



كلية العلوم التربوية المهارات الحياتية و العملية أ.د وجدان الكركي

wijdankarki@mutah.edu.jo



الوحدة الأولى

تعريف المهارات الحياتية والعملية



الدرس الأول

تعريف مفهوم المهارة ومفهوم المهارات الحياة وأهمية اكتسابها



المهارة

يعتبر مصطلح المهارة مرادفا للقابلية والاستعداد والقدرة، وتعرف المهارة بأنها "القدرة على أداء عمل معين وإتقانه حسب ضوابط محددة"، وهي كذلك "قوة أو قدرة مكتسبة تساعد الإنسان على إنجاز عمله بطريقة فعالة ومؤثرة"، كما تعرف بأنها "مجموع المعارف والخبرات والقيم التي تجعل الفرد قادرا على معرفة ذاته وإدارتها والتعبير عنها والتكيف الإيجابي مع محيطه بطريقة تؤهله لتدبير متطلبات حياته بنجاح مثل التعلم والإنجاز وتكوين العلاقات والتكيف مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها مما يعزز لدى الإنسان التعلم والصحة والرفاه الجسدي والعقلي والنفسي والروحي".



المهارات الحياتية

فتعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها القدرة على إظهار سلوك تكيفي وإيجابي يسمح للأفراد بالتعاطي بشكل فعال مع مطالب الحياة اليومية وتحدياتها، وهي مهارات نفسية واجتماعية وعلائقية تساعد الأشخاص في اتخاذ قرارات واعية وحل المشكلات والتفكير بطريقة نقدية والتواصل الفعال وبناء علاقات سليمة والتعاطف مع الآخرين والتأقلم مع إدارة الحياة بطريقة صحية مثمرة.



هل المهارات الحياتية موروثة أم مكتسبة؟

تشير الدراسات في معهد "كينغز أكاديمي" في لندن إلى وجود استعدادات وراثية للقدرات وبعض السلوكين، إلا أن ذلك لا يعني حتمية السلوك بل يحتاج إلى بيئة محفزة لإظهار الاستعدادات الجينية وتعتبر بعض المهارات فطرية وموروثة كاستعدادات جينية إلا أنها تحتاج إلى بيئة توجهها بالشكل الصحيح؛ إذ ثبت علمياً وجود جين للذكاء إلا أن البيئة تسهم في تطويره



مما يسهم بشكل واضح في تطوير العديد من المهارات اللغوية والاجتماعية والحركية والفنية والرياضية وغيرها والتي تعكس ذكاءات متعددة، كما أن بعض أنماط الشخصية والخصائص القيادية موروثة إلا أن تطوير هذه الأنماط والخصائص يحتاج إلى بيئة داعمة من خلال الأسرة والمدرسة والجامعات والمجتمع لتظهر بالشكل الملائم.



أهمية اكتساب المهارات الحياتية

يعتبر الإنسان كائنا اجتماعيا لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين ولهذا فإنه يحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تمكنه من التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم، وتعينه على تحقيق أهدافه بنجاح وتكفل له حياة اجتماعية سعيدة.

ويرتبط إتقان الإنسان للمهارات الحياتية بتميزه في حياته وقدرته على مواجهة الضغوط الحياتية والتحديات المختلفة وحل المشكلات الشخصية والاجتماعية إضافة لقدرته على اتخاذ القرارات الصائبة والعيش بسعادة وتناغم مع البيئة والمجتمع ومن هنا تكمن أهمية اكتساب المهارات الحياتية والعملية.



الوحدة الثانية

محاوَر مهارات الحياة



الدرس الأول

محوري (الثقافة المنزلية ، العمل)



محور الثقافة المنزلية

تعنى الثقافة المنزلية بإكساب المتعلم مجموعة متنوعة من المهارات وبما يرتبط بهذه المهارات من معارف وقيم واتجاهات تعينه وأسرته والمجتمع على استمرارية الحياة بشكل طبيعي من خلال عدة ممارسات حيوية تتعلق بعدة أمور منها:

❑ اختيار الغذاء وإعداده.

❑ اختيار الملابس وتنوعه .

❑ تنظيم المنزل وتنظيفه وصيانة محتوياته.

❑ تكوين أسرة ناجحة يتمتع أفرادها بصحة جيدة وتستطيع أن تدير أمورها بنجاح تربوياً وإدارياً واقتصادياً مما يسهم في بناء المجتمع ورفع مستواه على مختلف الأصعدة.



ويحقق محور الثقافة المنزلية أهدافه من خلال إكساب المتعلم المهارات الحياتية الأساسية مثل: مهارات التواصل بين الفرد وأسرته والمجتمع، ومهارات استخدام التقنية كالعناية بالأجهزة والأدوات الكهربائية ويعالج محور الثقافة المنزلية المهارات النفسية مثل رعاية الأبناء والمسنين والمراهقين وتأهيل الأفراد وإعدادهم لتحمل المسؤولية، إضافة لمهارات التفاعل الاجتماعي



وعلاقات الأفراد في الأسرة وتعاملهم مع الأقران وأفراد المجتمع الآخرين، كما يركز محور الثقافة المنزلية على إكساب الأفراد بعض المهارات اليدوية كإعداد الأطعمة وحياسة الملابس، ومهارات التفكير مثل تخطيط الميزانية وترشيد إنفاقها، والقيم الأخلاقية والاجتماعية كالتعاون في أعمال المنزل .



محور العمل

□ يهدف إلى إكساب المتعلم مجموعة واسعة من المعارف والمهارات والقيم والاتجاهات الإيجابية التي تؤهله لاختيار مهنة المستقبل الملائمة ودخول عالم العمل بثقة واقتدار آخذ بالاعتبار سوق العمل والتغيرات التي تطرأ عليه، ويتم تحقيق أهداف محور عالم العمل من خلال تنفيذ أنشطة معينة تركز على مهارات أساسية عديدة منها:



□ **مهارات التواصل الاجتماعي: كـمـهـارة الإنصات والفهم والحديث والتفاوض بإيجابية.**

□ **القدرة على الإقناع بفاعلية تساهم في إيجاد علاقات بناءة ومتناغمة مع الموظفين والزبائن أو المراجعين.**



□ **مهارات التفكير:** مثل المهارات التي تشجع على إنشاء مشروع تشغيل ذاتي ملائم، وتوظيف استراتيجيات التفكير الإبداعي، والمبادرة بحلول مبتكرة لمشكلات في مجال العمل.

□ **مهارات نفسية:** كالتوافق مع المواقف الجديدة في العمل.

□ **مهارات استخدام التقنيات:** ولا تتحقق كافة مهارات عالم العمل بغياب القيم حيث يسعى محور عالم العمل إلى تحقيق بعض أخلاقيات العمل مثل: التفاني، الإخلاص، الأمانة، الاستقامة، والمصادقية.



الدرس الثاني

مباحث (الصحة، المهارات الشخصية، المواطنة والعالمية)



محور الصحة والسلامة

وتعنى بإكساب الفرد مجموعة من المهارات وما يرتبط بها من معارف وقيم واتجاهات لتعزيز سلوكه الإيجابي لتحيا حياة صحية خالية من الأمراض محققى الاتزان النفسي، والاجتماعي، والعاطفي في مجتمع صحي.

- ومن المهارات إلى يسعى محور الصحة والسلامة إلى إكسابها للفرد:
- التواصل مع الطبيب أو المرشد الصحي لإيصال معاناته بطريقة واضحة تمهيدا لإرشاده وعلاجه.
 - إدارة الضغوط لمواجهة تأثير الاقتران على اتباع سلوك ضار.



❑ اتخاذ قرار حول الخيارات الآمنة في تصرفاته وتحمل عواقب هذه التصرفات.

❑ زرع قيما أخلاقية واجتماعية كالتعاطف مع الأفراد ذوي الظروف الخاصة والمصابين ببعض الأمراض المزمنة.

❑ استخدام التقنية التي تحافظ على سلامة الفرد والآخرين مثل أجهزة السلامة والإطفاء وأدوات الفحص الطبي الذاتي.



محور المهارات الشخصية و الإجتماعية

□ يشكل محور المهارات الشخصية الدعامه لاكتساب مهارات
المحاور الأخرى حيث توجد حاجة ملحة لاكتساب مهارات هذا
المحور وممارستها بشكل مستقل لتعين في تنفيذ أنشطة ومهارات
المحاور الأخرى



□ وتظهر أهمية مهارات هذا المحور في المحاور الأخرى؛ فلا بد من تنمية روح التعاون والتواصل بين أفراد الأسرة في محور الثقافة المنزلية، وإدارة الضغوط في محور العمل ، ومبادرة الشخص لإسعاف الآخرين في محور الصحة والسلامة ، أما في محور المواطنة فتدعم المهارات الشخصية والاجتماعية التفاعل الاجتماعي في الأعمال التطوعية وخدمة المجتمع والإنسانية



ويهتم محور المهارات الشخصية والاجتماعية بالمهارات التالية:

□ مهارة التواصل وتعزيز القيم الاجتماعية كحسن الاستماع وتنمية الطلاقة اللفظية والتعاون والتسامح وصلة الرحم واحترام الرأي وحل الخلاف والعمل ضمن الفريق.

□ مهارات التفكير كالتفكير الناقد وممارسته في مختلف المواقف الحياتية.

□ المهارات النفسية كالتعبير عن السعادة والتغلب على مشاعر الخوف والخجل.

□ مهارة استخدام التقانة بالشكل السليم.

□ مهارة إدارة الضغوط.



محور المواطنة والعالمية

المواطنة:

وتشمل المواطنة بعدين: البعد المحلي والبعد العالمي

يشير البعد المحلي إلى ضرورة أن ينشأ الإنسان متوافقاً مع مجتمعة، مدركاً لحقوقه وواجباته، محافظاً على قيمه ومبادئه وقوانينه، ملتزماً بعاداته وتقاليده وتراثه، معترفاً بوطنه وقائده، حامياً لتراثه.

أما عالمية المواطنة فتظهر في تواصل الإنسان مع كافة الناس في أنحاء العالم محافظاً على قيمه وأخلاقه وأصالته وتراثه، منفتحاً على الشعوب الأخرى دون الذوبان فيها متقبلاً وجهات النظر المتعددة مساهماً في نشر القيم الإيجابية التي تنهض بالإنسانية



تسعى المواطنة بمحيلتها و علميتها إلى تعزيز معرفة الحقوق والواجبات ومهارات العمل التطوعي والتفاعل الاجتماعي.

وبسبب ما يشهده العالم من تحولات اجتماعية واقتصادية وثقافية وعلمية يجب على المؤسسات التربوية تطوير توجهاتها في تنشئة الطلاب بحيث تأخذ بالاعتبار البعد العالمي ليصبح الطالب مدركا للمشكلات والتحديات التي تجابهه على مختلف الأصعدة: المحلية والقومية والعالمية، وذلك لتقديم الحلول والمساهمة في تحقيق المواطنة ببعديها المحلي والعالمي.



الوحدة الثالثة

تصنيف مهارات الحياة ومتطلباتها



الدرس الأول

تصنيف مهارات الحياة



تعرف المهارات الحياتية وفق منظمة الصحة العالمية بأنها القدرة على إظهار سلوك تكيفي وإيجابي يسمح للأفراد بالتعاطي بشكل فعال مع مطالب الحياة اليومية وتحدياتها، وهي مهارات نفسية، اجتماعية، علائقية تساعد الأشخاص في اتخاذ قرارات واعية وحل المشكلات، والتفكير الناقد، والتواصل الفعال، وبناء علاقات سليمة، والتعاطف مع الآخرين، والتأقلم مع إدارة الحياة بطريقة صحية مثمرة.

(يمتد هذا المفهوم ليشمل جميع نواحي الحياة)



تصنيف المهارات الحياتية وفق منظمة الصحة العالمية

تعددت تصنيفات المهارات الحياتية ومن أبرز تصنيفات المهارات الحياتية هو تصنيف منظمة الصحة العالمية الذي نظم المهارات في ثلاثة أبعاد رئيسية:

- ☐ التفكير الناقد ومهارات اتخاذ القرارات
- ☐ المهارات العلائقية ومهارات التواصل
- ☐ التكيف ومهارات الإدارة الذاتية



و في ما يلي إيضاح لذلك :

1. التفكير النقدي ومهارات اتخاذ القرار وتشمل

□ القدرة على التفكير بطريقة إبداعية: وهذا التفكير ضروري لاتخاذ القرارات وحل المشاكل ويتضمن التفكير بشكل غير تقليدي

□ القدرة على التفكير الناقد: ويتضمن تحليل المعلومات المتوفرة وتفسيرها بالتزامن مع التجارب الشخصية (التعرف على المؤثرات في تصرفاتنا كالقيم الاجتماعية، والأقران، والإعلام



□ القدرة على اتخاذ القرارات: حيث يتم تقييم الخيارات ودراسة النتائج المختلفة الناتجة

□ القدرة على حل المشكلات: إيجاد حلول مفيدة للمشكلات التي نواجهها.



2. المهارات العلائقية ومهارات التواصل وتشمل:

- القدرة على التواصل بشكل فعال: وتتضمن أن نعبر عن مشاعرنا واحتياجاتنا وأفكارنا للآخرين بطريقة شفوية وغير شفوية، وأن ننصت بطريقة فعالة
- قدرة على إقامة علاقات شخصية والمحافظة عليها: وتتضمن أن نتفاعل بشكل إيجابي بشكل مع الأشخاص الذين نلتقي بهم يوميا وخاصة مع أفراد العائلة



□ القدرة على التعاطف: وتتضمن الاستماع إلى حاجات الغير وفهمها،
وأن تضع نفسك مكان الآخرين، وأن تتقبل التنوع

□ قدرة على إقامة علاقات شخصية والمحافظة عليها: وتتضمن أن
نتفاعل بشكل إيجابي بشكل مع الأشخاص الذين نلتقي بهم يوميا
وخاصة مع أفراد العائلة

□ القدرة على التعاطف: وتتضمن الاستماع إلى حاجات الغير وفهمها،
وأن تضع نفسك مكان الآخرين، وأن تتقبل التنوع



3. التكيف ومهارات الادارة الذاتية وتشمل:

- ❑ معرفة الذات: وتعني أن نعرف ذاتنا واحتياجاتنا ورغباتنا، وأن نؤمن أنه بإمكاننا ان نقوم بالتغيير
- ❑ القدرة على التعاطي مع المشاعر: وتعني أن نعترف بمشاعرنا كالغضب والحزن وتأثيرها على سلوكنا، وأن نتعلم كيف نتعاطى مع المشاعر وأن نتكيف مع الخسارة أو الصدمة
- ❑ القدرة على التعاطي مع التوتر والجهد: وذلك من خلال تحديد الأمور التي تسبب لنا الإجهاد وإدارة الإجهاد عبر التفكير بطريقة إيجابية وتطبيق تقنيات الاسترخاء



تصنيف المهارات بحسب جانبي (Gagne)

حدد جانبي خمسة أصناف للمهارات وهي

- ☐ الاختبار الشفوي
- ☐ المهارات الفكرية
- ☐ المهارات الحركية
- ☐ الاستراتيجيات المعرفية
- ☐ المواقف والاتجاهات



الدرس الثاني

متطلبات المهارة وخطوات تطوير المهارات ومقوماتها



متطلبات المهارة

- لتطوير المهارات لا بد من تحقيق المتطلبات التالية:
- ☐ تحليل كل مهارة إلى عدد من السلوكيات الفرعية
 - ☐ زيادة الثقافة العامة
 - ☐ التدريب على المهارات في الوضعيات الواقعية المختلفة
 - ☐ قابلية المهارة للتقويم



خطوات تطوير المهارات

لتطوير أي مهارة لا بد من اتباع خطوات محددة، وتتضمن خطوات تطوير المهارات ما يلي

- ☐ تعريف مهارات محددة وتعزيزها
- ☐ تعزيز قدرة الحصول على المهارات وتطبيقها
- ☐ تعزيز المحافظة على المهارات وتعميمها



وفيما يلي إيضاح ذلك:

1. تعريف مهارات محددة وتعزيزها، ويتضمن:

- ☐ تحديد المهارات التي تؤثر على السلوك
- ☐ وضع أمثلة إيجابية وسلبية حول كيفية تطبيق هذه المهارات
- ☐ تشجيع التمرين على المهارات
- ☐ تصحيح الأفكار الخاطئة عن المهارات وكيفية تطبيقها



2. تعزيز قدرة الحصول على المهارات وتطبيقها، ويتضمن:

- ☐ تأمين فرص مراقبة تطبيق المهارات بشكل فعال أثناء التدريب
- ☐ تقييم التطبيق
- ☐ تأمين الملاحظات والتوصيات لإجراء تدابير تصحيحية

3. تعزيز المحافظة على المهارات وتعميمها، ويتضمن:

- ☐ تأمين الفرص للتمرين الشخصي
- ☐ تعزيز التقييم الذاتي وتعديل المهارات



مقومات المهارة

يمكن تقسيم المهارات إلى أساسية وثانوية وبسيطة ومعقدة ومهارات من المستوى العالي، وتتضمن المهارات ثلاثة مجالات أو أبعاد أساسية مترابطة ومتزامنة لا يمكن الفصل بينها عمليا ولهذا فإنه تقسيمها هو أمر نظري لأغراض الدراسة فحسب. وللتعرف على مقومات المهارات الأساسية نأخذ مثالا هو مهارة تعلم قيادة السيارة الذي يتضمن ثلاث مقومات أساسية هي: (المعارف، المهارة، السلوكيات)



المعارف: كمعرفة قوانين السير، إشارات السير، والمبادئ العامة لقيادة السيارات، وهي معارف يتم الاحتفاظ بها وتخزينها

المهارة: كالإقلاع، التحكم في سير السيارة، تغيير السرعة، والانعطاف

السلوكيات: كالانتباه والحذر، احترام قوانين السير، اتخاذ موقف لطيف تجاه السائقين الآخرين والراجلين



وسائل تدريب المتعلمين على المهارات الحياتية

من الضروري أن تقوم المؤسسات التربوية في المدارس والجامعات بدورها في تدريب المتعلمين على المهارات الحياتية وذلك لمساعدة طلبة اليوم- قادة الغد- على تحمل الضغوط ومواجهة التحديات اليومية، والتعامل مع مواقف الحياة الخاصة والوطنية والعالمية، ومساعدتهم لتطوير التفكير الناقد وحل مشكلاتهم الشخصية والاجتماعية، وإكسابهم الثقة بأنفسهم، ومساعدتهم على تطبيق ما يتعلمونه وزيادة دافعيتهم للتعلم، ويتم ذلك بوسائل تدريبية منها:



- **توظيف استراتيجيات التدريس والتقويم الحديثة**
- **استخدام التقنيات الحديثة في غرفة المصادر والمختبرات التطبيقية**
مثل: مختبر اللغات، مختبر الروبوت، مختبر الكيمياء، مختبر العلوم
- **تعليم هذه المهارات للأطفال منذ الصغر من خلال اللعب أو تمثيل الدور أو تعريضهم لمشكلة تتطلب حلاً أو حكاية قصة ذات مغزى، مما يساعد الطفل على التصرف في المواقف الطارئة فيحمي نفسه من الخطر**



وكلما نجحت المؤسسات التربوية في اكتساب الأطفال والشباب
للمهارات الحياتية فإنها تؤهلهم للتواصل مع الآخرين والتفاعل معهم
كما تكفل لهم حياة اجتماعية سعيدة لممارسة حياتهم وتحقيق أهدافهم
بنجاح وتميز



الوحدة الرابعة

مفاهيم حياتية



الدرس الاول الحياة



الحياة لغة نقيض الموت، وهي حالة تميّز جميع الكائنات الحيّة على اختلافها، وتدلّ حياة على حال الكائن الحي في إثبات وجوده وفعاليته في كل عمل وأمرٍ يقوم به، وأنه مستمرّ في نشاطه ولم يمت بعد، وفي الشريعة الإسلامية تمثل الحياة هبة ربانية تهدف لعبادة الله تعالى بالطاعات والأعمال الصالحة التي تفيد الإنسان والمجتمع إذ جاء الإنسان إلى الحياة لتحقيق غاية تتضح في قوله تعالى (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون) (الذاريات 56)



فالإيمان بالله وعبادته هما الهدف الأساسي لوجود الإنسان، وعبادة الله وتطبيق أحكامه يتحقق التوازن والاستقرار النفسي الذي ينعكس إيجابيا على صحة الإنسان الجسمية والنفسية والعقلية .

كما ينعكس إيجاب على المجتمع والإنسانية (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (الرعد، 28)، أما الأعراض عن عبادته فيؤدي إلى الشقاء والاضطرابات والأمراض النفسية التي تنعكس سلبا على الفرد والمجتمع (ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا) طه 124



ومفهوم العبادة شامل ومعناها واسع، ولا يقتصر على بعض الطاعات كالصلاة والصيام والزكاة والفرائض فقط بل يشمل كل عمل صالح يحبه الله ويرضاه ويخدم الإنسان ومجتمعه، كالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وإمالة الأذى عن الطريق، وصلة الأرحام وبر الوالدين، والصدق في الحديث والتسامح مع الآخرين والصفح عنهم، وحسن الخلق في سائر التعاملات والسلوكيات والعلاقات الاجتماعي



قال الله تعالى
" -الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْغَفُورُ" (الملك: 2)

قال رسول الله - صلى الله عليه و سلم: "إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ
الْأَخْلَاقِ"

فالحياة فترة انتقالية يمر فيها الانسان لينتقل من خلال الموت الى الدار
آخرة الأبدية التي هي الأساس ودار الخلود للإنسان .



الدرس الثاني

المستقبل، الحاضر، الماضي



تترابط هذه المفاهيم المرتبطة بالزمن الذي هو جوهر الحياة وأساسها، والذي خاض العلماء بمحاولة فهمه وتفسيره

فالحاضر من الحضور وهو نقيض المغيب والغيبية وهو الشعور أو الأنا أي عش اللحظة والتفكير بالمستقبل

والمستقبل: هو القادم الذي يجب أن نخطط له في الحاضر



يرتبط المستقبل بعدة أمور ومنها ما يلي

☐ التخطيط

☐ البناء

☐ النهضة

☐ الإصلاح

☐ التجديد

☐ التحرر

يتم الاستعداد للمستقبل من خلال فهم الحاضر والتعامل معه بشكل إيجابي



الماضي

أما الماضي فلا يعود، فيجب على الفرد التعلم من خبراته التي مر بها دون أن يستغرق في التفكير بالماضي؛ فالاستغراق في التفكير في الماضي يؤدي إلى عدم إدراك الحاضر وعدم الاستمتاع به وكذلك يعيق التخطيط للمستقبل، فلا بد من التعلم من أخطاء الماضي والاستفادة من خبراته الناجحة لتفعيل الحاضر والتخطيط للمستقبل، فالسواء النفسي هو أن نعيش الحاضر باذلين أقصى جهودنا للاستفادة منه وتفعيله بشكل إيجابي يفيد الإنسان ومجتمعه



الحاضر والشعور

وعلى الصعيد النفسي أشار فرويد إلى ثلاثة مكونات للحياة الشعورية وهي: "الشعور، وما قبل الشعور واللاشعور" ويشير الشعور إلى مدى إدراك الحاضر، والشعور هو المستوى الظاهر للتفكير والسلوك حيث يكون من السهل استدعاء مادته وتطبيقها في البيئة المحيطة والواقع وسيطرة الشعور من علامات السواء النفسي، أما ما قبل الشعور فيتألف من الذكريات التي يمكن استدعاؤها عند الحاجة،



وقد أهمل هذا الجانب من قبل علماء النفس، وأخطر مكونات الحياة
الشعورية هو اللا شعور ويتكون من خبرات مؤلمة حاجات ودوافع غير
مشبعة كبتها الانسان وازالها من مستوى الشعور والوعي لكنها بقيت
مخزنة في اللاوعي وتؤثر في الشخصية والسلوك وتسبب العقد
النفسية



وتشير الدراسات إلى أن أغلب الأمراض النفسية تنشأ إما من القلق على المستقبل أو الحزن على الماضي مما يعني أن الإنسان لا يعيش الحاضر بفعالية فهو إما نادم على الماضي أو قلق على المستقبل

ولا تبيتنّ إلا خالي البال
يغيّر الله من حالٍ إلى حالٍ

دع المقادير تجري في أعنتها
ما بين غمضة عين وانتباهتها



الدرس الثالث الأمل-الصداقه



الأمل

يختلف الكثير حول مفهوم الأمل حيث يراه البعض إكسير الحياة أي وقود الحياة على حد وصفهم بينما يراه آخرون على أنه الوهم الذي توارى به بشاعة الواقع

يقول الشاعر أعلل النفس بالأمال اركبها ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

فالأمل يحفز النفس ويدفعها للوصول إلى تحقيق أهدافها، والإنسان الطموح يرسم أهدافا نبيلة وسامية سواء كانت قصيرة أم طويلة المدى يطمح للوصول إليها بجد وهمه عالية مواجهها أنواع المشاق ماضيا نحو أهدافه جاعلا للحياة معنى مذلل المصاعب والمتاعب



روح فؤادك من هم ينوء بـــــــــــــــــه
وكن مع الله في حل ومرتبـــــــــــــــــل
وعلل النفس آمالا تحققهـــــــــــــــــا
وهدي الروع من خوف ومن وجل
فحكمة الكون مأثور يقول لنا
ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل



والتفاؤل من صفات الناجحين فهو يزرع الأمل، ويعمق الثقة بالنفس،
ويحفز على النشاط والعمل، وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق
النجاح

والأمل صفة النفوس الواثقة بفرج الله، فمن عرف الأمل لا يعرف
المستحيل، ومن عرف حقيقة ربه لم يتوقع إلا الجميل
وتفاءلوا بالخير تجدوه



الصدقة

كلمه صغيرة معانيها جميلة تحمل في جوفها معاني كثيرة ومفاهيم واسعة

والصدقة هي علاقة اجتماعية تربط بين شخصين أو أكثر على أساس الثقة والمودة والتعاون بينهم،

وللصدقة أثر إيجابي على الصعيدين النفسي والجسدي، وتساعد في مواجهة المواقف الصعبة في الحياة وتساعد في تخفيف وطئه الضغوط التي تواجه الفرد في مواقف الحياة اليومية، وتبعا لهرم ماسلو تعد علاقات الاجتماعية والصدقات هي إحدى الحاجات الأساسية للإنسان



هل تنتج الصداقه عن الاختلاف ام التوافق؟

بعض الصداقات تربط بين شخصين أو أكثر يتفقان في معظم وجهات النظر ويشتركان في الاهتمامات الفكرية والعاطفية وفي الميول والاتجاهات والمشاعر، ولكن قد تربط الصداقة بين صديقين متحابين رغم اختلافهما في التوجهات الفكرية أو العاطفية فقد تربط الصداقة المتينة بين شخص متدين محافظ وآخر يخالفه في المعتقدات أو قد تربط الصداقة بين شخص عصبي منفعل يثور لأتفه الأسباب وآخر هادئ عقلاني لا يغضب إلا نادرا



هل تؤدي الاختلافات الى تفريق الصداقات ؟

وفي بعض الحالات قد يؤدي اختلاف بسيط إلى قلب الصداقة البهيجة التي دامت عشرات السنوات إلى عداوة، وعند البعض تدوم الصداقة سنين طوال يحافظون عليها رغم الخلافات، فلا تطلق مسمى الصداقة على كل عابر يمر بحياتك حتى لا تقول يوما الأصدقاء يتغيرون، ومن الجميل أن تلتمس لصديقك عذرا بل 70 عذرا



فمعنى الصداقة أرقى من أن تهدمه معاول الشكوك والظنون

عائب صديقك واعذره لزلته

وأصدق حسك في قول وفي عمل

فاختر صديقك بعناية وتعقل



الدرس الرابع الحب



الحب أسمى عاطفة يتحلى بها الإنسان، والحب: "نقيض البغض".
والحب هو الوداد والمحبة

الحُبُّ هو شعور بالانجذاب والإعجاب نحو شخص ما، أو شيء ما،
وقد ينظر إليه على أنه كيمياء متبادلة بين اثنين، حيث يفرز الجسم
هرمون الأوكسيتوسين المعروف بـ "هرمون المحبين" أثناء اللقاء بين
المحبين.



من أنواع الحب:

☐ حب الله تعالى

☐ حب الوطن

☐ حب الأبناء

☐ حب الأزواج



الحب بين القلب والدماغ

مَن الذي يحب؟؟ القلب أم الدماغ؟

يحتوي القلب على جهاز عصبي مستقلا ومتطورا يتكون من أكثر من 40,000 خلية عصبية وشبكة معقدة وكثيفة من الناقلات العصبية والبروتينات وخلايا الدعم. وأشار علماء بجامعة هارفارد بأن المجال الكهرومغناطيسي للقلب أقوى من مجال الدماغ وأن هذا المجال يختلف تبعا للحالة العاطفية



ويمكن قياس هذا المجال الكهرومغناطيسي بالأدوات، ووجد أنه تمتد عدة أقدام خارج الجسم ويمكن الإحساس به مما يفسر تقبلنا أو عدم تقبلنا لشخص ما ويتلقى هذا المجال معلومات من البيئة المحيطة، وينقل أيضا المعلومات حول الحالة العاطفية للفرد وهذا يعني أن الناس من حولنا يتلقون معلومات طاقية واردة من قلوبنا وأن الحب والكراهية ليست مجرد عواطف غير منطقية وانفعالات لحظية بل هي لغة خاصة على شكل طاقة وحالة من الوعي الذكي.



وتنتقل المشاعر من القلب إلى الدماغ ومن المعروف أن المنطقة المسؤولة عن الانفعالات والعواطف في الدماغ هي منطقة الأميغدالا (Amygdala) أو اللوزة وتقع في أسفل الدماغ الأمامي عندما تستثار منطقة "الأميغدالا" يتعطل وصول المعلومات إلى قشرة الدماغ العليا المسؤولة عن التفكير المنطقي والعقلاني فيكون الحب الأعمى بنتائج الخطيرة، والأجدر عند الإحساس بالحب تفعيل التفكير المنطقي من خلال قشرة الدماغ قبل التماهي بالانفعال لأن الحب الناجح هو الذي يقبله القلب والعقل معا.



الدرس الخامس العشق



إن الوقوع في الحب يزيد إفراز السيروتونين والدوبامين لتحقيق النشاط اللازم وبذلك يساعد على تجنب الكآبة كما يزيد إفراز هرمون الأوكسيتوسين أو هرمون الحب أو هرمون الراحة النفسية والبدنية والشعور بالدفء والأمان، إن كيمياء الجسم التي تقود إلى الإدمان على المخدرات هي نفسها التي تنشط أثناء الوقوع في الحب من ثم قد يصبح الحب إدمانا.



وعشقا، والعشق عبارة عن حالة مرضية تحدث نتيجة للمغالة الشديدة في الحب، مما ينعكس بآثار سلبية على شخصية العاشق تتظاهر باضطرابات جسمية، فضلا على الاضطرابات السلوكية والتي كثيرا ما تدفع الشخص المصاب لأن يرتكب تصرفات غير عقلانية



لقد أجمع أكثر الأطباء العرب المسلمون الذين تحدثوا عن مرض العشق أن اضطراب النبض هو من العلامات الهامة لتشخيص مرض العشق بل وحتى معرفة هوية المعشوق.

ومرد ذلك يعود إلى حكاية تروى عن ابن سينا والذي ألف رسالة في العشق كتبها لابن عبد الله الفقيه، وملخص هذه الحكاية، أنه وقع أحد الفتيان من أبناء أمراء فارس في مرض عضال،



وقد عجز الأطباء في ذلك الوقت عن معرفة هذا المرض وبالتالي
علاجه. فكان الشاب ينحل ويضعف يوما بعد يوم وقد امتنع عن الطعام
لانعدام الشهية حتى هزل ولزم الفراش، ولما عجز الأطباء عن إيجاد
الدواء الشافي لمرض هذا الفتى، لجأ أهله لابن سينا يرجونه زيارة
المريض والنظر في حالته بعد أن يؤسوا تماما من شفائه



وفور وصول ابن سينا إلى بيت المريض سأل عن أعراض سقمه وما آل إليه حاله. ثم دخل على الفتى وفحصه بعناية، وجلس بجانب فراشه ووضع أصبعه على نبضه، ثم طلب من إحدى الخدم أن يعدد جميع أحياء تلك البلد، ولما وصل الخادم إلى ذكر حي ما لاحظ ابن سينا أن نبض الفتى قد تسرع، وعندئذ طلب من الخادم أن يذكر أسماء العائلات التي كانت تقطن ذلك الحي، ولما أتى الخادم على ذكر اسم معين من تلك الأسماء شعر بأن نبض الفتى قد تسرع أكثر.



وهنا سأل ابن سينا إن كان لتلك العائلة من بنات فأجابوه نعماً، فقام من
توه إلى أهل الفتى وقال لهم لقد بأن السبب فزال العجب إن ابنكم عاشق
إحدى بنات تلك العائلة، وهذا هو المرض وعلاجه بالزواج من تلك
الفتاة

الحب ليس منكراً في الدين ولا محظور في الشريعة إذا استند إلى أسس
منطقية يقبلها العقل والقلب إذ إن القلوب بيد الله
والأرواح جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تنافر منها اختلف



الدرس السادس

الكرة



أما الكره فمجموعة من المشاعر السلبية المتضمنة عدم الحب والعداوة
لشخص آخر أو أكثر، ويرى البعض أنها مرض يستوجب العلاج،
فالأصل أن تنموا القيم الوجدانية في نفوسنا من خلال التربية والحرص
على الانتماء للآخرين والعيش بسلام ومحبة مع التوجيه الروحي في
الانتماء للقيم الالهية التي أوصت بضرورة تبادل المحبة بين البشر،
ولكن يوجد من البشر من هم مخالفون للفطرة البشرية السمحة



وهم الذين يحملون مشاعر الكره والضغائن لا لشيء الا لعقد النقص
فيهم فيكرهون الآخرين وحتى قد يكرهون أنفسهم، والشخص الذي يكره
يتعرض للضرر أكثر من الشخص المكروه فالسلبيه المفرطة في
مشاعر الكره تؤثر على كافه اجهزه الجسم حيث لا تعمل بكافه بكامل
كفاءتها



فتزيد من عدد ضربات القلب وتضغطان نفسيا يسبب الاضطرابات
الصحية والنفسية، فمشاعر الكره تدمر صاحبها أولا

اصبر على كيد الحسود فإن صبرك قاتله

كالنار تأكل بعضها إن لم تجد ما تأكله



ونظرا لوجود العديد من الأشخاص الذين يبتون مشاعر الكره ويعيثون في الأرض فسادا فلا بد من فرض نظام اجتماعي محكم للسيطرة على أفعال وسلوكيات البشر مما يحقق الأمن والاستقرار الاجتماعي من خلال فرض نظام رادع يفرض العقوبة المناسبة على الخارجين على حدود المجتمع



وتتميز الأنظمة الديمقراطية بسعيها لترسيخ مفاهيم الحب والتسامح بين أفراد المجتمع مستنده على ركيزتين أساسيتين هما القيمتان والأعراف الاجتماعية السوية الداعية لقيم الخير ولتعزيز نظام الحماية والردع الذاتي وتقويه وسائل الردع للدولة للمحافظة على أمن واستقرار المجتمع في حين أن الأنظمة المستبدة تضعف القيم



والأعراف الاجتماعية السوية لقيم الخير لتخريب نظام الردعي
والحماية الذاتية وتولي اهتماما أكبر لأجهزة القمع لفرض قيمها
وتوجهاتها على المجتمع لأن القائمين عليها لا يؤمنون بالقيم السوية
لفعل الخير

تذكر قبل أن تكره الآخرين أن تضع نفسك مكانهم وتعلم فن التسامح
والعفو عند المقدرة



الدرس السابع

فتية أم مراهبون



المراهقة

يافعون، فتية أم مراهقون؟

المراهقة في اللغة تعود إلى الفعل راهب والذي يعني الاقتراب من الشيء، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد

المراهقة اصطلاح: تعني الاقتراب من الرشد والنضج

المراهقة في علم النفس: ويعرف علماء نفس التطور المراهقة بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهقين مرحلة الرشد وفق المحكات التي يحددها المجتمع حيث نجد أن بعضا



المجتمعات تحدد سن الرشد ب 18 عاما في حين ترى مجتمعات أخرى
أن سن 21 عاما هو السن المناسب لدخول الفرد مرحلة الرشد

المجتمعات تحدد سن الرشد ب 18 عاما في حين ترى مجتمعات أخرى
أن سن 21 عاما هو السن المناسب لدخول الفرد مرحلة الرشد
مراحل المراهقة



تختلف المدة الزمنية لفترة المراقبة من مجتمع لآخر لذلك تم تقسيمها إلى 3 مراحل

مرحلة المراقبة الأولى: من 11 إلى 14 عاما وتتميز هذه المرحلة بحدوث تغيرات بيولوجية سريعة

مرحلة المراقبة الثانية: من 14 عاما إلى 18 عاما تتميز في اكتمال التغيرات البيولوجية



مرحلة المراهقة المتأخرة: من 18 إلى 24 يصبح الشاب أو الفتاة إنسانا ناضجا راشدا بالمظهر والتصرفات

وعندما نعود إلى معاجم اللغة العربية فإننا لا نجد أن مصطلح المراهق كان مستخدما في الماضي وإنما نجد أن بديله هو كلمه يافعا أو فتى قال تعالى: **(نحن نقص عليك نبأهم بالحق^٢ إنهم فتية آمنوا بربهم وزدناهم هدى)**

وقال تعالى (قالوا سمعنا فتى يذكرهم يقال له إبراهيم)



فكلمة فتى وفتيين ، وفتية وفتوة فتعني الشاب في أول شبابه كما وتعني الشجاع ذو النجدة والمروءة وفتية البنت: بلغت نضج الفتاة وجاوزت حالات الطفولة واليافع هو من ترعرع وناhez البلوغ أو شارف الاحتلام و"صبي يافع" تعني شابا بين سن البلوغ والرجولة، بين ١٥ و ١٨ سنة



ومن هنا فإننا ندعو إلى إلغاء مصطلح المراهقة واستبداله باليافعين أو الفتية لما في معنى هذه الجذور اللغوية من معان إيجابية تشد همّة الشباب بدلا من جذور كلمة مراهقة (رهق) التي قد توحى بمعان سلبية تضعف همّة الشباب.



وعنف وانهم كما نشاهد في كثير من الحالات وهو ما لم يكن مقصودا
عندما تمت ترجمة مصطلح (adolescent) التي تعني اليافع أو
المراهق أو من اقترب من الرشد تمهيد لتحمل المسؤولية ولأن
الاهتزازات الناتجة عن الكلام تمثل شكلا من أشكال الطاقة التي تؤثر
على تركيب جزيئات الماء كما أشار لذلك العالم الياباني "إيماسو
إيموتو" ولكون ثلاثة أرباع جسم الإنسان يتكون من دم فإن طاقة الكلمة
الإيجابية



تؤثر في بنية أجسام الفتية واليافعين أفضل من طاقة كلمة المراهقين،
مما يستعدي أن نحسن انتقاء تسمية هذه المرحلة لتكون محفزة في
دالاتها لقادة المستقبل

حيث يؤكد تاريخ أمتنا العظيم على قدرة شبابنا القيادية في سن الفتوة
أمثال أسامة بن زيد الذي قاد جيش المسلمين في عمر 17 عاما مع
وجود كبار الصحابة رضي الله عنهم كأبي بكر وعمر ليوواجه أعظم
جيوش الأرض حينها ومحمد الفاتح الذي فتح القسطنطينية عاصمة
الدولة البيزنطية التي استعصت على كبار القادة حينها في عمر 22 عاما
وسعد بن أبي وقاس والأرقم بن الأرقم وغيرهم



غمر الخلود أريجها المعطار
ما زال منها فيلق جرار
ولها على عنق ألوف أظفار
كلا ولا يعزى إلي عقار
إن نال من زهو الشباب العار

فاخفض جناح الكبر هذه تامة
تلك القوافل من شبولة بعرب
تتواثب الويلات نصب عيونه
أنا عند عهدك لا تلين شكيمتي
لا عشت في زهو الشباب منكما



الدرس الثامن الإبداع والابتكار



يتزايد الاهتمام بالإبداع والابتكار في ظل التحديات المتنامية وثورة المعلومات، كما أسهمت ظاهرة العولمة والتغيرات المرتبطة بها في التأكيد على أن الإبداع والابتكار أصبحا مهمين في هذا العصر الرقمي

الإبداع في اللغة: هو الاختراع والابتكار على غير مثال سابق والإبداع خاصية ذهنية تمكن الفرد من التفكير بطرق غير تقليدية، وهو استخدام أشياء المألوفة لصنع شيء جديد غير مألوف، وهو التفكير خارج الصندوق، فالإبداع حالة عقلية لإيجاد أفكار أو طرق ووسائل جديدة وغير مألوفة بحيث تشكل إضافة حقيقية لمجموع النتاج الإنساني؛ كما تكون ذات فائدة حقيقية على أرض الواقع وغالبا ما تؤدي هذه الخاصية إلى الابتكار



صور الإبداع

- ☐ إن تر ما لا يره الآخرون
 - ☐ أن ترى المؤلف بطريقة غير مألوفة
 - ☐ أن تنظم الأفكار وتظهرها بصورة جديدة
 - ☐ أن تقدر على حل المشكلات بأساليب جديدة
- الأطفال مبدعون بالفطرة

تشير دراسات إلى أن 90 بالمئة من الأطفال يمتلكون تفكيراً إبداعياً في سن الخامسة إلا أن هذه النسبة تنخفض إلى 10 % في سن السابعة مما قد يشير إلى أن الأنظمة التعليمية التقليدية في المدارس تؤثر



تفكير الطفل ضمن مناهج محددة ولا تشجع الأطفال أن يفكروا بطريقة
إبداعية، كما أن التربية الأسرية التقليدية لا تشجع الأبناء على التفكير
بشكل مخالف لأبائهم مما يشير إلى مسؤولية جميع الجهات ذات العلاقة
لرعاية الإبداع وتنميته

ونتذكر: ربوا أبناءكم لجيل غير جيلكم



معوقات الإبداع

- ☐ الافتقار للوقت
- ☐ الخوف من أحكام الآخرين
- ☐ الخوف من الفشل
- ☐ الافتقار إلى تقدير الذات



مراحل الإبداع

يمر الإبداع بعدد من المراحل هي:

- ☐ مرحلة الإعداد وهي مرحلة جمع المعلومات
- ☐ مرحلة الكمون وهي تمثل المعلومات وتولييفها شعوريا أو لا شعوريا
- ☐ مرحلة الإشراق وهي مرحلة خروج شرارة الإبداع وبدء الإبداع



- ☐ مرحلة التحقيق والتنفيذ
- ☐ طرق تعزيز الإبداع
- ☐ ابحث عن الإطار الصحيح لعقلك: بمعنى اكتشاف الحالة التي ترتبط فيها بالإبداع، وابحث عما يثير فيك هذه الحالة،
- ☐ قم بتنمية أحلامك وأحلام اليقظة



الابتكار

الابتكار هو قدرة الفرد على إنشاء وتطوير فكرة جديدة وتنفيذها بأسلوب مميز، أو تحويل فكرة موجودة إلى حقيقة ملموسة، ويمثل عملية تتطلب التفكير الإبداعي والتخيل والاستعداد للتغيير، ويمكن التعبير عن الابتكار في شكل منتج جديد أو خدمة مبتكرة، أو عملية تصنيع جديدة أو تكنولوجيا مبتكرة أو تطوير حلول جديدة للتحديات والمشاكل.



ويمثل التعرف على قدرات التفكير الابتكاري مشكلة من المشكلات الأساسية التي تواجه المسؤولين عن العملية التربوية وتطويرها، كما تحتاج طرق قياس الابتكار إلى المزيد من الدراسة والبحث وخاصة لدى الأطفال، فالأفراد ذوي القدرات الابتكارية لهم دور هام في تطور وتقدم ورقي المجتمعات وتنمية القدرات والامكانيات والمهارات المختلفة لآبناء المجتمع



هو تنظيم عدد من القدرات العقلية البسيطة وتختلف هذه التنظيمات فيما بينها باختلاف مجال الابتكار وتشمل القدرات الابتكارية عند جيلفورد كل من : (الطلاقة الفكرية، المرونة ، الأصالة، الحساسية للمشكلات، إعادة التحديد) وتمثل عوامل التفكير الإبداعي

إن استمرار التطور التقني والتقدم العلمي الذي وصلت إليه البشرية بمختلف مجالاتها يستلزم توليد الأفكار الجديدة، وتشجيع الإبداع والابتكار، وخاصة في الدول النامية من أجل اللحاق بركب التطور التقني والتقدم العلمي للدول المتقدمة



الدرس التاسع

مفهوم الذات



الذات

هي فكرة الفرد عن نفسه نتاج الخبرات التي يمر بها، ويبدأ مفهوم الذات بالتشكل من الولادة وهو قابل للتغير والتعديل ويتحدد مفهوم الذات بشكل واضح في مرحلة المراهقة تبعا لنظرية أريكسون في النمو النفس اجتماعي

ويرغب الإنسان في تحقيق الذات المثالية ولكنه غالب ما يسعى إلى تحقيق ذات واقعية والذات المثالية هي التي تكون في مخيلة الفرد ويسعى لتحقيقها أما الذات الواقعية هي الذات التي تتناسب مع قدرات وإمكانات ومجهود الفرد حسب إبراهيم ماسلو يولد الإنسان وهو محفز لتحقيق احتياجات أساسية



وتتدرج الحاجات حسب أهميتها في شكل هرمي، ويتكون هذا الهرم من:

☐ الحاجات الفسيولوجية

☐ الحاجة للأمان

☐ الحاجات الاجتماعية

☐ الحاجة للتقدير

☐ الحاجة لتحقيق الذات



وحسب ماسلو أن أسمى ما يسعى الفرد لتحقيقه هو تحقيق الذات
ووصف ماسلو الذين حققوا ذاته بأنهم أشخاص واقعيون، متقبلون
لأنفسهم وللآخرين، تلقائيون، مركزون على أهدافهم وعلى حل
مشكلاتهم مستقلون، ويتمتعون بروح الخلق والإبداع



ويؤدي عدم تحقيق الذات لأزمات نفسية ولا بد من مساعدة الإنسان في تحقيق ذاته، ويساعد العلاج المتمركز حول العميل المستند إلى نظرية كارل روجرز في الذات لمساعدة العميل لكي يحقق ذاته حيث يولد لإنسان ولديه دافعوه قوية لاستغلال إمكانياته الكامنة لتحقيق ذاته وقد يحتاج إلى إنسان آخر كي يساعده على استنباط هذه الإمكانيات الكامنة، ولذلك يعمل المعالج بهذا الأسلوب العلاجي على مساعدة العميل على استكشاف واستغلال إمكانياته المعرفية الذاتية في جو من القبول الكلي غير المشروط للعميل والمتفهم والمتعاطف سعيًا وراء تحقيق الفردية وتكوين الذات



الافتراضات الأساسية للنظرية:

- ❑ لكل إنسان الحق ليكون مختلفا في الرأي والمفاهيم والسلوك
- ❑ لكل إنسان الحق أن يتصرف بما تمليه عليه معتقداته ومبادئه وأن يكون سلوكه متوافقا مع أفكاره
- ❑ لكل إنسان حرية التصرف ضمن حدود القانون وعدم المساس بحرية الآخرين
- ❑ الفرد حر في اختيار نمط سلوكه وهو المسؤول عن تبعات هذا السلوك



أهداف العلاج الاستكشافي:

- تحقيق الذات من خلال تكوين شخصية متماسكة وقوية وتلقائية لا تضع اعتبارا كبيرا لما يقوله الآخرون
- تأكيد الذات للإنسان من خلال تقبله ورضاه عن نفسه إرساء فردية واستقلال المعالج واعتماده على نفسه وتحميلة المسؤولية نحو علاجه



مسببات الشعور باعتبار ذات ضعيف

قد ينشأ اعتبار الذات الضعيف نتيجة ظروف حياتية سلبية متراكمة ترافق نمو الطفل مثل الخلافات الأسرية وتفكك الأسرة والمعاملة السيئة والحرمان العاطفي، والفشل المتكرر وجود اعتقادات خاطئة كاعتقاد الشخص بأنه لا يصلح لشيء وأنه فاشل نصائح لقهر اعتبار الذات الضعيف

❑ لا تسترسل في انتقاد نفسك

❑ تقبل الخطأ والصواب واجعل الفشل دافع



- ☐ واجه مشاكلك ومخاوفك بدل الهرب منها
- ☐ لا تأخذ الحياة بجدية وصرامة أكثر من اللازم
- ☐ ركز على أهدافك واجعل نجاحك السابق دافع لنجاح جديد
- ☐ ردد تأكيداتك الإيجابية لنفسك باستمرار



نصائح لتعزيز مفهوم الذات الايجابي

كن أميناً على نفسك، تقبل نفسك كما أنت، سامح نفسك والآخرين، كن
مؤمناً بنفسك وبإمكاناتك، خطط جيداً لأهدافك، حافظ على على
علاقات جيدة مع الآخرين، ثق بنفسك وكن موضع ثقة الآخرين، لا
تكون مغروراً ولا انطباعياً وتمهل قبل إصدار أحكامك



الدرس العاشر التواصل الإنساني



التواصل حاجة ملحة تنشدها النفس لتستوي بها الحياة فمئذ ولادة
الإنسان ينطق ويصرخ يفرح ويغضب يحب ويكره، وتتطور هذه
المشاعر مع مرور الوقت وتزداد القدرة على التعبير مع تقدم العمر،
ولكي نتواصل هنالك عدة طرق منها (لغة اللسان، لغة الجسد ولغة
العيون، الكتابة بالقلم، والكتابة باستخدام الكيبورد لوحة المفاتيح، واللغة
الرقمية)



مكونات الاتصال

- ☐ الأطراف: (المرسل والمستقبل)
- ☐ العناصر: (الرسالة والمعلومات)،
- ☐ القناة
- ☐ المعنى



• الذكاء التواصلي

الذكاء التواصلي هو ذكاء مركب ومعقد يتألف من ذكاءات وسمات واتجاهات متعددة ومنها:

- **الذكاء الداخلي:** إن تفهم نفسك، وتعلم تماما ما الذي تشعر به والسبب وراء شعورك هذا إضافة لاحترام الذات واحترام الآخرين من حولك أيضا

- **الذكاء الاجتماعي (البيشخصي):** القدرة على إدراك الحالة المزاجية للآخرين ومشاعرهم والتمييز بينها، إضافة إلى الحساسية لتعبيرات الوجه، والصوت، والإيماءات، والقدرة على الاستجابة من خلال التفاعل والاندماج معهم



- **الذكاء اللغوي:** وهو قدرة الشخص على التمكن من اللغة وامتلاك القدرة والمهارة على استخدام الكلمات بمهارة وحنكة
- **الذكاء الانفعالي:** ويتمثل هذا النوع من الذكاء في امتلاك الفرد القدرة على إدراك مشاعره الداخلية والتحكم في هذه المشاعر بالإضافة إلى وعيه بانفعالاته ونطاقاتها، والقدرة على استخدام تلك الانفعالات بالشكل والوسيلة للفهم
- **والذكاء الفكاهي:** وهو ذلك الذكاء الذي يمكن الشخص من امتلاك القدرة على إدراك الأقوال المضحكة وصناعتها وسردها بطريقة فكاهية وممتعة تعمل على إسعاد وإضحاك الآخرين



مميزات الشخص الذي يمتلك الذكاء التواصلي

هناك مجموعة من المميزات التي يتميز بها الشخص الذي يمتلك الذكاء التواصلي وهي كالتالي:

- ☐ يمتلك المرونة في التفكير
- ☐ قراراته دقيقة وحكيمة ولا يتخذها إلا بعد التفكير فيها بشكل جيد
- ☐ يستطيع الاستماع إلى الآخرين
- ☐ يستخدم كل الحواس الموجودة لديه للوصول إلى مراده
- ☐ يمتلك القدرة على التخيل والإبداع المتنوع
- ☐ يسعى إلى الاستفادة من خبرات الآخرين



الدرس الحادي عشر إدارة الوقت



قال تعالى: والعصر إن الإنسان لفي خسر إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر

وقال رسول الله صَلَّى الله عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :

لا تزولُ قدما عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربعٍ عن عُمرِه فيما أفناه
وعن جسده فيما أبلاه وعن علمه ماذا عمل فيه وعن ماله من أين
اكتسبه وفيما أنفقهُ،



إدارة الوقت هي عملية تخطيطية للسيطرة على الوقت الذي يقضيه الإنسان في مختلف الأنشطة

وهي عبارة عن نشاط تجميعي يهدف إلى تحقيق أقصى فائدة عامة لمجموعة من الأنشطة الأخرى في إطار فترة زمنية محدودة



أهمية الوقت

☐ الوقت هو عمر الإنسان وحياته كلها فلا بد من استغلاله على أفضل وجه

☐ العمر محدد ولا يمكن زيادته فهو مورد شديد الندرة غير قابل للبدل أو التعويض

☐ وهو مورد غير قابل للتخزين

☐ كما يحاسب عليه المرء



فوائد الإدارة الجيدة للوقت

- ☐ إنجاز الأهداف
- ☐ التخفيف من الضغوط
- ☐ تحسين نوعية العمل
- ☐ قضاء وقت أكبر مع العائلة
- ☐ زيادة الدخل



معلومات تساعدنا في فهم عملية ادارة الوقت

❑ هل تعلم أن ساعة واحدة من التخطيط توفر 10 ساعات من التنفيذ

❑ وأن الشخص المتوتر يحتاج ضعف الوقت لإنجاز نفس المهمة التي يقوم بها الشخص العادي

❑ وأن اكتسابا عادة جديدة يستغرق في المتوسط 15 يوما من المواظبة



□ وأن أي مشروع يميل إلى استغراق الوقت المخصص له فإذا
خصصنا لمجموعة من الأفراد ساعتين لإنجاز مهمة معينة
وخصصنا لمجموعة أخرى من الأفراد أربع ساعات لإنجاز نفس
المهمة نجد أن كلتا المجموعتين تنتهي في حدود الوقت المحدد لها

□ وأن إدارة الوقت لا تعني أداء الأعمال بشكل أكثر سرعة بقدر ما
تعني أداء الأعمال الصحيحة التي تخدم أهدافنا وبشكل فعال



سلوكيات ومعتقدات تؤدي إلى ضياع الوقت

- ☐ الاعتقاد بعدم وجود وقت للتنظيم.
- ☐ الاعتقاد بأن المشاريع الكبيرة فقط تحتاج للتنظيم .
- ☐ تحميل المسؤولية للآخرين كأن يقول: الآخرون لا يسمحون لي بتنظيم الوقت.
- ☐ إلقاء اللائمة على الظروف



سلوكيات ومعتقدات تؤدي إلى توفير الوقت

- ☐ تحديد الهدف
- ☐ التخطيط
- ☐ التحضير للغد
- ☐ استخدام أدوات تنظيم الوقت
- ☐ نشر ثقافة إدارة الوقت
- ☐ عدم الاحتفاظ بمهام معقدة وتقسيمها إلى مهام فرعية



نصائح لتوفير الوقت

- ☐ لا تكن مثاليا
- ☐ رتب أغراضك
- ☐ لا تتأخر في الوصول لمكان العمل
- ☐ جمع المهام المتشابهة
- ☐ ارتد ساعة
- ☐ استخدم التلفون بفعالية
- ☐ تعلم القراءة السريعة
- ☐ نمي مهارات التفويض



الدرس الثاني عشر

حل المشكلات



مفهوم المشكلة

عقبة تسد الطريق أمام القدرات التي تكونت عند الفرد لتحقيق هدف مرغوب فيه أو هي الحالة التي يشعر بها الفرد بعدم التوازن وبعدم توفر خبرة سابقة لديه تفيد في إعادة حالة التوازن



المعايير والخصائص التي تدل أن هنالك مشكلة

- ☐ وجود موقف يتصف بالتعقيد ويستثير اهتمام الفرد
- ☐ يحتمل الموقف عدة استجابات ممكنة
- ☐ يسمح الموقف بأكثر من فرضية بديلة للحل
- ☐ يمكن استخلاص وصف واضح ومحدد للمشكلة
- ☐ يمكن تصنيف المشكلة حسب متطلبات الحل



خطوات حل المشكلة

- ☐ الإحساس بالمشكلة
- ☐ تعريف المشكلة بصيغة محددة
- ☐ وضع فرضيات تمثل الحلول المحتملة للمشكلة
- ☐ التحقق من صحة الفرضيات
- ☐ التحقق من النتائج في دراسات أخرى



استراتيجية حل المشكلة

هي نمط متكرر من الاستجابة يستخدمه الفرد عندما يقوم بنشاط حل المشكلة وهي غير قابلة للملاحظة المباشرة إلا أنه يمكن التعرف عليها في بروتوكول الفرد الذي يمارس فيه عمليات حل المشكلة وينقل أفكاره بأسلوب التفكير بصوت عال

العوامل المؤثرة في استراتيجية حل المشكلة

أولاً: عوامل توجد في الفرد نفسه كالذكاء العام والخبرات السابقة ومستوى الدفاعية والسرعة الإدراكية والانتباه والذاكرة والمثابرة والدفاعية .



ثانياً: عوامل خارجية كالبيئة المحيطة وتشمل طبيعة المشكلة المقدمة ومدى سهولتها وصعوبتها ووضوحها ومدى توفر المعلومات حولها إضافة لدور الأسرة والتنشئة في المساعدة على سيادة استراتيجيات على استراتيجيات أخرى وذلك بإعطاء الطفل الحرية والاستقلالية لحل مشاكله على انفراد والتحقق من مدى كفايتها بالإضافة إلى معززات اجتماعية وبيئية أخرى



انواع استراتيجيات حل المشكلة

أولاً: سلوك المحاولة والخطأ ويشمل الحلول العشوائية دون تخطيط مسبق

ثانياً: الاستبصار حيث يشكل الشخص إدراكاً لعناصر الموقف ككل مما ينتج عنه حل فجائي للمشكلة

ثالثاً: تحليل تدريجي استدلالي ويعتمد أسلوب التفكير العلمي نظراً لاحتوائه على التحليل المنطقي المتدرج لمراحل الحل للمشكلة



من أهم استراتيجيات حل المشاكل المستخدمة من قبل الأفراد ما يلي

- ❑ إعادة قراءة المشكلة كإعادة قراءة التعليمات أو الشروط المحددة
- ❑ تلخيص النقاط الرئيسية ويشمل ذلك إعادة صياغة المشكلة
- ❑ مراجعة المعطيات أو التأكد من بعض الجوانب فيها ومحاولة استيعابها وحفظها
- ❑ التعرف على المشكلة أو بعض جوانبها من المعلومات المعطاة



- ☐ السلوك السلبي الذي يمكن أن يصاحب التفسير الخطأ أو عدم الاستعمال الصحيح للمعلومات المعطاة
- ☐ صياغة فرضيات أو خطط عمل قبل اختبارها تجريبيا
- ☐ سلوك المحاولة والخطأ
- ☐ المقارنة والربط لمعرفة الخصائص العامة وتقصي أوجه التشابه والاختلاف
- ☐ النشاط المستمر ومتابعة النشاط المتعلق بالفكرة



- ☐ المحاكمة العقلية من خلال عمليات معرفية مركبة
- ☐ الانشغال بنشاطات ذاتية ليست موجهة تماما نحو المهمة المحددة في الموقف
- ☐ الحكم والتحقق من مدى ملاءمة أساليب التنفيذ والأفكار والقرارات في محاولة للوصول إلى حل
- ☐ استدعاء خبرات سابقة في الذاكرة تتعلق بمواقف مماثلة سبق أن تعرض لها الفرد



الدرس الثالث عشر اتخاذ القرار



القرار هو اختيار طريق وسبيل من بين طرق وسبل للوصول إلى هدف مرغوب، ويمكن أن يعرف بأنه اختيار بديل معين من بين مجموعة من البدائل

مراحل اتخاذ القرار

- ☐ اكتشاف المشكلة ويساعد على التعرف على العناصر الرئيسية للمشكلة
- ☐ تعريف المشكلة وتحديدّها وذلك ليدرسها بشكل دقيق ويميزها عن المشكلات الأخرى التي تتشابه معها
- ☐ البحث عن البدائل
- ☐ تقييم البدائل المطروحة



- ☐ اختيار البديل المناسب
- ☐ صياغة القرار وإعلانه
- ☐ وليكن للقرار الأثر المأمول يجب أن يؤخذ بالاعتبار: (أن تكون صياغة القرار مختصرة وبسيطة وواضحة، اختيار الوقت المناسب لإعلان القرار، اختيار الأسلوب المناسب لإعلان القرار)
- ☐ تنفيذ القرار
- ☐ تقييم فعالة القرار



درجات المشاركة في اتخاذ القرار

قد تكون مشاركة الأفراد في اتخاذ القرار مشاركة فردية أو جماعية وقد تكون بشكل رسمي أو غير رسمي

كيف يمكنك تعزيز مهارات اتخاذ القرار لديك؟

تعتبر مهارة اتخاذ القرار مهارة مكتسبة تتطور وتنمو مع التدريب والتمرين، وفي ما تلي نصائح تساعد على تطوير مهارة اتخاذ القرارات

لفهم كل العوامل والجوانب المتعلقة بهذه القضية أو المشكلة: وذلك اجمع معلومات كافية عن الموضوع



❑ تجنب اتخاذ القرارات المشحونة أو المبنيّة على العاطفة

تجنب التفكير المبني على عاطفة، واستعن بدلاً من ذلك بالتفكير العقلاني، فكر بالوقائع والحقائق بدلاً من التفكير في مشاعرك ورغباتك الخاصة

❑ خذ وقتاً كافياً لاتخاذ القرار

تذكر أنّك لست مجبراً على اتخاذ قرار ما قبل أن تكون مستعداً له بما فيه الكفاية. لكن لا تؤجله أيضاً بحجة أنّك لست مستعداً بعد. الفكرة أن توازن بين الحالتين لتتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب



□ فکّر في الموقف على المدى البعيد والقصير

يركّز البعض حين اتخاذ القرارات على النتائج القريبة، دون التفكير فيما قد يحصل على المدى البعيد، الأمر الذي يجعلهم يندمون على قراراتهم فيما بعد

□ قارن بين سلبيات وإيجابيات قرارك

قبل أن تتخذ أيّ قرار، أحضر ورقة وقلمًا واكتب سلبيات وإيجابيات قرارك هذا، ثمّ قارن بينها لتتوصل إلى القرار السليم



□ ركّز على الأولويات

أحرص على ترتيب أولوياتك ذات العلاقة بهذا القرار من الأهمّ إلى الأقل أهمية. فحينما تعي تمامًا ما هو الأكثر أهمية لك في هذا الموقف، ستصبح عملية اتخاذ القرار أسهل

□ فكّر في البدائل

يوجد العديد من الحلول لكل مشكلة، وعدّة طرق للتعامل مع أيّ موقف مهما كان، فكّر دومًا بحلول وخيارات بديلة، بما في ذلك الخيارات التي تتضمن تسوية أو تنازلات معيّنة

□ ضع خطة طوارئ

أحرص دومًا على وضع خطة للطوارئ، حتى تكون مستعدًا للمشكلات التي قد تواجهك



❑ لا تتردد في طلب العون من الآخرين

تجنّب الشعور بأنك المسؤول الوحيد عن اتخاذ القرارات وأطلب العون من الآخرين، فاتخاذ قرارات جماعية يسهم في تخفيف التوتر والضغط ويوزّع المسؤولية على الجماعة بدلاً من فرد واحد كما أن القرارات الجماعية تكون في أغلب الأحيان أفضل من القرارات الفردية وأكثر فعالية.



□ أبعد نفسك عن المشكلة إن تطلّب الأمر

إذا لازمك الشعور بالضغط والتوتر تجاه اتخاذ قرار معيّن، ابحث عن وسائل لتُبعد نفسك عن القضية أو المشكلة لبعض الوقت. فلا يمكنك اتخاذ قرار سليم إن كان عقلك لا يفكر بشكل سليم.



الوحدة الخامسة

الشخصية



الدرس الأول

تعريف الشخصية-نظريات الشخصية



الشخصية

هي ما يشير إلى فردية الشخص وتميزه، وتنشأ الشخصية عن تفاعل العديد من العوامل الوراثية والبيئية

نظريات الشخصية:

ظهر العديد من النظريات لتصنيف الشخصيات ومنها (نظريات الأنماط، نظريات السمات، نظرية لعب الأدوار، النظريات التطورية من النظريات الشخصية نظرية "كاتل" حيث يمكن تصنيف الأفراد بناء على توفر بعض السمات وقسم السمات إلى قسمين (سمات سطحية، وسمات مركزية)



السمات السطحية: هي السمات الظاهرة التي تمثل السلوكيات العلنية التي تلاحظ بسهولة مثل العدوانية.

السمات المركزية: أو المرجعية هي التي ينتج عنها السمات السطحية مثل حب السيطرة.

(الشخصية السوية)

حدد هاجارد 6 مرتكزات أساسية للشخصية السوية

☐ الإدراك الفعال للواقع

☐ معرفة الذات

☐ احترام الذات



- ☐ وتقبل الذات
- ☐ القدرة على خلق واستمرارية العلاقات
- ☐ القدرة على الإنتاجية

(الشخصية المضطربة)

يتم اعتبار الشخصية مضطربة عندما تكون سمات الشخصية صلبة وعنيدة ومخالفة في سلوكيها لما هو مقبول مجتمعي، وعندما تسبب لصاحبها أو لمن حوله الألم نفسي، وعندما تعيق تكيفه أكاديميا أو مهنيا أو اجتماعيا



من أهم النظريات التطورية للشخصية هي نظرية أريكسون في النمو النفسي الاجتماعي:

يمثل النمو النفس الاجتماعي لدى أريكسون حصيلة التفاعل بين العوامل البيولوجية الغريزية، والعوامل الاجتماعية، وأيضا فاعلية الأنا. ومن خلال هذا التفاعل تنمو شخصية الفرد من خلال ثماني مراحل مائية تراكمية متتابعة من الميلاد إلى مرحلة كبار السن، يظهر في كل منها أزمة نفسية اجتماعية يجب أن تحل قبل أن ينتقل الفرد بنجاح إلى المرحلة التالية، ويؤدي حل الأزمة إلى نمو الأنا وكسب فاعليات جديدة في حين يؤدي الفشل في حل هذه الأزمات إلى اضطراب النمو وتحديد نمو الأنا



الدرس الثاني

نظرية أريكسون في النفس اجتماعي



مراحل النمو النفس اجتماعي عند أريكسون

ري أريكسون أن نمو الشخصية يمر في ثماني مراحل من، وكل مرحلة تتضمن أزمة، والمراحل هي:

□ مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة (أول عامين)

وتتطور الثقة إذا حصل الرضيع على إشباع حاجاته الأساسية من غذاء ورعاية وحب وحنان، وشعر أن العالم من حوله آمن فأثق بنفسه وبوالديه وبالآخرين وبالبيئة، وإن لم تتوفر هذه الحاجات يتطور لديه الخوف وعدم الثقة بنفسه وبالبيئة من حوله



ويشكل التوحد والاستمرارية أهم عامل لتشكيل الثقة وذلك بأن يكون الشخص الذي يعتني بالطفل نفس الشخص_ الأم أو من يقوم مقامها_ مما يؤكد أهمية تواجد الأم المرضع مع طفلها لرعايته في أول عامين كأساس لنمو نفس اجتماعي سليم، وتكمن الخطورة إذا تنقل الطفل من مربية لمربية ومن حضانة لحضانة حيث سيطور عدم الثقة التي تنعكس سلباً على بقية مراحل النمو



□ مرحلة الاستقلالية مقابل الشك والعار (2 - 3) أعوام

تعلم الطفل التحكم في عمليات المشي، والإخراج والكلام، يؤدي إلى الشعور بالاستقلالية- أما الفشل في ذلك مع نقص المساندة، يؤدي إلى شعور الطفل بالخجل والشك في الذات والشك في الآخرين



□ مرحلة المبادرة في مقابل الشعور بالذنب (4 – 5) أعوام

إذا أتيحت الفرصة للطفل للعب بحرية، وأجيب على أسئلته، فإن ذلك يؤدي إلى المبادرة، أما إعاقة نشاطه، وعدم الإجابة على أسئلته، واعتبارها مصدر ضيق يؤدي إلى الشعور بالذنب



□ مرحلة الاجتهاد مقابل الشعور بالنقص (6 – 11) عام

ينمو لدى الطفل الشعور بالاجتهاد والمثابرة في المدرسة ، وعن طريق التشجيع يتعلم المثابرة والاجتهاد ، أما إذا تلقى الفشل فقد يشعر بعجزه عن أداء الأعمال المطلوبة منه ، وينمو لديه شعور بالقصور يمنعه من المحاولة



□ مرحلة الهوية مقابل اضطراب الهوية (12 – 18) عام

يكون المراهق في مرحلة تشوش الدور ليحدد منى هو وما دينه وما مذهب الفكري وتوجهه الأكاديمي والعملية ، ومن ينجح يحقق الهوية ، ومن يفشل يبقى مضطرب الهوية



□ مرحلة التواد مقابل الانعزال (الرشد المبكر) (18-40) عام

يحاول الراشد أن يربط ذاته بشخص آخر، والتزاوج من الجنس الآخر في حالة حل الأزمة أما الفشل فينتج عنه الانعزال والاستغراق في الذات

□ مرحلة الإنتاج مقابل الركود) الرشد الأوسط (40-60) عام

تظهر في هذه المرحلة المشاعر الولادية ، ويبدأ في الاهتمام بالرعاية وإرشاد الأجيال التالية، ويهتم بالعمل والإنتاج والابتكار، والشخص الذي لا يملك تلك الاهتمامات يصبح راكدا مهتما بذاته فقط



□ مرحلة التكامل مقابل اليأس (كبار السن) 60 فما بعد

إذا حقق فيها الإنسان الرضا عما قدمه في حياته لأسرته ومجتمعه وعمله فإنه يشعر بالتكامل والتماسك، والحكمة، أما الشعور بأن الوقت قد مضى ولا يمكن تعويض الفرص التي فاتت، فإن ذلك يؤدي إلى اليأس والخوف في آخر مراحل العمر



الوحدة السادسة الضغط النفسي



الدرس الأول

تعريف الضغط النفسي



مفهوم الضغط النفسي

يمكن تعريف الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمرا ملحا يتطلب الاستجابة الصحيحة له أو مطلبا لا يملك القدرة الكافية لتلبيةه، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته تحتل الضغوط البيئية في الآونة الأخيرة مكانا بارزا في أعلى قائمة مسببات الأمراض بشقيها النفسي والعضوي



أمثلة على ضغوط الحياتية

ضغوط مهنية : بسبب أن العائد المالي لا يساوي المجهود ، قسوة معاملة الرئيس ، عدم تعاون الزملاء ، عدد ساعات العمل الطويلة

ضغوط زواجية : كعدم التكيف الزوجي بسبب الاختلاف، والخلافات المستمرة، وعدم فاعلية الشريك واهماله واجباته

ضغوط عائلية : كتدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية

ضغوط اجتماعية : كالعلاقات الاجتماعية التي تتطلب الكثير من الوقت والجهد والمال

ضغوط صحية : كالمعاناة من مرض عضوي أو نفسي، أو من الأعراض الجانبية ، أوتكاليف العلاج المادية الباهظة

ضغوط داخلية : كالصراعات الداخلية بين رغبات ونزاعات النفس ووقوف المثل العليا في وجه تحقيق الرغبات .

ضغوط ذاتية : كوجود طموح ودافعية كبيرة للتميز والتفوق على الآخرين ، أو نشود الكمال .

ضغوط مادية : كتوفير حاجات الأسرة من مسكن وتعليم أطفال ونفقات معيشة.



الدرس الثاني

أعراض الضغط النفسي و علاجه



أعراض يشكو منها الذين يعانون من الضغط النفسي

□ أعراض نفسية (قلق، توتر، نوبات الغضب، اضطرابات النوم، الأحلام المزعجة، نوبات البكاء، الشكوك، الوسواس، مشاعر الاكتئاب والحزن، الإعياء البدني والذهني)

□ أعراض معرفية (ضعف التركيز، الشرود، النسيان، التردد في اتخاذ القرار، فقدان الثقة بالنفس، اتخاذ قرارات غير مدروسة، تدني احترام الذات)



❑ اضطرابات سلوكية (شراهة التدخين، الإكثار من القهوة، إساءة استخدام العقاقير المهدئة والمسكرات، التهور الشديد، نوبات من عدم السيطرة)

❑ أعراض عضوية (غثيان، صداع مستمر، كثرة تعرق، ارتجاف، شدا عضليا، إسهال وإمساك، آلام الظهر، سرعة ضربات القلب)



من الأمراض التي قد يسببها الضغط النفسي ضعف جهاز المناعة الذي قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية والإصابة بأمراض عضوية ونفسية وقد تتدهور الصحة وتؤدي للوفاة

❑ **أمراض عضوية:** الضغط، السكري، أمراض القلب، السرطان، قرحة المعدة أو الاثني عشر، القولون، الضعف الجنسي لدى الرجال، اضطرابات الدورة الشهرية لدى النساء، الشيخوخة المبكرة

❑ **أمراض نفسية:** اضطرابات القلق والاكتئاب



العلاج

يتضمن العلاج (علاج الأعراض، وضع استراتيجيات التعامل مع الضغوط) ويكون علاج الأعراض باستخدام العقاقير النفسية بإشراف الطبيب النفسي، أو باستخدام العلاج السلوكي المعرفي القائم على تعديل البيئة والأفكار، أو العلاج النفسي التحليل الذي يقوم على كشف كل الصراعات والإحباطات التي يعاني منها العميل



أما استراتيجية التعامل مع الضغوط فتتضمن طرق تساعد على
تخفيف الضغط النفسي مثل:

اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة بصورة منتظمة، ممارسة
جلسات التدليك، أخذ حمام دافئ، الاستماع للموسيقى، النوم لوقت
كاف، اتباع برنامج معين للاسترخاء، جلسات التأمل، التخيل والتخيل
الموجه



الوحدة السابعة

الإدمان



الدرس الأول

تعريف الإدمان والأسباب التي تؤدي إليه



الإدمان

تكوين عادة قوية ملحه تدفع المدمن إلى الحصول على العقار بأي وسيلة، مع زيادة الجرعة من وقت لآخر، ومع صعوبة قد تصل إلى حد الاستحالة في الإقلاع عنه لاعتماد نفسيته وعمل بعض الأنسجة على وجود العقار.

تعرف منظمة الصحة العالمية WHO الإدمان (إنه الحالة النفسية أو العضوية التي تنتج عن تفاعل العقار في جسم الإنسان)



الاستعداد الوراثي للإدمان:

تشير دراسات في معهد كنغز (King 's College) في لندن أن للإدمان استعداد جيني؛ إذ يبدو أن تركيبة المادة الوراثية (DNA) تجعل بعض الأفراد أكثر عرضة للإدمان من غيرهم حيث يوجد سلسلة من البروتينات تشل حساسية للقطات الخلايا العصبية وتحدد لخلايا الدماغ مدى تلقيها لجزيئات المخدرات مما يجعلهم أكثر استعدادا للإدمان إذا توفرت العوامل البيئية المحفزة للإدمان كتوفر المواد المسببة للإدمان والأسباب النفسية والبيئية والضغط بأشكالها المختلفة.



أسباب تعاطي المخدرات:

- ☐ الأسباب التي تعود للفرد
- ☐ الأسباب التي تعود للأسرة
- ☐ الأسباب التي تعود للمجتمع

أ- الأسباب التي تعود للفرد

- ☐ ضعف الوازع الديني لدى الفرد المتعاطي
- ☐ عدم قدرة عدد كبير من الشباب على تحمل ظروف الحياة الاقتصادية والاجتماعية والأكاديمية



- ☐ الرغبة في السهر للاستذكار
- ☐ مجالسة أو مصاحبة رفاق السوء
- ☐ حب التقليد
- ☐ الاعتقاد الخاطيء بأن لها تأثير منعش
- ☐ السفر إلى الخارج
- ☐ الشعور بالفراغ
- ☐ توفر المال بكثرة
- ☐ السهر خارج المنزل
- ☐ الاعتقاد بزيادة القدرة الجنسية



ب. الأسباب التي تعود للأسرة :

- ☐ ضعف الاستقرار الأسري وانخفاض مستوى الوفاق بين الوالدين وتآزم الخلافات وحالات الهجر والطلاق مما ينتج عنه ضعف الرقابة
- ☐ القدوة السيئة من قبل الوالدين
- ☐ انشغال الوالدين عن الأبناء
- ☐ القسوة الزائدة على الأبناء
- ☐ الدلال الزائد للأبناء
- ☐ ضغط الأسرة على الابن من أجل التفوق



ج. الأسباب التي تعود للمجتمع:

- ☐ توفر مواد الإدمان عن طريق المهربين والمروجين-
- ☐ وجود بعض أماكن اللهو تشجع التعاطي
- ☐ ضعف الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام المختلفة وتشويه الحقائق في كثير من الأفلام والمسلسلات
- ☐ التساهل في استخدام العقاقير المخدرة وتركها دون رقابة



- ☐ مشاكل الفقر والبطالة
- ☐ العوامل الطبيعية وحالات الحرب
- ☐ إدمان عن طريق المهربين والمروجين
- ☐ قلة الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام المختلفة



تغيرات تظهر على المتعاطين عند تعاطي المخدرات ينبغي مراقبتها من الأسرة والمربين:

- ☐ يظهر في حياة المراهق أصدقاء من خارج محيط الأسرة والعائلة والوسط الاجتماعي بالكامل.
- ☐ يقل المستوى الدراسي للشخص المدمن بشكل مفاجئ
- ☐ يدخل الشخص المدمن في حالة اكتئاب شديدة



- ❑ يلاحظ ضعف عام في الحركة وفي رد الفعل
- ❑ يصبح سريع الغضب وعلى خلاف دائم مع كل أفراد الأسرة دون أسباب واضحة
- ❑ يلاحظ وجود بطء في الكلام وتلعثم وصعوبة في الإدراك والاستيعاب، وصعوبة في ترجمة الأحاسيس



الدرس الثاني

ماذا تفعل اذا كان لديك مدمن ؟



أولاً: تقبله والتعاطف معه

يجب تقبل المريض والتعاطف معه وإقناع المدمن بمرضه، ومواجهته بضعفه تجاه تلك المواد المدمرة وأن حياته بوجود المخدرات لا تتجه إلا للدمار والموت وأنه على تلك الحال يسير في طريق خسارة نفسه وعمله وأهله وأصدقائه.



ثانياً: أخذ المريض لطبيب للحصول على العلاج الطبي وإطلاع الجهات المختصة بشكل يحافظ على سرية الحالة:

لا بد من إقناع المريض بمبدأ العلاج وترك المخدرات والتخلص منها، والتأكد من سلامة المدمن وتقييمه صحياً للتأكد من عدم وجود فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، أو مرض السل، والتهاب الكبد الوبائي ب وج، أو غيرهم من الأمراض المعدية التي يمكن أن يصاب بها أثناء تعاطي المخدرات



تكون بداية الرحلة العلاجية بتقييم الأطباء وذهاب المدمن إلى أحد مستشفيات علاج الإدمان طلبا للعلاج، وهناك يتم عرض المريض على الأطباء والخبراء المتخصصين لأخذ الإجراءات اللازمة للتقييمات الصحية الشاملة، ويتم هذا التقييم لتوضيح خطة العلاج المناسبة لكل مريض بناء على نتيجة تلك التقييمات.

ثم تأتي مرحلة انسحاب السموم وإزالة المخدر من الجسم وهي أولى المراحل الأساسية في علاج الإدمان، وهي أيضا من أصعب المراحل التي يواجهها المريض في مشوار علاجه من الإدمان



حيث يتعرض لأعراض انسحابه خطيرة كاضطرابات النوم والأرق وارتفاع درجة حرارة الجسم والتعرق وارتفاع ضغط الدم واضطرابات نفسية شديدة وهلوسات ورغبة في الانتحار، فيقوم الأطباء بإعطاء المريض العقاقير والمسكنات اللازمة لمساعدته في العبور من مرحلة سحب السموم من جسمه بأمان وتوفير الرقابة والرعاية التامة للمريض في هذه الفترة وإتباع التعليمات الطبية.



ثالثاً: أخذ المريض لمعالج نفسي لمعرفة الأسباب النفسية والأسرية والمجتمعية التي أدت إلى تعاطي المخدرات ولوضع خطة علاج نفسي:

بالتوازي مع العلاج الطبي يجب عرض المريض لجلسات العلاج النفسي تبعاً لمدارس علم النفس المختلفة ،وقد يستمر العلاج النفسي من شهور لعدة سنوات، حسب حالة المريض وقدرته على تحمل العلاج واجتياز الرغبة في العودة للمخدر مرة أخرى



الدرس الثالث

العلاج النفسي للإدمان



العلاج النفسي للإدمان

يقوم العلاج النفسي للإدمان على معرفة أسباب تعاطي المخدرات عند الفرد عن طريق فحص أفكاره وانفعالاته وسلوكه والتعرف على بيئته وأسرته وأصدقائه، ثم محاولة تغييره وتخليصه من الإدراك الخاطيء لنفسه وللآخرين وللبيئة، وتقوية ثقته بنفسه ليصبح أكثر قدرة على التكيف مع نفسه ومع المجتمع وأكثر قدرة على علاج المشكلات وأكثر وعيا واثقانا، وذلك في حدود قدراته الشخصية. وبالدرجة والنوعية التي يختارها هو بنفسه



العلاج النفسي التحليلي

هذا الأسلوب العلاجي يساعد المعالج على كشف كل الصراعات والإحباطات الداخلية أو الرغبات والنزعات المكبوتة التي ينتج عنها التعاطي باستخدام التداعي الحر القائم على جعل ذلك قد يكون مكمّن العقدة النفسية التي دفعته للإدمان.



العلاج النفسي السلوكي/ المعرفي:

ويكون من خلال إحداث تغيير في البيئة المحيطة وتشجيع المريض على المشاركة في الواجبات الاجتماعية والرحلات والنوادي الرياضية والثقافية، والتدريب على السيطرة على الأفكار السلبية أو إعادة تشكيلها لتعطي نتائج إيجابية وذلك بأساليب سلوكية/ معرفية فعالة وتدريب المريض على ممارستها بانتظام في المنزل، حيث يتمكن من فهم أسباب ودوافع



سلوكياته وتصرفاته، خاصة عندما تتكرر في المواقف المختلفة
فيتخلص من الانفعالات المعوقة ومن الأفكار الهدامة وغير المنطقية
ويصبح أكثر قدرة على علاج نفسه بنفسه.



العلاج النفسي الذاتي:

تعترف العديد من مدارس العلاج النفسي الحديثة بأن الإنسان قادر بالفعل على توجيه سلوكه من خلال أن يكتشف بنفسه مصادر الصراع والتوتر في داخله ويتعرف على الأفكار الخاطئة والانهازامية المشوهة والمبالغات الانفعالية التي تدفعه إلى سوء التوافق النفسي والاجتماعي وتسبب التعاطي. ويستطيع أن يتعلم أن يعبر عن نفسه وعن انفعالاته خارج إطار العلاقة العلاجية التقليدية



العلاج النفسي الديني:

- تقوى الله تعالى والتقرب إليه بالعمل الصالح، لقوله تعالى: (ومن يتق الله يجعل له مخرجا)، وقوله جل ثناؤه: (ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا)
- الصبر والصلاة وذكر الله، لأنها تعين الإنسان على مواجهة التحديات والمسؤوليات بثبات ونجاح، لقوله تعالى: (يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين) (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب)
يقول حذيفة رضي الله عنه: "كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- إذا حزبه أمر صلى"



حسن الظن بالله تعالى، بأنه وحده كاشف الضر عن الإنسان، وأن الشدة
مهما طال أمدّها فإن الله متبّعها بفرج ويسر، يقول الله تعالى على لسان
يعقوب عليه السلام: (لا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله
إلا القوم الكافرون)



□ لزوم الاستغفار والدوام عليه، فإنه من أسباب السعادة والطمأنينة النفسية، كما أنه يفرج الكربات ويذهب الهموم والغموم، لقوله صلى الله عليه وسلم: "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل فرج ومن كل ضيق مخرج ورزقه من حيث لا يحتسب"

□ العمل بالأسباب المعينة على مكافحة الإدمان، ثم التوكل على الله تعالى والاستعانة لقول الله تعالى: (ومن يتوكل على الله فهو حسبه)



الدرس الرابع

دور الأسرة و المجتمع في الوقاية و العلاج



دور الأسرة في القضاء على إدمان المخدرات:

- ❑ معاملة الأطفال معاملة حسنة دافئة ونشر روح المحبة والألفة والموّدة، والابتعاد عن العنف والإيذاء الجسدي واللفظي نظرا لدور ذلك في تأسيس العقد النفسية.
- ❑ الابتعاد عن أساليب الحماية الزائدة والدلال المبالغ فيه حتى لا يستهدف من قبل ضعاف النفوس.
- ❑ وعي الآباء في التعامل مع الأبناء خاصة في فترة المراهقة والاهتمام بأبنائهم واحتوائهم يجعلهم في غنى عن البحث عن مصادر أخرى للاهتمام خارج الأسرة كرفاق السوء.



□ تربية الأبناء على القيم والأخلاق والمبادئ الدينية والأخلاقية منذ الصغر وحثهم على طاعة الله وتقواه.

□ مشاركة الأبناء منذ صغرهم على اتخاذ القرارات التي تخص الأسرة لإدراك دورهم في المجتمع الكبير.



□ المتابعة والملاحظة الدائمة سلوك الأبناء وأي تغيير يظهر عليهم،
والوعي بأعراض الإدمان وملاحظة إذا ظهر على أحد أبناء
الأسرة تلك الأعراض ، واتخاذ اللازم على الفور فكلما تم إدراك
المشكلة مبكرا كلما كانت فرص حلها أكبر وأسرع.

□ المتابعة الدائمة أصدقاء أبنائهم والتعرف عليهم، بل والتدخل في
اختيارهم بطرق غير مباشرة فلا أهم ولا أخطر من صديق السوء
كسبها للفساد.

□ كما ولا بد للوالدين أن يكونا قدوة حسنة



- ☐ يلاحظ عدم التوازن في وزن المراهق المدمن سواء بالزيادة أو بالنقصان
- ☐ العودة إلى منزله في حالة من البرود وعدم الإحساس بما حوله
- ☐ يفقد المراهق اهتمامها بالأسرة وأصدقائه القدامى
- ☐ أعراض جسدية كوجود آثار للإبر، ارتفاع معدل نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم الرجفان
- ☐ الشعور بدوخة



دور المجتمع في الوقاية من المخدرات:

يعتبر الإدمان من أخطر الآفات التي تصيب المجتمعات وتقضي عليها، فيجب اتباع سياسة جادة لمكافحة إدمان المخدرات تقوم على أساس:

□ ضبط المخدرات ومن يقوم حيازتها وترويجها وتغليظ العقوبة بحقهم.

□ التوعية بأضرار تلك المخدرات وتحريمها من الأديان السماوية وذلك بتكاتف أجهزة الإعلام والتوعية داخل المدارس والجامعات.



❑ علاج المدمنين وإعادة تأهيلهم للعودة للمجتمع والاندماج فيه بصورة سليمة

❑ علاج وحل المشاكل التي قد تدفع الشباب للجوء لهذه المواد المخدرة هرباً منها كالبطالة وعدم قدرة الشباب على الزواج لعدم القدرة المادية على ذلك وعدم توفر المسكن والعمل ، وإيجاد حل لتحسين ظروف هؤلاء الشباب واستثمارها والاستفادة منهم لا تحطيمهم وجعلهم عرضة للضياع، وهذا يتطلب تضافر جميع المؤسسات والجهات ذات العلاقة.



الوحدة الثامنة

العنف



الدرس الأول

تعريف العنف و النظريات التي تفسره



العنف

يعد العنف إحدى الظواهر الاجتماعية التي تنتشر في معظم المجتمعات وتأخذ أشكالاً متعددة، وهي ظاهرة لا ترتبط بفئة عمرية دون أخرى إذ إنها تنتشر لدى جميع الفئات العمرية.

ونظراً لتداعياتها وآثارها السيئة على المجتمع، فإن مثل هذه الظاهرة أصبحت جدية بالاهتمام للوقوف على أسبابها وذلك من أجل العمل على اتخاذ الإجراءات الوقائية المناسبة حيال ذلك.

تعريف العنف

سلوك يهدف إلى إيقاع الأذى بالآخرين أو ما يرمز له. وقد يكون هذا العنف فردياً أو جماعياً



أشكال العنف

العنف الجسدي: ويتمثل بقيام الفرد بالاعتداء على الآخرين باستخدام أداة حادة أو دونها مثل: الضرب، الركل، الدفع وغيرها

العنف اللفظي: ويتمثل بالكلام غير اللائق مثل الشتم والتهديد والتوبيخ والوعيد

العنف الرمزي (النفسي): ويتمثل في تحقير الآخرين أو إهانتهم مثل الامتناع عن رد السلام أو الامتناع عن النظر إليهم والمقاطعة والتجاهل

العنف ضد الممتلكات: ويتمثل في الاستيلاء على ممتلكات الغير والتخريب



النظريات التي فسرت ظاهرة العنف :

• نظرية التحليل النفسي:

يرى فرويد أن العنف يعود إلى أسباب فطرية وإلى غريزة الموت التي تعمل دائما من أجل تدمير الذات وتعتبر العنف محاولة من الفرد لتوجيه غريزة الموت نحو الآخرين بدلا من تدمير نفسه.

وبما أن نظرية التحليل النفسي تتعامل مع العنف بوصفه استجابات غريزية، فلا يمكن علاجه ولكن يمكن توجيهه نحو أهداف بناءة بدلا من الأهداف التخريبية كممارسة الألعاب الرياضية العنيفة.



ويؤكد أدلر أن العنف والقوة وسيلتان للتغلب على مشاعر القصور والنقص والخوف من الفشل، وإذا لم يتم التغلب على هذه المشاعر عندئذ يصبح سلوك العنف استجابة تعويضية عن هذه المشاعر، ويضيف أن العنف ليس دافعا غريزيا ولكنه رد فعل تجزأ إلى جزء شعوري وآخر لا شعوري ويميل إلى التغلب على مصاعب الحياة، فالعنف تابع عام للتفوق والكفاح كما أنه في شكله المرضي يميل نحو التدمير.



• نظرية التعلم الاجتماعي:

يعتقد باترسون وباندورا أصحاب هذه النظرية أن العنف ينتج عن تعلم اجتماعي يعتمد على التقليد والتعزيز، وأنه سلوك متعلم مكتسب لا يختلف عن أي سلوك اجتماعي يكتسبه الفرد وهذا النمط من أنماط السلوك يعتمد على التعزيز المباشر وغير المباشر وأيضا على التقليد



الاجتماعي لسلوك أشخاص آخرين في نفس البيئة وهذه النماذج هي التي تعلم الفرد كيف ومتى يتصرف بشكل عنيف أو متى يظهر التحكم والسيطرة على نفسه.

وقد أكد باندورا بأن كثيرا من أنماط السلوك يكتسبها الفرد من خلال التعلم أو المشاهدة وما يتعلمه الفرد يختزن في الذاكرة كي يستخدم كمرشد للسلوك المستقبلي فيما يعرف بأثر التعلم اللاحق.



وبما أن أفراد أي مجتمع يتعلمون عاداته وتقاليده وأعرافه ويتصرفون بطرق يعتبرها المجتمع مرغوبة فإن التصرفات العدوانية أو العنيفة غالبا ما تحدث في ثقافة تتقبل أو تشجع العنف حيث إن العادات العنيفة تكتسب من خلال التقليد.

• النظرية البيولوجية

وتشير إلى وجود علاقة بين العنف من جهة، والكروموسومات، واضطرابات الجهاز الغددي ، والنظام الغذائي والجهاز العصبي من جهة أخرى.



الدرس الثاني

علاقة الوراثة و الغذاء بالعنف و الوقاية و العلاج



الوراثة والعنف

يشير العلماء إلى دور الجينات في صياغة السلوك؛ إذ يرى باحثون في معهد (كينغز) في لندن أن الجينات ذات علاقة بسلوكيات كالإدمان على الكحول والمخدرات والعنف والعدوان بالسلوك الإجرامي فقد توصل علماء من جامعات فلوريدا ستيت وأيوا ستيت وسانت لويس إلى تحديد الجين المسؤول عن سلوك العنف عند الإنسان الجين الذي أطلق عليه الاسم ((Maoa، مع عدم التقليل من أهمية البيئة في صياغة

السلوك أي أن هذه الاستعدادات الموروثة إذا وجدت بيئة ملائمة تعرض الفرد فيها للضغوط النفسية سهلت ظهورها كسلوكيات بمعنى أن السلوكين الإجرامية والعدوانية تنتج عن عمليات



متبادلة بين عدة جينات ولكنها تتأثر بعمق بقواعد الأخلاق والضغط الاجتماعية ، أي أن تأثير الجينات على السلوك محتمل لكنه ليس محسوماً مما يشير إلى مبدأ الخيار الحر في السلوك فالإنسان مخير وليس مسيراً .

علاقة الغذاء بالدماغ والعنف

فقد ذكر في كتاب كيمياء الإنسان CHEMISTRY OF THE MAN لبرنارد جنسن وهو عملاق من عمالقة التغذية أن أعراض نقص البوتاسيوم في الجهاز العصبي تؤدي إلى الشعور.



- ☐ بالخوف والقلق والهلع والتوتر.
- ☐ الميل نحو العنف والانفعال لأتفه الأسباب والثورات الانفعالية والغضب العارم .
- ☐ حدوث والشك بالآخرين والأفكار الوسواسية تجاه الآخرين والشك بهم بأنهم يخونونه أو يريدون قتله .



❑ فقدان الطموح ، وفقدان الرغبة في الإندفاع والإقدام للعمل ،
وشعور المريض بأنه فاقد الهمة والعزم والطموح والتحمل والقلق
والعصبية وسرعة الانفعال .

❑ السلبية والانعزال والابتعاد عن الآخرين والميل للعزلة والوحدة
وانخفاض الطاقة .



أما أعراض نقص الكالسيوم غذائيا على الجهاز العصبي فمنها:

❑ الاكتئاب.

❑ السوداوية.

❑ سريع الاستثارة عاطفيا.

❑ فقدان للإرادة والإقدام والشجاعة.

أما بالنسبة لنقص الصوديوم في الجسم وكذلك في الجهاز العصبي فإنه
يسبب الأعراض التالية:

❑ الكآبة والسوداوية والاكتئاب الشديد.



- ☐ يصبح الشخص محبا للنزاع والخصام، والمشاكسة وميال للاقتتال مع الآخرين ويستحوذ عليه شعور بالكراهية تجاه الناس وتجاه المجتمع.
- ☐ شعور بالكآبة وبأن الحياة لا طعم لها ولا معنى مع فقدان الاهتمام بالأمور اليومية.
- ☐ صعوبة في التفكير والاستغراق فيه.
- ☐ صعوبة التركيز وضعف في الذاكرة.



الوقاية والعلاج

أولا الوقاية:

توفير التغذية الملائمة والبيئة الآمنة

أن تقوم الحكومات والجهات المسؤولة بدورها الفاعل في تخفيف الضغوط الاقتصادية والسياسية والتعليمية والاجتماعية وتوفير بيئات نفسية سوية للإنسان تخفيف الضغوط النفسية في البيت والمدرسة والجامعة والعمل.

إتاحة فرص التقدم الأكاديمي والمهني للطالب والعامل لتفريغ طاقاته بشكل إيجابي والابتعاد عن الأساليب الكلاسيكية والتقليدية في التعليم



والتربية والعمل القائمة على تصيد الأخطاء والنقد الهادم وفرض السيطرة وتفريغ العقد النفسية بالآخرين.

تفعيل دور الإرشاد والعلاج النفسي لمعالجة الضغوط النفسية قبل أن تتفاقم.

مراقبة الإعلام ووسائل الاتصال الحديثة والألعاب الإلكترونية والحرص على عدم عرض برامج تغذي العنف.



ثانيا : العلاج

العلاج النفسي السلوكي/ المعرفي:

ويكون من خلال معرفة أسباب الضغط النفسي عند الفرد عن طريق فحص أفكاره وانفعالاته وسلوكه، ثم محاولة تغييره وتخليصه من الإدراك الخاطئ لنفسه وللآخرين وللبيئة، وتقوية ثقته بنفسه ليصبح أكثر قدرة على التكيف مع نفسه ومع المجتمع وأكثر قدرة على علاج المشكلات وأكثر وعيا واتزاناً، وذلك في حدود قدراته الشخصية، وبالدرجة والنوعية التي يختارها هو بنفسه.



كما يمكن تدريب الإنسان على السيطرة على الأفكار السلبية أو إعادة تشكيلها لتعطي نتائج إيجابية وذلك بأساليب سلوكية/ معرفية فعالة، مع تدريب المريض على ممارستها بانتظام في المنزل.

وكذلك تدريب المريض على السيطرة على نوبات الغضب والتحكم بسرعة الانفعال.



العلاج النفسي التحليلي:

هذا الأسلوب العلاجي يساعد المعالج على كشف كل الصراعات والإحباطات الداخلية أو الرغبات والنزعات المكبوتة التي ينتج عنها ضغوط نفسية داخلية.



العلاج بالعقاقير النفسية :

قد يحتاج المريض لعقار كيميائي مثل مضادات القلق والاكتئاب ليخفف أعراض القلق والتوتر ويجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب حتى لا يقوم المريض من تلقاء نفسه بزيادة الجرعة أو إضافة عقار آخر لزيادة المفعول.



العلاج الغذائي

ويقوم على التغذية السليمة التي تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية لعمل الجهاز العصبي بشكل سليم.

العلاج باستخدام تمارين الطاقة والتنفس:

يمكنك أن تبتعد عن حافة العنف، بتقليل نسبة الأدرينالين المسئول عن دقات قلبك السريعة:



- ☐ التركيز على التنفس، مع أخذ أنفاس بطيئة وعميقة.
- ☐ تخيل نفسك على الشاطئ أو أي مكان يشعرك بالهدوء.
- ☐ التفكير في أي شيء آخر كان يساعدك على الاسترخاء.
- ☐ فكر في العواقب قبل أن تقدم على عمل أي شيء



- ☐ حاول أن تجد مبررا أو تفسيراً للشخص الذي استفذك.
- ☐ لا تجادل أمام الآخرين .
- ☐ اجعل هدفك هو هزيمة المشكلة وليس الشخص الذي أغضبك .
- ☐ لا تجعل الغضب يسيطر عليك.



الوحدة التاسعة

التفكير الناقد



الدرس الأول

تعريف التفكير الناقد



التفكير الناقد

يعرف التفكير الناقد بأنه استخدام قواعد الاستدلال المنطقي وتجنب الأخطاء الشائعة في الحكم

والتفكير الناقد هو ممارسة تمرير المعلومات بمهارة ودقة وحزم ومنطق وصدق بشكل يقود إلى استنتاجات تسهم في اتخاذ قرارات مسؤولة خاصة بحياة الإنسان وسلوكه وردود أفعاله

فالتفكير الناقد مهارة متعلمة وتحتاج إلى تدريب، ويستطيع أي فرد القيام به وهو المفتاح لحل المشكلات اليومية التي تواجه الأفراد بشكل عام والطلبة والمعلمين في الغرفة الصفية بشكل خاص.



تتمثل أهمية التفكير الناقد في كونه تفكيراً علمياً، حيث يقابل التفكير الناقد مهارات البحث العلمي، كما أن أهداف التفكير الناقد وأساليبه تماثل وتشابه الأهداف والأساليب العلمية ولا بد لأي شخص يتابع دراساته العليا من تعلم تقنيات التفكير الناقد، حيث يتضمن الأسلوب العلمي تفكيراً ناقداً، والأسلوب العلمي هو أقوى وأفضل طريقة عرفت للبشرية للحصول على المعرفة الحقيقية المرتبطة بالواقع، حيث يمكن الفرد من تحديد المشكلات وجمع المعلومات ذات الصلة وتحليلها بطريقة سليمة والوصول إلى الاستنتاجات الصحيحة، وهذا مضمون التفكير الناقد



ويختلف التفكير الناقد عن التفكير البسيط، فالتفكير العادي يقدم الآراء من دون أسانيد والأحكام من دون معايير بينما التفكير الناقد يقدم آراء مدعمة بالأسانيد، وأحكامه تصدر بناءً على معايير معينة

ويساعد التفكير الناقد الأفراد على التكيف بدرجة أكبر من نظرائهم الذين يمتلكونه بشكل أقل ، حيث إن المجتمع يتغير بدرجة سريعة، وتتشابك الأحداث فيه وتتعدد، مما يؤدي إلى ظهور تحديات لا تكفي المعرفة المناسبة فقط لمعالجتها، بل لا بد من امتلاك مهارة تطبيق هذه المعرفة بشكل جيد



ومن الضروري تعليم الطلاب كيفية التفكير بدلا من تعليمهم ما يفكرون فيه، فالغرض من تدريس التفكير هو تحسين مهارات تفكير الطلاب وإعدادهم على نحو أفضل للنجاح في العالم.

ويمثل التفكير الناقد قوة تحرر العقل في مجال التربية وفي الحياة بشكل عام، ويتضمن التفكير الناقد أن يكون المفكر الناقد محبا للمعرفة واسع الاطلاع مرنا ناضجا في قراراته، مثابرا محلا ومنطقيا، وأن يكون حساسا للاختلاف قادرا على ضبط تحيز طه الشخصية، لديه الرغبة في تبني موقف والدفاع عنه، مبدعا ومتأملا، واعيا لذاته أصيلا في تفكيره، ذو عقل منفتح وبديهة وانضباط ذاتي.



الدرس الثاني

مهارات التفكير الناقد



أما أهم التي يقيسها اختبار كاليفورنيا لمهارات التفكير الناقد حسب ما أوردها فاشيون وفاشيون (Faction، 2002 Faction) فهي:

- التحليل: (Analysis) ويشير إلى تحديد العلاقات ذات الدلالات المقصودة والفعلية بين العبارات والأسئلة والمفاهيم والصفات والصيغ الأخرى للتعبير عن اعتقاد أو حكم أو تجربة أو معلومات أو آراء، ويتضمن مهارتين فرعيتين هما: فحص الآراء، واكتشاف الحجج وتحليلها.



- التقييم (Evaluation): ويشير إلى قياس مصداقية وصحة العبارات أو التعبيرات التي تصف فهم أو إدراك الشخص لتجاربه ومعتقداته، وآرائه، وقياس القوة المنطقية للعلاقات ذات الدلالة الحقيقية بين العبارات والصفات والأسئلة أو أي شكل للتعبير، ويتضمن مهارتين فرعيتين هما تقييم الادعاء، وتقويم الحجج.



- الاستدلال (Inference): وهو تحديد العناصر اللازمة لاستخلاص نتائج وتكوين تخمينات وفرضيات وفهم المعلومات ذات الصلة واستنباط النتائج المنطقية للعلاقات ذات المعنى الحقيقي بين العبارات والصفات والأسئلة أو أي شكل آخر للتعبير، ويتضمن المهارات الفرعية التالية: تقصي الأدلة، وتخمين البدائل والتوصل إلى الاستنتاجات.



- الاستنتاج (Deductive Reasoning): ويشير إلى أن افتراض صحة المقدمات يؤدي بالضرورة إلى صحة النتائج، وتتضمن التفكير الاستنتاجي كل من القياس المنطقي والجبر والهندسة والبراهين الفرضية في الرياضيات (ومنها الاستقراء الرياضي) إضافة إلى الفرضيات الكونية والاستدلالية كمبادئ التطابق والانعكاسية والانتقالية.



- الاستقراء (Inductive Reasoning): ويشير إلى أن صحة النتائج ليست بالضرورة مضمونة بصحة مقدماتها، ومن الأمثلة على الاستقراء الإثباتات العلمية والتجارب وكل الدلالات والأحكام المصدرة بعد الرجوع إلى موقف وأحداث وأمثلة متشابهة، كما تعتبر الإحصاءات الاستنتاجية استقراءً حتى لو كان الاستنتاج مبنيًا على تنبؤ أو احتمال.



- تنظيم الذات (Self-Regulation): وهي أكثر مهارة معرفية مثيرة للاهتمام لأنها تسمح لذوي التفكير الناقد الجيد أن يحسنوا تفكيرهم، ويشير تنظيم الذات كما وضحه (Faction) إلى مراقبة المرء لنشاطاته المعرفية بشكل واع، وكذلك العناصر المستخدمة في هذه النشاطات، والنتائج المستخلصة وبشكل خاص أثناء تطبيق مهارات التحليل وتقويم المرء لأحكامه، مع النظرة التساؤلية -للتأكد من المصداقية، وتصحيح الأفكار أو تصحيح النتائج، ويتضمن المهارات الفرعية التالية:
تقويم الذات، تصحيح الذات



الدرس الثالث

مكونات التفكير الناقد و استراتيجيات تدريسه



مكونات التفكير الناقد

ولعملية التفكير الناقد خمسة مكونات هي :

□ القاعدة المعرفية: وهي ما يعرفه الفرد ويعتقد فيه ، وهي ضرورية لكي يحدث الشعور بالتناقض .

□ الأحداث الخارجية: وهي المثيرات التي تستثير الإحساس بالتناقض .

□ النظرية الشخصية: وتمثل الإطار الذي يتم في ضوءه محاولة تفسير الأحداث الخارجية ، فيكون الشعور بالتباعد أو التناقض من عدمه.



□ الشعور بالتناقض أو التباعد: فمجرد الشعور بذلك يمثل عاملاً دافعاً تترتب عليه بقية خطوات التفكير الناقد

□ حل التناقض: وهي مرحلة تضم كافة الجوانب المكونة للتفكير الناقد ، حيث يسعى الفرد إلى حل التناقض بما يشمل من خطوات متعددة ، وهكذا فهذه هي الأساس في بنية التفكير الناقد



تدريس التفكير الناقد

ويمكن تدريس التفكير الناقد في الفصول من خلال الاستراتيجيات التالية:

المحاضرات: من خلال توجيه أسئلة لا تعكس فقط فهم المادة بل تحليلها وتطبيقها في أوضاع جديدة.

المختبرات : يمارس الطلبة التفكير الناقد في المختبرات لأنها تعلم باستخدام الأسلوب العلمي.



الواجبات المنزلية : فمن خلال الواجبات المنزلية التقليدية المقروءة والمكتوبة يمكن استخدام الأسئلة وطرح المشكلات لتنمية التفكير الناقد.

التدريبات الكمية : تعزز تمارين الرياضيات وحل المشكلات الخاص بالاستخدام النوعي للكلمات



التقارير المكتوبة: إن أفضل طريقة لتعليم التفكير الناقد هي جعل الطالب يكتب، لأن ذلك يتطلب أن ينظم الطالب أفكاره ،وأن يفكر بالموضوع ، وقيم البيانات بطريقة منطقية ، ويعرض النتائج بطريقة مقنعة ، فالكتابة الجيدة هي مثال جيد للتفكير الناقد.

الامتحانات: ينبغي أن لا تركز أسئلة الامتحانات على التذكر فقط ،بل يجب أن تشجع التفكير الناقد سواء باستخدام الأسئلة المقالية أو أسئلة الاختيار من متعدد



كما يمكن تعليم التفكير الناقد خارج المنهاج الدراسي كبرنامج مستقل عن المواد الدراسية الأخرى: ويقصد بذلك برنامج خاص بالتفكير الناقد بحيث يقوم بتدريبه للطلبة، حيث إن تعليم التفكير الناقد داخل المنهاج ليس الوسيلة الوحيدة لتوفير التعليمات اللازمة لإكساب مهارات التفكير الناقد وتطبيقها في الواقع خارج الصف والمنهاج المدرسي، فهدف برامج تعليم التفكير الناقد هو الرقي بتفكير الطلبة إلى جوانب تتعدى التحصيل.



إن تنمية مهارات التفكير لدى المتعلم تجعله قادرا على خوض مجالات التنافس بشكل فعال في عصر يرتبط فيه النجاح والتفوق بمدى إتقان مهارات التفكير، ويتطلب ذلك إتاحة المجال للطلبة ليفكروا باستقلالية، ويتوصلون بأنفسهم إلى الاستنتاجات المختلفة من أجل التوصل للأفكار المطروحة على نحو أكثر تعقيدا



الوحدة العاشر

عادات العقل



الدرس الاول

تعريف عادات العقل



العادة (habit)

بشكل عام هي في الغالب نمط معين من السلوك يتم تعلمه ويكتسب عن طريق التكرار، ويصبح له قوة دفع توجه الفرد وتطبع صفاته ويعرف بها، فتصبح العادة خصلة ثابتة للعقل أو الشخصية. ويتم تعلم العادات في مقتبل الحياة وتساعدنا في التحكم في الروتين والنشاطات المعقدة، وربما تتضمن العادات السلوكين المنتجة أو الإيجابية أو السلبية أو الضارة. ويكون تعلم هذا السلوكين صعبا ويحتاج إلى الانتباه والمعرفة والتكرار والممارسة



عادات العقل

فتمثل السلوكان الفكرية المتعلمة التي يتم اختيارها في أوقات معينة لممارسة التفكير الماهر، بحيث تقود إلى فعل إنتاجي وتصبح طريقة اعتيادية من العمل نحو أفعال أكثر ذكاء، وتشير عادة العقل إلى الطريقة أو السلوك المتبع الذي يستخدم فيه المرء أو يطبق تفكيره. فعادات العقل هي ميول لأداء سلوك يبدىها أناس أذكىاء استجابة لمشكلات ومعضلات وألغاز لا تبدو الحلول لها ظاهرة بشكل فوري.



وتهدف عادات العقل إلى مساعدة المربين على تطوير طلاب وأفراد ذوي انتباه، ومتعاطفين ومتعاونين قادرين على الإنتاج في عالم غني بالمعلومات، وأن يصبح هؤلاء الطلبة والأفراد أكثر استعدادا لاستخدام عادات العقل عندما تواجههم مواقف ينقصها اليقين أو يسودها التحدي



وتشمل عادات العقل- كما أوضحها كوستا وكاليك (Costa & Kellick, 2000) -ست عشرة عادة عقلية هي: المثابرة، والتحكم بالاندفاع، والإصغاء بفهم وتعاطف، والتفكير بمرونة، والتفكير في التفكير، والكفاح من أجل الدقة، والتساؤل وطرح المشكلات، وتطبيق المعارف السابقة على المواقف الجديدة، والتفكير والتوصيل بوضوح ودقة، وجمع البيانات باستخدام الحواس، والخلق والتصور والابتكار، والاستجابة بدهشة وانبهار، والإقدام على المجازفة المحسوبة، وإيجاد الدعابة، والتفكير التبادلي، والاستعداد الدائم للتعلم المستمر.



وبشكل عام فإن اكتساب واستخدام عادات العقل هام جدا في مجتمع اليوم، وسيؤثر استخدام الأدوات التعليمية الجديدة بعمق على طبيعة التعليم، كما ستمكن الأساليب الجديدة من إشراك الطلاب في البحث إضافة لإمكانية استثمار الاستراتيجيات الجديدة لإدخال الأفكار العلمية المعاصرة والنظريات في المنهاج

ومن الضروري أيضا امتلاك المواطنين لبعض عادات العقل وبعض المهارات مثل جمع البيانات وتحليلها والتعاون، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والاستفسار ضروري من أجل تحسين الديمقراطية، إذ إن الهدف الأساسي من الدراسات الاجتماعية تطوير قدرة الشباب على



اتخاذ القرارات المنطقية والمبنية على اطلاع ومعرفة ليتفاعلوا بشكل
إيجابي في مجتمع ديمقراطي متعدد الثقافات في عالم يعتمد كل من فيه
على الآخرين

أن التدريب على عادات العقل ذو أهمية بالغة في جميع المراحل
العمرية، كما أن التفكير الناقد ضروري في القرن الحادي والعشرين
وذلك لمواكبة التطور التكنولوجي السريع ولحل المشكلات واتخاذ
القرارات الصائبة، خاصة لطلبة المرحلة الجامعية.



الدرس الثاني

تصنيف عادات العقل



أشار كوستا وكاليك (Costa & Kellick, 2000) إلى ست عشرة عادة عقلية هي:

□ المثابرة: وتتضمن الالتزام بالعمل وإكماله حتى نهايته والاستمرار فيه ومواجهة التحديات وعدم الاستسلام، إضافة إلى القدرة على تحليل المشكلة وتطوير استراتيجيات عديدة لمواجهتها.

□ التحكم في الاندفاع: وتعني التفكير قبل الإقدام على الفعل، والقدرة على وضع تصور للمهمة التي سيتم إنجازها ووضع خطة عمل وتحديد الهدف قبل البدء فيه.



□ الإصغاء بتفهم وتعاطف: وتتضمن أن يستمع للآخرين بتفهم وتفاعل حيوي ونشط، وأن يفهم أفكار الآخرين وأبعادها، وفهم الدلالات الأدائية والتعبيرية والمشاعر التي يصدرها الآخرون.

□ التفكير بمرونة: وتعني النظر إلى الأفكار القديمة برؤية جديدة وخيال مبدع، وطرح بدائل مختلفة عند حل مشكلة واحدة.



□ التفكير في التفكير (فوق المعرفي): وتشير إلى ضبط العمليات
الذهنية والإحساس بسيرها في العقل، والوعي أثناء عملية حل
المشكلات والتأمل في مدى إنتاجية تفكيرنا وتقييمه .

□ الكفاح من أجل الدقة: وتشير إلى القدرة على فحص المنتجات مرة
أخرى، ومراعاة الدقة والإخلاص والحرفية، والابتعاد عن التهور
والتسرع .



□ التساؤل وطرح المشكلات: وتعني القدرة على طرح الأسئلة أو المشكلات والعمل على حلها

□ تطبيق المعارف السابقة على المواقف الجديدة: وتعني التعلم من تجارب الماضي لإيجاد الحلول عند مواجهة مشكلة جديدة

□ التفكير والتوصيل بوضوح ودقة: وتركز على أهمية التواصل اللغوي والتوصيل الدقيق والجيد للمعرفة أو للأفكار التي يريد المرء إيصالها إلى الآخرين.



□ جمع البيانات باستخدام الحواس: وتعني اكتساب المعارف والخبرات من البيئة المحيطة بحواس منتبهة وربطها وجمعها في العقل وإيجاد حلول للمشكلات

□ الخلق والتصور والابتكار: ويعني تصور حلول للمشكلات بطريقة مختلفة وتفحص الإمكانيات البديلة من عدة زوايا، والإقدام على المخاطر وتوسيع الحدود المدركة، والاندفاع بدوافع داخلية لا بدوافع خارجية، والعمل من أجل مواجهة التحدي



□ الاستجابة بدهشة وانبهار: وتعني السعي لاستطلاع الأمور والتواصل مع العالم، والشعور بالانبهار أمام برعم يتفتح، والإحساس بالبساطة المنطقية للترتيب الرياضي. والشعور بالحماسة والمحبة تجاه التعلم والتقصي والإتقان.

□ الإقدام على المجازفة المحسوبة : وتشير إلى اقتحام المخاطر واستخدام الكفايات والقدرات وعدم خشية الفشل وعدم الخوف من الإقدام على العمل.



□ إيجاد الدعابة : وتعني امتلاك روح الدعابة واستحسان وتفهم دعابات الآخرين

□ التفكير التبادلي: وتعني القدرة على فهم الآخرين والتفاعل معهم، والتضامن الانفعالي والقيادي، وتدعيم الفرد لجهود الجماعة .

□ الاستعداد الدائم للتعلم المستمر: وتعني تحفيز العقل لطلب المعرفة، والتعلم من الحياة وأحداثها، واكتساب الخبرة والتجربة .



وتسمح عادات العقل للطالب بمرونة البحث عن الإجابة عندما لا يتمكن من معرفتها، خلافا لما تنادي به النظم التقليدية التي تركز على المعرفة وسرد المعلومات فقط، لذا لا بد من إعداد برامج تربوية التي تستند إلى إطار نظري تجريبي قوي استنادا إلى استراتيجيات تعليمية تعليمية تشجع على ممارسة مهارات التفكير، مما يؤدي إلى تشكيل مجموعة من العمليات الذهنية بدء بالعمليات الذهنية البسيطة وصولا إلى العمليات الذهنية الراقية والمعقدة، مما يمكن الفرد من تطوير نتاجه الفكري وإكسابه عادة عقلية يستخدمها الفرد في شتى مناحي حياته العملية والأكاديمية.



الدرس الثالث

أهمية اكتساب استخدام عادات العقل



ومن المفيد أن نعلم عادات العقل في مدارسنا وجامعاتنا، إذ لا بد من التأكيد على المهارات والقدرات التي تركز على الشخص نفسه بدلا من حشو أدمغة الطلاب بالحقائق والمعلومات وذلك ليتمكنوا من صنع قراراتهم بأنفسهم ليكون لديهم القدرة على التصرف المنطقي والتفكير الناقد الذي يمكن من خلال اكتسابه وممارسته النجاح في الدراسة والعمل والحياة، والذي يناسب أكثر ما يكون الثقافة الديمقراطية



إن تنمية وتطوير عادات العقل عملية مستمرة خلال المراحل الدراسية المختلفة ويخلق استمرار التدريب على عادات العقل في المدارس ثقافة تعليمية تؤثر في بناء مجتمع متيقظ ومهتم لإنتاج المعرفة وكيفية التعامل معها



كما يجب تكرار الفرص المتاحة لتعلم هذه العادات ولمدة زمنية طويلة ليكتسبها الفرد ويطبقها بشكل صحيح ،وتشجع فلسفة عادات العقل الاتجاهات النقدية نحو الأفكار المستقبلية فتنمية عادات العقل أحد أسباب النجاح في المدارس

و ترى الرابطة الأمريكية لتقدم العلوم (AAAS) American Association for the Advancement of Science أنه من المفيد أن يعرف المواطنون المثقفون عادات العقل و أن يكونوا قادرين على القيام بها، وذلك لإصلاح التعليم من الروضة حتى الصف الثاني عشر



ولا بد من متابعة التدريب على عادات العقل في المرحلة الثانوية،
فالمدارس الثانوية ليست مصممة لمساعدة الشباب على تنمية
الاهتمامات أو المشاعر، أو للمشاركة بشكل عميق ومنتج في المجتمع
أو تطوير الالتزام بالعمل ذي الجودة العالية أو عمل روابط وبناء
العلاقات مع الأقران، فمن الضروري أن يتم تقديم طرق جديدة
وأاليب مبتكرة للإسهام في تنمية الشباب والمجتمع بوساطة التعلم عن
طريق البحث الفعال المتعمق والاكتشاف، التعلم في بيئات متعددة وعن
طريق التفكير في المشكلات الحقيقية، وأن يصبح الطلبة متعلمين فعالين
طوال الحياة عن طريق البحث عن العلاقات وأن يكونوا مثابرين
وباحثين عن الدقة .



ولا بد من التدريب على عادات العقل في المرحلة الجامعية لأنها مفتاح النجاح بعد الجامعة. والمرحلة الجامعية مهمة لأن الدرجة الجامعية توفر بداية قوية للمناصب القيادية وتحمل مستويات أعلى من المسؤولية، لهذا فإن التدريب على عادات عقلية كمرونة التفكير ومشاركة الفرد في المشاريع الصفية الجماعية ومشاريع التصميم التي يتم استخدامها في العمل الجماعي يساعد في المرونة في مكان العمل مما يساهم في حل المشكلات المعقدة.



ومن المهم إعادة بناء طرائق تعليم الخريجين لتطوير تفكيرهم واتصالاتهم، وثقافتهم، وقيمهم باستخدام عادات العقل، وذلك ليتمكن هؤلاء الخريجون من اتخاذ قرارات أفضل مرتبطة بالبيئة، ثقافياً واجتماعياً واقتصادياً، وسياسياً وكيميائياً وجيولوجياً وجغرافياً، مع أهمية تطوير عادات جديدة للعقل والتدريب على طرق جديدة .



كذلك لا بد من الإشارة إلى أهمية امتلاك المعلمين لعادات العقل وإلى دورهم في مساعدة الطلبة على تطوير العادة وتعلم المهارات المطلوبة للبحث والتفكير بشكل مستقل، وإلى أهمية التعليم عن طريق العمل وضرورة التذكير بمهارات أساسية كالتفكير التحليلي وعادات العقل التي يحتاجها الطلاب للنجاح في الكلية وفي حياتهم كمواطنين مسئولين، وأن يستطيع المعلمون توفير الفرص للطلاب الذين يواجهون صعوبات في ممارسة التفكير الناقد في ظل الالتزام بالمنهاج.



إن المعلم القيادي غير التقليدي يتمتع بمهارات بين شخصية وإحساس داخلي شخصي بالذات، إضافة إلى عادات العقل؛ حيث يمتاز المعلم القيادي بأنه خلاق مبدع، كفء، فعال، مرن، لديه استعداد للتعلم المستمر، ولديه حس الدعابة ويقدم على المجازفة المحسوبة.



كذلك لا بد من التدريب على عادات العقل ضمن سياق تربوي لمشاركين مثل: مدير، نائب مدير، مستشار، معلمين، وذلك للتدريب على اتخاذ القرار من خلال تحليل الوثائق وإجراء المقابلات وذلك لتطوير القرار الحكومي.

إن التدريب على عادات العقل ذو أهمية بالغة في جميع المراحل العمرية، وضرورة حضارية في القرن الحادي والعشرين



الوحدة الحادي عشر

الذكاءات متعددة



الدرس الأول

مرتكزات نظرية الذكاءات المتعددة و الأسس التي قامت عليها



الذكاءات المتعددة Multiple Intelligences

اتفق العديد من النظريات على أن الذكاء بنية متكاملة وأن الأداء في مهمة ما، يرتبط بالأداء في مهام أخرى حيث يقيس المعامل العقلي المفهوم الكلي للذكاء، وركزت هذه النظريات على الجانب الخارجي (المظهر) لعملية التعليم والتعلم ولم تصل إلى جوهر الطالب وتحليل قدراته الفعلية والتفرغ للاهتمام بشكل طبيعي للكيفية التي تنمي بها الشعوب الكفاءات الضرورية لنمط عيشها إلى أن قام هوارد جاردنر Howard Gardner بإعادة النظر جذريا فيما يتعلق بالذكاء وآثاره على العملية التعليمية التعليمية



وتقدم بنظرية جديدة عن الذكاءات المتعددة في كتابه "الأطر العقلية"،
"Frames of Mind"، رافضا فكرة الذكاء الواحد ومؤكدا على وجود
العديد من القدرات العقلية المستقلة نسبيا لدى كل فرد لكل منها
خصائصها وسماتها الخاصة بها.



مرتكزات نظرية الذكاءات المتعددة

تتطلق نظرية الذكاءات المتعددة من مسلمة مفادها أن كل الأطفال يولدون ولديهم كفاءات ذهنية متعددة منها ما هو ضعيف ومنها ما هو قوي. وإن التربية الفعالة تنمي ما لدى المتعلم من كفاءات ضعيفة وتعمل في الوقت نفسه على زيادة تنمية ما هو قوي لديه. وترفض فكرة أن الإنسان يمتلك ذكاء واحداً، بل هو يمتلك ذكاءات مستقلة، يشغل كل منها حيزاً معيناً في دماغه، ولكل منها نموذج واضح في العقل، ونظام مختلف في الأداء. فالذكاء لا يقتصر على المهارات اللغوية أو الرياضيات والمنطق، التي طالما مجدها اختبارات المعامل العقلي.



الأسس التي قامت عليها نظرية الذكاءات المتعددة

أقام جاردنر نظرية الذكاءات المتعددة على عدة أسس، يمكن اختصارها في النقاط التالية :

الذكاء مجموعة متعددة من الذكاءات قابلة للنمو والتطور.

يمتلك كل شخص تكوين متفرد من الذكاءات المتعددة المتنوعة.

تختلف الذكاءات في نموها داخل الفرد الواحد أو بين الأفراد بعضهم البعض.



يمكن تنمية الذكاءات المتعددة بدرجات متفاوتة إذا أُتيحت الفرصة لذلك.

يمكن تحديد وقياس الذكاءات المتعددة، والقدرات المعرفية العقلية التي
تقف وراء كل نوع.



تطبيق نظرية الذكاءات المتعددة في التعليم

يعاني التعليم في الدول النامية عموماً من الابتعاد عن عالم المتعلمين؛ فالمواد التعليمية تقدم في أغلب الأحيان بطرق جافة ومملة، دون مراعاة بيئة المتعلمين وحاجاتهم، فضلاً عن أنها لا تعير اهتماماً لمداركهم وقدراتهم العقلية المختلفة، وما تقتضيه من تنوع أساليب التدريس لمخاطبة كل فئة بما يناسب طريقتها في التعلم، الشيء الذي جعل أغلب المتعلمين يتعاملون مع المواد الدراسية دون تأثر أو انفعال وجداني.



وتظهر العلاقة بين نظرية الذكاءات المتعدد والتعليم من خلال توظيف طرق متعددة للتعليم تنسجم مع ذكاءات الطلاب في الصف وتتناسب الموقف وتناسب المسألة وتناسب كل طالب حسب معطيات أنواع الذكاء التي يتمتع بها الطالب. وهكذا فإن المدرس هو المنوط باختيار أسلوب التدريس المناسب وإلى أي مدى يقوم بتوظيف هذه النظرية.



إن هذه النظرية تزود المدرسين والآباء كذلك بإطار معرفي عملي لاستيعاب الاختلافات والفروقات الفردية وتشجع المدرس على تنمية كل طريقة واستراتيجية خاصة بكل طالب وهكذا فالطلاب هم أجدر وأقدر من يوضح ويفسر الطرق والاستراتيجيات التي يفضلونها في التعلم. وعندما يقوم المدرس بتعليم تلك الطرق والاستراتيجيات التي يفضلها الطلاب، عندئذ يستطيع أن يقوم بتعزيز إنجازات الطالب المتمكن أو تشجيع الطالب الضعيف لتحسين إنتاجه المعرفي.



وخلاصة القول إن نظرية الذكاء المتعدد تقدم لنا إطارا عمليا وجذريا
ومرنا يمكننا من خلاله تحقيق الأهداف المحددة للتعليم. وهكذا فإن
نظرية الذكاء. فمن هنا يجب تنوع وتعدد طرق واستراتيجيات التعليم
لتعكس الفروقات والاختلافات الفردية.



الدرس الثاني

أنواع الذكاءات المتعددة



يرى جاردنر أن الذكاء عدة أنواع وليس نوعا واحدا وأن الإنسان يستخدم أنواع الذكاء المختلفة في حل المشكلات وفي إنتاج أشياء جديدة وأن تنمية أنواع الذكاء المختلفة ممكنة طوال العمر إذا استخدم الانسان الوسائط والخبرات المناسبة، وتعرف النظرية الذكاء بأنه مكون من قدرات متعددة ويظهر في مجالات متعددة كذلك سواء في حل المشكلات أو في القدرة على تعديل أو تغيير المنتجات المعتمدة في نمط ثقافي أو أنماط ثقافية معينة



تتلخص الذكاءات الثمانية المقترحة في نظرية الذكاءات المتعددة
لجاردر على النحو التالي:

- **الذكاء البصري/ الفراغي:** وهو القدرة على إبداع الصور العقلية والتخيل والفنون البصرية والتصميم المعماري. إن المتعلمين الذين يتجلى لديهم هذا الذكاء محتاجين لصورة ذهنية أو صورة ملموسة لفهم المعلومات الجديدة، كما يميلون إلى معالجة الخرائط الجغرافية واللوحات والجداول وتعجبهم ألعاب المتاهات والمركبات. يوجد هذا الذكاء لدى واضعي الخرائط والتصاميم والمهندسين المعماريين والرسامين والنحاتين.



- **الذكاء اللفظي/ اللغوي:** القدرة على توليد اللغة والتراكيب اللغوية التي تتضمن الشعر وكتابة القصص واستعمال المجاز، إن المتعلمين الذين يتفوقون في هذا الذكاء، يحبون القراءة والكتابة ورواية القصص، كما أن لهم قدرة كبيرة على تذكر الأسماء والأماكن والتواريخ



- **الذكاء الرياضي/ المنطقي:** القدرة على التفكير المنطقي والمحاكاة العقلية والتعامل مع الأرقام وإنشاء أنماط عددية والتعرف على الأنماط المجردة كما يفعل المحققين والمباحث والعلماء والفلكيون، يمكن ملاحظة هذا الذكاء لدى العلماء والعاملين في البنوك والمهتمين بالرياضيات ومبرمجي الإعلاميات والمحامين والمحاسبين.

- **الذكاء البدني/ الحركي:** القدرة على أداء الأعمال اليدوية بمهارة والقدرة على السيطرة على الحركات وتنسيقها. إن التلاميذ الذين يتمتعون بهذه القدرة يتفوقون في الأنشطة البدنية، وفي التنسيق بين المرئي والحركي



- **الذكاء الموسيقي:** القدرة على تمييز الأصوات والنغمات، نجد لدى المتعلمين الذين يستطيعون تذكر الألحان والتعرف على المقامات والإيقاعات، وهذا النوع من المتعلمين يحبون الاستماع إلى الموسيقى، وعندهم إحساس كبير بالأصوات المحيطة بهم. يمكن ملاحظة هذا الذكاء لدى المغنين وكتاب كلمات الأغاني وكذلك الملحنين وأساتذة الموسيقى.



- **الذكاء الاجتماعي:** ويسمى ذكاء التعامل مع الآخرين ويتكون من القدرة على العمل التعاوني والقدرة على الاتصال الشفوي وغير شفوي مع الآخرين ويتضمن فهم الشخص لأهداف الآخرين ودوافعهم ورغباتهم لكي يتفاعل معهم بطريقة مرضية، إن المتعلمين الذين لهم هذا الذكاء يميلون إلى العمل الجماعي، ولهم القدرة على لعب دور الزعامة والتنظيم والتواصل والوساطة والمفاوضات كما يفعل السياسي والبائع.



- **الذكاء الذاتي:** هو قدره الشخص على فهم ذاته من جوانبها المختلفة من المشاعر والعواطف وردود الفعل والتأمل الذاتي ومن أمثله الأشخاص الذين لديهم نسبة عالية من هذا نوع من الذكاء الروائيين والفلاسفة وعلماء النفس
- **الذكاء الطبيعي:** القدرة على تمييز النباتات والحيوانات ومكونات البيئة والأحداث الطبيعية الأخرى مثل الغيوم والترربة والمعادن، الأطفال المتميزون بهذا الصنف من الذكاء تغريهم الكائنات الحية، ويحبون معرفة كل شيء عنها، كما يحبون التواجد في الطبيعة وملاحظة مختلف مكوناتها.



وبالإضافة إلى هذه الأنواع الثمانية، يقترح جاردنر نوعا تاسعا وهو
الذكاء الوجودي، ويتضمن القدرة على التأمل في المشكلات الأساسية
كالحياة والموت والأبدية، وسيلتحق هذا الذكاء بقائمة الذكاءات السابقة
بمجرد ما يتأكد وجود الخلايا العصبية التي يتواجد بها



الوحدة الثانية عشر القيادة



تعريف القيادة و أساليبها وصفات القادة



القيادة

هي فن التأثير في الأفراد، والقيادة هي إدارة وإلهام، وهذا يعني أن كل قائد مدير ولكن ليس كل مدير قائد

فالقيادة هي عملية إلهام الأفراد ليقدموا أفضل ما لديهم لتحقيق النتائج المرجوة حيث توجه القيادة الأفراد للتحرك في الاتجاه السليم الأهداف



أدوار القائد

- إنجاز المهمة : ويمثل سبب تواجد المجموعة ويضمن القائد الوفاء بهدف المجموعة .
- الحفاظ على العلاقات الفعالة بينه وبين أعضاء جماعته . وبين الأفراد داخل الجماعة .



ويجب على القائد إشباع ثلاثة احتياجات أساسية

- احتياجات المهمة لإنجاز العمل
- احتياجات المجموعة، لبناء روح الفريق والحفاظ عليها
- احتياجات الأفراد والتنسيق بينها وبين احتياجات المهمة والمجموعة

أساليب القيادة: يوجد أساليب عديدة يمكن أن يتبناها القائد، ويمكن تصنيفها كما يلي



الموهوب أو غير الموهوب

الموهوب: يعتمد القائد الموهوب على شخصيته وقدرته على الإلهام والتحفيز وعلى الهالة المحيطة به. وهو بالعادة قائد خيالي يميل لتحقيق الإنجاز، ويمكنه تحمل المخاطر المحسوبة، ويتمتع بقدرات اتصال عالية

غير الموهوب: يعتمد القائد غير الموهوب بشكل أساسي على معارفه ، وعلى ثقته الكاملة بنفسه وهدوئه ، واتجاهه التحليلي في التعامل مع المشاكل



الاستبدادي أو الديمقراطي

الاستبدادي: وهو الذي يفرض قراراته ويستخدم موقعه لإجبار الأفراد على تنفيذ ما يقال لهم

الديموقراطي: وهو الذي يشجع الأفراد على المشاركة في اتخاذ القرار



المتمكن أو المتحكم

المتمكن: وهو الذي يلهم الأفراد من خلال رؤيته المستقبل ويمكنهم من تنفيذ أهداف الفريق

المتحكم: وهو الذي يحرك الأفراد لإجبارهم على طاعتهم له

الإجرائي أو التحويلي

الإجرائي: وهو الذي يبادل المال والوظائف بالأمن والطاعة

تحويلي: وهو الذي يحفز الفرد على بذل المزيد من الجهد لتحقيق المزيد من الأهداف



صفات القيادة

- ☐ الحماسة: لإنجاز الأشياء التي يمكنهم من خلالها الاتصال بالآخرين
- ☐ الثقة: الإيمان بأنفسهم بصورة يمكن أن يشعر بها الآخرون وذلك دون غطرسة
- ☐ الشدة: المرونة والإصرار والمطالبة بمعايير مرتفعة، السعي للحصول على الاحترام
- ☐ التكامل: الصدق مع النفس والتكامل الشخصي
- ☐ الدفاء: في العلاقات الشخصية، رعاية الأفراد ومراعاة مشاعر الآخرين.
- ☐ التواضع: الرغبة في الاستماع للآخرين وتحمل اللوم دون تكبر



ما تطلبه المؤسسات من القادة

قادة يفسحون المجال الصحيح أمام الأفراد للأداء بصورة جيدة دون رقابة

هياكل سطحية حيث يمكن الثقة في أن الأفراد سيعملون بأقل قدرا من الإشراف

مجموعة متنوعة من الأفراد يمكنهم أن يتخذوا خطوة قيادية عندما يكون من الضروري التصرف بطريقة مسؤولة

ثقافة تمكنهم من الاستجابة السريعة لمطالب العملاء ومرونة لمواجهة التكنولوجيا المتغيرة



السلوك الذي يقدره الأفراد بالقيادة:

إظهار الحماسة، مساعدة الآخرين، الاعتراف بالجهد الفردي، الاستماع إلى أفكار ومشكلات الأفراد، التوجيه

إظهار التكامل الشخصي، الالتزام بفعل ما يقول، تشجيع فريق العمل، التشجيع النشط للتغذية الراجعة، تنمية الأفراد الآخرين



المراجع

- أبو أسعد، أحمد، الختاتنة، سامي، والكركي، وجدان. (2010). مقدمة في علم النفس. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الريمائي، محمد عودة، وآخرون . (2004). علم النفس العام . عمان، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- العساف، جمال عبد الفتاح، ومزاهرة، أيمن سليمان. (2010). مهارات الحياة. إثراء للنشر والتوزيع.
- يوسف، سليمان عبد الواحد. (2022). المهارات الحياتية. ط2، عمان، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع.