### الذكاء المنطقي الرياضي

ب



هو القدرة على حل المشكلات، والتفكير المنطقي، والتعامل مع الأرقام.

◆ عادة يحب الذين يتميزون بهذا الذكاء: التحليل، والحساب، والتوصل للعلاقات بين الأشياء، والتجريب، والتوصل للنماذج، وكثرة الأسئلة، وحل المشكلات المنطقية، واستخدام الرموز المجردة.

◆ ويمكن لمن يتميز بهذا الذكاء أن يكون:

محاسباً، أو مبرمجاً للحاسب الآلي، أو مهندساً، أو مخترعاً، أو قاضياً، أو رياضياً، أو عالماً.



### ج الذكاء البصري المكاني

ج



المهارة في الحس بالاتجاهات، والمهارة في التعامل مع العلاقات المكانية والأحجام والأشكال والألوان.

◆ **والذين يمتلكون هذا النوع من الذكاء يحبون:**

التنظيم والعمل في الديكور، وبناء النماذج، وتنسيق الألوان، واللعب بالألعاب المكانية البصرية، والتشكيل والنحت والتصميم، وتفكيرهم يكون على هيئة صور وتخيل، والقراءة وعمل الخرائط المعرفية، والرسم.

◆ **والذي يتمتع بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يصبح:**

أو مهندساً معمارياً، أو مهندساً للديكور، أو رساماً، أو مصوراً، أو نحاتاً، أو فناناً بطرق مختلفة.

### د الذكاء الإيقاعي

د

القدرة على تمييز الأصوات والتناسق الصوتي، وإنتاج الأصوات المتناسقة والتحكم في الصوت، والإيقاع المنتظم.

◆ **والذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يحب:**

الاستماع للأناشيد، وتحديد الأصوات، وينشد بإتقان، ويدندن، ويحرك أصابعه وأقدامه للإيقاع، ويتعلم بالإيقاع.

◆ **والذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يتقن:**

الإشاد، وتجويد القرآن، وكتابة الأناشيد، وكتابة الشعر.

### ه الذكاء الحركي

ه



القدرة على التناسق في الحركة والسرعة والدقة فيها، سواء في حركة العضلات الكبيرة كالأرجل والأيدي، أو حركة العضلات الصغيرة كالأصابع.

◆ **والذين يتميزون بهذا النوع من الذكاء يحبون:**

الأداء الرياضي كلعبة التنس أو كرة القدم أو غيرها، والتدريبات الرياضية، وتقليد الحركات، ويتعلمون بالممارسة بأيديهم، ويستخدمون لغة الجسد بكثرة للتعبير، والأعمال التي تحتاج إلى المهارة في العضلات الدقيقة كالرسم، وإصابة الهدف في لعبة الأسهم.

◆ **والذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يكون:**

رياضياً أو جراحاً، يستخدم أصابعه بمهارة، أو يطبع بمهارة على لوحة المفاتيح، أو النحت.

### و الذكاء الشخصي

و

القدرة على فهم الذات، وتقدير قدرات الذات، وأهدافها والتحكم في اندفاعيتها، والتخطيط السليم لها.

◆ **والذين يتميزون بهذا النوع من الذكاء يحبون:**

الرجوع للذكريات، وتوضيح قيمهم ومعتقداتهم، ويتحكمون في اندفاعهم، ويعرفون ويتحكمون في أمرجتهم

ومشاعرهم، ويستمتعون بالتأمل والتفكير، وعاطفيون، ويحددون أهدافاً واقعية لهم في الحياة.

◆ **والذي يمتلك هذا النوع من الذكاء يمكنه أن يكون:**  
فيلسوفاً، أو منظرًا، أو شاعرًا، أو قائدًا سياسيًا، أو قائدًا دينيًا.



### الذكاء الاجتماعي

ز

القدرة على فهم الآخرين على اختلاف شخصياتهم، والقدرة على التعامل معهم، والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية والخلافات بين الأفراد.

◆ **هؤلاء الأشخاص يحبون:**

الاهتمام بالآخرين، والتدريس، والتفاعل مع الآخرين، ولهم أصدقاء ويستطيعون المحافظة على الصداقة، والقيادة وتنظيم المجموعات، والتراحم ومساعدة الآخرين.

◆ **والذي يتميز بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يكون:**

قائدًا ناجحًا أو مديرًا، أو مرشدًا نفسيًا، أو بائعًا ماهرًا، أو معلمًا ناجحًا، أو سياسيًا ناجحًا، أو متخصصًا في العلوم الإنسانية، أو الخدمة الاجتماعية، أو مرشدًا طلابيًا.

### الذكاء البيئي

ح

القدرة على فهم الطبيعة والنباتات والحيوانات والتميز بينها وتصنيفها وتحليل خصائصها.

◆ **والذين يتميزون بهذا الذكاء يحبون:**

ويقدرون النباتات والزهور والأشجار ويجمعونها، ويستمتعون بالحيوانات، ويلاحظون الفصائل والأحجار والنجوم والسحب، وتربية الحيوانات.

◆ **والذي يتمتع بهذا النوع من الذكاء يمكنه أن يكون:**

مزارعًا، أو عالمًا للحيوان، أو البيولوجيا، أو عالمًا للفلك، أو طبيبًا، أو متخصصًا في الأعشاب، أو الطب البديل، أو دراسة الطبيعة والظواهر الطبيعية، مثل المحيطات والجو.

لابد من الانتباه إلى أن هذه الأنواع من الذكاءات موجودة لدينا جميعها، مع اختلاف في نقاط القوة والضعف.

فقد يتميز هشام بالذكاء اللغوي والبصري المكاني والحركي مثلًا، فيكون كاتبًا ورسامًا.

وتتميز هناء بالذكاء الرياضي المنطقي والذكاء البيئي والشخصي، فتكون عالمة فلك. ويتميز هاني بالذكاء الاجتماعي والمنطقي واللغوي، فيكون بائعًا ماهرًا لديه قدرة على الإقناع.



إضاءة

وهذا لا يعني عدم امتلاكهم لأنواع الذكاء الأخرى، ولكنه يعني أن هذه الأنواع القوية من الذكاء لديهم سوف تشكل جزءاً مميزاً من شخصيتهم، وتحدد ميولهم ومستقبلهم إذا ما انتبهوا لها ورعوها وطوروها. وقد كان رسول الله ﷺ، يستخدم الصحابة كل حسب قدراته التي يعرفها عنهم من طول المعاشرة، فكان خالد ابن الوليد رضي الله عنه قائداً حربياً وسمي سيف الله والمسلول، وكان حذيفة بن اليمان رضي الله عنهما كاتم سر الرسول ﷺ، وكان معاذ رضي الله عنه وغيره رسل الرسول ﷺ لإقناع الملوك ودعوتهم للإسلام. وينبغي الإشارة إلى خطورة أن يقلد الشباب الأصدقاء عند اختيار تخصص معين، فلكل قدراته ورغباته التي يتميز بها ويختلف عن الآخرين.

حدّد نوع الذكاء الذي تمتلكه.



تطبيق

## رابعاً: الإبداع

ما هو الإبداع؟

تأمل قصة أديسون مع الكهرباء

### توماس ألفا إديسون (١٨٤٧ - ١٩٣١ م) مخترع أمريكي.



كان لاخترع المصباح الكهربائي قصة مؤثرة في حياة أديسون، ففي أحد الأيام مرضت والدته مرضاً شديداً، وقد استلزم الأمر إجراء عملية جراحية لها، إلا أن الطبيب لم يتمكن من إجراء العملية نظراً لعدم وجود الضوء الكافي، واضطر للانتظار للمصباح لكي يجري العملية لها، ومن هنا تولد الإصرار عند أديسون لكي يضيئ الليل بضوء مبهر فانكب على تجاربه ومحاولاته العديدة من أجل تنفيذ فكرته حتى أنه خاض أكثر من ٩٩ تجربة في إطار سعيه من أجل نجاح اختراعه، وقال عندما تكرر فشله في تجاربه « هذا عظيم.. لقد أثبتنا أن هذه أيضاً وسيلة فاشلة في الوصول للاختراع الذي نحلم به»، وعلى الرغم من تكرار الفشل للتجارب إلا أنه لم ييأس وواصل عمله بمنتهى الهمة باذلاً المزيد من الجهد إلى أن كلل تعبته بالنجاح فتم اختراع المصباح الكهربائي في عام ١٨٩٧م. وما زال هذا الاختراع مخلداً لاسم إديسون ويطلق عليه البعض ( الرجل الذي صنع المستقبل ).

كلنا يسمع عن الابتكارات الحديثة، كلنا يسمع عن المبتكرين، وبعضنا يظن أنه لا يمكن أن يكون منهم!! ولكن الحقيقة أن أي إنسان عادي قادر على إنتاج عمل إبداعي في مجال ما في وقت ما.

إن الإبداع مجموعة من القدرات العقلية الفرعية وهي موزعة بين الناس كأى قدرة أخرى:

◆ معظمنا يمتلك القدر المتوسط منها.

◆ قليلون يمتلكون قدرًا مرتفعًا منها.

◆ قليلون يمتلكون قدرًا منخفضًا منها.

ولكن ما هو الابتكار من الناحية العقلية؟ أي كيف تتم العملية الإبداعية في عقل كل منا؟  
الإبداع: قدرة عقلية تؤدي إلى الوصول إلى أفكار جديدة وإنتاج جديد.

عندما سقطت التفاحة من الشجرة أمام نيوتن - العالم الذي اكتشف الجاذبية الأرضية - ظل يفكر في ذلك، ولم يترك المسألة تمر هكذا بسلام، وبدون تفكير وتأمل، وهذا ما نسميه الاحساس بالمشكلات، فذلك ديدن العلماء، وظل يتساءل:

لماذا سقطت التفاحة من الشجرة على الأرض؟

لماذا لم تطير في السماء؟

لماذا لم تذهب يمينا أو يسرة؟



والابتكار هو الجدة، الحل جديد بالنسبة للشخص. أي أن المبتكر يجب أن يصل إلى شيء جديد لم يصل له أحد من قبله يعرفه، أي أننا لا يمكننا أن نقول أن الشخص مر عقلياً بالعمليات الضرورية للابتكار إلا لو توصل إلى حل جديد لم يصل له أحد من حوله قبله.

### قصة أرخميدس:

أرخميدس عالم رياضيات عاش في سيراكوس في اليونان في القرن الثالث قبل الميلاد، ويعتبره العلماء أنه من أعظم علماء الرياضيات.

شك ملك سيراكوس في أن الصائغ الذي صنع له التاج قد غشه، حيث أدخل في التاج نحاساً بدلاً عن الذهب الخالص، وطلب من أرخميدس أن يبحث له في هذا الموضوع بدون إتلاف التاج.

١ احتار أرخميدس في البداية وظل يفكر ويجمع المعلومات، كيف يمكنه أن يعرف إن كان التاج ذهباً خالصاً أم مغشوشاً؟

٢ ظن أنه لن يستطيع حل المشكلة.

٣ وعندما كان يغتسل في حمام عام، لاحظ أن منسوب الماء ارتفع عندما انغمس في الماء وأن للماء دفع على جسمه من أسفل إلى أعلى، فخرج في الشارع يجري ويصيح (أوريكا، أوريكا!)؛ أي وجدتها ووجدتها!

٤ لأنه تحقق من أن هذا الاكتشاف سيحل معضلة التاج. وقد تحقق أرخميدس من أن جسده أصبح أخف وزناً عندما نزل في الماء، وأن الانخفاض في وزنه يساوي وزن الماء المزاح الذي أزاحه عندما غطس في الماء، وتحقق أيضاً من أن حجم الماء المزاح يساوي حجم الجسم المغمور. وعندئذ تيقن من إمكانية أن يعرف مكونات التاج دون أن يتلفه؛ وذلك بغمره في الماء، فبحساب حجم التاج ووزنه استطاع التوصل إلى كثافته ومقارنتها بكثافة الذهب، فحجم الماء المزاح بغمر التاج فيه لا بد أن يساوي نفس حجم الماء المزاح بغمر وزن ذهب خالص مساوٍ لوزن التاج.

### ما مراحل الإبداع أو الابتكار؟

لو تتبعنا الخطوات الأربع في القصة السابقة نجد أنها هي مراحل الإبداع أو الابتكار:

- ١ مرحلة الإعداد: وهي المرحلة التي يجمع فيها المبتكر المعلومات ويظل يفكر في حلول للمشكلة ويفرض فروضاً ويجربها.
- ٢ مرحلة الكمون: وهي مرحلة يشعر فيها المبتكر أنه لا يستطيع حل تلك المشكلة، وكأنه عجز عنها، وتتميز بنوع من السكون في التفكير، وقد تطول تلك الفترة إلى سنوات أو تقصر إلى عدة ثوان، ولكن الواقع أن العقل اللاواعي يظل يفكر في المشكلة.
- ٣ مرحلة الإشراق: وهي المرحلة التي يظهر فيها الحل فجأة، كما فعل أرخميدس عندما خرج يجري من الحمام عارياً، قائلاً: وجدتها، وجدتها!!
- ٤ مرحلة التحقيق: وهي مرحلة مهمة جداً، يجب أن يتأكد المبتكر أن حله مناسبٌ وصحيحٌ، ونافعٌ، وإلا فما الفائدة من حل مشكلة بإثارة مشكلات أخرى؟!

ما الفائدة من اكتشاف دواء للسرطان يقتل الإنسان أو يصيبه بالفشل الكلوي مثلاً؟  
لابد أن يتأكد مخترع أو مكتشف الدواء من صلاحيته للاستعمال الآدمي، وعدم تأثيره السلبي على الجسم البشري، وصلاحيته لعلاج ما اخترعه له.



كلنا مر في هذه المراحل، في محاولة التوصل لحلول لأمر حياتية بسيطة، فما ينطبق على الاكتشاف أو الاختراع ينطبق على المشكلات الاجتماعية والمشكلات الحياتية كل يوم وغيرها من مختلف المستويات.

### القدرات العقلية اللازمة للابتكار:

◆ الحساسية للمشكلات: سمة عقلية مهمة للإبداع، فلو أن نيوتن لم يهتم بطريقة سقوط التفاحة، ولو أن أرخميدس لم يكن حساساً لارتفاع الماء، بحيث لفتت الظاهرتان انتباههما، وجعلتهما يفكران فيهما، لما اكتشف أي منهما اكتشافه.

◆ الطلاقة الفكرية واللفظية:

الطلاقة الفكرية: تعني القدرة على سرعة إنتاج الأفكار أو الحلول.

- ◆ الطلاقة اللفظية: إنتاج أكبر عدد من الكلمات تحت شرط معين.
- ◆ القدرة على الأصالة: القدرة على إنتاج الاستجابات غير الشائعة الجديدة.



ما الأفكار الجديدة غير المألوفة للاستفادة من ورق الجرائد؟

مهارات الإبداع:

مهارة الطلاقة:



◆ اذكر خمسة أشياء تشترك في اللون الأزرق في دقيقة.

◆ اذكر أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تبدأ بالحرفين (د، ر).

◆ ما الاستخدامات الممكنة لزجاجة العصير الفارغة؟

مهارة الأصالة:

◆ يعاني مجتمعك الذي تعيش فيه من بعض المشكلات الخطيرة التي تؤثر على

مستقبل أبنائه، اختر مشكلة واحدة من هذه المشكلات وقدم أربعة حلول

إبداعية لحلها (يفضل أن تكون الحلول لم تسمع بها من قبل) في دقيقة.

◆ اذكر عشرة استخدامات جديدة لعبة عصير البرتقال البلاستيكية الفارغة في

مدة دقيقتين.

◆ اذكر أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تنتهي بالحرفين (ض، ل).

◆ تعاني مدينة الرياض صباحاً من مشكلة الاختناقات المرورية حيث الغالبية

يذهب لمدرسته أو جامعتة أو عمله، ما الحلول الإبداعية لهذه المشكلة؟

◆ فكر مع زملائك في دقيقة واحدة في إيجاد حلول جديدة للتعامل مع المخالفات

المرورية بدلاً من الرسوم المالية.

لو أن مهندساً صمم جسراً تصميماً حديثاً، لا يشبه أي جسر في الوجود، وبسبب هذا التصميم الغريب سقط الجسر في النهر، لا يُعد ذلك المهندس مبدعاً. فالمبدعون الحقيقيون يستطيعون إنتاج أفكارهم الجديدة ولكنهم يتمسكون بالواقع بدرجة كافية حتى يكون الناتج مناسباً وفعالاً.

## خصائص المبتكرين:

من أهم خصائص المبتكرين ما يأتي:

### حب الاستطلاع

حب الاستطلاع والحاجة إلى المعرفة يدفعان نحو الابتكار، ويجب أن يشجع المجتمع والوالدان أطفالهما على حب الاستطلاع، والإجابة عن تساؤلاتهم حتى تنمو لديهم الحساسية للمشكلات، وبالتالي القدرة على الابتكار.

### روح اللعب والمرح

وقد وجد بالدراسة أن اللعب والمرح يرتبطان بالقدرة على الابتكار. وقد وجد أن الأطفال والكبار الذين يتميزون بروح اللعب والمرح هم أكثر طلاقة ومرونة وأصالة.

### الصبر والمثابرة

إن التوصل إلى ابتكار نافع ومناسب ليس أمراً سهلاً، بل أن التاريخ ينقل لنا قصص رواد الابتكار وعدد المحاولات التي أدت إلى التوصل لاختراع أو ابتكار مهم وله أثر في حياتنا.

ارصد حالات واقعية وصلت لما تريده بالمثابرة والجهد.



تطبيق

والصبر والمثابرة سمتان يمكن تعلمهما والتربية عليهما، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة، وكذلك جاء في حديث عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّمَا الْعِلْمُ بِالْتَّعْلُمِ، وَإِنَّمَا الْحِلْمُ بِالْتَّحَلُّمِ» [رواه الطبراني، ١/١٣٣].

### ما أهم طريقة للوصول إلى الإبداع؟

أحد الطرق الشهيرة المستخدمة في مجال الإبداع والتي تساعد على الوصول إلى أفكار جديدة وأصيلة هي طريقة العصف الذهني.

### العصف الذهني Brainstorming

العصف الذهني هو مهارة توليد الأفكار وإعطاء الاحتمالات البديلة. وتستخدم الشركات جلسات العصف الذهني لموظفيها لحل مشكلات الشركة أو لإنتاج منتج جديد أو تحسين منتج قديم، وتهدف جلسة العصف الذهني إلى توليد قائمة من الأفكار التي يمكن أن تؤدي إلى حل للمشكلة المعنية بالبحث.

### مبادئ جلسة العصف الذهني:

لأسلوب العصف الذهني مبدآن أساسيان حتى تكون الجلسات ناجحة، وهما:



## المبدأ الأول:

تأجيل إصدار الحكم على الأفكار التي تنتجها المجموعة أثناء المرحلة الأولى من عملية العصف الذهني. بمعنى أنني إذا كنت فرداً في المجموعة، لا بد أن ألتزم الصمت حيال أفكار ينتجها الآخرون، حتى لو لم تعجبني، فالهدف في هذه المرحلة من العصف الذهني هو الكمية وليس نوعية الأفكار أو جودتها.

## المبدأ الثاني:

الكمية تولد النوعية، بمعنى أن الأفكار الكثيرة العادية أو حتى الضعيفة، قد تكون مقدمة للوصول إلى أفكار قيمة وغير عادية في مرحلة لاحقة من عملية العصف الذهني. وهناك أربع قواعد يجب الالتزام بها أثناء عملية العصف الذهني:

- ١ لا يجوز انتقاد أي فكرة يشارك بها أحد أعضاء الفريق مهما كانت سخيفة أو نادرة، وذلك حتى لا يخاف أو يتردد أي عضو في الإدلاء بفكرته.
- ٢ تشجيع المشاركين على إعطاء أكبر عدد من الأفكار دون الالتفات إلى نوعيتها، والترحيب بالأفكار الغريبة والمضحكة.
- ٣ التركيز على الكم المتولد اعتماداً على المبدأ الثاني، فكلما زادت الأفكار زادت احتمالية توليد فكرة أصيلة.
- ٤ الأفكار المطروحة ملك الجميع، ولكل من أعضاء الفريق الحق في الجمع بين فكرتين لتوليد فكرة جديدة، أو تحسين فكرة قديمة.

### شروط نجاح جلسة العصف الذهني:

ولنجاح جلسة العصف الذهني شروط، هي:

- ١ وضوح المشكلة مدار البحث لدى المشاركين وقائد المجموعة قبل بدء الجلسة.
  - ٢ أن يكون المشاركون على معرفة معقولة بالمشكلة الرئيسية وما يتعلق بها من معلومات.
  - ٣ أن يكونوا على دراية بالمبادئ والقواعد في عملية العصف الذهني.
  - ٤ أن يكون قائد الجلسة على علم بكل ذلك، وهو مطالب بتحضير صياغة للمشكلة والمحافظة على حماسة المشاركين ونشاطهم.
  - ٥ استخدام التتابع بين المشاركين، أي أن يأخذ كل مشارك دوره، حتى ولو لم تكن لدى المشارك فكرة، حتى لا ينفرد بعض المشاركين دون غيرهم في إعطاء الأفكار.
- وبعد انتهاء جلسة العصف الذهني، والتي يحددها القائد، عندما يشعر أنه لم يعد يحصل على أفكار أخرى، وبعد تسجيل هذه الاحتمالات والأفكار، يمكن أن نفكر في تصنيف الأفكار التي حصلنا عليها لحل المشكلة إلى أنواع، أو فئات.

### تقارير وبحوث مقترحة حول:

- ◆ التفكير الناقد في مواجهة الخرافات وبعض ما يوضحه الإعلام.
- ◆ الإبداع في تصميم مشروع تجاري أو تطوعي (لم يكن موجوداً من قبل).



## اختبر نفسك

- ١ ما المقصود بالتفكير؟
- ٢ ما خصائص المفكر الجيد؟
- ٣ رامي يدرس في المرحلة الجامعية ويرغب في السفر إلى مكة لأداء مناسك العمرة مع مجموعة من أصدقائه فيتساءل أيهما أفضل السفر بالسيارة أم الطائرة؟

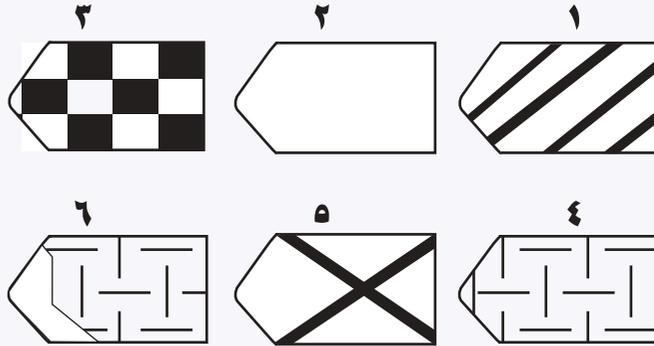
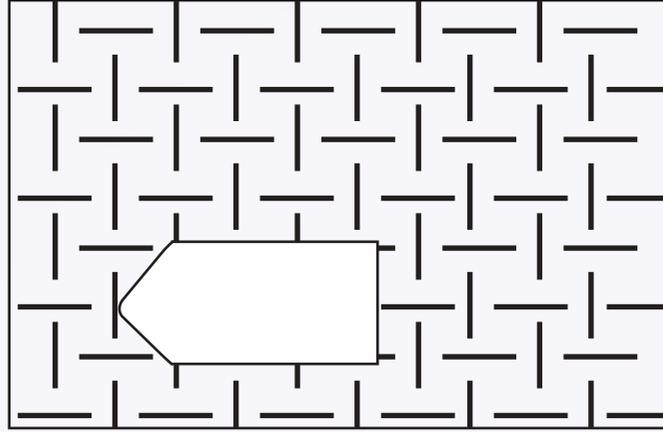
القرار	العيوب	المزايا	وسيلة المواصلات
			السيارة
			الطائرة

- ٤ تشتراط بعض الدول ذات الكثافة العالية من السكان، أن يكون نصيب الوالدين من الأبناء طفلاً واحداً فقط. ماذا تتوقع أن يحدث لهذا المجتمع مستقبلاً.
- ٥ أكمل العبارة بما هو منطقي:
  - ◆ الشجاع هو من يدافع عن وطنه، سمير يدافع عن وطنه.
  - إذن سمير...
  - ◆ كل من على الأرض فان، الإنسان على الأرض.
  - إذن الإنسان....
  - ◆ ١١/١ ٩/١ ٧/١ ٥/١ .....
- ٦ اذكر ستة استخدامات ممكنة (غير معتادة) لقطعة فلين في دقيقة.
- ٧ هات أكبر عدد ممكن من الكلمات المكونة من أربعة حروف تبدأ بحرف (ج).
- ٨ فكر في دقيقة واحدة في إيجاد حلول جديدة للتعامل مع المجرمين غير أسلوب السجن.



اختر القطعة الناقصة:

٩



١٠

نوع الذكاء (حسب الذكاءات المتعددة)	الخصائص التي يتميز بها الشخص
	تهجي الكلمات بدقة وبطريقة صحيحة.
	حل المسائل الحسابية بشكل سريع.
	الاستمتاع بالأنشطة الفنية وتكوين البازل والمتاهات وألعاب الفك والتركيب.
	يفضل الأنشطة التي يمارس فيها الرسم والتشكيل الفني اليدوي.
	يحب الألعاب الجماعية مع الآخرين.
	يمتلك حصيلة جيدة من الكلمات وأسلوباً متميزاً.



	الاستمتاع بالألعاب التي تتضمن حل المشكلات.
	الميل إلى الاشتراك في النوادي أو اللجان أو التنظيمات المختلفة ليكون عضواً في مجموعة.
	سرد القصص والاستماع إليها.

١١ حدّد الكلمة المخالفة فيما يأتي محدداً السبب :

جمر / جبل / جمل / جسر

١٢ اختر الإجابة الصحيحة:

السبت إلى الجمعة كالفجر إلى..... (الظهر / العصر / المغرب / العشاء / الشفق).

الأكسجين للإنسان، كال..... للنبات.

(الماء، أول أكسيد الكربون، ثاني أكسيد الكربون، الهواء، الشمس).

١٣ استنتج ما يأتي:

إذا كان مهند أصغر من فؤاد، ورائد أكبر من فؤاد.

الاستنتاج: هل مهند أصغر أو أكبر من رائد؟





# الوحدة السابعة

## الصحة النفسية

الموضوع الأول: الصحة النفسية ومقوماتها

الموضوع الثاني: أنواع الاضطرابات النفسية

الموضوع الثالث: خطوات العلاج النفسي وأساليبه

ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أن «الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً»



## الصحة النفسية ومقوماتها

### الموضوع الأول

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

- ١ تُحدِّد المقصود بالصحة النفسية.
- ٢ تُميِّز بين السلوك السوي والسلوك غير السوي.
- ٣ تُوضِّح مقومات الصحة النفسية.
- ٤ تكتسب المهارات النفسية للوقاية من المشكلات.
- ٥ تكتسب مهارات التعامل مع الأزمات المختلفة.



### الأهداف

### تمهيد

يحتفل العالم كل عام في اليوم العاشر من أكتوبر بيوم الصحة النفسية لزيادة الوعي العام بقضايا الصحة النفسية وأهميتها على الفرد والمجتمع.

حيث تشير الإحصاءات الصادرة عن منظمة الصحة العالمية عن ضرورة العناية والاهتمام بالصحة النفسية بشكل أكبر من ذي قبل خصوصاً في البلدان النامية، نظراً لانتشار الاضطرابات النفسية نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والظروف المستجدة.

الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة؛ وبالفعل، لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية، في هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أن «الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً»

وبالرغم من أنه كان ينظر إلى الأمراض النفسية نظرة سلبية بقيت فترة طويلة جداً إلا أنه في الوقت الحاضر أصبح هناك وعي لدى المجتمعات بها، حيث أدركوا أن إهمالها يسبب في تدهور ومعاناة يمتد تأثيرها من المريض إلى الأسرة والمجتمع.

والكل منا يسعى بكل طاقته للعيش بسلام مع نفسه ومع الآخرين، ويتعد عن كل ما ينغص عليه حياته، ولا يتأتى ذلك إلا بالصحة النفسية، فما هي الصحة النفسية؟

## أولاً : ماهي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية: رضا وانسجام الفرد مع نفسه ومع الأشخاص والمواقف والأحداث من حوله.

بهذا المعنى فالصحة النفسية تعني أن يكون الفرد قادراً على أن:

- يُحسن التعامل مع أقاربه ومجتمعه ويكوّن علاقات اجتماعية طيبة.
- يوجه إمكاناته وقدراته ومواهبه على الوجه الصحيح.
- يحل المشكلات التي تواجهه أو يتكيف معها بالشكل الملائم.
- يشعر بالسعادة والرضا عن الحياة والعمل والأسرة والأصدقاء.
- يقوم بالواجبات التي عليه على أكمل وجه سواء الدينية أو الاجتماعية.
- يحترم ذاته ولا يقارنها بالآخرين.
- ينظر بإيجابية إلى الإحداث والمواقف المختلفة.



هند شابة تعرف أن كل إنسان لديه نقاط قوة وضعف. هند تعرف نقاط الضعف لديها وتتقبل النقد والملاحظات من الأشخاص الذين تثق بهم، وتحاول أن توازن بين توقعاتها من نفسها، وقدرتها على التعامل مع الأمور الإيجابية والسلبية بشكل بناء.



## ثانياً: مقومات الصحة النفسية

مقومات الصحة النفسية هي أساليب وقائية تحمي المرء من الدخول في دائرة المرض النفسي.

### مقومات معرفية

#### التفكير الإيجابي

1

#### تأمل القصة وعلق عليها:

ذات يوم غضبت نورة من صديقتها عندما لم تدعها إلى زواجها وقطعت الاتصال بها وأصبحت تتذكر كل ما يسوء للعلاقة، وانقطعت العلاقة للأسف بعد أيام جميلة... ذات ليلة ونورة في مطبخها ترتبه وتنظمه، أدخلت يدها في أحد الرفوف العلوية، سقط على الأرض ظرف جميل كتب عليه من الخارج (حبيبي الغالية وصديقة دربي نورة مع خالص مودتي أدعوك من قلبي لحضور زواجي) فتحت الظرف بسرعة فإذا هو دعوة زواج صديقتها مريم، صرخت وانهارت تبكي... علمت أخيراً أن الخادمة استقبلت هذه الدعوة ووضعتها في أحد أدراج المطبخ، ونسيت تسليمها لنورة. ما المشكلة التي وقعت فيها نورة؟



نشاط استهلاكي:

◆ عندما تواجه ضغوطاً نفسية أو أحداثاً مزعجة تذكر إيجابيات هذه المواقف، فكل موقف مهما كان مؤملاً له جوانب إيجابية قال تعالى: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦]، ومن الإستراتيجيات في هذا المجال (أن تتذكر دائماً ثلاث إيجابيات لكل موقف سلبي يحدث لك ودرب نفسك على ذلك حتى تصبح عادة عندك).

◆ وأيضاً من التفكير الإيجابي أن يواجه المرء المواقف ولا يحاول الهروب منها، لأن المواجهة ومحاولة الحل أفضل من القلق والتوتر أو الهروب.

◆ ومن الأمور الذي تساعد على ذلك تذكر الإنسان مواقف النجاح التي حدثت له.

◆ وأن يقنع نفسه أنه سيحدث له قليل من التوتر عند مواجهة المشكلات ولكنه مع الإصرار سينجح.

◆ وكذلك على الإنسان الابتعاد عن التفكير السلبي، وهو ما يحدث الإنسان به نفسه، فالكلام مع الذات سلبياً

يولد مشاعر الدونية وعدم الإنجاز والقلق والخوف. ومن الأمثلة على هذا الحديث ما يأتي:

● لا أستطيع تحمّل الموقف.

● سأهرب من الموقف.

● لا أستطيع القيام بهذا العمل.

● أنا فاشل.

● ليس لدي أمل.

◆ الآخرون يكرهونني.

◆ لا أتحمل القلق أو المرض.

◆ لا بد أن أكون محبوباً عند كل من أعرفه (من الطبيعي أن يكون الشخص محبوباً عند فئة ولا يشترط أن يكون محبوباً عند فئة أخرى).

◆ أن أكون كاملاً وكفوفاً في كل ما أعمله. (لأن لكل إنسان جانب يتميز به وقد يكون لديه جوانب أخرى غير متميز بها).

◆ ربط أحداث معينة بشخص معين أو حادثة معينة. (ربط مآسي معينة بشخص ما، وعدم الذهاب إلى مكان معين لحدوث شيء مكروه فيه).

◆ تجنب المشكلات والهروب منها بدلاً من مواجهتها.

◆ تحقير الذات وتجاهل ما بها من إيجابيات كثيرة.

للتفكير السلبي:

عندما يكون الشخص مع مجموعة من الغرباء، قد يرتبك قليلاً وهذا طبيعي، فبيداً يقول لنفسه: «إنني مرتبك...» فيفكر في كيفية الهروب من الموقف، فيزداد توتره ويظن أن الهرب أسهل وأنجح وسيلة تدريجياً حتى يهرب من الموقف، والذي أدى به إلى ذلك هو تفكيره السلبي بأنه مرتبك وقوله لنفسه أن أفضل وسيلة هي الهروب، وبالتالي تستمر المعاناة في كل موقف.

للتفكير الإيجابي:

عندما يمر بجانبك أحد أقاربك ولم يسلم عليك وهو ليس من عادته، فمن التفكير الإيجابي أن تلتمس له العذر فقد يكون لديه ما يشغله ذهنياً، أو لم يراك لسبب ما، أو أي عذر آخر.

٢ التفكير الشمولي ( الكروي )

عندما تحدث مشكلة ما، من المهم أن ننظر لها من كافة الزوايا حتى نستطيع حلها بشكل مناسب، فمثلاً عند الإصلاح بين الناس أو بين زوجين، فالأجدر الاستماع إلى وجهات نظر كل طرف وعدم التركيز على طرف معين.

من المهم أن يستغل الإنسان مهاراته وقدراته التي وهبها الله له ويوجهها إلى ما ينفعه، وينفع مجتمعه.

### مقومات اجتماعية

#### إقامة علاقات ناجحة

١

إن الصداقة السليمة المبنية على المحبة المتبادلة والثقة والمساعدة، هي التي تعين الإنسان على التغلب على ما قد

يواجهه من مشكلات.

### ما شروط الصداقة؟

الصداقة كلمة جميلة تحمل معان كبيرة ومن شروطها:

- ◆ غير مبنية على مصالح مادية.
- ◆ تقوم على المساعدة المتبادلة والثقة.
- ◆ كل طرف يشعر بالارتياح مع الطرف الآخر من غير تكلف.
- ◆ كل من الصديقين يفصح عن خبراته وما يشعر به للطرف الآخر.
- ◆ التقارب في العمر والاهتمامات.

#### تنمية المهارات الاجتماعية في التعامل مع الآخرين

٢

تعني المهارات الاجتماعية، ممارسة السلوكيات الإيجابية المقبولة عند التعامل مع الآخرين، حيث تساعد هذه المهارات على بناء علاقات فعالة وجيدة مع الآخرين؛ مما سينعكس أثره على الحالة النفسية للفرد. ومن هذه المهارات ما يأتي:

#### أ- مهارات توكيد الذات (التوكيدية)

وتعني قدرة المرء على التعبير عن آرائه ومشاعره أمام الآخرين بدون خجل بأسلوب لائق مقبول ودون أن يؤدي مشاعر الآخرين. وعدم القدرة على التعبير يجعلها تتراكم تدريجياً حتى تؤثر سلباً على حياة المرء وبالتالي قد يصاب بالاضطرابات المختلفة. (سيتم الحديث عنها بالتفصيل في الوحدة القادمة).

#### ب- مهارة إقامة علاقة بالآخرين

يوجد مجموعة من المهارات اللازمة لإقامة علاقة ناجحة مع الآخرين منها:

- ◆ التعاطف معهم ومساعدتهم ومشاركتهم أفراحهم وأحزانهم.

- ◆ الإنصات لهم عندما يتحدثون وعدم الانشغال بأشياء أخرى (إظهار ما يدل على الاهتمام من قول نعم والنظر في وجوههم...).
- ◆ تقديرهم والثناء على جهودهم الجيدة.
- ◆ التبسم لهم.
- ◆ مناداتهم بأسمائهم المحببة.
- ◆ عند الرغبة في توجيههم وتوجيه النقد، فينبغي البدء بذكر الجوانب الإيجابية في شخصياتهم وسلوكهم، ثم ذكر السلبيات بأسلوب مهذب وسريع مع عدم الإطالة.

### عدم المقارنة بالآخرين

٣

إن لكل شخص في هذه الحياة قدرات ومهارات أودعها الله فيه تميزه عن غيره فإن هو استثمرها بشكل حقيقي فسيرضى عن نفسه وسيسعد في حياته. أما إذا بدأ يقارن نفسه بما لدى الآخرين من قدرات وإمكانات فإنه تدريجياً سيدمر ذاته حتى يكون عرضة للاضطرابات النفسية التي تعيق مسيرة حياته.

### تحدث عن مشاكلك مع من تثق بهم

٤

أن الحياة لا تخلو من المشاكل فالإنسان بحكم تعامله مع الآخرين واحتكاكه بهم لا بد أن تواجهه بعض المشاكل في محيط الأسرة والعمل والصداقات والحياة بصفة عامة. لذا فأخرج مشاعرنا وما نشعر به من ضيق يعد نوعاً من التنفيس وسيخفف من وطء الحالة عليك، وربما تصل إلى حلها.

### اطلب المساعدة من الغير

٥

إذا شعرت أنك وصلت مستوى من عدم تحمل القلق والتوتر فاطلب المساعدة ممن يستطيعون تقديمها من المختصين وأهل الرأي والخبرة.

## مقومات سلوكية

### التدين

١

ويقصد به الالتزام بالعقيدة الصحيحة قولاً وسلوكاً وإتيان بما أمر الله به والانتهاز عما نهى الله عنه، ولقد وجدت العديد من الدراسات النفسية أن الشخص المتدين أكثر صحة نفسية واثقاً وفعالاً وثقة بالنفس وأقل انحرافاً وكتئاباً.

## ممارسة الأعمال السارة

٢

إن ممارسة الأعمال السارة والمفيدة بانتظام يساعدنا على استقرار حالتنا النفسية، وهي من مضادات التوتر والاكتئاب، حيث على المرء أن يضعها في برنامجه اليومي ويقصدها. إن الذي يُشعر الناس بالكدر هو ممارستهم لسلوكات سلبية تجلب لهم الضيق والتوتر، وفي المقابل لو استهدف المرء السلوكيات السارة واستخدمها يومياً بشكل منظم، فلا شك أن حالته النفسية ستتغير للأفضل، ومن هذه الأعمال ما يأتي:

◆ ممارسة الهوايات المفضلة (المفيدة).

◆ صلة الأرحام.

◆ التطوع لمساعدة الآخرين وخدمتهم.

◆ الاستماع للقرآن الكريم وتدبره.

◆ تبادل الزيارات مع الأقارب والأصدقاء.

◆ مجالسة المتفائلين والسعداء والبعد عن المتشائمين وغير السعداء.

◆ زيارة الأماكن المحببة للنفس (التنزه).

◆ متابعة ما يدعو للبهجة وانشراح الصدر.

◆ البعد عما يكدر ويعكر.

◆ تخيل موقفاً مع شخص تحبه.

◆ ابتسم في وجوه الآخرين.

◆ اتصل بصديق قديم.

◆ شاهد منظرًا جميلاً وتأمله.

◆ الحصول على قدر كاف من النوم العميق: النوم من النوم الكبرى التي حباننا بها الله ولا بد للشخص العادي أن ينام سبع ساعات يومياً فالنوم يساعد الجسم على استرداد نشاطه.

## العفو والصفح (التسامح)

٣

ثبت علمياً أن من أهم صفات الشخصيات المضطربة والتي تعاني من القلق المزمن هو أنها لا تعرف التسامح.. ولم تجرب لذة العفو ونسيان الإساءة.

قال الله تعالى: ﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ [الأعراف: ١٩٩].

فميدان الرياضة من أشد ميادين الحياة خصوبة لبناء الشخصية الصحية بدنياً و نفسياً و عقلياً و تعد الرياضة إحدى الوسائل التربوية، وبالتالي فهي تساهم في تكوين الفرد و تطبع الناشئة على معايير المجتمع المرغوبة على النحو الآتي:



- ◆ تساعد على تنفيس الانفعالات بداخلنا.
- ◆ وسيلة ناجحة في التقليل من المشكلات الانفعالية والسلوكية المختلفة كالتوتر والعدوان ونحوه.
- ◆ من الطرق المثلى لتجنب جماعات السوء.
- ◆ تساعد في الاستقرار الانفعالي والاتزان والاعتماد على النفس.

### مواجهة المشكلات بدلاً من الهروب منها

يعتقد بعض الناس أن الهروب من المشكلات وعدم مواجهتها هو السبيل لعلاجها، والعكس هو الصحيح فالدراسات النفسية تؤكد أن مواجهة المشكلة هو الحل الصحيح إذا أردنا حلها، فكلما واجهنا المشكلة كلما ضعفت في تأثيرها علينا أما الهروب منها فيجعلها تظهر لنا في كل حين.

### ثالثاً: مقومات التعامل مع الأزمات

الإنسان في هذه الحياة مبتلى بكثير من المنغصات والمشكلات، وما على المرء إلا إتباع الأسلوب العلمي في حلها والنظر إلى الجوانب الايجابية فيها حتى يسعد في حياته لأن التدمير والسخط لا يقدم شيئاً في التخلص منها، ومن الوسائل المعينة في ذلك ما يأتي:

- ◆ تأمل المشكلة ومعرفة أسبابها ومحاولة التخلص من هذه الأسباب.
- ◆ البحث عن البدائل الصحيحة لحلها.
- ◆ فهم المشكلة من كافة الزوايا.
- ◆ يمكن بعد ذلك البحث عن حلول للمشكلة عند أهل الاختصاص والخبرة والمشورة.
- ◆ البحث المستمر عن الحلول وعدم الاستسلام أو التذمر، فلكل مشكلة حل.
- ◆ عندما لا نجد حلاً للأزمة كإصابة الإنسان بمرض مستعصي، فعليه (بالإضافة لما سبق) أن: يتذكر فوائد الصبر.

قال تعالى ﴿...وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٥]. وقال جل وعلا أيضاً ﴿...إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: ١٥٣]، عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ «إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ» [رواه الترمذي، ٢٣٩٦].

عن صهيب بن سنان رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ» [رواه مسلم، ٢٩٩٩].

وفي حديث آخر أيضاً عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: أن ناساً من الأنصار سألوا رسول الله ﷺ فأعطاهم، ثم سألوهم فأعطاهم، ثم سألوهم فأعطاهم، حتى نفذ ما عنده، فقال رسول الله ﷺ: «مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدْخِرَهُ عَنْكُمْ، وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّهُ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْبِرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ» [رواه مسلم، ١٠٥٢].

ما سبق يوضح أن الإنسان الصابر له أجر كبير لدرجة أن الرسول ﷺ وصفه بخير عطاء، فهذا الصبر يقوده إلى (جلب الحسنات، والشفاء، والمآمن من مشكلات أخرى، ويعوضه الله في شيء آخر أفضل، ويحبه الله...)

◆ تذكر ما حدث من كوارث ومصائب لدول أخرى وأشخاص آخرين تعرفهم أو تخيل أن مشكلتك أكبر مما هي عليه. حين يرى الإنسان المشكلات الكبيرة التي تحدث للآخرين ويقارنها مع مشكلته، يرى أن مشكلته صغيرة وأنه ضخمها أكثر مما ينبغي. (ينبغي تذكر ذلك بين الحين والآخر حتى تصبح سلوكاً معتاداً. أو تخيل أنك أصبت بشيء كبير جداً، وقارنه بمشكلتك الحالية).

◆ في الدراسات النفسية، السبب الرئيس للمشكلات هو ما يحمله الشخص من أفكار حيال المشكلة وليس المشكلة. عندما ينظر الشخص للجوانب الإيجابية للأحداث المؤلمة تتحسن حالته، وعندما يركز على الوسواس والأفكار السلبية تسوء حالته. فالقائد هنا هو الفكر وليس الحدث والدليل تغير المزاج في الحالتين.

◆ تذكر أن لكل مشكلة فوائد.

على الإنسان أن يبحث عن هذه الجوانب باستمرار، ومصدق ذلك قوله تعالى: ﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء، ١٩]، لاحظ الآية الكريمة لم تذكر خيراً فقط بل خيراً كثيراً، لهذا يحاول الشخص أن يتذكر مباشرة ثلاث إيجابيات لأي مشكلة تواجهه، فقد يكون أبعد الله عن مشكلة أكبر، ويعوضه الله بخير كبير قد يأتي لاحقاً في الدنيا أو يؤجله الله في الآخرة...



## الموضوع الثاني

### أنواع الاضطرابات النفسية

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ تُحدِّد المقصود بالاضطراب النفسي.
- ٢ تُفرِّق بين الحالة المرضية والحالة العادية.
- ٣ تُميِّز بين الاضطرابات النفسية المختلفة.
- ٤ تُمثِّل لبعض سمات اضطرابات الشخصية.
- ٥ تستشهد لحالات واقعية لبعض الاضطرابات النفسية.



### الأهداف



## الصححة النفسية

### تأمل الحديث النبوي الآتي:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والجبن والبخل وضع الدين وغلبة الرجال». [رواه البخاري، ٦٣٦٣]  
لماذا استعاذ المصطفى صلى الله عليه وسلم من هذه الصفات؟ واستنتج ما هو متعلق بالاضطرابات النفسية.



### نشاط استهلاكي:

### أولاً: ما هو الاضطراب النفسي؟

هو حالة من عدم التكيف مع الذات أو مع الآخرين أو مع جوانب الحياة المختلفة.  
بمعنى أن الاضطراب النفسي هو عكس الصححة النفسية.

### متى يكون الإنسان مضطرباً نفسياً؟

- ١ أن تستمر المشكلة وقتاً طويلاً.
  - ٢ أن تؤثر على حياة الإنسان سلباً، فيبدأ بالتفكير في هذه المشكلات طوال وقته، ويفقد الاستمتاع بحياته، ويشعر بالضيق والنكد، وتتأثر علاقاته الاجتماعية والوظيفية بسبب ذلك (تسوء علاقته بالمحيطين أو يتغيب عن العمل) وفي هذه الحالة يحتاج الأمر التدخل العلاجي النفسي.
- أما الحالات العابرة المؤقتة فهي طبيعية وستزول مع الوقت ولا تحتاج لطب العلاج. فكثير منا يصاب بحالات من الحزن أو التوتر لمواقف معينة، ثم بزوال هذه المواقف نعود إلى أوضاعنا الطبيعية.

## من يقوم بعملية تشخيص الاضطرابات النفسية؟

يقوم بتشخيص الاضطرابات النفسية المؤهلون من أهل الاختصاص من الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين، ولا يمكن لغيرهم القيام بذلك.

لذا من الأخطاء التي نراها في واقعنا اتهام الناس لبعضهم بإصابتهم ببعض الاضطرابات النفسية دون علم منهم. ومن الأهمية بمكان. أخي الطالب. عدم محاولة تشخيص الآخرين بناء على بعض الأعراض التي قد تظهر عليهم، فقد تظهر هذه الأعراض حتى على الأصحاء ولكنها مؤقتة. وقد أوردنا بعض الاضطرابات النفسية نظراً لأهمية معرفتها في الوقت الحاضر من تكوين ثقافة نفسية جيدة، ومساعدة من أصيبوا بهذه الاضطرابات بتوجيههم إلى أهل الاختصاص. وينبغي الحذر من بعض ضعاف النفوس الذين يدعون علمهم بمعالجة هذه الاضطرابات.

كثيراً ما يبكي وقد تأثرت حالته النفسية، فذهب به أهله إلى أحد مدعي العلاج الذي ادعى أن به سحراً أصابه بعد زواجه. تدهورت حالته وهو يفكر كيف الخلاص من السحر، عجز مدعي العلاج من علاج هذا المريض، بعدما أخذ منه أموالاً طائلة، استمر معه قرابة ثلاثة أشهر بلا جدوى، وفي أحد الأيام زاره أحد أقاربه وأشار عليه أن يذهب إلى إحدى المستشفيات الكبرى، حيث أنه بدأ يهمل غذائه، ونظافته، أحيل من العيادات الخارجية إلى عيادة الطب النفسي، وهناك لقيه طبيب مختص وبدأ معه مشوار العلاج، ثم شعر بتحسن من الشهر الأول ثم بتحسن أكبر في الشهر الثاني، ثم بدأ ينتظم في كل شيء وبدأ يمارس حياته الطبيعية، لقد تغير والله الحمد.



## ما أنواع الاضطرابات النفسية؟

تتعدد الاضطرابات النفسية، وسناقش أبرزها على النحو الآتي:

1 الوسواس القهري Obsessional compulsion

والدتي إنسانة فاضلة ولكنها من النوع الملتزم الدقيق، وإذا شئت فيمكن أن تطلق عليها إنها من النوع (الموسوس) وكانت تميل إلى النظافة لدرجة شديدة حيث كانت تستقبلنا عند عودتنا من المدارس على باب الشقة حيث نخلع أحذيتنا ونتركها خارج الشقة ونتجه فوراً إلى الحمام حيث تشرف بنفسها على نظافتنا الشخصية من الاستحمام يومياً بالمياه والصابون وأحياناً كانت تضيف بعض أنواع المطهرات. وإذا شكت أن النظافة كانت غير مكتملة كانت تطلب منا العودة للاستحمام مرة أخرى. وكانت الوالدة تجهد نفسها ساعات طويلة في النظافة في المطبخ لدرجة أنها كانت تغسل أي مأكولات يحضرها الوالد بالصابون فمثلاً كانت تغسل

حالة

الفرولة بالصابون عدة مرات لدرجة أن الفاكهة كانت أحياناً تفقد طعمها ولونها من كثرة الغسل. كذلك فإن الملابس كانت تُغسل عدة مرات بالصابون والمطهرات ولا تسمح لأحد أن يرتدي ملابسه أكثر من مرة وبعدها تبدأ عملية الغسل والكي لدرجة أن جميع ملابس حتى الجديد منها كان يبدو أمام الناس قديم وكالح اللون من كثرة الغسل وأدى ذلك إلى إجهاد شديد للأم. وقد حاول أبي معها عدة مرات لكي تقلل من تلك الطقوس المتكررة، وحدثت أكثر من مشكلة بين الوالد والوالدة ولكن انتهى الأمر بأن استسلم أبي لأمر الله وأصبح لا يجادلها في أمور النظافة.

### تعريفه:

هو تكرار سلوك معين أو أفكار محددة (طوال اليوم وكل يوم) بشكل مزعج ولا يستطيع التخلص منه بالرغم من محاولاته العديدة.



وللوسواس القهري أشكال: فقد يكون في مجال النظافة أو في الشك أو في الصلاة ونحوها.

بعض الأعراض والتصرفات الوسواسية:

- التأكد من الأشياء مرات عديدة مثل التأكد من إغلاق الأبواب والأقفال والمواقف.. إلخ.
- القيام بعمليات الحساب بشكل مستمر - في السر - أو بشكل علني أثناء القيام بالأعمال الروتينية.
- تكرار القيام بشيء ما عددًا معينًا من المرات. وأحد الأمثلة على ذلك قد يكون تكرار عدد مرات الاستحمام.
- ترتيب الأشياء بشكل غاية في التنظيم والدقة إلى درجة الوسوسة.
- البعد عن لمس الأشياء العادية لأنها قد تحتوي على جراثيم.
- تكرار الوضوء أو إعادة الصلاة مرات عدة.

### الفرق بين الوسواس القهري والتكرار في الأحوال العادية؟

في الأحوال العادية من الطبيعي عند الشك أن أعيد صلاتي أو أتأكد من بعض الأشياء المهمة وهذا يحدث لغالبية الناس، أما مريض الوسواس القهري فإنه في كل صلاة يعيد صلاته مرات عدة أو يعيد كل وضوء عشرات المرات، أو يكرر رقم معين أو فكرة معينة مئات المرات في الساعة الواحدة.

يكرر المريض وضوءه لإحدى الصلوات مرات عدة ويستغرق منه ذلك وقتاً طويلاً وقد يدخل وقت الصلاة الأخرى وهو لم ينته، وفي كل مرة يشك أن الماء لم يصل إلى جزء معين من أعضائه، وهكذا في كل صلاة.



هل الشخص المصاب بمرض الوسواس القهري مجنون؟  
 كلا- الشخص الذي لا يدرك أن التصرفات والأفكار الخاطئة التي يشعر بها هي أشياء غير طبيعية هو شخص مصاب بمرض نفسي. ولكن يدرك معظم الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري أن تصرفاتهم غير عقلانية. ولذلك فإن الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري ليسوا مجانين.



## الاكتئاب Depression:

أنا سيدة أبلغ من العمر خمساً وثلاثين سنة، متزوجة ولدي أطفال، أشكو منذ سنوات من ضيق في الصدر، لازمني معظم الوقت، وهم وحزن وعدم ارتياح، وأبكي أحياناً، ترددت على الكثير من المعالجين الشعبيين والمعالجين بالرقية وغيرهم فبعضهم قال: إنها عين، وبعضهم قال إنها أعراض لمسّ خارجي، وآخرون قالوا: إنه سحر، ورغم استعمالي جميع ما وصفوه إلا أنني لم أشعر بتحسن حتى فقدت الأشياء الجميلة في حياتي.. فكيف أستعيد حياتي الجميلة؟



**تعريفه:** هو حالة من الحزن الشديد المستمر الذي ليس له سبب واضح.  
**من أعراضه:**

الملل من الحياة، وفقدان الشهية وعدم الاهتمام بالأنشطة المهمة والعزلة والانطواء والأرق (عدم القدرة على النوم) والصداع وصعوبة التركيز وحزن وبكاء وإحساس بضيق في الصدر مع فقد المتعة وفقد الابتهاج بالأمر الباعثة للفرح والبهجة. إضافة إلى الإحساس بالملل، وانحسار في العلاقات الاجتماعية وعزلة عن المجتمع، وقلة اهتمام بالنظافة والهدام.



ملحوظة مهمة: عند تشخيص المرض لا بد من توافر أكثر الأعراض السابقة، ونحذر من التشخيص المبني على بعض الأعراض، ويجب أن يتولى هذه العملية المؤهل في المجال النفسي فقط.

## ما الفرق بين الحزن العادي والاكتئاب؟

الحزن العادي يحدث لكل الناس ومن الطبيعي أن نحزن لبعض الوقت عند موت عزيز، أو عند خسارة معينة، أو عندما نفتقد بعض الآثام، أما الاكتئاب فهو حالة من الحزن الطويل تتميز بالخصائص الآتية:

- ١ أكثر حدة (أشد من الحزن العادي).
- ٢ يستمر لفترات طويلة. (أكثر من أسبوعين متواصلين).
- ٣ يعوق الفرد بدرجة جوهريّة عن أداء نشاطاته وواجباته المعتادة. (يتخلى الفرد عما كان يمارسه فمثلاً يتخلى عن الرياضة التي كان يحبها، يهمل نظافته بعدما كان مهتماً بها، يتغيب أو يتأخر عن عمله بعدما كان مواظباً،...).

**حالة**  
يعمل استشارياً في إحدى المستشفيات الكبرى، لا يفضل المشاركة في المؤتمرات الدولية البعيدة عن بلاده، يعتذر دوماً عن المشاركة مما أفقده المعلومات الطبية الحديثة، جاء للعيادة النفسية ويقول أتمنى أن أكون حراً وأسافر بالطائرة مثل الكثير من زملائي بل كثير من الناس.

**تعريفه:** خوف دائم من موضوع ما أو موقف أو كائن غير مخيف لدى غالبية الناس.

### ما الفرق بين الخوف العادي والخوف المرضي؟

الخوف العادي هو حالة طبيعية تحدث من شيء مخيف حقيقة كالخوف من الحيوانات المفترسة، أو السيارة المسرعة.

أيضاً من المخاوف الطبيعية التي تحدث لغالبية الناس (الخوف البسيط) عند إجراء لقاء، أو مقابلة مسؤول كبير، أو عن إلقاء كلمة. فمن الطبيعي أن يحدث لنا الخوف في بداية الموقف ثم يزول مع الوقت. المهم أن لا يؤدي بنا الخوف إلى الهروب من الموقف في كل مرة.

أما الخوف المرضي فهو خوف دائم وليس له سبب مقنع ولا يحدث لغالبية الناس ويعطل الإنسان عن ممارسة حياته ويجعله يسعى للهروب من تلك المواقف بكل الطرق المتاحة.

**مثال**  
ثامر حذر من الزواحف والثعابين أثناء خروجه للصحراء، وهذا أمر طبيعي، أما عندما يفكر كثيراً في احتمال خروج ثعبان أو يشغل تفكيره هذا الأمر كثيراً، مما أثر على استمتاعه بالرحلة. واستمر معه ذلك كلما أراد أن يخرج للنزهة فهذا خوف غير طبيعي ويحتاج استشارة المختصين.

### أنواع المخاوف:

#### ١ الخوف المحدد



و يتصف الرهاب الخاص بالخوف الشديد من شيء ما أو موقف ما -لا يعتبر ضاراً في الحالات العادية مثل:

الخوف من ركوب الطائرة، والخوف من الحيوانات الأليفة، والخوف من العواصف، والخوف من الظلام، والخوف من ركوب المصاعد الكهربائية، ونحو ذلك.



فقد مرّت علي أيام مريرة وسنوات عجاف تمنيت فيها أني كبشاً يذبح وينتهي أمره. لقد فقدت شخصيتي كرجل وأصبحت رهين غرفتي التي في أعلى بيتنا لا أكلّم أحداً ولا أختلط مع الناس فكانت كالقبر لي. لم أكن أختلط مع أهلي الذين هم أبي وأمي وأخي وأختي وأقرب الناس إلي، فأنا لا أستطيع أن أبتسم فضلاً عن أن أضحك مثلهم، ولا أتكلم بطلاقة مثلهم، وسرعان ما يحمرّ وجهي وتتغير ملامحي ويتلعثم لساني وأفقد تركيزي. أشعر أن العيون تراقبني، كما أشعر بأنني أصبحت إنساناً مملاً لمن يريد التحدّث معي فلا يجد عندي المتعة والحديث الجميل. ومما زاد الطين بلة أنني أرى بعض أفراد المجتمع يشفق علي وينظر لي نظرة الإنسان الغير سوي. فكم تأملت ألما وكم قلبت مضجعاً وكم جلست أندب حياتي وأرثي حالي. أنا النجيب الذي أحصل على أعلى الدرجات في دراستي ولدي ما لدي من الإبداعات التي امتن الله بها علي. ولكنّها بلا فائدة لأنّها صادفت نفساً ضعيفة هزيلة هشة. ولكي أختصر عليك فهم حالتني. إنني لم أقرأ مقالاً أو أسمع كلاماً عن الرهاب الاجتماعي إلا وكان ما يذكر من أعراض الرهاب عندي منه بالنصيب الأوفر.

### الخوف الاجتماعي: هو التردد في حضور المناسبات الاجتماعية أو الاحتكاك بالآخرين، أو الهروب من الحديث

أمامهم، أو عدم القدرة على إبداء الرأي لهم، والإحساس بعدم الارتياح.

ويظهر الخوف في أغلب المواقف الاجتماعية الآتية:

- التعامل مع الآخرين.
- أداء عمل أو إلقاء كلمة أمام جمهور.
- التحدث بصوت مسموع أثناء الاجتماع والمناقشة والأسئلة.
- الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية.
- التحدث مع مسؤول أو مدير.
- إعادة بضاعة اشتريتها إلى المحل.
- الأكل والشرب في أماكن عامة.
- إمامة الناس في الصلاة الهجرية.

من أعراضه:

التعرق، تسارع ضربات القلب، اهتزاز اليدين، عدم الدخول على الآخرين بمفرده، لا ينظر للآخرين، يتجنب الحديث معهم، الانشغال بأشياء أخرى كجهاز الجوال، السكوت معظم الوقت.

ما الفرق بين الحياء والخوف الاجتماعي؟

يرى محمد الغزالي - رحمه الله - أن الحياء علامة صادقة على طبيعة الإنسان، فهو يبين مدى أدبه وقيمه التي ينتمي إليها، فالشخص حين يحرص على فعل ما لا ينبغي، أو يتعارض مع قيمه فهو حي الضمير فالحياء يحمي الإنسان من الوقوع في المحذور، لذا فإن الله سبحانه وتعالى وصى به المسلمين لأنه يجعل المرء يراقب خطواته فلا يتعدى حدود الدين الإسلامي، فالحياء مطلوب ومرغوب فيه ولا يتنافى مع ما يحبذ أن يتصف به.



الحياء:

اجتناب القبيح وعدم التقصير مع ذي الحق وليس فيه خضوع للآخرين وهو محمود شرعاً، أما الخوف الاجتماعي فهو خضوع للآخرين وتجنب مواجهتهم بشكل مستمر. الفرق بين الحالة العادية والحالة المرضية في الخوف الاجتماعي؟ في الحالة العادية قد يصاب البعض (بتوتر بسيط) عند بداية مواجهة الآخرين أو من هم أكبر منه ولكنه سرعان ما يزول، ولكنهم مازالوا على احتكاك بالآخرين ولم يتركوا الموقف. في الحالة المرضية: توتر قوي يمنع الشخص من التفاعل مع الآخرين، مما يجعله يسرع في الهروب منه في كل مرة ويكون هذا هاجسه الذي يشغله.

اضطراب الشخصية



ماذا تفهم من كلمة شخصية؟ هل هو القوي جسماً أم المؤثر أم القائد؟



تطبيق

ماهية الشخصية؟

**الشخصية:** هي مجموع الخصائص التي يتميز بها الإنسان عن غيره في النواحي الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية.



يتميز راشد بأنه يقابل المشكلات التي تواجهه بحكمه فهو لا يندفع في اتخاذ قراراته، ويتميز أخوه الأصغر بحبه للأعمال التطوعية، فهو يعمل متعاوناً مع إحدى الجمعيات الخيرية في الحي، ويتميز ابن عمه بالكرم فممنزله لا يخلو من الضيوف.

### ما أنواع الشخصيات المضطربة؟

سنعرض أهم اضطرابات الشخصية التي تؤثر على حياة من أصيب بها وحياة من يعيش معه، ونؤكد على أن لكل شخصية سمات معينة ويشترط في تحديد شخصية معينة أن تتوافر أغلب الأعراض (الموضحة تحت كل شخصية)، ونعني أنها اضطراب أي أنها بحاجة للعلاج النفسي. ومن الخطأ التشخيص بناء على بعض الأعراض التي قد نراها في الآخرين، فقد يلاحظ على بعض الناس أعراض معينة بسيطة ولكن شخصيته متماسكة وغير مضطربة، لذا فالأقدر على عملية التشخيص هم أهل الاختصاص من الأطباء والأخصائيين النفسيين.

### ومن أبرز الشخصيات المضطربة ما يأتي:

#### ١ الشخصية المرتابة أو الشكاكة (إساءة الظن بالآخرين)

سماتها: تغليب سوء الظن والمبالغة في الحذر، المبالغة في التأثر بالانتقادات حتى لو كانت يسيرة، الإكثار من الخصومة والجدل والعناد، الحرص على جمع الإدانات، يبحث عن المعاني الخفية في الحديث، ويفسرها على أنها ضده، يبالغ في تصور التآمر ضده، يشك في ولاء أصدقائه وأقربائه له، لا يتسامح.

#### ٢ الشخصية البسيطة المستغلة

سماتها: الثقة الزائدة بالناس، الغفلة عما يدور حوله، لا يتوقع السوء، التبعية للآخرين (فكراً وسلوكاً)، التسامح الزائد حتى مع من لا يستحقونه، سهولة التأثر بأراء الآخرين، المبالغة في الصراحة حتى في الأمور الخاصة.

#### ٣ الشخصية العدوانية: (المتسلطة)

سماتها: عدم مراعاة حقوق الآخرين، والجرأة الزائدة في إبداء الرأي والمبالغة في إظهار مشاعره، الاستياء والغضب، النظر في الآخرين بقوة، التسلط في العبارات وعلو الصوت، أوامر ملزمة.

#### الشخصية المنطوية

٤

سماتها: العزلة والانفراد والاستمتاع بذلك، وبرودة المشاعر حتى مع الأهل والأولاد، وضعف التأثر بالانتقادات، وضعف التعبير عن المشاعر، وعدم الانسجام مع الآخرين، وكلامها مختصر جداً دون مشاعر لا يتضح ما تشعر به على ملامح وجهها، ولا تجلس مع أولادها أو زوجها، ولا تهتم بحاجات الأبناء، وقد لا تتزوج لعدم الرغبة في الاندماج في الأسرة، ولا تكثر بالمديح أو اللوم، ولا تبتسم أو تهز رأسها، وتختار الأنشطة الفردية، وربما لديها صديق واحد فقط، وعلاقتها بأسرتها سطحية، كما يبرز عندها اضمحلال التعبير الانفعالي.

#### الشخصية النرجسية: ( التي تحب ذاتها )

٥

سماتها: الإعجاب الزائد بالنفس، وتشعر بالعظمة وتبالغ في تلميع ذاتها، معجبة بنفسها، تستمتع بثناء الآخرين لها، وتكثر من لفت الأنظار إليها، وتوهم الآخرين أنها تعرف كل ما يدور حولها، وتدعي العبقرية، وتتطلع للألقاب الفخمة، وتظهر نفسها بمظهر الواثقة جداً، وتتصور أنها فوق الآخرين بمراحل، ويلاحظ عليها شدة التأثر بالانتقاد حتى ولو كان غير مباشر، وتحقد على من ينتقدها حقداً شديداً وطويلاً حتى لو كان الناصح يريد الخير لها، ولا تعترف بالأخطاء، وأنانية (مصلحتها أهم) تستغل الناس لمصلحتها، ولا تتنازل عن حقوقها، وتحسد الآخرين خصوصاً الأقران والمنافسين وتتمنى زوال نعمتهم، ولا تدرك مشكلتها وترى نفسها على صواب.

#### الشخصية المحتالة الماكرة

٦

سماتها: المراوغة والاحتيال للحصول على مرادها، وضعف الضمير وقسوة القلب (غياب لوم النفس) وعدم الاكتراث بالمسؤولية، والتظاهر بالنزاهة والأمانة، ولا تبالي بالكذب، وتشهد الزور على غيرها، وقدرتها على التلاعب بمشاعر الآخرين وإقناعهم بما تريد، والانتهاز السريع لشهواتها، وعدم المبالاة بمشاعر الآخرين، وضعف شديد في تبادل المشاعر العاطفية، والاستمتاع بالأخذ من الآخرين، وسرعة التلون حسب الموقف، وتحرك الآخرين عن بعد لكي تحصل على مبتغاياها.

#### الشخصية الاعتمادية

٧

سماتها: تتعلق بالآخرين عاطفياً وسلوكياً، وتعتمد على شخصية تستمد منها الرعاية وتخشى فراقها، وتميل إلى استمالة عطف الآخرين حتى لا يتركوها لوحدها وتفقد التصرف، وتسائر الآخرين وتتنازل لهم عن حقوقها حتى لا يتركوها لوحدها، وتعجز عن اتخاذ قراراتها اليومية، وتجعل الآخرين يتخذون قراراتها المهمة مثل نوع عملها، وحاجاتها الخاصة، وتتأثر كثيراً عند انتهاء علاقة وثيقة، وتوافق الآخرين حتى ولو أخطؤوا في حقها خوفاً من أن يتركوها.



### الشخصية الكئيبة

٨

غلبة مشاعر الحزن والكآبة، والشعور الدائم بالإحباط، وغياب الابتسامة وعبوس الوجه، والمبالغة في تضخيم عيوب النفس، وغلبة التشاؤم، والميل للعزلة.

### الشخصية المتقلبة

٩

(غير المتزنة انفعالياً) اضطرابات في الفكر وفي المزاج وفي السلوك وفي العلاقات): سماتها: تقلب المزاج خلال ساعات عادة، (تارة غاضبة وتارة راضية) وتقلبات شديدة بين الاستقرار والتدهور، ويتبدل مزاجها بين الاعتدال والاكثئاب وسرعة الاستثارة الشديدة والانفجار، والاندفاعية في التصرف وفقد السيطرة وضعف تقدير العواقب.

### الشخصية الغريبة

١٠

في الفكر والمزاج والسلوك غرابة في التصرفات والسلوك (في المظهر والحركة والمقتنيات) لا تتماشى مع المجتمع.

- ◆ غرابة في الأفكار ( تطرح أفكار غير منطقية ومستغربة جداً).
- ◆ عدم تناسق التفكير مع المشاعر (قد تكون المشاعر متبلدة باردة).
- ◆ ضعف التواصل مع الآخرين مع قلق وتوتر عند الاحتكاك بالآخرين.
- ◆ قد تراها تكلم نفسها (بشكل مستمر).
- ◆ غرابة في الكلام (كلامها غير مترابط).
- ◆ تجمع مقتنيات غريبة أو تلبس ملابس غريبة.





## خطوات العلاج النفسي وأساليبه

الموضوع  
الثالث

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ تُحدّد الخطوات الرئيسية في علاج المشكلات النفسية.
- ٢ تُحدّد المقصود بالعلاج النفسي.
- ٣ تمثّل للأساليب المعرفية في علاج المشكلات.
- ٤ تكتسب مهارات المواجهة المباشرة وغير المباشرة في العلاج.
- ٥ تكتسب مهارات التغلب على المشكلات.
- ٦ تستشهد ببعض المواقف التي تؤكد جدوى العلاج النفسي في التخلص من المشكلات.



الأهداف



الصحة النفسية

تمهيد

الإصابة بالأمراض النفسية ليس أمراً مخجلاً فهي تصيب الإنسان مثلما تصيبه الأمراض الجسمية المختلفة، فعلى المريض السعي لعلاجها حتى لا تؤثر على مسيرة حياته. كما ذكر سابقاً في تقارير منظمة الصحة العالمية فالصحة النفسية هي جزء مهم من الصحة العامة. بل على العكس أحياناً فبعض الأمراض الجسمية يمكن للمريض التكيف معها ويعيش مستقراً في حياته، ولكن الأمراض النفسية هي أشد وطأً فهي التي تجعل الإنسان يشقى في حياته ويفقد الاستمتاع بها.

### ما خطوات العلاج الأساسية؟

للعلاج خطوات مهمة نستعرضها على النحو الآتي:

١ الاعتراف بالمشكلة

إن أولى خطوات العلاج والتخلص من المشكلة هو الاعتراف بها، لأن ذلك يجعل الشخص يبحث عن حل لها، أما إنكارها أو تجاهلها وعدم الاعتراف بها فسيؤدي إلى زيادتها مستقبلاً، وستؤثر على مسيرة الحياة. وفي مقابلات مع المرضى الذين تلقوا العلاج أكدوا أنهم تمنوا لو أنهم اعترفوا بمشكلاتهم منذ وقت مبكر. ويعدّ المختصون هذه الخطوة أهم خطوة للعلاج وتسهل لما بعدها.



إن الإصابة بالاضطرابات النفسية ليس أمراً مخجلاً، فهذا قدر الله وكل إنسان معرض لذلك كما هو الحال في الأمراض الجسمية المختلفة، فكما أن المريض في بدنه يسعى لعلاج نفسه لدى المتخصصين المؤهلين، فكذلك المريض النفسي عليه أن يسعى لعلاج نفسه لدى المتخصصين من أطباء واختصاصيين أما اللجوء إلى غير ذلك؛ فسيؤدي إلى استمرار المشكلة وربما تفاقمها.

♦ ومن المتخصصين الذين يمكنهم تقديم المساعدة ما يأتي:

الطبيب النفسي: وهو يحمل مؤهلاً في الطب ويستخدم العلاج الدوائي بالعقاقير.  
الأخصائي النفسي: وهو يحمل مؤهلاً في علم النفس العيادي، ويقدم الجلسات العلاجية باستخدام طرق العلاج المعروفة بنتائجها. وكذلك يطبق الاختبارات والمقاييس النفسية ويستخرج نتائجها.

أصيب ابن منال الذي يبلغ من العمر ستة عشر عاماً بأفكار تجعله يغسل يديه مئة مرة في اليوم ولكن منال قررت أن تصطحب ابنها إلى شخص سمعت عنه أنه يعالج حالات مشابهة من حالة ابنها، ولكن لم تكن منال تعلم أنه مشعوذ ويجيد النصب والاحتيال ويستغل ضعف نفسيات المرضى بإيهامهم بقوته الخارقة في العلاج، الأمر الذي جعله يضرب ابنها ضرباً مبرحاً بحجة أن ابنها مصاب بمس من الجن مما عرقل من صحة الابن وأثر سلباً على ذاته، قام أقاربها بنصحها بالذهاب إلى إحدى العيادات النفسية، فوجدت أن الأمر مختلف وخضع ابنها لبرنامج علاجي حتى استقرت حالته.



العلاج النفسي: مجموعة نشاطات علمية وسلوكية تهدف لتقديم المعونة لمن يحتاجها من ذوي الاضطرابات النفسية.

وللعلاج النفسي عدة طرق علاجية تختلف باختلاف المشكلة النفسية، وحتى يتحقق العلاج الجيد لابد من استخدام أكثر من أسلوب بطريقة متكررة ومنتظمة يومياً.

مع ملاحظة أن من طبيعة الاضطرابات النفسية أنها قد تحتاج إلى بعض الوقت أكثر مما يحتاجه العلاج في الأمراض الجسمية، فعلى المريض الصبر وعدم الاستعجال في طلب النتائج الإيجابية؛ حيث إن ذلك سيأتي تدريجياً إذا تقيّد المريض بتوجيهات المعالج النفسي.

## أهم الطرق العلاجية

العلاج الديني

١

الصبر

أ

تأمل الحديثين الآتيين، مبيناً دور الصبر والاحتساب في تحقيق الصحة النفسية.  
عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: أن ناساً من الأنصار سألوا رسول الله - فأعطاهم، ثم سألوه فأعطاهم، ثم سألوه فأعطاهم؛ حتى نفذ ما عنده، فقال رسول الله ﷺ: «مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدْخِرَهُ عَنْكُمْ، وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعْفِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْبِرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ». [رواه البخاري، ١٤٦٩]، وعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها». [رواه البخاري، ٥٦٤١].



تطبيق

ولا يعني بحال من الأحوال أن الصبر يعني الاستسلام وعدم البحث عن العلاج لدى أهل الاختصاص والخبرة.

تحقيق الرضا بقضاء الله سبحانه وتعالى

ب

فإن قل رضاه صار مرتعاً للأوهام والأحزان، ولا يكون الرضا إلا باستحضار العبد لحكمة الله بالأقدار، وأنه لا يعطي ولا يمنع إلا لحكمة بالغة؛ مما يهون على المرء ما يلاقه من المصائب.

لزوم الأدعية

ج



فالدعاء الصالح يخلص صاحبة من آلام الحزن والكرب بإذن الله العلي القدير.

العلاج الديني للوساوس المرضية

د

سئل الشيخ عبد العزيز بن باز - رحمه الله - السؤال الآتي: يخطر ببال الإنسان وساوس وخواطر وخصوصاً في مجال التوحيد والإيمان، فهل المسلم يؤاخذ بهذا الأمر؟.. فأجاب فضيلته: ثبت عن رسول الله ﷺ في الصحيحين أنه قال عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال الرسول ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ تَجَاوَزَ لِأُمَّتِي مَا حَدَّثَتْ بِهِ أَنْفُسَهَا مَا لَمْ يَتَكَلَّمُوا أَوْ يَعْمَلُوا بِهِ» [رواه مسلم، ١٢٧]، وثبت أن الصحابة رضي الله عنهم سألوه ﷺ عما يخطر لهم من هذه الوسواس والمشار إليها في السؤال عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: جَاءَ نَاسٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ ﷺ فَسَأَلُوهُ إِنَّا نَجِدُ فِي أَنْفُسِنَا مَا يَتَعَاطَمُ أَحَدُنَا أَنْ يَتَكَلَّمَ بِهِ. قَالَ: وَقَدْ وَجَدْتُمُوهُ؟ قَالُوا: نَعَمْ. قَالَ: ذَلِكَ صَرِيحُ الْإِيمَانِ. [رواه مسلم، ١٣٢]، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لَا يَزَالُ النَّاسُ يَتَسَاءَلُونَ حَتَّى يُقَالَ هَذَا خَلَقَ اللَّهُ الْخَلْقَ فَمَنْ خَلَقَ اللَّهُ فَمَنْ وَجَدَ مِنْ ذَلِكَ شَيْئًا فَلْيَقُلْ آمَنْتُ بِاللَّهِ وَرَسَلَهُ» [رواه مسلم، ١٣٤].

إضاءة





## الأدوية النفسية ( العقاقير )

٢

وذلك من خلال الطبيب النفسي، والتي ثبت فائدتها الكبيرة للمرضى، وقد يعتقد بعض المرضى أن هذه الأدوية قد تضر بالمرضى، وعلى العكس من ذلك فإن هذه الأدوية إذا استخدمت حسب توصية الطبيب فإن نتائجها جيدة.

## التعرض ( المواجهة )

٣

تأمل المقولة الآتية:

يقول الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه: ( إذا هبت أمراً فقع فيه، فإن شدة توقيه أعظم من الوقوع فيه )...



تطبيق

ويعد هذا الأسلوب من الأساليب الفعالة في مواجهة المخاوف والوساوس القهرية على وجه الخصوص، وقد بينت الدراسات أهميته في تخلص المرء من مخاوفه وساوسه، وهو أن يتعرض المريض للمواقف المثيرة التي تسبب له مخاوف أو الوسواس بشكل متدرج أو مباشر دون أن يحاول الهروب منها حتى تزيد مناعته ضدها.

## ما أساليب المواجهة؟

الأسلوب الأول: المواجهة التدريجية  
( مناسب لمن لديهم مخاوف أو وساوس )

أ

يُعد من أساليب العلاج السلوكي الرئيسية، وتستخدم طريقة التعويد التدريجي المنتظم، حيث يعرض على الشخص بالتدرج لهذه المثيرات المحدثة للخوف. وقد استخدم القرآن الكريم هذا الأسلوب مع المسلمين لتخليصهم من داء عظيم. (هل يمكن أن توضح المشكلة والآيات القرآنية التي تطرقت لعلاجها؟).

## الخطوات



١ يجب أن يتدرب الفرد على الاسترخاء.

٢ بناء مدرج القلق: يقوم بعد ذلك بإعادة ترتيب هذه المثيرات على شكل هرمي بحيث

تكون أضعف هذه المثيرات وأقلها إحداثاً للقلق أو المخاوف عند قاعدة ذلك الهرم، وأن تكون أكثرها وأشدّها تأثيراً وإزعاجاً عند القمة، ويبدأ بمواجهة مخاوفه من المثير الأضعف إلى الأكثر شدة وألا ينتقل من درجة إلى أخرى إلا بعد الإحساس بزوال أو انخفاض القلق أو المخاوف بشكل كبير (فقد يكون مواجهة شخص واحد أخف من مواجهة مجموعة، فيوضع التعامل مع الشخص الأول كأول موقف يتم التدرب عليه، ثم تدريجياً حتى الأصعب وهكذا).

١٩٤

- ٣ التعرض للمواقف تدريجياً (لمدة ساعة يومياً) وتحمل القلق الناتج وعدم الهروب من الموقف مهما يكن (مهما توقع الشخص أن المشكلة ستزيد يبقى دون هروب).
- ٤ يتم التدريب على كل موقف حتى يتلاشى التوتر أو يصبح قليلاً جداً وغير مؤثر.

فالشخص الذي يعاني من الخجل الاجتماعي - مثلاً - عليه أن يتحدث مع الآخرين بجرأة على النحو الآتي:

يتحدث مع (أحد) أفراد أسرته ويقيم مستوى القلق من (صفر - ١٠) وإذا نجح في التغلب على خجله، وانخفض مستوى القلق فهذا دليل تحسن ويستمر على التدريب في كل موقف ولا ينتقل للموقف الآخر إلا إذا قل مستوى القلق بشكل كبير، ثم يتحدث مع (مجموعة) من أفراد أسرته وإذا نجح يتحدث مع (أحد) زملاء، ثم مع (أحد) من زملاء المدرسة ثم مع أكثر من واحد (حسب الحالة، ثم مع مجموعة من زملائه، وفي كل مرة يستشعر قوته ويشجع نفسه على التقدم الذي حدث وهكذا. ويتطلب أسلوب التدرج التدريب المستمر غير المتقطع وعدم التسرع في ظهور النتائج حتى تنتهي المشكلة.

ب  
الاسلوب الثاني: التعرض المباشر ( بدون تدرج )  
( مناسب لمن لديهم مخاوف )

(يستخدم مع مرضى الوسواس القهري والخوف الاجتماعي).

### خطواته

- ١ الدخول في المواقف الاجتماعية أو مواقف الوسواس وتحمل القلق لمدة ساعة على الأقل يومياً (ساعة متواصلة وليست متقطعة).
- ٢ البقاء في الموقف حتى يزول القلق أو يقل بنحو (٨٠٪) وخذ عهداً على نفسك بعدم المغادرة).
- ٣ عدم التهرب مهما ساءت الحالة.
- ٤ عدم تكرار السلوك الوسواسي مهما زاد التوتر (في حالة الوسواس).
- ٥ قد يحدث فشل في بداية العلاج وهذا أمر متوقع وطبيعي، وعليه الاستمرار.

أسلوب التعرض (بدون استرخاء أو تدرج) مع مريض الوسواس القهري (مثلاً وسواس النظافة) عليه أن يغسل يديه مرة واحدة فقط، ثم يمتنع عن التكرار، ومن الطبيعي أن يرتفع القلق ويزيد التوتر، ولكن إذا صبر المريض فإنه سيقبل القلق تدريجياً وكلما تدرّب أكثر كلما استطاع أن يتخلص من المشكلة بشكل أسرع، وإذا قام بتعبئة الجدول الآتي سيلاحظ أنه في كل مرة يواجه وسواسه بدون تكرار كلما قل التوتر وبالتالي قل تأثير الوسواس عليه حتى تنتهي.

#### ٤ السجل اليومي للمواقف: (مناسب لجميع المشكلات)

يعد هذا الأسلوب مهماً لأنه يرصد المواقف التي تمر بنا، وفائدة ذلك أنه يساهم في فهم المشكلات بشكل أكبر، وتفيد الدراسات النفسية أن استمرار رصد المواقف يقلل مع الوقت من حدوث المشكلات لأن المرء أصبح أكثر وعياً بها. شريطة أن تسجل المواقف مباشرة. (ويستخدم هذا النموذج في كلا الحالتين المباشرة والتدرجية) مع التأكيد على أنه كلما استخدم النموذج أكثر كلما ظهر التحسن أسرع.

نموذج السجل اليومي:

الوقت	وصف الموقف	مستوى الخوف ١٠٠.٠	النتائج	الصعوبات

#### ٥ تعديل الأفكار: (العلاج المعرفي) (مناسب لجميع المشكلات)

في غالب المواقف عندما تغير فكرة معينة حول موقف أو شخص يتغير سلوكك نحوه، فمثلاً لو نظرت للحياة بأنها جميلة فإنك سوف تكون أكثر نشاطاً وتفاعلاً معها، بينما يحدث العكس عندما ترى أنها مملة، وهكذا فعندما تفسر سلوك شخص ما على أنه يقدرك ويحترمك فإنك سوف تحترمه أكثر. لهذا حاول دائماً البحث عن الفكرة الإيجابية وتمسك بها تجد أن سلوكك يتغير مع الوقت. وتشير الدراسات إلى أن كثيراً من اضطراباتنا النفسية هي نتيجة ما يدور في أذهاننا من أفكار حول مواقف معينة. (هات أمثلة أخرى).

ومن الأساليب التي تساعد على تغيير الجانب المعرفي لدى المريض:

١ إثارة الأسئلة لدى المريض، وإعطاؤه فرصة للإجابة عليها، لماذا؟ مارأيك:

مثل هذه الأسئلة تساهم في تعديل الجوانب المعرفية بسرعة.

٢ تكرار قراءة الأفكار الإيجابية قبل الدخول للمواقف.

٣ كتابة المزايا والعيوب:

عندما يكتب المريض المزايا والعيوب لمشكلة موجودة عنده يساهم ذلك في حل مشكلته، حيث سيكتشف من خلال الكتابة بعض الحقائق، لأنه دائماً يعالج القضية ذهنياً (في ذهنه دون كتابة، ولكن عندما يحاول سرد المزايا والعيوب كتابياً سيلاحظ نتائج مهمة.

وهذا الأسلوب يفيد جداً في السلوكيات السلبية والعادات التي يريد المرء التخلص منها.

في حالة عدم وجودها	في حالة وجود المشكلة يحدد نوع المشكلة	
		المزايا
		العيوب

كرر قراءة هذا الجدول يومياً أو علقه في مكان بارز في غرفتك أو اكتبه وضعه في جيبك واقراه بين فترة وأخرى.

### ٦ العلاج بالتخيل: ( مناسب لجميع المشكلات )

يعد التخيل من الأساليب الفعالة في التعامل مع المشكلات النفسية وخصوصاً المخاوف المرضية، وتأتي أهميته حيث إن بعض المرضى لا يمكنهم مواجهة مخاوفهم في الواقع لعدم قدرتهم على المواجهة، وأثبتت الدراسات أن التخيل إذا طبق بشكل متقن فكأن المريض مارس الموقف واقعياً.

ويمكن أن يستخدم هذا النوع من العلاج مع جميع مرضى المخاوف المحددة أو الاجتماعية:

أولاً: تدريب المريض على الاسترخاء المتقن. (مدة أسبوعين تقريباً بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً).

ثانياً: بناء هرم القلق (بدءاً بالمواقف الأقل خوفاً إلى الأكثر خوفاً وفق نسبة مئوية محددة).

ثالثاً: ممارسة التخيل على النحو الآتي (المثال سيكون على مريض يخاف المستشفيات)، مع ملاحظة

أن يتخيل المريض الموقف حتى يتلاشى التوتر أو يقل بنسبة ٨٠٪، إذا شعر بالتوتر يعيد التخيل مع الاسترخاء مرات عديدة لنفس الموقف، وسينتهي بإذن الله، ثم بعد ذلك ينتقل للموقف الذي يليه وهكذا.

يفمض المريض عينيه وهو في حالة استرخاء تام ويتخيل بطريقة وكأنها واقعية

أمامه بجميع حواسه على النحو الآتي:

- ◆ لوحة مكتوب عليها مستشفى.
- ◆ الطريق المؤدي إلى المستشفى.
- ◆ مدخل المستشفى.
- ◆ مشاهدة المرضى داخل المستشفى.
- ◆ يرى سيارات الإسعاف بجوار المدخل.
- ◆ يشم رائحة المستشفى الخاصة.
- ◆ يقابل الطبيب ويشرح له الحالة.
- ◆ يرى غرفة العمليات وفيها مرضى.



### ٧ سجل الأنشطة: (مناسب للذين يشعرون بالملل أو مشاعر الحزن)

تكمّن أهمية هذا الأسلوب في أنه يجعل الشخص يكتشف أن ما يمارسه من أنشطة أو أنه يجالس أناساً هم سبب توتره وضيقة. لذا قم بتعبئة هذا الجدول لمعرفة أنواع الأنشطة التي تمارسها، فستكتشف مع الوقت أنك قد تمارس أنشطة غير سارة هي أحد أسباب توترك.  
مثال للنموذج (المطلوب إكمال النموذج بالساعات حتى نومك).

الوقت	وصف النشاط	درجة الاستمتاع ١٠.٠
٩.٨ صباحاً	زيارة أحد الأقارب	٪٩٠
١٠.٩	أداء الواجبات المدرسية	٪٩٥
حتى نومك	.....	

بعد تعبئة الجدول، على الشخص البحث عن الأنشطة التي تشعره بالسعادة فيضعها في جدولته اليومي ويمارسها يومياً (ويمكن الاستفادة مما ورد في أساليب الصحة النفسية بخصوص الأنشطة المضادة للتوتر).

### ٨ أسلوب التدعيم الذاتي: (مناسب لجميع المشكلات)

من ملاحظتنا اليومية، أن كل سلوك يلقي استحساناً أو تشجيعاً أو ينال مكافأة مادية أو معنوية. فإنه يتكرر باستمرار حتى يصبح عادة، ذلك التشجيع أو تلك المكافأة. تسمى «بالتدعيم»، أما الذاتية فتعني أن يكون التدعيم والتشجيع من عند أنفسنا لأنفسنا.  
فمثلاً إذا أردنا أن نعلم أنفسنا سلوكاً جيداً مثل: التخلص من بعض مخاوفنا أو الانتظام في الاستذكار أو الانتظام في ممارسة نشاط رياضي. فإنه لا يجب الاكتفاء بتنظيم العملية وتحديد الوقت المناسب، بل يجب أن يدعم بالمكافأة والتشجيع. أي يجب أن تدعم هذه العادة في نفسك معنوياً: بتشجيع النفس وبث مشاعر الثقة والقدرة والكفاءة، ومادياً: بأن تكافئ نفسك بنزهة أو شراء شئ تحبه أو زيارة شخص محبب إلى نفسك.

تقارير وبحوث مقترحة:

- الالتزام الديني وعلاقته بالاستقرار النفسي.
- التفكير الإيجابي والتفكير السلبي وعلاقتهما بالصحة النفسية.
- أساليب الأبناء في المشاركة الفعالة في الأسرة.
- العمل التطوعي والاطمئنان النفسي.
- فن التعامل مع الآخرين.



## اختبر نفسك

١ حدد ثلاث سلوكيات تمارسها يومياً تؤدي إلى الصحة النفسية، وسلوكيات أخرى تؤدي إلى التوتر.

سلوكيات تؤدي إلى الصحة النفسية	سلوكيات تؤدي إلى التوتر وعم الاستقرار

٢ عندما تسمع أن أحد أقاربك أثار حولك إشاعة معينة قد تضر بسمعتك، كيف تتصرف وفقاً للمقومات المعرفية التفكير ( الإيجابي / الدائري ).

مقومات معرفية	السلوك
التفكير الإيجابي	
التفكير الدائري	

٣ حدد المهارات الاجتماعية الفعالة في المواقف الآتية:

المواقف	فعال / غير فعال
يسعى للإنصات لمشكلات الآخرين عندما يتحدثون	
يكتفى بمناداة الآخرين بالإشارة ( هذا، أنت..... )	
من المهم البدء بإيضاح جوانب النقص	
من الأفضل أن تتنازل عن حقوقك مادام هناك رضا للآخرين	
مدح الآخرين يجعلهم يتباطؤون في أداء أعمالهم	
المسارعة في الاتصال بالآخرين في مسراتهم وأحزانهم	

- ٤ قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ سَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ﴾ [الزخرف: ٣٦]، في ضوء الآيتين السابقتين، وضح العلاقة بين التدين والصحة النفسية؟
- ٥ من خلال دراستك للمقومات السلوكية للصحة النفسية، ما الأنشطة اليومية التي تزيد من سعادتك بشكل كبير.
- ٦ قصة يوسف في القرآن الكريم مليئة بالموعظة والحكم، وقد ظهر مبدأ التسامح جلياً بين يوسف وإخوته. وضح أثر ذلك على إخوة يوسف عليه السلام وفي رأيك ما حدود تسامحك مع الآخرين؟
- ٧ ماذا تتوقع أن يحدث عندما نهرب من مشكلاتنا، وفي المقابل ما النتائج عندما نواجهها؟

النتائج	الحالة
	عند المواجهة.
	عند عدم المواجهة.

- ٨ حدد فيما إذا كانت المواقف الآتية طبيعية أم مرضية:

الحكم	الموقف
	تكرر بعض الأعمال أحياناً للتأكد منها.
	نحزن عند فقد عزيز لبعض الوقت.
	تكرر كل صلاة حتى نتأكد من ضبطها.
	اليأس من الحياة.

- ٩ حدد نوع الاضطراب من خلال الأعراض الآتية:

نوع الاضطراب	الموقف
	يسافر براً دائماً مهما كانت الصعوبات.
	بالرغم من إصابته في الركبة إلا أنه يفضل صعود الدرج بدلاً من المصعد بالرغم من خطورة ذلك عليه.
	يخرج من غرفته كل ليلة ليتأكد من إغلاق الباب الخارجي.

	يجلس وحيداً في بيته ولا يهتم بنظافة ملابسه، ودائماً متشائم.
	يحصل على ما يريد بالكذب، ويظهر أنه بحاجة للمساعدة.
	ترك ممارسة الأنشطة التي يحبها وبدأ يتغيب عن عمله.
	يعتذر كثيراً عن تلبية الدعوة، ويرتبك عندما يتحدث مع من بجواره.
	يغتسل لساعات طويلة خوفاً من الجراثيم.
	يتورط في كثير من الأعمال السلبية، ويكون محل استغلال الآخرين.
	يستشير صديقه في كل أموره حتى الصغيرة ولا يستطيع اتخاذ قرار لوحده.

١٠ اذكر السبب:

◆ الاعتراف بالمشكلة إحدى خطوات العلاج النفسي.

◆ التخيل أحد الاساليب الناجعة في علاج الاضطرابات النفسية.

١١ ضع علامة (✓) للعبارة الصحيحة وعلامة (X) للعبارة الخاطئة في العبارات الآتية:

- ( ) الصحة النفسية هي الخلو تماماً من الأمراض.
- ( ) ممارسة الأعمال السارة تزيل التوتر والقلق.
- ( ) الحزن على فقد عزيز أحد مؤشرات الاضطراب النفسي.
- ( ) من سمات الشخصية النرجسية شعور المريض بأنه أفضل من الآخرين وعدم اعترافه بأخطائه.

١٢ تخيل نفسك معالجاً نفسياً كيف تخلص المريض من عدم القدرة على مواجهة الآخرين باستخدام أسلوب التعرض التدريجي.

١٣ مريض يعاني من الأفعال القهرية، ما الأسلوب الناجع لعلاجه؟

١٤ كيف تستخدم التخيل في التخلص من إحدى المشكلات التي تعاني منها؟

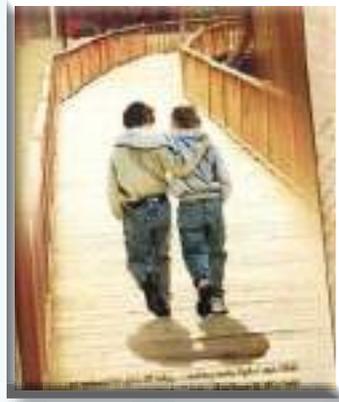
١٥ ما المقصود بالمصطلحات الآتية:

◆ الصحة النفسية.

◆ الاضطراب النفسي.

◆ العلاج النفسي.





# المهارات النفسية الاجتماعية

(يعد توكيد الذات إحدى الركائز المهمة للثقة بالنفس...)





## المهارات النفسية الاجتماعية

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادرًا على أن:

- ١ تُحدِّد المقصود بمفهوم توكيد الذات.
- ٢ تُبيِّن الآثار الإيجابية للتوكيد.
- ٣ تُبيِّن الآثار السلبية عند عدم التوكيد.
- ٤ تُمثِّل للمهارات الفرعية لتوكيد الذات.
- ٥ تُميِّز بين التوكيد والخضوع والعدوان.
- ٦ تُحدِّد ضوابط الاستجابة التوكيدية الفعالة.
- ٧ تُوضِّح دور توكيد الذات في الرقي بالفرد من خلال سير بعض الشخصيات الإسلامية.
- ٨ تكتسب مهارات توكيد الذات.



الأهداف

## تمهيد

تأمل معي المواقف الاجتماعية الآتية :

- آرائي غالباً ما تكون مكبوتة؛ لأنني أعتقد أن من حولي سيرفضوها؛ لذا أحتفظ بمشاعري ولا أستطيع البوح بها، ولا أرفض ما يطلبه الآخرون مني لأنني أخشى غضبهم؛ ودائماً أفكر كيف أصبح مثل هؤلاء الذين يدافعون عن أنفسهم واليافعون بأفكارهم دون خوف.
- في ذات يوم باعت سيارتي بسعر زهيد لأن (المشتري) جريء في الإصرار على سعر معين، فاضطرت بيعه السيارة مع أنني أتوقع سعراً أفضل بكثير، والآن لا أريد أن أكرر ذلك مرة أخرى.
- أشك في آرائي؛ وكثيراً ما أتضايق لعدم التعبير عن هذه الآراء؛ فأصبحت أعامل الناس بعدوانية.... إلى الآن لا أدري ما هو السلوك المناسب للتعامل مع من أختلف معهم.
- لا أستطيع مجادلة البائع في سعر ما أشتريه، أتردد في التفاوض معه، وفي أكثر من مرة أشتري بسعر أعلى بكثير مما يشتريه إخوتي وأصدقائي..... أشعر أنني مُستغل... ما الحل؟!
- آه، لقد تورطت ذات يوم بالموافقة في الذهاب مع مجموعة من أصدقائي إلى أحد الأماكن غير المقبولة، بالرغم من أنني لا أريد الذهاب معهم، ولكن أخشى أن يسخروا مني أو يتهموني بالخوف، فذهبت معهم، وإلى الآن وأنا نادم على ذلك، كيف أواجههم مرة أخرى؟!

هذه المواقف تعبر عن نقص في المهارات النفسية الاجتماعية والتي تسمى مهارات توكيد الذات



## أولاً: ما هو توكيد الذات Self-Assertion؟

يتفق الباحثون على أن التوكيد عبارة عن:

التعبير الصادق عن الآراء والأفكار والانفعالات الإيجابية والسلبية والرغبات والدفاع عن الحقوق الخاصة والقدرة على قول - لا - في ظل احترام قيم المجتمع ومشاعر وحقوق الآخرين.

◆ ما شروط التعبير عما بداخلنا؟

التعبير الصادق: أي أن يتوافق ما نعبر عنه مع آراءنا ومشاعرنا الداخلية.

الطريقة الفعالة: تعني أن يؤكد الشخص بطريقة فيها احترام وتقدير للآخر، وبأسلوب لبق.

## ثانياً: ما المهارات الفرعية المكونة لتوكيد الذات؟

حين ننظر نظرة تفصيلية للتعريف العام للتوكيد لرصد عناصره الفرعية سنجد أنها تتمثل في عدد من

المهارات الفرعية على النحو الآتي:

### مواجهة الآخرين

شخص في نفس عمرك يحاول أن يتخطاك في صف الانتظار دون أن يستأذن، فتعتذر منه بأسلوب لائق (مع ملاحظة أنه في بعض الأوقات من اللائق السماح للآخرين أن يتخطوننا إذا كانوا كبار سن أو لديهم ظروف خاصة).



### الحقوق الخاصة

اشتريت جهازاً جديداً بسعر غال واكتشفت أن به خللاً كبيراً، فأرجعته المحل بعد نقاش طويل ولبق مع البائع حتى استلمت نقودك.



### المساومة

تفاوض صاحب المحل في تخفيض سعر الملابس التي ترغب شراءها حيث سعرها كان مرتفعاً.



## إبداء الإعجاب والمدح

تشني على والدتك وتمدحها عندما تعمل طبخة جديدة، وتبدي إعجابك بفكرة طرحها أحد زملائك.



## القدرة على قول (لا)

وتقال عندما نشعر أننا سنتورط في عمل ما:

الاعتذار عن رغبتك في حضور إحدى المباريات بالرغم من إحاح زملائك عليك. عدم شراء سلعة من بائع متمرس يحاورك بأسلوبه الجيد.  
**ملحوظة مهمة:** لا يعني دائماً أن نقول لا بالمعنى الحريفي، بل نختار من الأساليب ما يدل عليها كالاعتذار ونحوه.



## المصارحة

تواجه بأدب شخص يحاول إعطاءك معلومات مغلوطة، أو تقول رأيك فيما تحبه وتكرهه من السلوكيات.



## الاستفسار وطلب التوضيح

تسأل عن بعض المعلومات التي تجهلها، وتطلب من المحاضر توضيح بعض الفقرات الغامضة ولا تتوقف عن الاستيضاح حتى تتأكد من فهمك لما سألت عنه.



## توجيه النقد

تناقش صديقك (بدون جرح مشاعره) في تعديل بعض تصرفاته التي يستاء منها الناس، وتلومه بأدب حين يفضي سراً ائتمنته عليه.



## ثالثاً: ما أهمية التوكيدية في حياتنا؟

عند امتلاك الإنسان للمهارات التوكيدية ستتحسن حياته الخاصة، وتتطور علاقته الاجتماعية وسيشعر بالرضا عن نفسه، وفي المقابل عدم امتلاك ذلك ستتأثر حياة الإنسان سلباً وربما أخذ عنه من حوله صورة غير مقبولة مما يجعله غير راضٍ عن حياته الخاصة والاجتماعية، وسنتناول ذلك فيما يأتي:

١ ما الآثار السلبية في حالة تخلي الشخص عن توكيديته؟

### التوترات النفسية

إن انخفاض القدرة على التعبير عن المشاعر يقود للاضطرابات النفسية، حيث إن هذه المشاعر تتراكم وبالذات المشاعر السلبية، ولا يحدث لها تنفيس فإنها ستؤدي إلى الضيق والقلق النفسي فمثلاً عدم القدرة عن إظهار المشاعر السلبية (الاستياء) لمن يحاول انتهاك حياتنا أو يستغلنا باستمرار يؤدي إلى كبت هذه المشاعر ومن ثم تراكمها مع الوقت؛ مما ينتج عنه الكثير من الاضطرابات النفسية.

### ضعف العلاقة بالآخرين

إن عدم إظهار المشاعر الإيجابية (مدح، حب، ثناء) لمن يعيشون بيننا وكبت هذه المشاعر يضعف علاقتنا بالآخرين، حيث إن إظهارها يجعل علاقتنا بالآخرين جيدة، وينجذب الناس إلينا ويرغبون في مجالستنا.

### التورط في سلوكيات غير مقبولة

كذلك إذا انخفضت قدرة الشخص على قول كلمة « لا » من باب المجاملة أو الخوف من الآخرين، قد تعرضه للتصرف وفق سلوكيات منحرفة، وتجعله خاضعاً للآخرين يسير معهم حيث شاؤوا، وكثير من مدمني المخدرات وأصحاب السجون، كان توجههم لذلك من باب مجاملة الأصدقاء والخوف من الاعتذار منهم حتى لا يسمونه بألقاب لا تليق، ويعتقد بعض الشباب أن الموافقة على ذلك هي من باب تقدير الصداقة، ولا يعلم أولئك أنه مع الوقت قد يشعر أصدقاؤك أن لا شخصية مميزة لك، ولو نظرت إلى من يستخدم هذه المهارة في المجتمع لوجدته محترماً من الآخرين ومقدراً.

### فقدان الثقة بالنفس

إن الخشية من مواجهة الآخرين، وصعوبة التعبير عن المشاعر الذاتية، والآراء الشخصية، في حضورهم مما يدفع الشخص إلى الشعور بالكدر، والرغبة في الانعزال عنهم، وفقدان الثقة بالنفس.



### إقامة علاقات شخصية وثيقة مع الآخرين

فعلى سبيل المثال من يقول لك من زملاء إن أداءك كان جيداً اليوم، اشكره وعبر له عن تقديرك لتلك المجاملة الرقيقة بدلاً من الصمت أو محاولة التقليل من قيمة ما حدث أو اعتباره شيئاً عادياً. وهذا يزيد من ارتباط الآخرين بنا، وكذلك عندما تبدي مشاعرك الإيجابية لمن حولك من حب وغيره؛ فإن ذلك سيؤدي لا محالة إلى الارتباط بك أكثر.

### مواجهة طلبات الآخرين غير المعقولة أو المضرة

فنحن نتعرض بصورة متكررة لمواقف عديدة قد يلح فيها طرف آخر علينا بصورة مبالغ فيها كي نفعل شيئاً لا نرغبه، كما يحدث عندما يطلب منا أحد الأصدقاء الذهاب إلى مكان غير محبب لنا، فعندما نرفض ذلك بأسلوب لائق، فإننا ننقذ أنفسنا من التورط في مشكلات، وكذلك نوصل رسالة إلى الأصدقاء الآخرين أن لنا شخصيتنا المتميزة التي بها نرفض ما قد يضرنا، ومع الوقت يعرف الأصدقاء ما نحبه وما نكره ويحترمونا أكثر.

### الثقة بالنفس

إن قدرة المرء على البوح بما في داخله دون خوف من الآخرين، يولد مع الوقت ثقة المرء بنفسه، وبالتالي يشعر بقوته الشخصية وراحة نفسية عميقة.

### الرضا عن الذات

وهي من أهم السمات التي تساعدنا على العيش بسلام، ومن ثم ننجح في حياتنا الخاصة والأسرية والاجتماعية.

### رابعاً - ما الفرق بين التوكيد والعدوان والخضوع؟

قد يخلط بعض الناس بين التوكيدية وغيرها من السلوكيات غير المقبولة، لذا يمكن أن نسلط الضوء على التفريق بين أبرز السلوكيات الاجتماعية التي نستخدمها في حياتنا اليومية، وسنتعرف من خلالها سمات الشخصية الأفضل من بينها والتي ستؤدي إلى الكثير من الإيجابيات والحياة المتزنة.

◆ **الشخصية العدوانية:** فأثناء رغبته في التعبير عن شيء يرغبه، فإنه ينتهك حقوق الآخرين بالقوة وقد ينجز أهدافه على حسابهم، وقد يتلفظ عليهم بما يجرح مشاعرهم، يخاطبهم بصوت عالٍ متسلط، ويرى أنه أفضل منهم ويستحق كل شيء، وغالبا تفضل هذه الشخصية في حياتها الاجتماعية والأسرية، ويفضل الآخرون تحاشيها وعدم التعامل معها، مما يجعل الشخص العدواني يعيش وحيداً منبوذاً.





◆ **الشخصية الخسوعية:** هو الذي يسمح للآخرين بأخذ حقوقه ويكون عاجزاً عن المطالبة بها. صوته ضعيف، متردد وخافت، وغالباً يبدي الموافقة ولا يتمسك برأيه بالرغم من صحته، ويقع ضحية لاستغلال الآخرين ومكرهم، ولديه أفكار جميلة لا يستطيع قولها، أو يفصح عنها بشكل خجول، وغالباً يشعر بالتوتر والضيق لأنه يكبت مشاعره، ومع مرور الوقت تذوب شخصيته فلا يستشار ولا يؤخذ برأيه.

◆ **الشخصية التوكيدية:** هو الذي يدافع عن حقه وفي ذات الوقت يحترم حقوق الآخرين، ويعبر عما بداخله دون محاولة السيطرة على الآخر أو التحكم فيه أو التقليل من شأنه أو إهانته، صوته واضح، وواثق، ومعبر، وغالباً يحقق أهدافه ويشعر بالطمأنينة والرضا عن نفسه. ويمكن التفريق من خلال الأمثلة الواقعية الآتية:

### موقف (١):

يقف شخص في نفس عمرك عند باب الطبيب، يتأهب للدخول، مع أنه جاء بعدك وحالته ليست طارئة:

- ◆ تتحاشى مناقشته (خضوع).
- ◆ تنفعل وتقول لن أسمح لك بالدخول وتتلطف بما يجرحه (عدوان).
- ◆ تطلب بلطف أن يلتزم بدوره، وفي حالة تجاهله أطلب المسؤول في العيادة (توكيد).

### موقف (٢):

عند وجودك مع زملائك لمناقشة موضوع يهمك، ما دورك؟

- ◆ لا أبدي وجهة نظري، وأستمع فقط (خضوع).
- ◆ أستحوذ على النقاش وأقاطع حديثهم (عدوان).
- ◆ أشارك بما أعرفه (توكيد).

تعرض ظهر مقعدك في الطائرة للركل من قبل الشخص الذي يجلس خلفك، فسبب

ذلك ضيقاً لك، ماذا تفعل؟ وحدد نوع كل استجابة:

أطلب منه بهدوء التوقف أو أخبر مضيف الطائرة ( ) .

أنظر إليه وأصفه بالإزعاج ( ) .

أتحمل لقرب انتهاء الرحلة ( ) .



## لماذا لا يسعى البعض لتوكيد ذاته ؟

تتعدد أسباب امتناع الناس عن التوكيد وإثبات ذواتهم، وفيما يأتي عرضاً لها:

- ١ يرون أن التوكيد ليس من حقهم، بالرغم من التوكيد هو حق مشروع للجميع.
- ٢ لا يعرفون ما الاستجابة التوكيدية حيث إنهم لم يتعرفوا عليها من قبل ولم يتعلموها.
- ٣ يخشون من العواقب السلبية، بمعنى أنهم قد يتوقعون أن الآخرين لن يرحبوا بهذه الاستجابة التوكيدية ولن يشجعوها، أو قد يتوقعون أن البوح بما في الذات بأسلوب لطيف قد يبعد الآخرين عنهم بالرغم من أن التجارب الكثيرة والدراسات المختلفة، تبين أن الشخصية التوكيدية معتبرة، وواضحة وصادقة، وهذا ما يريده من يتفاعل معنا.
- ٤ الاعتقاد بأن التوكيد هو نوع من العدوان، وكما تبين سابقاً أن التوكيدية ليست كذلك.
- ٥ الإفراط في مجاملة الآخرين وكسب رضاهم معتقدين أنه الأسلوب الأوحيد في التعامل مع الآخرين. صحيح أن مجاملة الآخرين أمر محمود، ولكن ليس إلى حد الإفراط بحيث إن شخصياتنا تذوب في شخصيات الآخرين، ونعيش بلا هوية، ويكون هدفنا الوحيد هو كسب الآخرين، ومن الأجل أن يكسب الإنسان من حوله ولا يكون ذلك على حساب الذات، ويجدر الإشارة إلى أنه في بعض المواقف قد يضحي المرء بأشياء كثيرة من أجل إرضاء من يحبهم كالوالدين، فطاعتهم ومشورتهم أمر مهم.

## خامساً: ما ضوابط السلوك التوكيدي الفعال؟

حتى تكون استجابتنا التوكيدية فعالة وتؤدي إلى نتائج إيجابية عالية، فينبغي أن تتميز بالضوابط الآتية:

- ١ التعبير الصادق: أي أن تعبر عما يدور في نفسك حقيقة ولا يكون تعبيرك لمجرد العناد أو إثبات الذات فقط.
  - ٢ التلقائية في التعبير: أي دون تردد أو تباطؤ.
  - ٣ احترام الشخص المقابل وعدم التعرض لحقوقه أو التقليل من شأنه.
  - ٤ القبول الاجتماعي: أي أن يكون تعبيرك لسلوكيات يرضيها المجتمع ولا ينكرها.
- ليس من التوكيد أن تلبس ما يستنكره المجتمع، أو أن تعبر عن رغبتك في ممارسة سلوكيات محرمة، وكذلك ليس من التوكيد أن ترفض ما يلح به عليك الوالدان، فعليك محاولة إقناعهم بالتدرج والأسلوب اللائق، وإن أصراً على ما يريدان فعليك السمع والطاعة.
- ٥ الوقت المناسب: فيعني أن تكون هذه اللحظة مناسبة للتوكيد وليس فيها ضرر على الشخص المؤكد (الإيجابيات أكثر) - فمثلاً - من الصعب إبداء رأيك عند والدك وهو غاضب؛ لذا يؤجل التوكيد لحين وجود فرصة لذلك.
  - ٦ التحكم في المكونات غير اللفظية.
- للتوكيد جانبان: الأول لفظي وهو ما نقوله أو نبوح به، والآخر غير لفظي وهو لا يكون منطوقاً، وقد حدد كثير من الباحثين الأساليب غير اللفظية على النحو الآتي:



## الاتصال البصري

النظر إلى الآخرين بثقة عند الحديث معهم، لهذا فمن المفترض أن لا يكون الاتصال البصري متصلباً أو مستمراً وأن لا يكون بعيداً عن الآخرين، بل يكون متوازناً في الغالب الأعم متخللاً بفترات عدم اتصال بسيطة (نظر متجول).

## وضوح الصوت

من التوكيدية أن يكون الصوت واضحاً عند الحديث مع الآخرين، أمّا عكس ذلك من انخفاض واضح في الصوت فهي مؤشرات انخفاض التوكيدية.

كذلك مما يلاحظ أن الشخص غير التوكيدي يستخدم نغمة غير مناسبة في قمة سعادته ويستخدم نغمة السعادة في ظروفه غير السعيدة أو نجده هادئاً بنغمة رتيبة في ثورة غضبه.

## استرسال الحديث

ونعني به الطلاقة عند الحديث مع الآخرين وعدم التردد، ويمكن أن نضع بعض المعايير للرسالة الكلامية (اللفظية) التوكيدية:

- ◆ يجب على الشخص التوكيدي أن لا ينتظر طويلاً من سكوت الآخر وأن لا يسرع في الاستجابة.
- ◆ أن لا يكون هناك تردد في الاستجابة التوكيدية أو توقف.
- ◆ أن لا يكون هناك تلثم في الكلام.

## المسافة بين المتحدث والمستمع

يتطلب الأمر عند التفاعلات التوكيدية مع الآخرين وجود مسافة معينة، وينبغي الاقتراب المقبول عند الحديث مع الآخرين وعدم الابتعاد كثيراً عنهم. لهذا نجد الأشخاص غير التوكيديين يقفون بعيداً عن الآخرين وكأنهم خائفون من التفاعل معهم أو يتراجعون إلى الوراء عندما يستجيبون توكيدياً.

## التعبيرات الوجهية

وتعني إظهار ما يدور من المشاعر على ملامح وتعبيرات الوجه بعبارة أخرى أنه عند الضيق أو الاستياء ينبغي أن يظهر ذلك على الوجه بشكل لائق. ولا داعي لإخفائه وكذلك في المقابل أن الشخص المسرور يجب أن يرتسم ذلك على محياه. ومن ضمن تعبيرات الوجه: الابتسامة، فينبغي أن تكون مناسبة للموقف من غير إطالة التي تدل على الخضوع، وكذلك أن لا يبتسم الشخص أثناء التعبير عن الغضب (مثلاً) وهكذا.

## الوضع الجسمي (لغة الجسم)

عندما يكون الشخص غير مرتباً (مسترخياً) وهو يؤدي استجابة توكيدية فهذا دليل على توكيديته، أما الشخصية غير التوكيدية فإنها تتميز بالآتي: طأطأة الرأس وإرخاء الكتفين والانشغال بفرقة الأصابع ومحاولة إضحاك الآخرين ببعض الكلمات أو السلوكيات (بالرغم من أنها ليست من عادة هذا الشخص إضحاك الآخرين)، التعثر في المشي، تعديل الجلسة باستمرار، تحريك الأرجل بشكل متوتر، الارتباك وعدم التناسق أثناء عمل الأشياء أمام الآخرين. قصارى القول أن وجود حركة جسمية زائدة أثناء الحديث مع الآخرين مؤشر واضح لانخفاض التوكيد.

v استخدم التوكيدية المتعاطفة (الحكيمة):

قال تعالى: ﴿فَقَوْلًا لَهُ، قَوْلًا لِنِنَّا لَعَلَّهُ يَذَكَّرُ أَوْ يَحْشَى﴾ [طه: ٤٤].

عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الرَّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا يَنْزَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ» [رواه مسلم، ٢٥٩٤]. وتعد هذه الطريقة هي الأفضل والفعالة في التعامل مع الآخرين، حتى نحقق مكاسب أكثر وتفاعلات إيجابية أجد، ويكون المرء بهذه الطريقة قد عبر عما بداخله وفي ذات الوقت احترم الآخرين بل ربما كسب ودهم واحترامهم، ومن الأساليب في ذلك، إضافة عبارات اعتذاريه قبل الاستجابة التوكيدية او استخدام صيغة محبة وعبارات مقبولة أو البدء بالإيجابيات على النحو الآتي:

◆ عند توجيه عتاب لأحد أصدقائك لتحذيره من سلوك قد يضره، تبدأ بعبارات جميلة ومقبولة من قبيل (أنت من أعز أصدقائي) وتذكر بعضاً من إيجابياته، ثم إذا شعرت أنه متهيئ تذكر ما تريده من ملاحظات على زميلك بأسلوب محبب وعدم الإطالة في ذلك.

◆ عندما تجد عملاً غير جيد.... تقول (سيكون أفضل أن تعمل كذا).

◆ عندما يسألك أحدهم سؤالاً محرراً ولا تريد إعطائه إجابة محددة، تقول (لا تسألوا عن أشياء إن تبد لكم تسؤلكم) أو كلمات شبيهة.

◆ عندما يريد منك أحدهم أن تقول شيئاً وأنت لا تريد، تقول (لا أريد أن أزعجك بمشاكلي). عندما يقاطعك أحد أثناء حديثك، تقول له: عفواً، أعرف أنك تريد الحديث ولكن تكرماً دعني أتحدث ثم تفضل بالحديث.



٨ التدرج:

يفضل عند التصرف بتوكيدية في المواقف المختلفة، أن تبدأ بالمواقف التي تخشاها بشكل بسيط ثم التي تخشاها بشكل أكبر وهكذا تدريجياً حتى تصل إلى المواقف التي تخشاها بشكل قوي، ويمكن ترتيبها بشكل نسب مئوية على نحو الآتي:

التعبير عن المشاعر ( تخشاها بنسبة ١٠٪).

التعبير عن الرأي أمام أحد زملائك ( تخشاها بنسبة ١٥ ٪) وهكذا.

لذا من الأهمية بمكان عدم الاستعجال والقفز إلى المواقف الأقوى بهدف التدريب الأسرع، لأن ذلك لا يجعلك تستمتع بعرفة نتائج التدريب التوكيدي تدريجياً، حتى تتمكن من الإتقان.

٩ التدريب على التوكيدية أثناء الحياة اليومية:

ويفضل أن يكون بشكل مستمر حتى مرحلة الإتقان، ومما يساعد على ذلك القيام بتعبئة النموذج الآتي لكل موقف توكيدي، حيث أثبتت الدراسات النفسية أن الأشخاص الذين يكتبون المواقف التي يتعرضون لها ونسبة القلق الذي انتابهم أثناءها يجعلهم يكتسبون التوكيدية بشكل أسرع من الأشخاص الذين لا يقومون بذلك.

لذا نرى من الأهمية بمكان الدقة في تعبئة هذا النموذج لكل موقف يمر بنا:

عوائق	العائد (إيجابي / سلبي)	مدى القلق %	مدى إتقان التوكيد بالنسبة المئوية		الموقف
			غير لفظي	لفظي	

الفروق بين سلوكيات المؤكد وغير المؤكد لذاته في العديد من المواقف اليومية التي يواجهها كل منهما.



م	المؤكد لذاته	غير المؤكد لذاته
١	يعبر ببساطة عن رأيه الذي يختلف عن الآخر.	يحتفظ برأيه لنفسه عندما يختلف مع الآخر تجنباً للمشاكل.
٢	يعتذر بلباقة لمن يطلب زيارته في وقت لا يناسبه، ويدعوه إلى تحديد موعد آخر .	حين يطلب أحد زملائه زيارته في وقت لا يناسبه يقبل فوراً مع ما قد يسببه ذلك من إرباك جدول مواعيده.
٣	حين يسلم على شخص غريب يحرص على أن تلتقي عيونهما وهو يقدم نفسه إليه.	يفضل النظر إلى الأرض أو الحائط أو لأي جهة أخرى حين يقدم نفسه للآخر .
٤	إذا اعتذر للأصدقاء عن حضور مناسبة ما، وألحوا عليه يصر على رأيه الأول.	حين يرفض حضور مناسبة ما مع أصدقائه نظراً لارتباطه بموعد مهم يغير رأيه حين يلحون عليه.
٥	حين يقدم له أحد الأشخاص معروفًا يشكره لفظياً بطريقة واضحة.	يكتفي بالابتسام أو توجيه تمتمات غير مسموعة وبصوت منخفض لمن يقدم له خدمة.
٦	إذا طلب منه زميل إنجاز شيء ما فوق طاقته يعتذر موضحاً مبررات ذلك.	يوافق على أداء ما يطلب منه من خدمات مع اعتقاده بعجزه عن ذلك حتى لا يغضب منه الآخرون.
٧	يعبر عن غضبه بطريقة مقبولة من تصرفات أحد الأقارب سواء بصورة لفظية أو غير لفظية.	حين يغضب من تصرف أحد أقاربه ينفعل على المستوى الداخلي فقط ويحرص ألا يلاحظ قريبه ذلك.
٨	يلفت نظر من يتصرف معه بطريقة غير لائقة إلى ضرورة تصحيح سلوكه مستقبلاً.	حين يتصرف أحدهم معه على نحو غير لائق يكتفي بالامتناع من الداخل، والنفور منه، ولا يخبره بذلك.
٩	يصر على إعلان اختلافه مع من يحاول فرض رأيه عليه.	يجارى من يفرض رأيه عليه، ظاهرياً، مع عدم اقتناعه في قرارة نفسه بهذا الرأي .
١٠	إذا تحدث إليه موظف عام بطريقة غير لائقة يعترض على ذلك ثم يشكوه لرئيسه.	إذا تحدث إليه موظف عام بطريقة غير لائقة يكتفي بالضيق أو يصمت.

م	المؤكد لذاته	غير المؤكد لذاته
١١	حين يطلب منه أحد القيام بعمل ما يصبر على معرفة سبب ذلك أولاً.	ينفذ ما يطلب منه من أعمال دون أن يطلب تفسيراً لذلك .
١٢	يدافع عن حقه، بقوة، حين ينتهكه أحد.	يفرط في حقه في مواقف كثيرة تجنباً للمشكلات والصدام مع منتهكي حقه.
١٣	يتقدم من وقت لآخر بعبارات ودية وحانية لأصدقائه تعبر عن مشاعره نحوهم.	يصعب عليه التعبير عن مشاعر الحب والمودة لصديقه لاعتقاده أن سلوكه يكشف عنها.
١٤	ينبه الآخرين لأخطائهم بحقه حتى لا تتكرر.	يعجز عن تنبيه الآخرين إلى ما يرتكبونه من أخطاء بحقه حتى لا يفقدهم.
١٥	شعاره في الحياة: إن التعبير أولاً بأول عما في نفسه من مشاعر وآراء نحو الآخرين هو بوابة الصحة النفسية.	شعاره في الحياة: إن التعبير عما في نفسي من مشاعر وآراء نحو الآخرين يثير من المشكلات أكثر مما يحل.
١٦	يكون أول من يقترح على الأصدقاء في جلسة خاصة أين ومتى يذهبون المرة القادمة.	لا يقترح على الأصدقاء موعد اللقاء القادم ومكانه خشية أن يرفضوا اقتراحه.
١٧	إذا تلفظ أحد الزملاء بألفاظ غير لائقة يطلب منه الكف عن ذلك.	يقول في نفسه حين يتلفظ أحد الزملاء بألفاظ غير مهذبة إن هذا الزميل قليل الأدب.
١٨	لا يتهرب من لقاء شخص لا يرغبه بل يعتذر له عن لقائه، أو يصارحه بأن ظروفه لا تسمح له الآن.	يتهرب من لقاء الشخص الذي لا يرغب في رؤيته.
١٩	يقول ما يريد للآخر بصورة مباشرة.	يدع الآخر يفهم ما يريد بصورة غير مباشرة.
٢٠	يستفسر ممن يتحدث إليه عن بعض النقاط الغامضة في حديثه.	يدعي أنه فهم ما قيل له مع أن لديه العديد من الاستفسارات حول بعض النقاط الغامضة فيه.
٢١	يعترف بخطئه دون الشعور بانخفاض احترامه لذاته.	لا يعترف بخطئه لاعتقاده أن ذلك سينقص من قدره ويشوه صورته في عيون الآخرين.

م	المؤكد لذاته	غير المؤكد لذاته
٢٢	يصعب أن يستغله الآخرون أو ينتهكوا حقوقه.	كثيراً ما يستغله الآخرون ويفتتتون على حقوقه.
٢٣	يسهل عليه توجيه نقد للآخرين دون أن يجرحهم.	يمنتع عن نقد الآخرين لاعتقاده أن ذلك سيغضبهم منه.
٢٤	يرفض ما يطلب منه إذا رآه غير مقبول أو مناف لاعتقاداته دون الشعور بالحرج.	يصعب عليه رفض ما يطلب منه حتى لو كان غير مقبول ومناف لاعتقاداته وإن حدث ذلك فهو يعتذر بطريقة مبالغ فيها.

### سادساً: التوكيدية... من منظور إسلامي

الدين الإسلامي دين الفطرة.. جاء ليرفع الإنسان ويعلي من شأنه، فلم ير الإسلام حسناً إلا وجه البشرية إليه وما رأى سيئاً إلا حذرهم منه.

نزل الإسلام في مكة بوحي من الله تعالى وبدأ ينتشر في أرجاء المعمورة بفضل الله ثم بفضل ثلثة من المؤمنين قطعوا على أنفسهم خدمة الدين الإسلامي ونشره. ولن يتمكنوا من القيام بعملهم على أكمل وجه إلا بامتلاكهم عدد من المقومات التي تشد من أزرهم وتعينهم على المواجهات مع المعتنتين من غير المسلمين.

ومما تميزوا به امتلاكهم حصيلة وافية من السلوكيات التوكيدية، فالداعية الإسلامي حين يتكلم ويعبر عن محاسن هذا الدين ويرد على المعارض ينبغي عليه أن يتسلح بالتوكيدية، وما الأمر والنهي والنصح والإرشاد إلا أمور مرتبطة بوجود المهارة التوكيدية.

#### في القرآن الكريم

قال تعالى: ﴿فَأَصْدَعُ بِمَا تُؤْمَرُ﴾ [الحجر: ٩٤]. وفي تفسير هذه الآية أن الله أمر رسوله ﷺ بإعلان الحق والصدع به، ولا يقوم بذلك إلا بامتلاك قدرًا توكيدياً يؤهل للحديث مع الناس ونشر الخير وإعلان الحق..

ومن يتحمل إعلان الحق، إلا أن يكون شخصاً توكيدياً.

كذلك قوله تعالى: ﴿وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكُنْهُمَا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾<sup>(٢)</sup> [البقرة: ٤٢] وهذه دعوة صريحة لإظهار الحق وعدم كتمانها، ولكن ذلك يكون بأسلوب مهذب لين قال تعالى: ﴿فَقُولَا لَهُ، قَوْلًا لَيْنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى﴾ [طه: ٤٤]

والأمر يزداد جلاءً عندما نقرأ قصة موسى مع الخضر في القرآن الكريم، فلقد قام الخضر بخرق السفينة وقتل النفس الزكية، فلم يسكت موسى فقال بالنسبة للسفينة: ﴿أَخْرَقَهَا لِنَفْسٍ أَهْلَهَا﴾ [الكهف: ٧١] وقال في قتل النفس ﴿لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا نُّكَرًا﴾ [الكهف: ٧٤]، وتكشف لنا هذه السورة عن توكيدية موسى عليه السلام وكيف أنه تساءل عن أعمال الخضر. وما السؤال عن الغامض ونقد الآخرين بأدب إلا مهارتين من مهارات السلوك التوكيدي، وكل ذلك بأسلوب محبوب للقلوب، مقبول اجتماعياً.

قال تعالى: ﴿فِيمَا رَحِمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ﴾.

[آل عمران: ١٥٩]

## في السنة النبوية

٢

وكذلك ليست السنة النبوية ببعيدة عن القرآن الكريم في الاهتمام بهذا الموضوع فلقد قال ﷺ في حديث سعد بن أبي وقاص رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ «اللهم إني أعوذ بك من الجبن....» [رواه البخاري، ٦٣٧٤]. وقال أيضاً ﷺ فيما رواه أبو هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف...» [رواه مسلم، ٢٦٦٤]. وفي هذين الحديثين إعلان عن أهمية القوة، ولا يعني ذلك أثناء الحروب فحسب بل يتعداه إلى الممارسة اليومية عند التعامل مع الآخرين وبما يتطلب من صدق بالحق ونصح للآخرين. ثمة حديث آخر يكشف أهمية التوكيدية، عن جرير بن عبد الله رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن الرسول ﷺ قال: «من سن في الإسلام سنة حسنة فله أجرها وأجر من عمل بها....» [رواه مسلم، ١٠١٧]. وإنما تتساءل كيف يتجرأ شخص (غير توكيدي) على عمل شيء لم يألفه الآخرون، لا يمكن أن يُقبل على ذلك إلا شخص تأصلت فيه التوكيدية.

من خلال دراستك لسيرة الرسول ﷺ، بين موقفين له ﷺ برزت فيهما التوكيدية.



تطبيق

وهكذا فالقرآن الكريم والأحاديث الشريفة يدعوان صراحة أو ضمناً إلى استخدام هذا المنهج حتى يتسنى لنا إعلان الحق وإرشاد الضالين والاستمرار في ذلك حتى يعم الخير أرجاء الأرض.

## مواقف الصحابة الكرام

٣

جانب ثالث يُزيدنا تمسكاً بالمهارة التوكيدية (كأحد المهارات الأساسية في الحياة) وما ذلك إلا مواقف الصحابة الكرام رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وهي - حقاً - يصعب حصرها، ولكن سوف نعرض شذرات منها:



عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم يوم الأحزاب: «لَا يُصَلِّينَ أَحَدُ الْعَصْرِ إِلَّا فِي بَنِي قُرَيْظَةَ» ، فَأَدْرَكَ بَعْضُهُمُ الْعَصْرَ فِي الطَّرِيقِ، فَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَا نُصَلِّي حَتَّى نَأْتِيَهَا، وَقَالَ بَعْضُهُمْ: بَلْ نُصَلِّي لَمْ يَرِدْ مِنَّا ذَلِكَ، فَذَكَرَ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ - فَلَمْ يُعْنَفْ وَاحِدًا مِنْهُمْ. [رواه البخاري، ٤١١٩].

وهنا اختلاف واضح في الرأي بين الصحابة رضي الله عنهم فكل مجموعة عبرت عن رأيها بصراحة (توكيدية)، ومع ذلك لم يقل لهم الرسول صلى الله عليه وسلم شيئاً، وكون الاختلاف في الرأي طبيعة إنسانية ولا تفسد - أبداً - ما جاء به الإسلام مادام أنه في فلك الشريعة السمحة.

وأيضاً هناك أمور اختلف فيها المسلمون مثل انتقاص الوضوء ودم الجرح...

ومما تقدم إشارة إلى أنه ليس بالضرورة أن تتفق الآراء، فلعل في الاختلاف وتعددية الآراء فسحة لهذه البشرية.

## الشخصيات التوكيدية في الإسلام

١ عمر بن الخطاب رضي الله عنه

وعندما نبحث عن شخصيات توكيدية في صدر الإسلام يقفز إلى أذهاننا الخليفة الراشد عمر بن الخطاب رضي الله عنه فلقد سطر أروع المواقف التوكيدية التي ينبغي أن تُحتذى، فلقد كان عمر رضي الله عنه واضحاً في الحق ومعبراً عن رأيه مع كل أحد، ففي صلح الحديبية وعندما أحس عمر رضي الله عنه بقساوة شروط الصلح قال للرسول صلى الله عليه وسلم يارسول الله... علام نعطي الدنيا في ديننا.. وعمر بن الخطاب رضي الله عنه بتوكيديته العالية، استجاب لندائه الرحمن من فوق سبع سماوات، فلقد اقترح ثلاثة أشياء على الرسول صلى الله عليه وسلم، ونزلت الآيات الكريمة مؤيدة لما اقترحه عمر رضي الله عنه فهو الذي قال لو اتخذت من مقام إبراهيم مصلى، فنزلت الآية، وهو القائل يا رسول الله لو أمرت زوجاتك بالحجاب فنزلت آية الحجاب، والثالثة في أسرى بدر حيث أشار عمر بقتلهم فنزلت الآية مؤيدة لما أشار إليه عمر بن الخطاب.

٢ سعد بن معاذ رضي الله عنه

ففي غزوة الأحزاب اتفق المصطفى صلى الله عليه وسلم مع قبيلة غطفان أن يعطيهم ثلث ثمار المدينة نظير مساعدتهم للمسلمين ضد الأحزاب المجتمعمة، فقال سعد بن معاذ رضي الله عنه، يا رسول الله أهدأ رأي تختاره أم وحي من عند الله؟ وعلى الفور عدل الرسول عن رأيه وأخذ برأي هذا الأنصاري الجليل.

يظهر مما سبق أهمية أن يمتلك المسلم المهارة التوكيدية كي يقدم لدينه ما هو مرجو منه، وحتى يقوم بالخلافة في الأرض خير قيام.

تقرير أو بحث حول:

◆ أساليب تنمية الثقة بالنفس.

◆ كيف تكون أنت؟



## اختبر نفسك

- ١ من وجهة نظرك قدم تعريفاً مبسطاً لتوكيد الذات.
- ٢ حدد الآثار الإيجابية والسلبية في حالة امتلاك التوكيدية أو فقدانها:

الآثار السلبية في حالة عدم التوكيد	الآثار الإيجابية للتوكيد

٣ حدد نوع السلوكيات الآتية ( توكيدي / عدواني / خضوعي ) في المواقف الحياتية الآتية:

- ١ ترى بائع المحل يضع لك أنواعاً رديئة عكس ما طلبته:
  - ◆ أغضب وأتهمه بالغش والتدليس. (.....)
  - ◆ أنبهه بحزم وأعيد البضاعة إليه. (.....)
  - ◆ أخذ البضاعة ولا أشتري منه مرة أخرى. (.....)
- ٢ يدعوك زميلك. بإلحاح. لحضور مناسبة اجتماعية لديه بالرغم من أنك تستعد لاختبار مهم جداً:
  - ◆ أقدر مشاعره وأوافق. (.....)
  - ◆ أعتذر وأبين له السبب. (.....)
  - ◆ أرفض بشده وأبين له أنني لا أريد أن أضيع وقتي في مثل هذه المناسبات. (.....)
- ٣ يصعب عليك بعض الفقرات التي يشرحها المعلم:
  - ◆ أسأل زملائي المتميزين بعد الحصّة. (.....)
  - ◆ أسأل المعلم حتى أفهم ما صعب علي. (.....)
  - ◆ أوضح للمعلم أنني لا أفهم شيئاً مما قال. (.....)
- ٤ ما الفرق بين التوكيد والعدوان والخضوع في الإشارات غير اللفظية الآتية:

نوع السلوك			الإشارات غير اللفظية
توكيد	عدوان	خضوع	
			نظرة العيون
			وقفة الجسم
			مستوى الصوت
			نوع الكلمات

كيف تتصرف توكيداً بطريقة لفظية وغير لفظية في المواقف الآتية:

غير لفظي				الموقف
تعبيرات الوجه	حركة الجسم	نبرة الصوت	لفظي	
				تلاحظ أن زميلك لا يحسن التعامل مع الآخرين.
				اكتشفت أن الجهاز الذي اشتريته بسعر مرتفع غير صالح.
				يقدم لك أحدهم خدمة مهمة.
				يطلب منك أحدهم الاتصال من جهازك الخاص في مكالمة قد تورطك.
				يتهمك أحد الأقارب بسلوك لم تعمله.
				زميل ثرثار يتحدث عن بعض المعلومات غير المهمة وأنت مشغول بمهام عاجلة.

٦ قم بلعب الدور أنت وزميلك بشكل تبادلي بحضور زميل آخر لتقييم جودة الاستجابة التوكيدية:

### الشروط:

- ◆ جميع الأدوار بأسلوب لطيف غير جارح.
- ◆ كلما طال الموقف كلما كان أفضل.
- ◆ تخيل أنه موقف حقيقي فعلاً.
- ◆ الجدية في النقاش وتجنب الهزل.

- ١ تمدح زميلك على سلوك جيد صدر منه.
- ٢ يطلب منك الذهاب إلى بعض الأماكن التي لا تريدها.
- ٣ مناقشته في قضية لكل منكما وجه نظر مختلفة (كل منكما يحاول إقناع الآخر).
- ٤ تريد إقناع والدك بموضوع معين تريده وهو يرفض (يقوم الزميل بدور الأب).
- ٥ تكتشف أن ما طلبته من المطعم مخالفاً لما طلبت. (يقوم الزميل بدور عامل المطعم).
- ٦ يطلب منك أخوك الأكبر قطع علاقتك مع أحد أصدقائك الطيبين.
- ٧ تقنع معلمك أنك تستحق درجة أعلى مما حصلت عليها (يقوم الزميل بدور المعلم).
- ٨ زميل يتصل بك باستمرار في أوقات غير مناسبة.







# الوحدة التاسعة

## المشكلات الاجتماعية



## المشكلات الاجتماعية

من المتوقع بعد نهاية الموضوع أن تكون قادراً على أن:

- ١ تُحدّد المقصود بالمشكلات الاجتماعية.
- ٢ تُوضّح أبرز المشكلات الاجتماعية.
- ٣ تُلخّص أبرز أسباب المشكلات الاجتماعية.
- ٤ تقترح حلولاً للمشكلات الاجتماعية في المجتمع السعودي.



الأهداف

## تمهيد

عرفت أن المشكلة النفسية تصيب الفرد وتؤثر في حياته الاجتماعية والوظيفية تأثيراً واضحاً وتتطلب التدخل العلاجي لحلها، ولكن عندما تنتشر مشكلة ما في المجتمع ماذا تسمى؟

## ما هي المشكلة الاجتماعية؟

المشكلة الاجتماعية صعوبة اجتماعية تواجه المجتمع، وتتطلب جهوداً لمواجهةها والتصدي لها قبل أن تهدد استقرار المجتمع وقيمه وأعرافه. أو أي وضع اجتماعي غير سوي وغير مستحب لدى فئات المجتمع، أو أي اعتلال أو خلل في البناء الاجتماعي يستدعي المواجهة كخطر على تماسك المجتمع واستقراره. وفي المجتمع السعودي حققت حركة التنمية الشاملة والمتسارعة للبلاد في العقود الثلاثة الماضية نقلة نوعية من التقدم والتحضر في المجالات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والعمرانية تركت آثاراً إيجابية واضحة وملموسة على البنى المجتمعية والشخصية في جوانب متعددة، إلا أنه ترتب عليها من جهة أخرى بروز العديد من الظواهر والمشكلات الاجتماعية على فئات من المجتمع بدرجات متفاوتة. يتفاوت حجم وطبيعة المشكلات الاجتماعية داخل المجتمع؛ فليست كل مشكلة اجتماعية في المجتمع تحمل الأهمية نفسها. كذلك لا بد من التمييز بين المشكلة بصفاتها انحراف يمثل خروجاً على المعايير وقواعد السلوك العام في المجتمع وبين المشكلة بصفاتها وضعا يحتاج إلى المواجهة والمعالجة.

## ما أنماط المشكلات الاجتماعية التي تواجه المجتمعات؟

يمكن تحديد أنماط المشكلات الاجتماعية في نمطين هما:

### السلوك المنحرف:

ويعني خروج الأفراد على معايير وقيم وأعراف المجتمع، مثل: تشرد الأحداث، وإدمان المخدرات والمسكرات، والسرقات، وكل أنواع السلوك المنحرف.

### الأوضاع الاجتماعية:

لا تعني مشكلة الأوضاع الاجتماعية خروج الأفراد عن معايير المجتمع وأعرافه، ولا تعدُّ سلوكاً منحرفاً، ولكنها أوضاع تحتاج إلى المواجهة والمعالجة، مثل: انتشار الأمية، والبطالة، ونقص العمالة الوطنية، والهجرة، وتلوث البيئة، والوعي الصحي، والفراغ لدى الشباب، وغيرها.

## ما أسباب المشكلات الاجتماعية؟

### ١ ضعف الوازع الديني

يعدُّ ضعف الوازع الديني من الأسباب الرئيسة لانتشار المشكلات الاجتماعية في المجتمع ويقصد بالوازع الديني: الردع أو الزجر عن ارتكاب المحرمات. فإذا ضعف الوازع لدى المسلم، فإن النفس أمارة بالسوء، إلا من رحم الله. والإسلام يتميز بأن جعل المسلم يحاسب نفسه قبل أن يحاسب، فإذا لم تكن لدى الفرد رقابة ذاتية تردعه عن الانحراف، فإن النتيجة ستكون وخيمة، ليست على نفسه فقط، بل على المجتمع.

### ٢ التفكك الأسري

كلما كانت الأسرة متماسكة ومستقرة، كان أدعى إلى استقامة واتزان سلوك أفرادها. وإذا حدث انهيار للعلاقات الأسرية وأصبحت الأسرة مفككة؛ نتيجة طلاق، أو خلافات زوجية أو وفاة أحد الوالدين أو كليهما، فإن سلوك أبناء الأسرة يصبح أكثر عرضة للانحراف، مما يؤدي إلى حدوث مشكلات اجتماعية، مثل تشرد الأبناء وارتكاب السرقات، وغيرها.

للأوضاع الاجتماعية المتغيرة دور بارز في حدوث بعض المشكلات الاجتماعية. فانتقال المجتمع من مرحلة إلى أخرى لابد أن يترتب عليه تغيرات ثقافية واجتماعية واقتصادية، فمثلاً التغيرات السريعة والفضائية مثل: الطفرات الاقتصادية والتقدم الصناعي واتساع رقعة التحضر، أسهمت في بروز مشكلات اجتماعية مثل: ازدحام المدن ونقص الخدمات المختلفة، وتزايد العمالة الوافدة، والهجرة المكثفة إلى المدن، وتلوث البيئة، وغيرها من المشكلات المرتبطة بالظروف الاقتصادية والثقافية للمجتمع.

### متى نقول إن وضعاً ما هو مشكلة اجتماعية؟

عندما تجتمع العناصر الآتية في موقف ما يمكن أن نقول أن هناك مشكلة اجتماعية:

- يتأثر بها عدد من أفراد المجتمع.
- وضوح ضرر هذا الوضع وعدم قبوله لدى المجتمع.

### ما أبرز المشكلات الاجتماعية في المجتمع السعودي؟

#### أولاً: سوء استخدام الطلاق

تأمل ووضح ما يأتي:

قال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال المصطفى صلى الله عليه وسلم: « لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر » [رواه مسلم، ١٤٦٩].



تطبيق

الطلاق ظاهرة اجتماعية قديمة تحدث وبنسب مختلفة في جميع المجتمعات الإنسانية، وهو من أكبر المشكلات التي يمكن أن تهدد كيان الأسرة لما لها من آثار سلبية على الفرد والمجتمع، وبدأت تبرز ظاهرة الطلاق في المجتمع السعودي بشكل ملموس، حيث ارتفعت نسبتها في السنوات الأخيرة، ونظراً لخطورتها وانعكاساتها على المجتمع فإنها خضعت للدراسة من قبل عدد من الباحثين لبحث أسبابها وسبل التقليل منها.

### أسباب الطلاق في المجتمع السعودي

تعددت أسباب الطلاق في المجتمع السعودي، وقد بينت الدراسات الاجتماعية العديد من منها على النحو الآتي:

- تدخل أهل الزوج أو الزوجة في المشكلات الطارئة لأبنائهم المتزوجين.

- ضعف الالتزام الديني والأخلاقي من أحد الطرفين.
- عدم التقارب الاجتماعي (لاختلاف العادات والتقاليد).
- عدم التقارب الثقافى والتعليمي.
- فارق السن الكبير حيث تقدر بعض الدراسات أنه من الأفضل أن يكون الزوج أكبر من زوجته من (٣- ٥ سنوات).
- عدم قدرة بعض الأزواج على العدل في حال تعدد الزوجات.
- الاعتداء بالضرب أو الإهانة.
- وجود أولاد من زواج سابق (سواء للزوج أو الزوجة).
- خلافات مالية (طلبات متعددة في ظل ضعف إمكانيات الزوج).
- عدم رغبة الزوجة العيش مع أهل الزوج في منزل واحد.
- عدم إتاحة الفرصة للرؤية الشرعية قبل الخطبة.
- عدم الإنجاب.
- المغالاة في المهور مما يجعل الزوج يتكبد خسائر كبيرة تؤثر على استقراره النفسي والزواجي.
- انحراف أحد الزوجين (الخيانة الزوجية، تعاطي المخدرات).

### ما أساليب التقليل من ظاهرة الطلاق؟

#### أولاً: أساليب قبل الزواج

- ١ حسن اختيار الزوج:  
عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: « **تُنكحُ المرأةُ لأربعٍ: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فأظفر بذات الدين تربت يداك** » [رواه البخاري، ٥٠٩٠].
- ٢ ضرورة التقارب الديني والتعليمي والاجتماعي والعمرى بين الزوجين.
- ٣ عقد دورات تأهيلية للمقبلين على الزواج، توضح لهم خصائص الطرف الآخر النفسية، وحقوق كل منهم والواجبات التي عليهم، وسبل التعامل السليم مع المشكلات الأسرية، وتنمية المهارات الاجتماعية لديهم في كيفية التعبير عن المشاعر العاطفية والانصات وأساليب الحوار.

#### ثانياً: أساليب بعد الزواج

- ١ المصارحة الزوجية بأسلوب مهذب لا يجرح فيه أي طرف الطرف الآخر.
- ٢ الصبر والتسامح وفاء للعشرة ومحافظة على الأبناء.
- ٣ أن يركز كل شريك على إيجابيات الشريك الآخر، والتغاضي عن الهفوات. وتجاوز الأخطاء البسيطة.

- ٤ في حالة تكرار مشكلة ما ينبغي استشارة الثقات من الأهل والأصدقاء والمختصين الاجتماعيين والنفسيين.
  - ٥ الاستفادة من مراكز الإرشاد التابعة للجمعيات الخيرية والشؤون الاجتماعية.
  - ٦ تجنب إقحام الأهل في المشكلات الطارئة.
  - ٧ أن يعرض أمرهما على حكم من أهله وحكم من أهلها.
- قال تعالى: **﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾** [النساء: ٣٥].
- ٨ الانتباه إلى خطورة ما يوضحه الإعلام (كالتقنوات الفضائية) من تشويه صورة الزوج أو الزوجة وإبراز الزواج بصورة غير واقعية على أنه بداية لكثير من المشكلات والعناد بين الزوجين، أو الإيحاء أن الزوج ينبغي أن يكون ذا سمات محددة من الوسامة والمال، وكذلك تصور الزوجة أنه ينبغي أن يكون لديها من الجمال الشيء الكثير، وهذا مخالف لحقيقة المهمة في الزواج وهي الخلق والدين.
  - ٩ ضرورة أن يتفهم الإنسان نفسية شريك حياته، بالقراءة في الكتب العلمية، فكما أن المرأة تختلف عن الرجل في الخصائص الجسمية، فإنها كذلك تختلف عنه في الخصائص النفسية.

## ثانياً: العمالة المنزلية



أدى التطور السريع الذي حدث في المجتمع السعودي خلال العقود الثلاثة الماضية إلى زيادة المداخل الاقتصادية، وارتفاع مستوى معيشة الأفراد. وواكب تلك التغيرات والتحولت الاجتماعية والاقتصادية زيادة كبيرة في أعداد السكان، خاصة في المراكز الحضرية الكبيرة، إضافة إلى ذلك ارتفعت نسبة المتعلمين في المجتمع السعودي، ذكوراً وإناثاً إلى مستويات عالية. ونتيجة لتلك التحولات الاجتماعية، والاقتصادية التي ساهمت في استيراد واستخدام التقنية في كافة أنشطة الحياة المختلفة، تأثرت الأسرة السعودية بهذه الظروف المتغيرة؛ مما جعلها بحاجة إلى من يساعدها في تحمل أعباء البيت، كالعناية بالأطفال وأعمال التنظيف والغسيل والطهي ونقل الأطفال إلى المدارس وإحضار حاجيات البيت.. وغيره.

### ما الأسباب التي ساهمت في استخدام العمالة؟

- ١ الأعباء الثقيلة التي تعاني منها المرأة، حيث كانت المرأة تقوم برعاية كافة شؤون البيت: تربية الأطفال وأعمال التنظيف والطهي وأعمال الخياطة وغيرها.
- ٢ تعليم المرأة، ومن نتائجه خروجها إلى العمل، خاصة في مجال التعليم والتمريض، مما جعلها في الحاجة إلى من يقوم بمساعدتها في رعاية الأبناء عند غيابها.
- ٣ ارتفاع متوسط دخل الفرد، وتدني أجور العمالة المنزلية.

٤ ساهم خروج المرأة إلى ميدان العمل وتباعد مدارس الأطفال عن موقع سكن الأسرة في انتشار ظاهرة السائقين.

### ما الآثار المترتبة على استخدام العمالة المنزلية؟

#### ١ ظاهرة الاتكالية:

أدى استخدام العمالة المنزلية والسائقين إلى ظاهرة الاتكالية وإلى افتقاد الأسرة لمبدأ التعاون بين أعضائها، وبينت بعض الدراسات الاجتماعية أن ظاهرة الاتكالية أدت إلى ضعف العلاقات الأسرية وتباين الآراء في تصريف شؤون البيت وخدمته. وضعف العلاقات الاجتماعية بين أفراد الأسرة يؤدي بالتالي إلى نشوء الخلافات الأسرية، التي ستؤثر لاحقاً على تنشئة الأطفال ورعايتهم.

#### ٢ ضعف تنشئة الأطفال اجتماعياً ولغوياً:

تباين الثقافة والعادات والتقاليد الاجتماعية بين الأسرة والعمالة المنزلية، سيؤثر لا محالة في تربية وتنشئة وتعليم الأطفال، خاصة منذ الصغر. فإذا اختلفت ثقافة المربية عن ثقافة الأسرة فكيف يمكن التفاعل بينها وبين أطفال الأسرة؟ فحينما يصبح الطفل أكثر ملازمة لمربية أجنبية فإن النتيجة المتوقعة من ذلك: ضعف في تعلم النطق السليم، وسيكتسب عادات وقيم مغايرة لآداب المجتمع الذي ينتمي إليه.

٣ أصبحت العمالة المنزلية تقوم بالمهام الأساسية في التربية والتي من المفترض أن تكون من قبل الوالدين.

تشير الدراسات العلمية إلى أن الطفل الذي يقضي مع الخادمة (المربية) معظم وقته وتقوم بتغذيته والاهتمام به، قد يتأثر سلباً في لغته ومعتقداته وفي شعوره بالاستقرار النفسي والطمأنينة مما قد يعيق مستقبل حياته الاجتماعية والنفسية؛ لأن الخادمة مهما بلغت من حسن الرعاية لن تصل إلى درجة الأم في حرصها وعطفها وحبها لأطفالها.



### ما أساليب علاج المشكلة؟

- ١ تعاون أفراد الأسرة على خدمة أنفسهم، وتوزيع المسؤوليات على أفراد الأسرة.
- ٢ الحرص على استخدام العمالة المسلمة بقدر الإمكان.
- ٣ استخدام العمالة المدربة والمؤهلة علمياً.
- ٤ أن لا يكون من مهام العمالة التعامل المباشر مع الأطفال بقدر الإمكان.

## ثالثاً: مشكلة المخدرات

تأمل الآية الآتية:

قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ.....﴾ [البقرة: ١٩٥].

### تمهيد

لا يخفى عليك أن هناك عصابات منتشرة تسيير وفق مخطط ذكي لإغواء الشباب واصطيادهم من باب (خلك رجال وجرب!)، وإظهار صورة (الرجل) في مخيلته هو الذي يتعاطى المخدرات.. يدخل الشاب في هذا النفق المظلم الذي لن يخرج من ظلمته، فيظل لسنوات وهو في دائرتها المغلقة، لا يكاد يستمتع لا بالأمن ولا بالاستقرار، ولا حتى بأدنى متطلبات النظافة والراحة. يموت العديد في قارعة الطريق، وآخرون يقضون ما تبقى من عمرهم في السجون أو في المصحات العقلية. في حين ينازع بعضهم لسنوات في محاولة منه للخروج من سيطرة المخدرات الشرسة على العقل والسلوك. باختصار في عالم المخدرات.... «الناجون قلة - والهالكون لا حصر لهم»

إن أخطر ما يهدد تماسك المجتمع واستقراره هو تعاطي وإدمان المخدرات بكافة أشكالها. وتولي دول العالم أهمية قصوى في القضاء على هذه المشكلة الخطيرة؛ وذلك بعقد الندوات والمؤتمرات الدولية لمواجهة هذا الخطر. وقد تصدت المملكة العربية السعودية لهذه المشكلة بشتى السبل والطرق لمكافحة وتطبيق أقصى العقوبات، والتي تصل إلى عقوبة الإعدام.

### ما المقصود بالمخدرات؟

أي مادة كيميائية ذات تأثير في حياة الكائن الحي وفي أدائه لوظائفه مما يسبب خطورة له ولمجتمعه، مما يجعله يسعى للحصول على هذه المادة واستعمالها على الرغم من معرفة آثارها الضارة.

### هل الإدمان مرض أم انحراف؟

تعاطي المخدرات يعتبر انحراف سلوكي يؤدي بالشخص إلى الوصول إلى مرحلة الإدمان، وهو بالإضافة إلى كونه انحرافاً سلوكياً ناتجاً عن التعاطي، فهو يُعد مرضاً يحتاج إلى رعاية طبية ونفسية واجتماعية، وأنه ينبغي السعي لعلاجيه كما هي الأمراض الأخرى، وأن على الأسرة أن تتقبله وتحتويه حتى لا يؤدي به إلى مزيد من الانحرافات التي قد تطال بعض أفراد الأسرة.

## كيف تعرف أن شخصاً ما أصبح متعاطياً أو مدمناً؟

- التغير المفاجئ في نمط الحياة كالغياب المتكرر والانقطاع عن العمل أو الدراسة.
  - تدني مفاجئ في المستوى الدراسي أو الأداء في العمل.
  - تقلب المزاج وعدم الاهتمام بالمظهر.
  - الغضب لأتفه الأسباب.
  - زيادة الطلب على النقود بشكل كبير.
  - الميل إلى الانطواء والوحدة.
  - فقدان الوزن الملحوظ نتيجة لفقدان الشهية.
- مع ملاحظة أن هذه الأعراض ينبغي أن تكون متوافرة جميعاً، ولا ينبغي الحكم على شخص بناءً على بعض الأعراض الطارئة؛ لأن بعض الأعراض ليس لها علاقة بالتعاطي.

## ما الآثار المترتبة على تعاطي المخدرات وإدمانها؟

### ١ الآثار الأسرية

تؤثر ظاهرة تعاطي المخدرات وإدمانها في تماسك الأسرة واستقرارها. فلقد بينت كثير من الدراسات الاجتماعية أن أسر مدمني المخدرات تعاني من مشكلة التفكك الأسري والتنازع المستمر بين الزوجين، مما يؤثر لاحقاً في تنشئة الأطفال وتلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية، ودفعهم إلى السلوك المنحرف. كذلك ينعكس تعاطي المخدرات على فقدان الأبناء لعاطفة الحب والحنان داخل الأسرة، مما سيكون له الأثر البالغ في تأخرهم الدراسي. وقد تنتقل عادة التعاطي إلى أفراد الأسرة مما يندرج بالخطر القاتل لأبناء الأسرة.

### ٢ الآثار الاجتماعية

هناك علاقة قوية بين تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم بكل أشكالها، فكثيراً ما يندفع المتعاطي الذي لا يكفي دخله لإشباع حاجاته من المخدر لارتكاب الجرائم من أجل الاستيلاء على المال اللازم للحصول على المخدر. فقد تكون تلك الجرائم مثل: السرقة أو القتل أو غيرها، وقد تسبب الانخراط في عصابات السرقة فيكون همها الأول الحصول على المال بأية وسيلة كانت، مما يجعل هذه الظاهرة تهدد أمن واستقرار المجتمع. كذلك يتسبب متعاطو ومدمنو المخدرات في ارتكاب حوادث المرور الأليمة والمميتة، نتيجة لفقدان الوعي أثناء قيادة السيارات.

إن فقدان الشباب لأثمن ما يملكه وهو عقله يعدُّ خسارة ليست لأسرته فقط، بل لمجتمعه الذي رعاه ورباه وعلمه ليسهم في عملية البناء والتنمية. والتأثير الذي يحدثه الإدمان في عقل الشباب قد يؤدي به إلى الانتحار والتخلص من نفسه؛ لأنه يفقد إلى العقل السليم الواعي والمدرک. وكذلك يترك المخدر آثاراً نفسية خطيرة تؤدي به إلى الشعور بالإحباط والعزلة الاجتماعية والتمرد على القيم الاجتماعية والدينية؛ مما سيكون له الأثر السيئ في عدم القدرة على تحمل المسؤولية والشعور بالانتماء إلى أسرته ووطنه.

رسالة مدمن:

رسالتني لمن يعتقد أن علاج المشكلات بتعاطي المخدرات، هذا غير صحيح وليس من الصواب. وأنا حلت بي المشاكل بعد اللجوء إلى هذه النظرية الخاطئة واستمرت معاناتي ومشكلاتي دون حل قرابة اثنين وثلاثين عاماً وأنا أعاني منها وكانت بدايتي مع والدي وزوجتي (رحمها الله) والذي أجزم بأن سبب مرضها ورحيلها عن الدنيا تعاطي للمخدرات والمداهمات التي تحصل أمامها وأمام أولادي وبناتي كل لحظة. وأنا أقول المخدرات ليست حلاً للمشكلة بل بداية المشكلة والأمراض النفسية والتفكك الأسري.



رسالة من متخصص:

يتوهم الناس في بداية الأمر أن التأثيرات التي حلت بهم نتيجة لتعاطي المخدرات، على أنها آثار إيجابية. ويظنون أيضاً أن لديهم القدرة الكافية لوقف استخدامها، لكن المخدرات تستطيع سريعاً أن تسيطر على حياتهم وتقلب كياناتهم.



## ما أسباب التعاطي؟

### ١ ضعف الوازع الديني

أكدت كثير من الدراسات أن ضعف الوازع الديني من شأنه جعل الفرد فريسة للأزمات النفسية التي تؤدي إلى الانحرافات المختلفة، ومنها تعاطي المخدرات. فكلما ضعف الوازع الديني عند الإنسان كان احتمال ارتكابه للمحرمات أكبر منه عند أولئك الذين اتصفوا بقوة الإيمان. فتعاليم الإسلام السماوية جاءت لتنزه الفرد عن ارتكاب الفحشاء والمنكر، فحينما يلتزم الشاب بما أمره الله سبحانه وتعالى به، واتباع تعاليم الإسلام واجتناب نواهيها، فإن المتوقع من ذلك أن يكون سلوك الشاب مترناً ومستقيماً.

### ٢ التفكك الأسري

إن غياب رقابة الوالدين والتنشئة للأبناء قد يكون سبباً في انتشار مشكلة تعاطي المخدرات وإدمانها فالعلاقات الاجتماعية في محيط الأسرة تؤدي دوراً مهماً في تنشئة الشاب نفسياً واجتماعياً.

### ٣ جماعة الأقران

لجماعة أقران السوء تأثير قوي في توجيه سلوك الشباب، خلال الفترة التي يقضونها معهم، وتحاول جماعة أقران السوء التضليل والإيهام بأن استعمال المخدرات يساعدهم على الشعور بالراحة والهروب من ضغوط الحياة الاجتماعية والنفسية. بينما الحقيقة تكمن في أنهم يلقون بأنفسهم وأصدقائهم إلى التهلكة.

## ما أساليب الوقاية من التعاطي؟

### ١ أساليب اجتماعية

- إقامة علاقة جيدة مع الآخرين (علاقة مليئة بالاحترام).
- التواصل مع الأقارب باستمرار.
- مساعدة من يحتاج للمساعدة، ويتمثل ذلك في الأعمال التطوعية.
- القيام ببعض المسؤوليات داخل البيت.
- اختيار صحبة جيدة.

### ٢ أساليب شخصية

- تنظيم الوقت (خصوصاً ساعات النوم واليقظة).
- تنمية القدرات الشخصية من خلال الدورات التطويرية.
- ممارسة التوكيدية (التعبير عما في نفسك أولاً بأول) حتى لا تتراكم الانفعالات.
- التركيز بشكل أكبر على الجوانب الإيجابية في الشخصية.

- معالجة الجوانب السلبية بحكمة.
- تعلم مهارات جديدة أو أفكار جديدة في أوقات فراغك.
- ممارسة الاسترخاء كل يوم.

### 3 أساليب أخرى

- ممارسة العبادات في وقتها والاستمتاع بها.
- ممارسة الهوايات بشكل يومي.
- ممارسة الرياضة باستمرار.
- التعبير للوالدين أو الأقارب أو الأصدقاء الموثوقين عما يشغل تفكيرك ويزيد من توترك.

من الأمور النفسية السليمة التي أكدت عليها الدراسات التي قد تساعدنا في تجاوز ما قد نواجهه من مشكلات هو الإفصاح عما نعانيه للمقربين لنا من آباء وأمهات وأقارب وأصدقاء؛ لأن هذا الإفصاح يخفف من حدة هذه المشكلات، وكما هو معروف في الصحة النفسية أنه على الإنسان إخراج ما يشعر به من انفعالات أولاً بأول وعدم كبته.



### ما علاج التعاطي والإدمان؟

مشكلة تعاطي المخدرات وإدمانها تحتاج إلى رعاية طبية دقيقة حتى يزول أثر هذا الداء الخطير، فمن الحالات ما يحتاج إلى التنويم بالمستشفى ومنها ما يحتاج إلى مراجعة العيادات الخارجية. لذا أنشئت مؤسسات متخصصة لتقديم علاجات متكاملة في الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية؛ فالعلاج الدوائي يساعد على تخليص الجسم من السموم ومن الآلام المترتبة على الإدمان. والعلاج النفسي يشتمل على تزويد المريض بالمهارات اللازمة لزيادة ثقته بنفسه ومقاومة ضغط جماعات السوء. أما العلاج الاجتماعي فيشمل زيادة دعم الأسرة في حسن التعامل مع ابنهم المريض، ومساعدتها في التغلب على الخلافات الناتجة عن الإدمان. ويوجد في المملكة العربية السعودية عدد من المستشفيات المتخصصة في علاج الإدمان تقدم المساعدات لمن يحتاجها بشكل سري للغاية، وتعامل المدمن على أنه مريض يحتاج إلى الرعاية والاهتمام.



### رابعاً: إساءة استخدام الإنترنت

في دراسة على الشباب السعودي حول الإنترنت: يرى غالبية الأفراد أن ما يتلقونه من الإنترنت يتعارض مع المبادئ والقيم الإسلامية بنسبة أكثر من ٧٠٪، وترى بقية النسبة أنه يساعد على انتشار الفضيلة. تأمل الدراسة وبين وجهة نظرك.



.....  
.....

نعيش هذه الأيام ثورة ثقافية هائلة، تتمثل في الانفتاح الإعلامي والثقافي وهو ما يسمى بعصر المعلوماتية، وتعد هذه المعلوماتية أهم خصائص هذا العصر. وأحد مظاهر المعلوماتية هو التعامل مع التقنية. ولاشك أن استخدام التقنية أمر مهم لرقى الأمة ومنافستها الدولية، وهي تقنية ساعدت بعض الدول على وضعها في مصاف الدول المتقدمة. وأحد ملامح هذه المظاهر التقنية هو التعامل مع الشبكة العنكبوتية (الإنترنت)، ويعد ثورة في مجال الاتصالات حيث إنه يسمح بتبادل المعلومات والتواصل بين الشعوب والثقافات. الإنترنت: هي شبكة عالمية من الروابط بين الحواسيب تسمح للناس بالاتصال والتواصل بعضهم مع بعض واكتساب المعلومات من الشبكة الممتدة إلي جميع أرجاء الأرض بوسائل بصرية وصوتية ونصية مكتوبة.

و «الإنترنت» أصبح واقعاً مفروضاً، ليس من الصواب تجاهله أو التغافل عنه، وإلا كنا خارجين عن سياق العصر، وعاجزين عن متابعة حركة التاريخ. ومع هذا، لا بد من مواجهة الحقائق، والاعتراف بأن هذه الوسيلة كالتقنيات الإعلامية الأخرى - سلاح ذو حدين، يمكن أن يكون مفيداً جداً، إذا عرفنا كيف نستغله أحسن استغلال، وهو في نفس الوقت أداة تخريب للنفوس والأرواح إذا لم يحسن استغلالها.

#### ما أهمية الإنترنت؟

يبقى الإنترنت من أهم التطورات التي حصلت في العصر الحديث، فهو يُعد من أهم مصادر المعرفة والتواصل في العالم ووسيلة لتبادل الخبرات والمعارف ونشر الثقافة.

ويمكن إجمال أهميته في النقاط الآتية:

- أهميته للدعاة في الدعوة إلى الإسلام.
- التعرف على أحوال المسلمين في العالم ومتابعة أخبارهم.
- نشر العلم النافع والأخلاق الحسنة.
- الاستفادة منه في المجالات العلمية، والتزود بالعلم من خلال الموسوعات الحرة المتاحة للجميع.
- التعرف على أحدث التقارير والدراسات والإحصاءات في مختلف المجالات.
- التواصل مع الأهل والأقارب.
- سرعة إيصال وجهه النظر إلى الآخرين ومشاركتهم الأفكار والمعارف.
- الاستفادة من تجارب الآخرين والتواصل معهم.
- سرعة الاطلاع على ما قد يستجد من معلومات.
- سرعة إنجاز الأعمال والمهمات والتعاملات.

بدأ استخدام الإنترنت لأول مرة سنة ١٩٦٦م أثناء الحرب الباردة بين الاتحاد السوفيتي والولايات المتحدة الأمريكية.



دخل الإنترنت إلى المملكة العربية السعودية للمرة الأولى في عام ١٩٩٤م عندما حصلت المؤسسات التعليمية والطبية والبحثية على تصريح بالدخول إلى شبكة الإنترنت. ودخل الإنترنت رسمياً إلى المملكة في عام ١٩٩٧م بموجب قرار وزاري، وسمح للعامة بالوصول إلى الإنترنت في عام ١٩٩٩م.

وهناك من قد يسيء استخدام الإنترنت مما يؤثر على حياته سلباً مع مرور الوقت.

### ما معنى إساءة الاستخدام؟

توجد بعض الأعراض التي تدل على إساءة الاستخدام، وينبغي توفر الأعراض الآتية مجتمعة:



- الزيادة الكبيرة في عدد ساعات الاستخدام على حساب أمور أخرى أكثر أهمية.
- الدخول إلى مواقع سلبية لا تفيد.
- ظهور مشكلات واضحة على الشخص مثل تأثر حياته الاجتماعية او الدراسية نتيجة استخدام الإنترنت.
- اللجوء للإنترنت كوسيلة أساسية للهروب من مشاكل الحياة.
- الضيق والتوتر الشديد عند عدم توفر الخدمة.

### ما الآثار السلبية عند إساءة استخدام الإنترنت؟

### قصة:

يقول أحد الشباب من المتعاملين مع الإنترنت بكثرة: إن الاستفادة منه، وما تحويه المواقع الإلكترونية يكون نسبياً، وأن الأشياء التي تحتوي عليها نادراً ما تكون صحيحة، ويتعامل الناس بأسماء وهمية، مما عرضنا لكثير من المشكلات.

ينبغي التأكيد أولاً على أن هذه الآثار تنتج عند إساءة الاستخدام، أما الاستخدام المنطقي السليم فهو الأفضل والأجدي والمطلوب.

- ١ العزلة عن المجتمع وتقلص العلاقات الاجتماعية مع الأسرة، وعدم حضور المناسبات الاجتماعية.
- ٢ الإصابة بالتوتر والقلق وكثرة الشرود والسرحان.
- ٣ التعرف على أساليب غير صحيحة للتعامل مع المشكلات اليومية.



٤. التعرض لدعوات إلى اعتقادات ومذاهب هدامة.
٥. التقصير في جوانب العبادات.
٦. انخفاض المستوى التعليمي مع مرور الوقت.
٧. التعرض لمواقع تدعو لسلوكيات منافية للأخلاق.
٨. التعرض لعمليات احتيال.
٩. غواية الشباب بقصص عاطفية وهمية وصدقات كاذبة مع شخصيات مجهولة بأسماء مستعارة.
١٠. مشكلات صحية كاضطراب النوم وإرهاق العينين وآلام الظهر.

### مأساليب التقليل من إساءة الاستخدام للإنترنت؟

- استشعار الخوف من الله.
- التركيز على الجوانب الايجابية من مواقع علمية أو شرعية أو اجتماعية.
- التعرف على المهارات والقدرات الخاصة وتنميتها من خلال البرامج الواقعية في الحياة اليومية.
- الانشغال في الحياة اليومية بما يفيد من زيادة التواصل الاجتماعي، والاستمتاع في قضاء الوقت مع الأسرة، وممارسة الرياضة.
- استثمار المهارات والقدرات الخاصة في تعلم مهارة جديدة أو لغة جديدة بالالتحاق بمعاهد تطويرية أو متخصصة.
- تنمية مهارات القدرة على التحليل من خلال الوصول للمعلومات من مصادر موثوقة متنوعة من خلال التساؤل الذاتي ( ما مصدر المعلومة؟ هل هي موثوقة؟ ما الدليل؟)
- التدرج في التقليل من ساعات الاستخدام ومن ذلك الاكتفاء باستخدام الإنترنت في أيام الإجازة الأسبوعية ولساعات محددة غير طويلة.
- وضع الجهاز في الغرفة العامة بالمنزل وعدم استخدامه في غرف النوم ونحوه.
- الاشتراك في الأعمال الخيرية أو التطوعية.
- إعداد بطاقات يكتب عليها خمساً من أهم المشاكل الناجمة عن إسرافه في استخدام الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها أيضاً خمساً من الفوائد التي ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك البطاقات بجوار الجهاز أو في جيبه أو حقيبته.

### تقارير وبحوث مقترحة:

- الطرق الفعالة في الوقاية من رفقاء السوء.
- دراسة إحدى المشكلات الاجتماعية المنتشرة في مجتمعك المحلي.
- الأساليب الإبداعية في التقليل من خطر العمالة المنزلية الأجنبية.
- زيارة جماعية لأحد أماكن الرعاية النفسية أو الاجتماعية في مدينتك بإشراف المعلم.
- زيارة جماعية لمراكز علاج نفسي أو اجتماعي في مدينتك (بإشراف المعلم).



## اختبر نفسك

- ١ من وجهة نظرك ما المقصود بالمشكلة الاجتماعية.  
٢ ضع علامة (✓) أمام ما يعتبر مشكلة اجتماعية من بين الأوضاع الآتية:

١	شعور الشخص بالاكئاب طوال الوقت.
٢	عدم مشاركة القطاع الخاص في توظيف الشباب.
٣	ارتفاع الأسعار في مجتمع من المجتمعات.
٤	ظهور العنف بين الطلاب.
٥	تجنب مواجهة الآخرين.
٦	انتشار التسول.

- ٣ قارن بين أنماط المشكلات الاجتماعية حسب الآتي:

النمط	التعريف	مثال

- ٤ من وجهة نظرك كيف تؤدي الأسباب الآتية إلى ظهور المشكلات الاجتماعية:

	ضعف الوازع الديني
	الأصدقاء
	اضطراب الأسرة

- ٥ ما الحلول الإبداعية . برأيك . للتقليل من ظاهرة العمالة المنزلية في المجتمع السعودي؟
- ٦ اكتب مقترحات عملية لمواجهة مشكلة الطلاق في المجتمع السعودي.
- ٧ اذكر ثلاثة أمثلة لكل من الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعية لتعاطي المخدرات:

الآثار الاجتماعية	الآثار النفسية	الآثار الجسمية

- ٨ تعلم أن زميلك يجلس ساعات طويلة أمام الإنترنت، مما عرضه لمشكلات في دراسته ومع أهله، كيف تساعد في التقليل من ذلك؟

## المراجع

- اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات - المملكة العربية السعودية.
- العقيل، سليمان: ظاهرة الطلاق في المجتمع السعودي، وزارة الشؤون الاجتماعية.
- عيد، محمد فتحي: المخدرات، الرياض، مركز مكافحة الجريمة، وزارة الداخلية، السعودية.
- عبداللطيف، رشاد أحمد، الآثار الاجتماعية لتعاطي المخدرات، الرياض، جامعة نايف للعلوم الأمنية.
- العيدان، نورة، أثر الخدم على الأسرة السعودية، الرياض رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.
- أبو هندي، وائل، إدمان الإنترنت، داء له دواء ٢٠٠٤.
- الشويقي، أبو زيد، الطاهر، عبدالباري: بعض المشكلات السلوكية المرتبطة باستخدام الإنترنت لدى الشباب السعودي، ٢٠٠٣، المؤتمر الدولي الرابع، مكتب الإنماء الاجتماعي، الكويت.
- سليمان، السر، وآخرون (٢٠٠٧)، المدخل إلى علم النفس، مكتبة الرشد.
- الزغلول، عماد والهنداوي، علي، (٢٠٠٨) مدخل إلى علم النفس، دار الكتاب الجامعي.
- إسماعيل، بشرى، (٢٠٠٧) المدخل إلى علم النفس في القرن ٢١، الاتجاهات الثقافية.
- كفاية، علاء وسالم، سهير، (٢٠٠٧) مدخل إلى علم النفس، دار النشر الدولي.
- راجح، احمد عزت (١٩٧٩) أصول علم النفس، دار المعارف، الإسكندرية.
- الخولي، سناء (١٩٩٩) المدخل إلى علم الاجتماع، دار المعارف الجامعية.
- السيف، محمد (١٤١٨) المدخل إلى دراسة المجتمع السعودي، دار الخريجي، الرياض.
- المفدى، عمر بن عبد الرحمن (١٤٢١). علم نفس المراحل العمرية، النمو من الحمل إلى الشيخوخة والهرم. دار الزهراء - الرياض.
- إسماعيل، محمد عماد الدين (١٩٩٥). الطفل من الحمل إلى الرشد، الجزء الأول: السنوات التكوينية. دار القلم للنشر والتوزيع - الكويت.
- منصور، محمد جميل وعبد السلام، فاروق سيد (١٩٨٩). النمو من الطفولة إلى المراهقة. مطابع تهامة. جدة.
- مخيمر، هشام محمد (٢٠٠٠). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. اشبيليا للنشر والتوزيع، الرياض.



- الشرفاوي، أنور (١٩٩٨). التعلم، نظريات وتطبيقات. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- العفنان، علي، العادات الدراسية وعلاقتها بالتحصيل لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض.
- الرويتع، عبد الله (١٤٢٦) علم النفس في حياتنا اليومية، نماذج وأمثلة مبسطة، الطبعة الأولى.
- جروان، فتحي (١٩٩٩). تعليم التفكير، مفاهيم وتطبيقات. دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
- شوارتز، روبرت (٢٠٠٥). ترجمة عماد أبو عياش وفاطمة البلوشي. دمج مهارات التفكير الناقد والإبداعي في التدريس، دليل تصميم الدروس. مركز إدراك، أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة.
- شوارتز، روبرت (٢٠٠٣). ترجمة عبد الله النافع آل شارع. تعليم مهارات التفكير، القضايا والأساليب. النافع للبحوث والاستشارات، الرياض.
- عبيدات، ذوقان وأبوالمسيد، سهيلة (٢٠٠٥). الدماغ والتعليم والتفكير. ديونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- طيبة، وفاء (١٩٩٥). أثر أنواع اللعب على قدرات التفكير الابتكاري عند أطفال ما قبل المدرسة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود. الرياض.
- النشواتي، عبدالمجيد. علم النفس التربوي. دار الفرقان، مؤسسة الرسالة، إربد، الأردن.
- الشيخ، سليمان الخضري (١٩٩٦)، الفروق الفردية في الذكاء. دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة.
- الوقفي، راضي (٢٠٠٣). مقدمة في علم النفس. دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- جروان، فتحي (١٩٩٩). تعليم التفكير، مفاهيم وتطبيقات. دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.
- شوارتز، روبرت (٢٠٠٥). ترجمة عماد أبو عياش وفاطمة البلوشي. دمج مهارات التفكير الناقد والإبداعي في التدريس، دليل تصميم الدروس. مركز إدراك، أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة.
- شوارتز، روبرت (٢٠٠٣). ترجمة عبد الله النافع آل شارع. تعليم مهارات التفكير، القضايا والأساليب. النافع للبحوث والاستشارات، الرياض.
- عبيدات، ذوقان وأبوالمسيد، سهيلة (٢٠٠٥). الدماغ والتعليم والتفكير. ديونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- طيبة، وفاء (١٩٩٥). أثر أنواع اللعب على قدرات التفكير الابتكاري عند أطفال ما قبل المدرسة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود. الرياض.
- النشواتي، عبدالمجيد. علم النفس التربوي. دار الفرقان، مؤسسة الرسالة، إربد، الأردن.
- الشيخ، سليمان الخضري (١٩٩٦)، الفروق الفردية في الذكاء. دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة.
- الوقفي، راضي (٢٠٠٣). مقدمة في علم النفس. دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- حجار، محمد (١٤١٠) العلاج النفسي الذاتي بقوة التخيل، الرياض: المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب.



- المحارب، ناصر ( ١٤٢٠ ) المرشد في العلاج الاستعراي في السلوكي، الرياض: دار الزهراء.
- الصغير، محمد ( ١٤٢٢ ) ما تحت الأقتعة، اعرف شخصيتك وشخصية من تعرف، دار عقان الأهلية.
- الصغير، محمد، ٥٠ حالة نفسية.
- الصنيع، صالح ( ١٤٢١ ) التدين والصحة النفسية، جامعة الإمام، الرياض.
- إبراهيم، عبدالستار ( ١٤١٩ ) الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- شوقي، طريف ( ٢٠٠٣ ) المهارات الاجتماعية والاتصالية، القاهرة: دار أبو غريب.
- خالد، محمد: رجال حول الرسول ج بيروت: دار الفكر.
- شوقي، طريف ( ١٩٨٨ ) : أبعاد السلوك التوكيدي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية. قسم كلية الآداب، جامعة القاهرة، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- شوقي، طريف ( ١٩٩٨ ) : توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. القاهرة: دار غريب. قسم كلية الآداب، جامعة القاهرة، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- الغنيمي، عبد الرحمن ( ١٤٠٥ ) : دراسة لعلاقة مستوى التوكيدية بالتوافق لدى طلاب جامعة الملك سعود. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة.
- كورى، جيرالد ترجمة طالب الخفاجي ( ١٤٠٥ ) الإرشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق الطبعة الأولى، مكة المكرمة: مكتبة الفيصلية.
- كلية الآداب، جامعة القاهرة، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- الغنيمي، عبد الرحمن ( ١٤٠٥ ) : دراسة لعلاقة مستوى التوكيدية بالتوافق لدى طلاب جامعة الملك سعود. قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير غير منشورة.
- زيدان، محمد مصطفى، الدوافع والأنفعالات، ١٩٨٤ م.
- المالح، حسان، الطب النفسي والحياه، الجزء الأول.
- السبيعي، عبدالله، إن كنت خجول ١٤٢٧ هـ.
- المصدر: كتاب د. محمد الصغير، ٥٠ حالة نفسية.
- المصدر: موقع نفساني الإلكتروني.
- كتاب توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية لمؤلفه الأستاذ الدكتور طريف شوقي فرج ( ١٩٩٨ ).
- منظمة الأمم المتحدة، بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات ٢٠١١ م.



- Zanden , James Vander(1987). Human Development. Alfred Knopf. New York.
- Wakefield, M(2009). Smoking and smoking cessation among men whose partners are pregnant: a qualitative study. *Social science& Medicine*, Volume 47, Issue 5, Pages 657 – 664.
- Levine, Laura E & Munsch, Joyce(2011). *Child Development, an active learning approach*, SAGE Publications, Inc.
- Schunk, Dale(2004). *Learning Theories, an Educational Perspective*. Pearson, Merrill Prentice Hall. Fourth Edition.
- Sousa, David(2001). *How The Brain Learns*. Corwin Press,INC. Thousand Oaks, California. Second Edition.
- Roediger III et al.(1987). *Psychology*. Little, Brown and Company. Boston, Toronto.
- Swartz, Robert; Kiser, Mary Ann; Reagan, Rebecca(1999). *Teaching Critical & Creative Thinking in Language Arts, Infusion Lessons*. Critical Thinking Books and Software ,USA.
- McMahon, Judith W&Romano, Tony(2009). *Psychology and You*. Third Edition.
- National Textbook Company. Illinois- USA.
- Kagan, Spenser& Kaga, Miguel(1998). *Multiple Intelligence, The Complete MI book*.
- Kagan Cooperative Learning, An Clemente, CA, USA.
- Williams, Diane (2010). *The Mathematical Brain*. In Sousa, David. *Mind Brain and Education, Neuroscience Implications for the Classroom*. Solution Tree Press, USA.
- Hargir, O etal (1994): *Social skills in interpersonal communi-cation*. London, New York: Rout ledge.
- Machovec, F (1975): *Body Talk*. New York: The Peter Pouper Press.

